

Le Healing Tao

la Bioénergétique Taoïste

Le Healing Tao ou Bioénergétique Taoïste, méthode organisée, compilée et synthétisée par Mantak Chia et son équipe, compte aujourd'hui 400 à 500 instructeurs certifiés dans le monde entier. Ce développement a même dépassé la stricte sphère d'influence de Mantak Chia. Des millions de personnes de tout bord, des acupuncteurs aux pratiquants de disciplines corporelles ou amateurs de Feng Shui et de diététique, ont découvert et approfondi les connaissances taoïstes par le biais de milliers de stages et de livres publiés à ce sujet. Rencontres avec ces hommes et ces femmes du Tao.

Le Tao del mundo

Il y a 26 siècles, Lao Tseu quittait sa ville chinoise pour se retirer dans les montagnes tout en léguant à l'humanité ses enseignements dans le Tao Te King, *Le livre de la voie et de la vertu*. En 1944, naquit en Thaïlande un enfant de la diaspora chinoise nommé Mantak Chia. Doté d'un tempérament de feu et d'une grande soif de connaissances, le jeune Mantak s'initia très tôt à diverses disciplines corporelles et spirituelles. C'est durant ses années d'études à Hongkong, grâce à un camarade, Cheng Sue Sue, qu'il put rencontrer le maître taoïste Yi Eng. Appelé aussi Bâ Yun, "Nuage Blanc", celui-ci l'initia à toutes les techniques traitées dans notre dossier : la circulation de l'orbite microcosmique, la fusion des 5 éléments, l'illumination du Kan et Li, etc. Le Maître Yi Eng avait-il conscience que son jeune disciple deviendrait un pionnier en donnant au Tao sa dimension internationale ? En lui transmettant sa connaissance, le maître avait-il l'intention de sortir le Tao du secret des cercles d'initiés ? Selon certaines traditions taoïstes, un maître éveillé devait transmettre ses connaissances à au moins deux disciples pour pouvoir se retirer et s'accomplir totalement. Ce devoir spirituel assurait ainsi la continuité de la transmission du Tao dans la trame humaine. Lao Tseu le fit en léguant un écrit. Et c'est en s'inspirant de cet héritage ancestral, toutes proportions gardées, que les fondateurs de Génération Tao ont créé ce journal. Avec la diffusion des secrets taoïstes dans les livres de Mantak Chia* à partir de la fin des années 70, la vision primordiale de Lao Tseu se réalisait :

La Voie engendre l'Un

L'Un engendre le Deux

Le Deux engendre le Trois

Le Trois engendre la multiplicité des êtres.

Les motivations de Mantak Chia : reconnaissance sociale ? soutien d'une lignée ?

Différents points de vue circulent autour de la personnalité de Mantak Chia : on le dit puissant, hyperactif businessman, stratège, trop yang, rigide, têtu, en manque d'écoute, etc.



Son récent divorce avec sa femme Maneewan n'arrange pas ce portrait d'un homme à la forte intention et à la volonté puissante, obsédé par la tâche à accomplir pour arriver au but qu'il s'est fixé - ou que le Tao lui a dicté -. Mais nous pouvons légitimement nous interroger sur ses motivations profondes : sont-elles nées d'une réelle demande de son maître ? Selon son ami et disciple Juan Li, Mantak Chia aurait posé la question à Yi Eng : «*Que puis-je faire avec ces pratiques ? Puis-je les enseigner ?*» Ce dernier lui aurait répondu : *D'abord, tu pratiques, ensuite tu peux enseigner à des Chinois et après aux autres (les non-chinois) parce que le temps est venu.* Cette réponse laconique a donné une légitimité traditionnelle d'une lignée taoïste à la conscience de Mantak

Chia, comme un fils qui se sent approuvé dans ses actions par son père. Il serait ainsi intéressant d'éclairer la propre relation de Mantak Chia avec son père : ce dernier était-il présent ou absent auprès de son fils ? Ceci pouvant expliquer cette longuemarche vers la reconnaissance sociale...

Même si Mantak Chia ne fait allusion dans son discours à aucune lignée taoïste particulière, sauf dans notre interview ! En tant que chinois, sa conscience ne peut éluder l'influence des ancêtres sur sa vie, et surtout lorsqu'on a été initié par un "immortel" ! D'ailleurs, dans une vision systémique, ce non-dit sur la lignée se manifeste inconsciemment dans son entourage puisque la plupart des instructeurs insistent sur cette conscience d'appartenir à une lignée. A titre de comparaison, Bruce Lee enseigna à des non-Chinois les arts martiaux mais son action allait à l'encontre des interdits des maîtres Chinois. Il rencontra la mort très tôt, son fils Brandon aussi, comme une malédiction qui s'abattit sur

Un maître éveillé devait transmettre ses connaissances à au moins deux disciples pour pouvoir se retirer.

la lignée Lee. Mantak Chia eut cette chance de recevoir l'autorisation de Yi Eng pour diffuser le Tao dans le monde. Il s'avère néanmoins que les excès de son comportement, comme toute forte personnalité, ne sont pas toujours en adéquation avec les principes taoïstes.

Une percée de dimension internationale

Ce point nous amène à nous poser aussi d'autres questions d'ordre psycho-énergétique : la névrose, donc un certain profil énergétique présent potentiellement en chacun de nous, est-elle nécessaire à l'accomplissement de certaines tâches ? C'est peut-être ce critère qui détermine un maître à choisir un disciple. Bien que d'autres autour de lui puissent paraître plus disposés, ils n'ont pas le profil pour accomplir le nécessaire qu'entrevoit le maître pour l'avenir de l'humanité ou du Tao. Osons le dire, puisque nous avons eu la chance de le rencontrer directement, Mantak Chia n'est pas celui qui incarne le mieux les valeurs nobles du Tao, son disciple Juan Li et d'autres pratiquants étant plus subtils, mais ceux-ci ont tous bénéficié du chemin tracé par le pionnier. Mantak Chia, se sentant approuvé par une lignée taoïste, est celui qui a eu la force et le courage de défier les interdits Chinois pour diffuser le Tao. Comme tout pionnier, il a aussi les excès de ses qualités. Même si ses livres sont le fruit d'un travail collectif avec plusieurs élèves et spécialistes, il n'en reste pas moins le leader, l'âme de toutes ces collaborations écrites. Il est celui qui a insufflé l'énergie pour offrir le Tao au monde moderne. Une œuvre de percée internationale correspondant à la puissance de Mantak Chia. Pour votre œuvre, le monde vous remercie, Maître Chia, de nous avoir frayé la voie à tous...

■ M. V. & P. C.

* La plupart des livres de Mantak Chia sont publiés chez Guy Trédaniel Editeur.

Mantak Chia



Mantak Chia

ou l'Alchimie du Tao retrouvé

Qui n'a pas rêvé de s'abreuver à la source d'un grand Maître taoïste et de goûter à l'Alchimie des énergies internes? Sur les traces de "Nuage Blanc", l'itinéraire de Mantak Chia raconté par lui-même ainsi que ses nouvelles expériences dans les "chambres noires" au Tao Garden, au nord de la Thaïlande, où il a fait construire son centre d'enseignements taoïstes.

Gtao : Master Chia, j'aimerais vous interroger sur votre maître principal, Yi Eng, qui vous a enseigné l'alchimie des énergies. De quelle tradition et lignage faisait-il partie? Quelle est son histoire et comment s'est passée la transmission?

Mantak Chia : Mon maître, que l'on appelait aussi Bai Yun, c'est-à-dire Nuage Blanc, du nom des montagnes où il fut ermite, était passionné de Tao. Il a passé 30 ans à pratiquer intensément tout en cherchant dans les temples taoïstes des maîtres qui puissent le lui enseigner. Il trouva des maîtres de Qi Gong très simples ou des prêtres enseignant des rituels très compliqués. Finalement, il rencontra un prêtre taoïste qui lui dit : *Si tu veux vraiment trouver quelqu'un qui t'enseigne le Tao, il faut aller dans les montagnes où il y a des maîtres cachés dans des grottes. Ces maîtres vivaient dans des endroits très retirés, difficiles à trouver. Après 4 ans de quête, il réussit à trouver ces maîtres, mais ceux-ci étaient hors de leurs corps (voir encadré page suivante). Il n'était pas possible d'entrer en communication avec eux. Yi Eng apprit, pour survivre dans la jungle, à se limiter de plus en plus en nourriture, se contentant de quelques herbes et racines. Un jour, il rencontra le "grand maître", assis dans une grotte, hors de son corps. Il resta longtemps auprès de lui, le nettoyant, le dépoussiérant, le massant. Le maître un jour ouvrit les yeux et le regarda. Yi Eng lui dit : *Maître, je voudrais recevoir de vous les enseignements.* Il lui répondit : *Tu as un bon karma, car c'est la dernière fois que je viens. Comme je ne reviendrai plus, alors je vais t'enseigner.* Yi Eng resta auprès de lui et reçut tout l'enseignement. Quand le maître quitta son corps*

définitivement, il resta à pratiquer à l'intérieur de la grotte, dans le noir complet, sans manger et dans le froid, très prononcé dans les montagnes de Mandchourie, en particulier celle du Nuage Blanc; le corps rentre alors dans une espèce d'hibernation, tel un ours. Il resta à pratiquer ainsi, puis dut s'enfuir, pressé par l'invasion japonaise en Mandchourie.

Gtao : Il restait seul à cette époque?

M. C. : Il descendait de temps en temps dans le village le plus proche acheter quelques produits, puis se cacha pour avoir la vie sauve. Réfugié près de Hongkong, dans les montagnes, il s'établit dans une grotte où je l'ai rencontré. Quant au lignage, il me dit simplement que ces pratiques étaient issues de l'Alchimie interne. Il existe beaucoup de traditions différentes et chacune dit être la meilleure. Mais il y a tellement de routes différentes ; aussi choisissez une méthode et pratiquez-la sérieusement, sans la comparer à d'autres méthodes.

Gtao : Il y a un proverbe Chinois qui dit : Toutes les méthodes sont bonnes, seuls les pratiquants peuvent être mauvais.

M. C. : C'est un peu cela. En fait, ces pratiques d'Alchimie interne concernent le raffinement de l'énergie : Changer l'énergie, la transformer, alchimiser l'énergie et créer le corps énergétique, c'est cela l'essentiel. Qu'importe l'origine de cette pratique!



Le Tao Garden, au nord de la Thaïlande, où Master Chia a fait construire son centre d'enseignements taoïstes.

Gtao : Mais la transmission que vous avez reçue a-t-elle duré longtemps ou au contraire a-t-elle été courte ?

M. C. : Elle s'est étalée sur environ cinq ans.

Gtao : Yi Eng est-il encore vivant ?

M. C. : Non, il est mort. Lors de notre rencontre, il était déjà âgé de 96 ans. Quand il vivait dans les montagnes, il n'avait plus besoin de manger, juste quelques herbes. Devenu trop vieux, il vint s'installer en ville et là, il recommença à manger. Passer de l'obscurité et du silence d'une grotte au bruit et à la pollution, il n'était plus possible de rester en "Bigu" (*état énergétique atteint par certains Taoïstes dans lequel ils n'ont plus besoin de se nourrir ou de boire, car ils se "nourrissent" d'énergie*).

Gtao : Les enseignements de pratiques que vous donnez actuellement sont-ils ceux qui vous ont été transmis ou ont-ils été aménagés, notamment en fonction de livres comme le Canon Taoïste ?

M. C. : Les formules que je vous donne sont celles données par mon maître. Ces formules décrivent les pratiques mais aussi la manière de pratiquer et les explications ont été adaptées à une compréhension moderne. J'ai reçu un cercle de pratiques, la base des pratiques du Taoïsme. Quand on la compare avec le système hindou ou chrétien, on trouve des pratiques équivalentes, avec une explication différente. En enseignant en Occident, j'ai beaucoup appris, notamment les sciences, l'anatomie et les tests scientifiques; ce qui a enrichi mon enseignement, devenu plus complet qu'au départ, surtout en termes de compréhension et d'explication.

La chambre noire : porte initiatique

Gtao : Que pouvez-vous nous dire sur les chambres noires* ?

M. C. : Les pratiques les plus avancées se faisaient dans le

noir complet, ce que j'ai travaillé avec mon maître. En effet, le corps a besoin de lumière, et s'il en est privé, il va recréer une lumière différente qui viendra de l'intérieur, qui attirera la "Lumière". L'adepte se fond dans cette Lumière et devient lui-même Lumière. La chambre noire effectue automatiquement un changement dans le laboratoire chimique de votre cerveau. La glande pinéale est la glande maîtresse du corps. Pendant la journée, elle produit de la sérotonine qui nous permet d'être actifs et de travailler. La nuit, le soleil disparu, il n'est plus produit de sérotonine mais de la mélatonine. Elle régénère le système immunitaire et la moelle des os. Un bon sommeil est donc indispensable.

LES IMMORTELS TAOÏSTES

Dans les étapes ultimes de l'Alchimie taoïste des énergies, la transmutation intégrale du corps énergétique pour devenir "immortel" se fait, celui-ci étant projeté hors du corps physique et dans le noir complet. Par ce moyen, il peut y avoir transfert de l'énergie du corps physique vers le corps énergétique, ce qui est nécessaire pour accomplir cette dernière étape. Certains taoïstes, le travail accompli, restaient assis dans cet état de décoloration pendant des mois, des années, voire pour certains des siècles, dans des grottes scellées par des pierres. Ils "revenaient" uniquement quand le moment était venu pour enseigner.

Il est à noter que lors de la Révolution Culturelle, les gardes rouges ont fait une recherche systématique de ces "corps" dans les grottes de toutes les montagnes sacrées de Chine, car ces maîtres, par leur état et leur présence, impressionnaient trop les populations à leur goût, surtout avec toutes les légendes qui entouraient les immortels.

Ils en ont trouvé environ 120 et d'après des sources chinoises, ils les ont rassemblés près de Pékin et les ont brûlés.

Avec le stress de la vie moderne, on ne produit que 1 ou 2 mg de mélatonine par nuit au lieu de 3 à 5 mg, niveau insuffisant pour que des phénomènes nouveaux apparaissent. Or tous les grands maîtres savent, ainsi que les scientifiques aujourd'hui, que la glande pinéale produit des substances dans le cerveau qui créent des illusions. Mais ces illusions peuvent conduire à des non-illusions. Les substances stockées sous la glande pinéale, quand elles se libèrent, nous font expérimenter lumières, couleurs, visions, Dieu, et toutes les choses auxquelles nous croyons. Tout cela n'est que chimie au niveau de la glande pinéale.

Dans l'histoire humaine, les peuples ont découvert cela par accident, par exemple en ingurgitant des champignons hallucinogènes utilisés par certains chamans. Aujourd'hui, en Occident, nous sommes capables de reconnaître ces principes actifs et de les isoler : ce sont les drogues modernes, mais ce sont les champignons qui en contiennent le plus. Dans les conditions de la chambre noire, après 3 jours, la production de mélatonine augmente très sensiblement. Quand elle atteint un niveau de 15 à 20 mg, le corps produit alors de la pinoline qui est comme un supraconducteur. Il est produit ensuite du 5MEO et du DMT (Diméthyltryptamine). A ce point, la glande pinéale acquiert des propriétés très spéciales. Par elle, vous pouvez expérimenter des lumières, des ouvertures, ou recevoir des "informations", et même percevoir des événements du futur. Certaines personnes peuvent subitement être confrontées à cela.

Gtao : C'est la première fois que vous emmenez vos élèves vers ce type de pratique ?

M. C. : Cela m'a pris des années de préparation. J'ai pratiqué avec mon maître dans les conditions d'une

grotte fraîche, silencieuse et noire. J'ai cherché des endroits similaires en Thaïlande, mais je n'en ai pas trouvé. Toutes les grottes visitées étaient sales, humides ou poussiéreuses, couvertes d'insectes et de scorpions. On ne pouvait organiser des pratiques dans ces conditions. J'ai pensé aussi à des caissons d'isolation sensorielle qui coûtaient une fortune. J'ai donc décidé de transformer une résidence d'habitation du Tao Garden en immeuble noir où toutes les ouvertures vers l'extérieur seraient obturées et calfeutrées, la cour intérieure recouverte d'un toit opaque permettant aux retraitants de se regrouper dans le noir pour pratiquer ensemble, puis de retourner dans leur chambre noire respective pour pratiquer seuls. Une immersion totale dans le noir pendant une ou plusieurs semaines.

L'avenir du Tao Garden

Gtao : En parallèle, que va devenir le Tao Garden ? J'ai appris que vous vouliez le transformer en "espace de santé". Cela ne risque-t-il pas de nuire aux pratiques purement taoïstes ?

M. C. : Oh non, pas du tout ! Les principes de base du Tao sont de savoir être en bonne santé, bien dormir, bien faire l'amour et savoir gérer ses émotions. Ici, nous combinons les pratiques de base et les différents types de nutrition biologique, qu'elles viennent d'Asie ou d'Occident. Aujourd'hui, les pratiques du Tao sont facilement disponibles, vous n'avez qu'à acheter des livres ou des cassettes. Le problème est que les gens commencent à pratiquer sans avoir les bases suffisantes. Et, soit ils n'obtiennent pas de résultat, soit ils sont confrontés à des accidents énergétiques qui les déséquilibrent complètement. Ici, en apprenant les bases, il n'y a jamais d'accident ; le Healing Tao est mondialement reconnu car nous ne sautons pas d'étape.

Gtao : Master Chia une dernière question sur un sujet très différent. Vous avez récemment traversé des épreuves dans votre vie privée (divorce), ce qui a provoqué aussi des difficultés au Tao Garden. Qu'en est-il maintenant et cette expérience vous a-t-elle donné un regard différent sur la vie ?

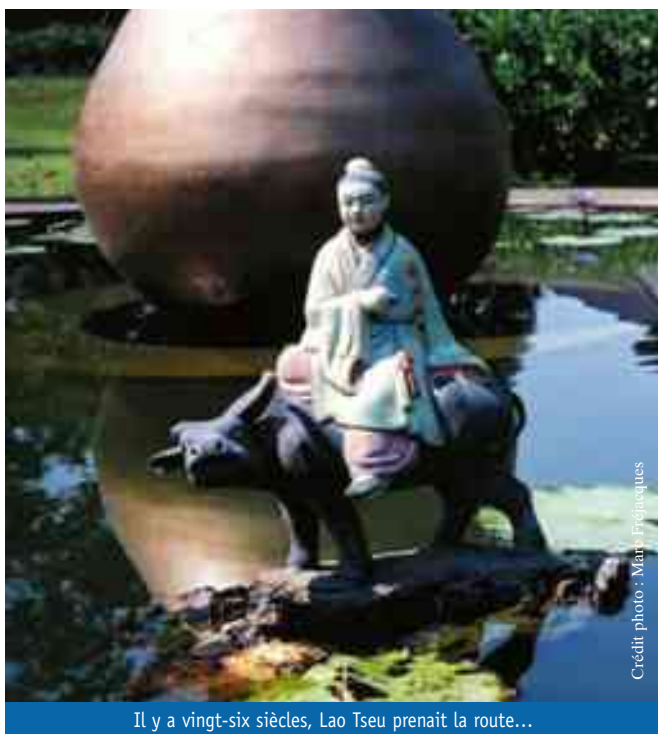
M. C. : Dans la vie, on passe par différents cycles. Par exemple aujourd'hui, il fait beau, le temps est clair et lumineux et demain il peut pleuvoir ou s'abattre une tempête, cela n'est pas grave. J'ai appris le Tao : je pratique tous les jours, je deviens fort et j'attends juste que la pluie cesse.

Gtao : Mais souvent, les épreuves changent notre façon de voir.

M. C. : Je fais de mon mieux et fais face aux événements.

■ M. F.

* Master Chia a l'intention d'organiser l'année prochaine pour la première fois une retraite dans le noir complet avec ses étudiants les plus avancés : retraite de 1, 2 ou 3 semaines consécutives, afin de recréer certaines conditions rencontrées dans les grottes du passé.



Crédit photo : Maria Prejaques

Il y a vingt-six siècles, Lao Tseu prenait la route...

Juan Li,

l'école du ressenti

De père chinois et mère cubaine, Juan Li est l'un des plus fervents disciples de Maître Mantak Chia auprès duquel il reçut l'enseignement de la Bioénergétique Taoïste. Il possède quatre atouts importants qui font de lui un excellent pédagogue et un être humain de grande valeur : la sincérité, la simplicité, la clarté et la passion du Tao. Il montre que les différentes techniques proposées par la Bioénergétique Taoïste sont utiles aux pratiquants de tous horizons par le développement notamment de leur "ressenti".

Gtao : Quelle est la spécificité du travail de la Bioénergétique Taoïste et quel intérêt les pratiquants d'autres systèmes traditionnels peuvent-ils y trouver ?

Juan Li : Pour quelqu'un qui a pratiqué ou pratique d'autres systèmes comme l'hindouisme, le bouddhisme tibétain, le soufisme et aussi pour des thérapeutes tels que les ostéopathes, les masseurs, les shiatsushi., la pratique taoïste permet une meilleure communication avec le corps, un meilleur ressenti, par exemple la prise de conscience des organes internes.

Dans la technique du "sourire intérieur", on obtient une communication intime avec soi-même qui permet de découvrir son maître intérieur, et d'écouter ses propres conseils. On peut ainsi approfondir sa pratique et passer d'une conception abstraite et trop "philosophique", ce qui est un obstacle à la progression du pratiquant, à un ressenti.

Dans la pratique des "sons de la guérison", le ressenti permet de s'installer dans le présent. C'est également un moyen pour maintenir une bonne stabilité émotionnelle et améliorer le sommeil.

Quant au travail de l'orbite microcosmique, il nous aide à mieux ressentir l'énergie, le souffle vital. En effet, souvent les gens qui ont une pratique énergétique n'ont pas une vision très claire, ni un ressenti de ce qu'ils font exactement. Le ressenti de l'énergie, sa connaissance, la capacité de distribution interne, permet de passer de l'exécution mécanique d'une technique, d'un rite, d'une cérémonie (qui est due à un manque de référence sur l'énergie) à un approfondissement et à une prise de conscience. Le travail sur les méridiens permet une



amélioration rapide de la santé. La concentration sur les centres énergétiques qui sont identiques à ceux du système indien ou tibétain, par le travail du sourire interne et de l'énergie en spirale, active une fréquence plus élevée d'énergie.

Gtao : Etre en bonne santé est important pour un thérapeute. Comment peut-on réellement soigner les autres si l'on se trouve soi-même dans un état de déséquilibre ?

J. L. : Dans le travail de la "chemise de fer", qui est une pratique physique, on apprend la manière optimale d'aligner sa structure pour prendre conscience de ses propres blocages. Ce ressenti donne un modèle personnel de travail, et le squelette se transforme ainsi



Credit photo : Marie-Frédérique

Le Healing Tao compte aujourd'hui 400 à 500 instructeurs certifiés dans le monde entier.

en une sorte d'antenne cristalline qui augmente la circulation énergétique. Le but est ici de maintenir une certaine qualité qui permette d'accéder aux niveaux supérieurs de la pratique taoïste. Les douleurs ressenties en maintenant la posture nous montrent précisément ces zones de blocages. On peut ainsi établir un programme de travail adapté à nos difficultés. Dans nos formations, il y a des pratiquants Soufis, Tibétains, et en Allemagne, il y a même des prêtres Chrétiens qui pratiquent ces techniques pour améliorer leur état de santé et "reconvertir" leur énergie sexuelle par le biais du Qi Qong de la sexualité. Le mental devient de meilleure qualité, plus calme et plus équilibré.

Gtao : Un autre point de la Bioénergétique Taoïste aborde le massage des organes internes ou Chi nei tsang (Qi Nei Zang). En massant l'abdomen et les organes accessibles, on diminue les tensions physiques, ce qui permet de résoudre certains déséquilibres émotionnels, conformément à la médecine chinoise.

J. L. : Les pratiquants d'autres disciplines peuvent ainsi se prendre en charge eux-mêmes. On peut très bien s'auto-masser et de ce fait intervenir sur son propre processus de guérison. Les pratiquants s'aperçoivent qu'ils ne sont pas dépendants d'éléments extérieurs. Lorsque l'on commence à utiliser quotidiennement ces techniques, on atteint un niveau d'auto-responsabilité et d'amour pour soi sans lequel aucun progrès spirituel n'est possible.

Dans les techniques de bioénergétique, la fusion 1 donne à l'organisme une certaine souplesse qui nous rend plus adaptable en situation de stress tout en restant intègre énergétiquement. C'est un nettoyage des émotions négatives. La fusion 2 développe (toujours en fonction des règles de la médecine chinoise) les éléments positifs de chaque organe, par exemple pour le foie, la générosité, pour le poumon, la clarté etc. Toutes ces pratiques ne sont que le moyen d'arriver au but ultime qui est de développer la compassion. L'énergie yin de la terre et l'énergie yang du ciel en se connectant entraînent l'apparition d'une énergie créatrice qui conduit à un esprit plus pur, plus raffiné. Quant à la fusion 3, elle équilibre le système dans son entier, avec le nettoyage des émotions, l'ouverture du système des méridiens et la connexion entre le ciel et la terre.

■ P. H. & P. M.

LEXIQUE

• **Chemise de fer** : pratique de renforcement du corps par l'alignement de la structure osseuse et de distribution du Qi dans tous les tissus, principalement les tissus conjonctifs (fascias). Permet d'encaisser et de repousser les énergies perverses comme des coups de poings.

• **Chi Nei Tsang** : massage des organes internes (principalement au niveau du ventre) pour les désintoxiquer physiquement, énergétiquement et émotionnellement. Massage par les doigts, paumes, coudes et utilisation de l'énergie, des sons et des couleurs.

• **Fusion des 5 éléments** : pratique alchimique qui purifie les énergies/émotions perverses des organes dans des points collecteurs, pour les rassembler au niveau du Tan Tien, et les transmuter en énergies vertueuses. En suivant le même principe, nous pouvons agir sur les énergies positives des organes pour les réunir et augmenter notre potentiel vital. Fusionner ces émotions en une perle d'énergie pure qui ouvrira des canaux énergétiques spécifiques. Healing love ou l'amour curatif : utilisation de l'énergie sexuelle, seul(e) ou en couple, pour régénérer le corps et les organes. C'est l'apprentissage de la circulation de cette énergie qui servira aux pratiques supérieures d'Alchimie.

• **Kan et Li, méditation de l'eau et du feu** : pratique Alchimique majeure qui se fait sur 5 niveaux différents. C'est la fusion de tous les principes Yang du corps avec leurs complémentaires Yin. L'inversion des polarités, en créant une énergie neutre (vapeur), qui crée à son tour "l'embryon immortel", permet l'alchimie du corps, des émotions, des pensées et de l'esprit, jusqu'à "l'immortalité".

• **Orbite Microcosmique** : il s'agit de faire circuler l'énergie le long du canal de fonction (méridien du Ren mai) et du canal gouverneur (méridien du Du mai). Ouvrir l'orbite microcosmique signifie éliminer les tensions situées le long de ces deux méridiens afin de faire circuler librement l'énergie de façon circulaire et de ce fait, augmenter la vitalité du pratiquant.

• **Sourire Intérieur** : technique utilisant la puissance douce d'un sourire pour diffuser l'énergie dans le corps, et principalement dans les organes. Elle transforme la qualité de l'énergie en la rendant plus légère et aimante.

Le Healing Love

Collin Campbell commence à expérimenter le Tantra avant de se tourner vers l'enseignement de Mantak Chia et de se consacrer avec sa femme, Marina Dadacheva, au Healing Love, le Tao de l'amour. A partir de techniques spécifiques, ils aident ainsi les couples à grandir ensemble dans la conscience de leur sexualité et de leur spiritualité.



Gtao : Que pouvez-vous nous dire sur les enseignements que vous donnez aux couples ?

C. C. et M. D. : Nous voulons nous dédier aux couples qui vivent ensemble pour construire une vie - qu'ils aient des enfants ou non - afin d'apprendre des techniques, des moyens de communication pour les aider aussi bien sur le plan individuel que sur celui du couple. Des informations et des exercices peuvent être appris pour qu'ils acquièrent de l'expérience afin de pouvoir grandir ensemble toujours plus proches, c'est "aller profondément dans l'intimité". Pour cela, nous connectons la sexualité et la spiritualité par l'établissement d'un rituel venant de la tradition tantrique qui aide les gens à surmonter les sentiments de honte et de peur et à communiquer sans gênes. Nous voyons des couples qui ont vécu 30 ans de vie commune souvent limités dans l'expression de leurs doutes ou de leurs désirs, ce qui limite l'expression de leur amour. Quand les couples ont surmonté la honte, quand ils peuvent parler ouvertement et honnêtement sur ce qu'ils veulent, ne veulent pas, sur ce qu'ils veulent expérimenter, que ce soit dans la vie courante ou sexuelle, alors il y a une ouverture au niveau du cœur qui leur permet de devenir plus proches.

Maintenir l'attraction sexuelle au quotidien : rêve ou réalité ?

Gtao : Ne peut-on pas séparer la vie sexuelle de la vie quotidienne ?

C. C. et M. D. : Pourquoi un homme et une femme veulent-ils vivre ensemble ? Il y a rapprochement parce qu'un homme et une femme et la nature ont besoin d'un ovule et d'un spermatozoïde pour qu'il y ait reproduction. Qu'il y ait enfant ou pas, il y a attraction entre Monsieur pénis et Madame vagin. Ceci combiné avec un sentiment d'amour, et le couple se forme. Au début de la relation, c'est très excitant et réjouissant, mais avec le temps, la passion retombe. Or le couple peut développer sa sexualité - et sa spiritualité ! - à travers des techniques et des compréhensions de telle façon que l'attraction sexuelle reste aussi forte qu'au début. C'est le Tantra, mais c'est aussi le sourire intérieur, les 6 sons de guérison et l'orbite microcosmique de Mantak Chia ainsi que les pratiques de fusion et de Kan et Li.

Gtao : Les difficultés du couple sont souvent issues d'un blocage psychologique chez l'un ou chez les deux partenaires. Comment traitez-vous cela ? Pouvez-vous leur apporter une aide ?

C. C. et M. D. : Dans nos stages, les couples sont éloignés de leur maison, de leur travail, de leurs enfants, de tout ce qui peut les distraire et les faire entrer dans leur routine habituelle parce que nous sommes en stage résidentiel. Nous établissons une façon de se parler dans le couple

pour créer une atmosphère sécurisante, que tout puisse être exprimé et que le partenaire puisse être en écoute à cet instant. C'est seulement le cœur ouvert que tu peux travailler avec le cœur de ton partenaire.

Nous conseillons aux pratiquants taoïstes, quand ils font l'amour et quand le désir est arrivé à son point culminant, de rester accouplés sans bouger, dans une position où les deux personnes se font face verticalement, par exemple l'un étant assis sur l'autre, les mains posées sur les reins du partenaire, et d'engager une pratique de sourire intérieur. Ils ont déjà développé une attitude de confiance, le désir et l'énergie sexuelle sont éveillés, ce sont les conditions idéales pour que l'énergie s'échange. Pour les couples non taoïstes et qui ne connaissent pas ces pratiques, ils doivent d'abord les intégrer en pratiquant des Qi Gong simples. Il faut qu'ils apprennent à surmonter leurs tabous personnels, à faire la paix avec leur passé, leurs parents et les abus sexuels du passé, qu'ils aient été physiques ou verbaux. De plus, la plupart des gens ont grandi dans l'ignorance de la sexualité. Nous essayons de leur donner les informations manquantes, même au niveau anatomique.

Un chemin vers la paix intérieure et la maturité

Gtao : Pensez-vous que dans certains cas un travail thérapeutique doit être fait ?

C. C. et M. D. : Le travail principal est d'établir la paix intérieure par le sourire intérieur, les 6 sons de guérison, etc. Mais les gens doivent reconnaître qu'à un certain moment de leur vie, ils ont à se développer, à devenir matures. Ils auront à se retourner, à faire face aux événements du passé, à les honorer comme on le faisait pour les ancêtres et reconnaître que quoiqu'il ait pu arriver dans ma famille quand j'étais un bébé ou un enfant, cela fait partie de ma vie, ici et maintenant. Il y a tant de techniques qui peuvent nous aider à cela, mais c'est d'abord une question de détermination et de faire les choses réellement pour aboutir à une ouverture et une confiance intérieure. Tout est à l'intérieur. Nous cherchons tellement à changer notre partenaire... Tu ris parce que tu te reconnais !

Gtao : Si peu !!! Et que peut-on réellement changer ?

C. C. et M. D. : Nous avons notre corps, notre respiration, nos émotions et nos pensées. Si nous changeons cela, nous aidons notre partenaire et la relation avec lui va grandir. Mais nous sommes souvent impatients. Personne ne peut forcer une plante à pousser et une fleur à fleurir, surtout pas en tirant dessus.

Gtao : Souvent, dans un couple, si l'un fait un vrai travail sur soi, soit son partenaire évolue, soit au contraire il se raidit et le couple explose.

C. C. et M. D. : Effectivement. Et que veut dire "grandir" ? Faire grandir quoi ? La patience est l'une des choses les plus utiles pour le couple. Mais jusqu'où sommes-nous patients ? Dans nos stages, il n'est pas

permis de violences physiques, psychologiques ou verbales. Nous nous assurons que le couple ait réellement envie de grandir et de continuer à être ensemble. Mais il arrive qu'après un stage, l'on sente une ouverture très profonde quand l'autre partenaire n'était pas présent ou pas prêt. Que faire ? Nous devons faire grandir un sentiment de compassion envers l'autre car il faut être patient pour "voir grandir la plante donner des fleurs et des fruits". Avec de bonnes intentions, en ouvrant son cœur et en faisant confiance, cela vient. Mais que voulons-nous pour notre couple et nos relations ? Recevoir une acceptation aimante. Mais ce n'est pas la réalité de la vie de tous les jours. Nous devons donc être déterminés à l'intérieur de nous-même et vouloir amener toujours plus de conscience. Être ici et maintenant dans ce corps et dans cette respiration. Amenons-nous cette qualité de conscience à ce que nous pensons ou exprimons dans notre couple ? La preuve qu'une évolution a eu lieu se trouve dans les moments difficiles de la vie. La plupart du temps, la meilleure chose à faire est d'être simplement une présence aimante. Lorsque vous avez des racines à la terre puissantes, la conscience de votre Tan Tien, de votre respiration, de votre concentration au niveau du 3e œil, vous êtes relaxé et souriant et pouvez reconnaître la meilleure façon d'agir. Car quelqu'un qui est dans un état émotionnel intense est quelqu'un qui demande de l'aide et de l'amour. Il faut reconnaître cela et assister votre partenaire pour qu'il retrouve sa paix intérieure et passer à travers ce moment difficile de façon saine.

Gtao : En fait, si l'on reste centré, les pratiques effectuées depuis des années ont porté leurs fruits, le contraire nous montre que l'on est resté à la superficie.

C. C. et M. D. : Ces moments de crise font resurgir toutes nos émotions et ce qui n'a pas encore été résolu. La seule chose à faire est de rester attentif à nos émotions et utiliser les outils que nous avons développés pour ne pas réagir émotionnellement. On peut ainsi reproduire indéfiniment les mêmes schémas, à moins d'utiliser ses outils personnels comme Kan et Li, équilibrer l'eau et le feu à l'intérieur de soi, et laisser la vapeur nettoyer ce que nous voulons communiquer à l'extérieur.

Gtao : Kan et Li est une pratique auto-thérapeutique qui permet de nettoyer par la vapeur nos zones d'ombre émotionnelles.

C. C. et M. D. : Les couples ont expérimenté combien il est triste et décourageant de vivre tous ces conflits et ces explosions émotionnelles, car on fait supporter cela à l'être qui est peut-être le plus proche de nous, avec qui l'on a partagé les moments les plus intenses de notre vie, eu des rapports sexuels profonds, et à ce moment particulier du conflit, où l'amour est-il passé ? Nous devons donc apporter plus de conscience à tout instant et savoir réellement ce que nous voulons. La question fondamentale est : quel est votre but dans votre couple ? Mais la question devrait être : qu'est-ce-que je fais maintenant pour accomplir ce but ?

■ A. M.

Secrets taoïstes

Eveillez votre Océan de Qi

Pour les taoïstes, notre réserve d'énergie s'appelle le Tan Tien. Son développement est la base sur laquelle s'appuie tout art énergétique interne Chinois. Point de départ de l'alchimie des énergies, il est situé dans le ventre, à trois travers de doigts sous le nombril.

Il existe trois types de techniques qui utilisent :

- La compression de l'air dans le ventre, la création d'une boule de Qi et la pulsation de celle-ci avec la respiration
- Les spirales d'énergie
- Les mouvements du corps

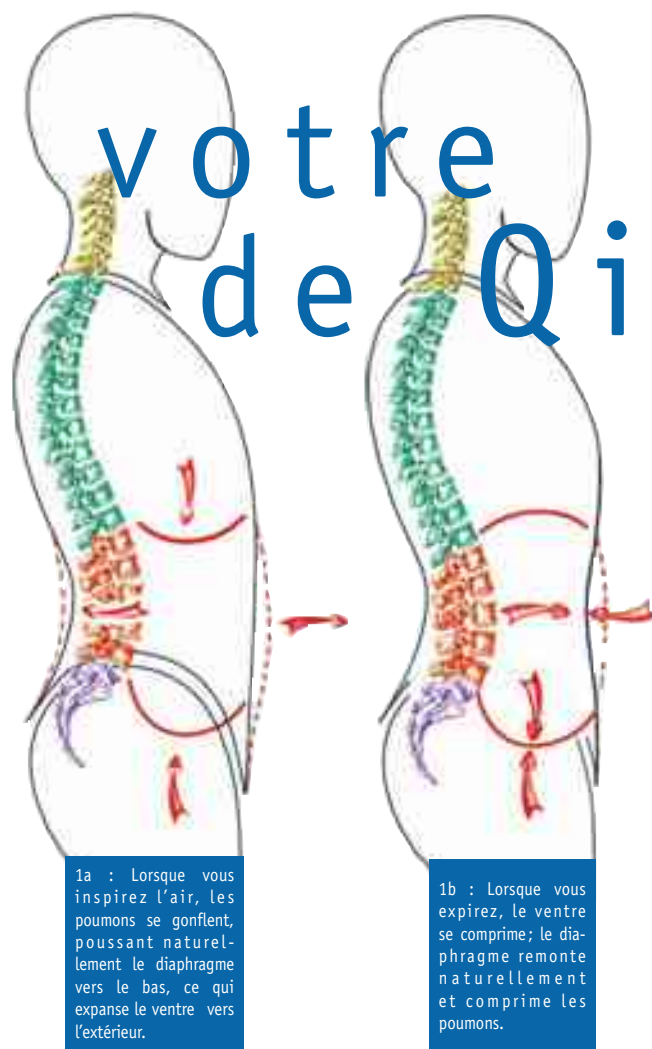
La respiration comprimée

La première approche est de comprendre qu'autour de nous l'espace est rempli de Qi. Lorsque nous inspirons de l'air, nous inspirons un gaz, mais aussi une essence subtile, le Qi. Ce fait primordial doit être senti de façon aussi tangible que de sentir un parfum.

Au départ, pratiquez une respiration ventrale classique par le nez (qui peut se faire en position assise ou debout). Lorsque vous inspirez l'air, les poumons se gonflent, poussant naturellement le diaphragme vers le bas, ce qui expande le ventre vers l'extérieur. Lorsque vous expirez, le ventre se comprime; le diaphragme remonte naturellement et comprime les poumons (1a et 1b).

Pratiquez cette respiration plusieurs fois en vous concentrant sur le fait que "vous inspirez du Qi" et non de l'air. Quand votre ventre se gonfle, il se remplit de Qi. Vous amplifiez cette sensation en prenant conscience que lorsque vous expirez, vous envoyez le Qi des poumons, vers le ventre, pour l'emmagasiner dans un "ballon de Qi".

La sensation est comme si "l'air" à l'expiration ne sortait pas à l'extérieur par le nez, mais par l'intérieur, en allant vers le ventre.



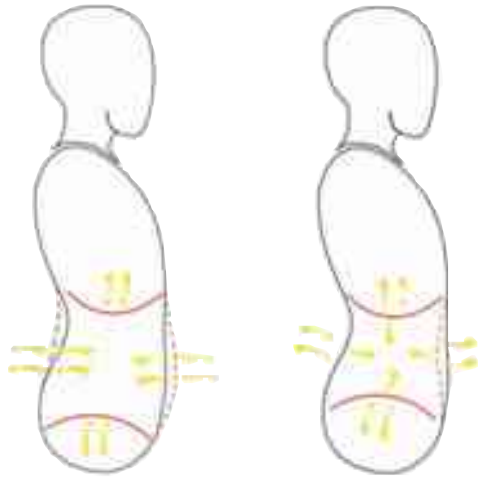
Après un certain temps, vous commencez à ressentir une pression dans le ventre, comme un "ballon magnétique". Pour amplifier et tonifier cette sensation, pratiquez alors la respiration comprimée : au lieu d'expirer tout de suite en laissant remonter le diaphragme, gardez l'air un instant et imprimez au diaphragme un mouvement de compression vers le bas et en même temps, serrez et tirez l'anus vers le haut. "Le ballon de Qi" est alors comprimé par le haut et par le bas; il a tendance à se dilater vers l'avant, à l'arrière, et sur les côtés (2a et 2b).

Serrez alors le ventre pour limiter son expansion naturelle vers l'extérieur; de ce fait, la pression de Qi augmente dans le ventre. Cet exercice est répété jusqu'à sentir une pression physique s'installer dans le ventre. Une fois maîtrisé, vous pouvez sentir que même à l'expiration complète, votre ventre est gonflé par quelque chose de non physique : c'est le ballon de Qi recherché par tous les pratiquants d'arts martiaux.

Attention! Cet exercice, très puissant, doit être pratiqué sans violence, dans une douce intensité, et en reconnaissant ses limites, car pratiqué sans discernement, il peut aboutir à des problèmes vasculaires et cardiaques. Il est recommandé de pratiquer avec un instructeur averti et de passer rapidement à l'étape suivante, la pulsation du Qi.

Pulsation de la boule de Qi

Concentrez-vous de plus en plus sur les sensations énergétiques au niveau du ventre tout en diminuant les compressions physiques. Imaginez que le Qi contenu dans le



2a : Gardez l'air un instant et imprimez au diaphragme un mouvement de compression vers le bas tandis que vous serrez et tirez l'anus vers le haut.

2b : "Le ballon de Qi" est alors comprimé par le haut et par le bas; il a tendance à se dilater vers l'avant, à l'arrière, et sur les côtés.

ventre se condense au niveau du Tan Tien sous la forme d'une boule d'énergie grosse comme une orange - la sensation est pétillante et magnétique -. Lorsque vous inspirez, vous devez sentir que la boule se dilate et s'expande. Quand vous expirez, vous devez sentir cette boule se rétracter et condenser l'énergie à l'intérieur. On dit alors que le Tan Tien pulse... Cette pulsation attire l'énergie de l'univers. Vous devez sentir la boule d'énergie devenir de plus en plus vivante et magnétique, repassez alors à une respiration ventrale normale, de plus en plus douce et sans contraction physique. Focalisez-vous uniquement sur la sensation énergétique de pulsation.

Extension des boules de Qi

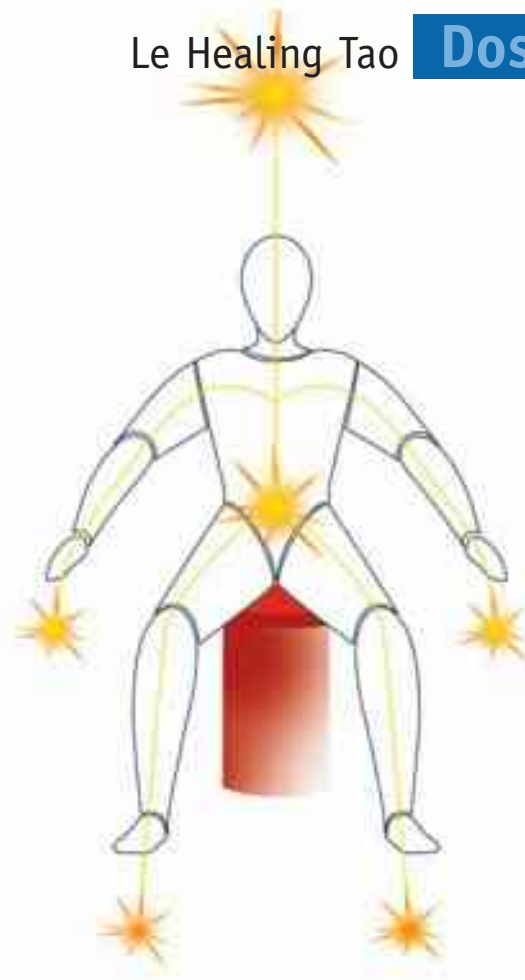
Pour amplifier la sensation et pour mieux vous connecter aux forces du ciel et de la terre, vous pouvez "dupliquer les boules d'énergie". Pour cela, observez finement la sensation que vous donne le Tan Tien et faites une "copie" de cette sensation sous la main droite; une boule d'énergie s'installe à cet endroit. Faites-la pulser en même temps que le Tan Tien.

Renouvelez cette opération plusieurs fois et placez de la même façon une boule de Qi sous la main gauche, puis sous chaque pied. En pulsant, elles se connectent à l'énergie de la terre. En suivant la même démarche, placez au-dessus de la tête une boule d'énergie qui en pulsant se connecte à l'énergie du ciel (3).

Le Tan Tien devient alors très puissant car il est en connexion directe avec les énergies du ciel et de la terre. Terminez la pratique en résorbant les boules d'énergie dans le Tan Tien et en observant simplement les sensations dans le ventre - pratique Yin -.

Si vous restez pleinement attentif, vous pourrez sentir que le Tan Tien a une pulsation très douce qui lui est propre. Les Taoïstes le comparent à un embryon qui a une vie propre et autonome. Si vous synchronisez votre respiration sur celle de l'embryon, vous rentrez alors subtilement dans ce qui est appelé la respiration embryonnaire. Vous êtes connecté à la pulsation de l'Univers, ce qui a un grand impact sur les émotions et le mental. Cette pratique devient alors une méditation à part entière.

A chaque instant disponible de votre vie quotidienne, recentrez-vous sur la sensation du Tan Tien, et vous



3

ressentirez des effets réels sur votre vie tout entière. Les quelques outils décrits plus hauts sont suffisants pour ouvrir le Tan Tian. La seule difficulté... il faut les utiliser régulièrement... La persévérance est une vertu taoïste...

N.D.L.R. : Retrouvez les spirales d'énergie et la mise en mouvement de la boule de Qi dans nos prochains numéros.

Liens GTao

Pour approfondir ce panorama, vous pouvez vous reporter aux articles dédiés à différentes techniques dans les numéros 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16 et 17 de Génération TAO. Nous vous invitons aussi à consulter notre site : www.generation-tao.com

Ont participé à ce dossier :

- Le Tao del Mundo par Manikoth Yang Vongmany et Pol Charoy
- Interviews de Mantak Chia par Marc Fréjacques, instructeur du Healing Tao.

Photos : Marc Fréjacques

- Interview de Juan Li par Pascal Huart, spécialiste en techniques énergétiques orientales et Philippe Masuyer, ostéopathe et spécialiste en médecine chinoise.

Photo : Pascal Huart

- Secrets taoïstes par Marc Fréjacques

Illustrations : Imanou Risselard

- Interview de Collin Campbell par Anna Miassedova

Pour en savoir plus : P. 60

La Saga Mantak Chia continue. Retrouvez dès le prochain numéro le témoignage de disciples de Mantak Chia et la suite des secrets taoïstes pour mettre en mouvement votre boule de Qi. Un article sera également consacré aux vertus des pratiques taoïstes pour les femmes enceintes.