# Le Tao, voie d’auto-guérison

## Une introduction
## aux pratiques corporelles et énergétiques taoïstes

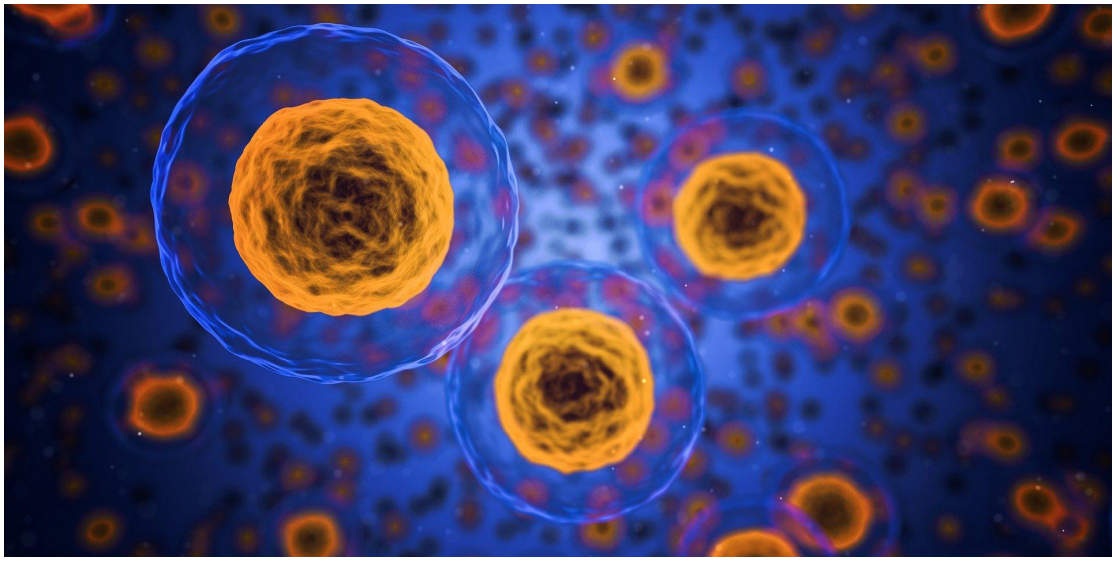
Comme vous le savez, notre corps se renouvelle lui-même sans cesse : les cellules tapissant la surface de l’intestin, en 5 jours, une cellule de la rétine, en 10 jours, la peau, en un mois environ, les os (remodelage osseux), en 4 mois…

Une question clé que l’on peut alors se poser est :

**Quel “bain énergétique” procure-t-on au quotidien à ses cellules ?**

Et son corollaire :

**Quelles pratiques adopter pour favoriser le renouvellement optimal de nos cellules ?**



Le panel des pratiques taoïstes est très large : elles peuvent être de nature corporelle, diététique, énergétique, martiale, sexuelle, méditative, alchimique, métaphysique et spirituelle !

**Dans cet article introductif, nous nous focalisons sur les pratiques taoïstes corporelles (“*Arts de la Montagne*”) visant santé, bonheur et longévité**.

Si les taoïstes ont su développer une telle expertise dans ces pratiques c’est parce qu'ils avaient de hautes aspirations spirituelles, qu’ils empruntaient une voie exigeante et qu’**ils leurs fallaient donc disposer du plus long temps d’apprentissage possible, donc du plus long temps de vie, avec un corps en bonne santé, un coeur et un esprit des plus tranquilles** (1).

Ajoutons à cela que la culture chinoise est très pragmatique : les chinois accordent un grand crédit au principe d’efficacité, qui aurait tendance à supplanter le principe de vérité. “Si ça marche, je le retiens” (même si je ne peux pas - encore - le démontrer scientifiquement ;). **Ce pragmatisme a servi de filtre au fil des siècles et millénaires de pratiques** (2).

# Du canon taoïsteau healing Tao, du healing Tao auTao 道

S'il se réfère au **Canon taoïste** - comportant plus de 1500 ouvrages ! - le pratiquant sera vite perdu devant l'abondance de textes qui peuvent paraître souvent très obscurs ou "seulement" poétiques. Il ne faut pas oublier que de nombreux enseignements étaient tenus secrets et/ou réservés à une élite. D'autre part, certaines "erreurs" y ont été glissées intentionnellement. Et certaines clés livrées uniquement de bouche à oreille, de maître à disciple.

*Lao Tseu, auteur présumé du Dao de jing*

C'est tout le mérite qu'on peut accorder à de grands promoteurs du Tao en Occident, comme Mantak Chia ou d'autres, qui, depuis plus de 40 ans, ont enseigné leur "version", **un panel cohérent de pratiques et enseignements accessibles aux occidentaux : ainsi le Healing Tao de Mantak Chia (3)**.

Les tenants actuels des lignées historiques leur reprochent quelquefois/souvent d'avoir retenu une version quelque peu édulcorée des enseignements et pratiques taoïstes. Et, notamment, d'avoir trop expurgé les pratiques jugées trop ésotériques aux esprits - justement trop ? - cartésiens des occidentaux. De manière générale, c'est le lot de beaucoup d'enseignements et pratiques importées en Occident depuis les lointaines contrées d'Asie ou d'ailleurs : notre esprit cartésien à tendance à en écarter les volets qui le choquent de trop.

Ainsi, il y a en Europe probablement beaucoup de Qi Gong ou Yoga purement exotériques, qui s'apparentent à de la gymnastique douce, et qui ont leur (grand) mérite propre - ne serait-ce que de remettre en mouvement notre civilisation de la sédentarité, chaise, canapé et voiture - et Qi Gong ou Yoga intégrant aussi un volet ésotérique - médecine chinoise "occidentalisée" et médecine chinoise plus "taoïste" dans l'esprit...

Le débat est ouvert… Pour notre part, nous pensons que l'important est déjà d'en être conscient.

Notre positionnement personnel est clairement "**post-moderne**" : à savoir que nous reconnaissons pleinement les apports énormes de la science et de la médecine, permis par l'esprit rationnel, cartésien,

sur les épaules de Platon, Socrate… et, en même temps, nous restons ouverts aux “mystères de la Vie”, au fait que tout n’est pas accessible par nos sens et prouvable scientifiquement, la Réalité n’est pas réductible au Sensible (d’autant plus dans la vision “quantique” du monde). Ce point de vue est selon nous majeur…

Notre démarche est de partir du “*Universal Healing Tao System*” de Mantak Chia - qui, selon notre expérience, étant centré sur des pratiques faciles à apprendre et néanmoins puissantes et provoquant immédiatement des bénéfices physiques et psychiques - convient parfaitement pour se lancer sur la voie - et de rester ouverts et compléter très progressivement ces bases fondamentales par des enseignements issus des lignées historiques et par l’étude des textes taoïstes, au premier rang desquels figure le **Dao de jing**, parfois écrit Tao te king ou Tao-tö-king (4).

Sans jamais oublier que **le Tao** 道 ne se laisse pas saisir facilement. La première phrase du Dao de jing ne dit-elle pas, en substance : “*Le Tao que l'on peut nommer n'est pas le Tao*” ?

Dès lors, **nous invitons chacun·e de nous à l’humilité devant l’ampleur du sujet**, et à expérimenter des enseignements et pratiques à la hauteur de notre "degré d'ouverture - ou pas, d’ailleurs - à l’ésotérique”.

A choisir donc des enseignants, stages, ouvrages, dans cette optique…

# Le Healing Tao : une sélection de pratiques corporelles et énergétiques taoïstes simples et puissantes

**Les pratiques corporelles taoïstes** regroupent un ensemble de pratiques qui peuvent être à la fois très simples et très puissantes. Elles ont pour objectif de rétablir et dynamiser la circulation des énergies dans le corps, de réveiller et stimuler par là-même les processus d’auto-guérison présents en chacun-e de nous.

Les bénéfices tangibles immédiats sont de profonds ressentis de détente du corps et d’apaisement du mental. Viennent s’y ajouter un renforcement du sentiment d’amour de soi et une connexion de plus en plus intime avec la Nature et l’Univers (c’est le volet shamanique du Tao, qui est justement né de cette expérience ineffable avec les éléments et la Nature).

Regroupées initialement sous le terme de **Dao Yin**, elles sont plus connues maintenant sous le terme générique - d’adoption plus récente - de “*Qi Gong*”. Nous aurions pu aussi regrouper sous le terme de **Nei Gong (travail interne)** l’ensemble de ses pratiques qui ont une visée de santé et de développement personnel, et sous le terme de **Nei Dan (alchimie interne)**, les pratiques visant plus directement le développement spirituel.

Quoi qu’il en soit, il existe un très grand nombre de **Qi Gong** et d’applications du Qi Gong, depuis le réveil énergétique (pratique typiquement du matin) jusqu’aux Qi Gong à visée plus spirituelle, en passant par les Qi Gong d’ancrage et d'enracinement et les Qi Gong thérapeutique.

Composés d’une succession de postures et mouvements en douceur et plus rythmés, ils permettent une stimulation, une circulation de l’énergie pour avancer vers des exercices de “nettoyage énergétique” qui favorisent auto-guérison et calme du mental.

Sous l'appellation "**Tao Yin ou Yoga Taoïste**", on trouve des postures d'étirements au sol qui, combinées avec le souffle et des exercices de concentration, permettent de travailler en profondeur **les psoas, les tendons, les fascias**… Ils sont un support inestimable aux autres Qi Gong. Ils favorisent le lâcher prise, notre réceptivité Yin (accueillir), et permettent une réelle détente du corps qui autorise l'esprit à s'apaiser.

L'**auto-massage taoïste** (dont la version japonaise se nomme **Do In**) sert à libérer les blocages accumulés dans les méridiens, ou canaux d'énergie, des divers sens et des organes vitaux. Au moyen de pratiques millénaires qui consistent à amener l'énergie, ou Chi, vers le visage, les mains et les organes des sens, et à les diriger aussi vers les membres, le torse, l'abdomen…

Certains Qi Gong, comme le très fameux "***embrasser l'arbre***", travaillent aussi en profondeur notre ancrage, nos appuis, notre verticalité, notre structure interne et permettent de "recharger nos batteries". D'autres opèrent un véritable nettoyage énergétique.

# Méditations Taoïstes

Elles visent à **transformer nos émotions négatives en émotions positives**. À accroître notre stabilité émotionnelle et faciliter la compréhension de l'origine de nos conditionnements émotionnels.
La méditation calme le cœur et permet une meilleure concentration de l'esprit, tout en renforçant en général notre force de vie.

Parmi les plus connues figurent les pratiques du **Sourire intérieur** et des **6 sons de Guérison** (dont il existe au moins autant de versions que de lignées).

## Focus sur la méditation des six sons de guérison

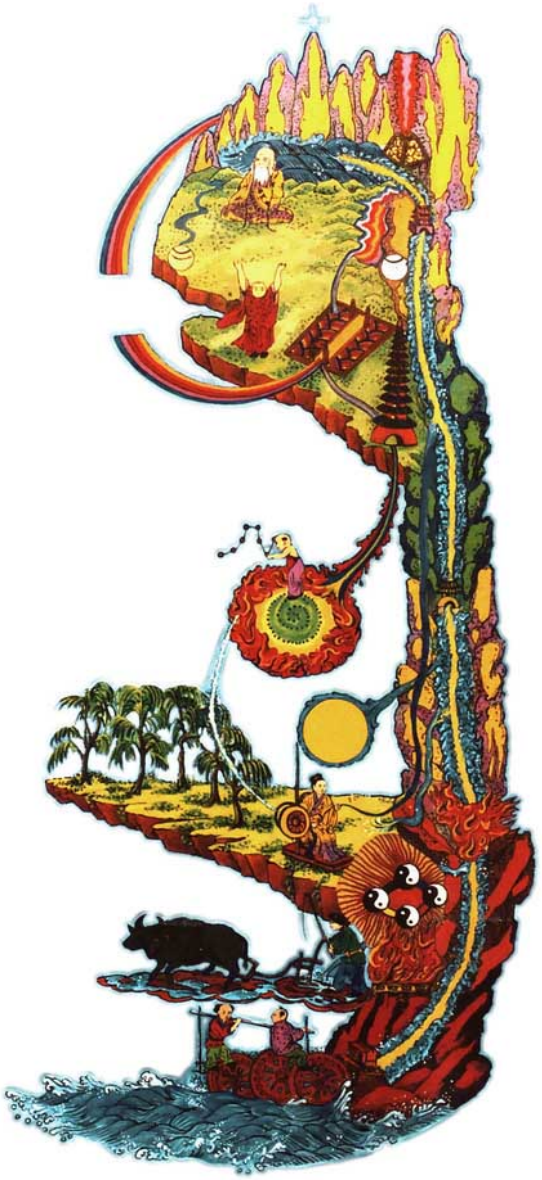
Pour les taoïstes, comme pour la MTC, une grande majorité - disons 80% - de nos maladies sont d'origine émotionnelle.

Par une série de sons étudiés pour faire littéralement vibrer nos organes, couplés à une série de mouvements et/ou de visualisation notamment de couleurs, stimulant les méridiens correspondants, cette méditation active vise un nettoyage des énergies-émotions logées dans nos organes afin de les laisser rayonner leurs vertus propres. Ainsi, le son "*chhhhhh*" (comme le son du vent dans les feuilles) fera vibrer le foie pour le libérer des colères et frustrations qui ont pu s'y loger, et laisser de la place pour que le foie rayonne d'un beau vert printanier exprimant la bonté et la générosité.

Il existe deux grands types de méditations. Des **méditations très actives**, très yang (avec beaucoup de visualisation, voire de mouvements, comme autant d'os à donner à ronger à notre mental), et des méditations beaucoup plus passives, plus Yin.

Au premier rang desquelles figure **l'Assise**. Seule véritable méditation Yin (passive, sans objet) à proprement parler, potentiellement la plus puissante, elle est très proche dans son esprit de la pratique Zazen du Bouddhisme Zen.
C'est une pratique qu'on peut d'autant plus facilement (commencer à) expérimenter qu'on a auparavant su occuper notre Mental par des pratiques et des « méditations » Yang (plus actives)…

**L'alchimie interne taoïste** regroupe un ensemble de pratiques dont le principe de base est d'allier & raffiner les énergies Yin et Yang, en faisant circuler les énergies dans le corps, notamment en orbite, comme nous allons le voir.



*La carte du paysage intérieur - l'homme entre Ciel et Terre,*
*à la recherche de l'équilibre du Yin et du Yang (5)*

**Les Trois Trésors** sont en quelque sorte les « réservoirs » de la Force Vitale à l'intérieur de l'être vivant. Au nombre de trois, on les appelle des « **Dan-tien** ». De leur développement dépend notre santé physique, énergétique et spirituelle.

- Le Dan Tien supérieur : situé au centre du cerveau, relié à l'énergie céleste, au Shen (l'esprit, yang par essence)
- Le Dan Tien médian/moyen : associé au coeur et à tous les organes grâce à l'énergie naturelle de l'âme appelée Chi (et du sang)

- **Le Dan Tien inférieur (ou Hara en japonais) : situé dans le bas ventre, au centre du bassin, à quelques cm en dessous du nombril, entre le nombril, les reins et le périnée**. Relié au corps humain, à l'énergie sexuelle et à l'Énergie Terrestre grâce au Jing (yin par essence)

NB. C'est un peu l'équivalent chinois des fameux "chakras" indiens. Notons que l'approche taoïste, intègre un double mouvement, yang, masculin, vers le haut, canal Gouverneur et, yin, féminin, vers le bas, canal Conception. Le canal Gouverneur alimente les principaux méridiens Yang et le canal conception, les principaux méridiens Yin. Ainsi, quand on travaille avec **l'orbite microcosmique**, la réunion du canal Gouverneur et du canal Conception, on travaille (indirectement) avec l'ensemble de nos principaux méridiens Yin et Yang et donc (indirectement) avec l'ensemble de nos glandes, organes et tissus. Quelle efficacité !

# Tao de la femme et Tao de l'homme

**Le taoïsme est une des seules voies spirituelles qui ne rejettent pas le corps, et - au contraire - sanctuarise les pratiques corporelles comme voie royale pour la santé et la spiritualité**. Vue d'un taoïste, la sexualité n'est en rien tabou mais une pratique spécifique parmi les pratiques.

Y compris dans la bouche d'un moine taoïste, l'énergie sexuelle n'est pas un sujet tabou. Maître Meng (6) explique qu'un moine taoïste va méditer typiquement pendant 2 h tous les quarts de journée (y compris pendant la nuit). Il va ainsi faciliter la circulation et le raffinement de ses énergies, y compris de son Jing qu'il va systématiquement retransformer en Chi. De la sorte, il ne sera plus en prise avec la gestion de son énergie sexuelle, toute sa force de vie vitale et libidinale étant raffinée et mise au service de ses objectifs profanes et spirituels. Il nous plaît de croire qu'un jour les séminaires occidentaux incluront de telles pratiques dans leurs enseignements...

**Une pratique qui peut aussi bien s'exercer en solo qu'en duo**. Notons que les médecins taoïstes pouvaient prescrire telle ou telle position à un couple pour faciliter la guérison d'un lumbago, d'un rhume…(7)

Cela étant, pour un taoïste, la sexualité en duo (couple) n'est jamais séparée de l'amour. En effet, au delà des pratiques à la mode (oeuf de Yoni, tantra…), ils attachent une grande importance à l'alchimie de la puissante et brute énergie sexuelle avec l'énergie plus douce et subtile du coeur, alchimie dont la science occidentale actuelle est en train de découvrir qu'elle favorise véritablement la bonne réplication de l'ADN, et donc le renouvellement cellulaire optimal. C'est pourquoi, on peut parler de **Tao de la Jouvence**…

Dans cette introduction, la place nous manque pour détailler les différentes pratiques spécifiquement féminines et masculines.

Disons simplement que **les pratiques féminines** incluent un travail très conséquent avec le bassin, véritable "chaudron alchimique", des 'automassages, y compris de la poitrine, ce qui facilite une bonne régulation hormonale, bénéfique à tout âge, y compris avant, pendant et après la ménopause. Les pratiques avancées permettent même de réguler son cycle menstruel et de faciliter la récupération après accouchement (menstrues et conception sont en effet ce qui occasionnent le plus de perte d'énergie vitale, Jing, chez la femme). C'est une véritable médecine ancestrale de transformation, re-connexion à soi… Pour apprendre à stimuler et affiner les énergies sexuelles en énergie plus douces, plus subtiles... Pour ressentir différents états de présence à soi et au monde…

S’agissant des **pratiques spécifiquement masculines**, l’activité qui occasionne le plus de perte d’énergie vitale est l’éjaculation. Les taoïstes recommandent donc de prendre grand soin de et de préserver au mieux son énergie sexuelle (y compris quand on ne participe pas le lendemain à une épreuve des JO ou à un match à Roland Garros ;). Ils ont donc mis au point tout un ensemble de pratiques, en cultivation solo et en couple, pour aider l’homme à différencier l’orgasme de l’éjaculation. Pratiques qui présentent également de nombreux avantages pour la partenaire féminine, puisqu’elles facilitent les rapports longs et donc multi-organismes (pour les deux partenaires).

Toutes ces pratiques taoïstes honorent notre corps en tant que véritable temple de l’âme et de l’esprit.

# Autres pratiques

Parmi les autres pratiques que nous n’avons pas encore aborder dans cet article d'introduction citons le principe de **Yang Sheng, “*Nourrir le Principe Vital*"**, qui pour le dire vite regroupe les principes taoïstes d’hygiène vitale, au premier rang desquels figurent la qualité du sommeil et de l’alimentation.

Le **Chi nei tsang** est bien plus qu’un simple massage abdominal. Le ventre siège et mémoire de nos émotions, selon les taoïstes, est notre “Deuxième Cerveau”, comme le reconnaît maintenant la médecine occidentale.
Tout en harmonisant la circulation de notre énergie vitale, un soin Chi Nei Tsang aide à détoxifier, à libérer les tensions et les émotions profondément ancrées dans nos organes. La digestion émotionnelle qu’il facilite stimule notre potentiel d’auto guérison et permet une réelle évolution vers Soi.

NB. Vous trouverez plus d'informations sur le Chi nei tsang dans l’article qui lui est dédié (8).

Figurent aussi les pratiques plus martiales, comme le **tai-chi-chuan** (ou tai chi ou taiji quan) ou la boxe.

Elles favorisent le travail de la Présence, l’ancrage terrestre et au Hara, la circulation et l’efficacité énergétique.
Citons par exemple le **Taï Chi Chi Kung** qui est une forme Yang, simple et très courte d’enchaînements issus du passé lointain, probablement parmi les plus anciens connus, composés de 13 postures « archétypales » d’où une bonne partie du Tai Chi plus élaboré et complexe de l’époque classique, postérieure, serait issu.

Si elles ont par définition des applications martiales, on peut aussi les considérer comme de véritables méditations en mouvement….

Citons enfin **les pratiques plus ésotériques et métaphysiques**

Les pratiques ésotériques et métaphysiques n’ont pas été abordées dans cet article. Notons juste qu’elles intègrent **incantations**, **mantras**, **Ba Zi** (astrologie taoïste), tirage du **Yi-King** (9)…

Elles complètent les pratiques corporelles et méditatives que nous avons évoquées. Elles peuvent faciliter les prises de décision quand la raison ne sait plus où donner de la tête. Elles permettent de mobiliser encore plus directement les forces de l’esprit. On entre là dans un domaine sensible où, d’une part, les occidentaux sont souvent plus circonspects (notamment s’ils sont plus rationalistes que postmodernes) et ont, d’autre part, leurs propres pratiques et traditions (cependant oubliées ou ignorées du plus grand nombre d’entre nous).

# Conclusion

Quoi qu'il en soit, et quelles que soient les pratiques qui auront votre préférence dans le panel très large que nous avons évoqué, **le secret des secrets tient en 3 mots :**

**“*pratiquer, pratiquer, pratiquer*”.**

A titre personnel, un “effet de bord” des plus étonnants que nous avons expérimenté est que, plus nous pratiquions régulièrement, plus nous étions capables d’abandonner spontanément certaines de nos “mauvaises habitudes”.

Pourquoi ne pas adopter dès à présent et au quotidien une des attitudes taoïstes clés : le sourire intérieur et la respiration abdominale :)

Laissons nos yeux esquisser un léger sourire, tout comme la commissures de nos lèvres…
Sourions à notre nombril, à notre “hara” (quelques cm sous le nombril au centre de notre bassin)...
Laissons notre respiration se diffuser dans toutes nos cellules depuis notre centre vital…

***“Celui qui chemine sur la voie du Tao est une sorte de bon vivant stoïque, capable d’entretenir son feu de joie dans les circonstances les plus difficiles et parfois le plus grand dénuement.”***

# Notes et références


(1) Le Taoïsme - essais - de François Maspero (édition posthume)
(2) Séminaires de Fabrice Jordan- Centre Ming Shan
(3) Cf. les très nombreux livres de Mantak Chia en français et en anglais
(4) Tao te king de Lao Tseu (très nombreuses traductions et commentaires)
(5) Taoïsme et connaissance de soi de Catherine Despeux
(6) Séminaires de Maître Meng Zhiling, directeur au Collège national des études taoïstes à Pékin et vice-président de l’Association taoïste de Chine
(7) Le Tao de la Sexologie, par le Dr. Stephen T.Chang
(8) Article sur le Chi-Nei-Tsang - soin massage énergétique - Institut LITAO (et ses références)
(9) Yi Jing ou Yi King (très nombreuses traductions et commentaires)

# Les auteurs
# Laurent et Isabelle, fondateurs de l'Institut LITAO

C'est une quête de liberté et d'accomplissement de plus de 20 ans, parsemée d'épreuves-défis à relever, qui les a conduit sur le chemin ineffable du Tao…

Ils y ont trouvé réunies une grande sagesse de vie et de puissantes pratiques pour cultiver leur force vitale, harmoniser leurs énergies, leurs émotions et pacifier leur cœur.

Pour les joindre : institut.litao@gmail.com.

Site internet : institut-LITAO.com

Leurs propositions de stages pour pratiquer : institut-LITAO.com/formation

**Institut LITAO**
Arts corporels et énergétiques taoïstes
Tao de l'Être joyeux