

# **Le centre Tan Tien Inférieur :**

## **Le chaudron alchimique**

### **Qu'est- ce que le Tan Tien et quelle est son importance dans notre pratique du Qi Gong ?**

De tout temps, les sages et les êtres éveillés ont parlé d'un centre énergétique fondamental situé dans le ventre. Au Japon on le nomme Hara, en Chine on le nomme Tan Tien ou Chi Ha, l'océan de chi.

Les Taoïstes nous disent que notre corps physique s'est créé par la rencontre de deux énergies Yin/Yang, de l'ovule et du spermatozoïde. Cette rencontre a créé une énergie autonome autour de laquelle les corps énergétique et physique se sont construits. Ce point de départ c'est le Tan Tien.

Ce centre énergétique est situé à trois travers de doigt sous le nombril, à peu près au milieu du ventre. En fait, sa vraie localisation peut varier selon chaque personne car elle se situe au niveau du corps énergétique. Comme celui-ci est fluide, peut prendre de l'expansion et se rétracter, certains ressentent leur Tan Tien plus haut ou plus bas selon les circonstances. Chaque personne possède ce centre, peut le réactiver et retrouver son plein potentiel.

**Ce centre peut être éveillé par la concentration, la méditation, la présence, la respiration, les mouvements internes d'énergie ainsi que par les mouvements physiques externes du Qi Gong et du Tai Chi, le travail d'alignement et les postures immobiles comme « Embrasser l'arbre ».**

L'intérêt de cet éveil et ses bienfaits sont majeurs et multiples. Le premier résultat est que le corps et l'esprit se sentent centrés, ancrés et unifiés. On se sent posé à l'intérieur de soi,

on habite son corps et on se sent en pleine possession de ses moyens.

Les Taoïstes disent que le Tan Tien constitue notre deuxième cerveau. Lorsqu'on est connecté à ce centre, lorsqu'on respire et sourit à l'intérieur de celui-ci, cela transforme le mode de fonctionnement de notre cerveau et aussi notre façon de penser, d'observer, de sentir et de réagir. Notre premier cerveau peut alors fonctionner sur un mode plus paisible, plus global, plus intelligent.

La construction de notre Tan Tien est essentielle pour raffiner la qualité de notre présence. À mesure que notre Tan Tien se développe, il devient un puissant outil de transformation. On dit que l'homme qui a construit son Tan Tien est un homme sage et libre.

### **Pourquoi toujours revenir au Tan Tien?**

La propriété la plus remarquable du Tan Tien est son pouvoir alchimique de transmutation. Si l'on draine les énergies stagnantes des corps physique, énergétique et mental vers le Tan Tien, celui-ci les transmute en énergies bénéfiques et réutilisables. Le Tan Tien est un lieu où l'on peut recycler les résidus de tensions, d'émotions et de pensées. Il agira comme un incinérateur qui détruit les résidus et les sous-produits du stress, de l'anxiété, de la colère pour produire de l'énergie pure.

Les Taoïstes associent au Tan Tien la notion de chaudron. Ils disent que la transformation des énergies est comme la transformation des aliments en cuisine. Si l'on met dans le chaudron des éléments grossiers, après un long temps de cuisson, ceux-ci se raffinent jusqu'à devenir précieux. C'est ce qu'on appelle l'alchimie des énergies.

***Quand le Tan Tien est rempli d'énergie de façon équilibrée, cette énergie se diffuse naturellement dans les différents canaux d'énergie (méridiens), procurant harmonie et santé.***

Le Tan Tien Inférieur est aussi un lieu où l'on peut stocker et emmagasiner autant d'énergie que possible sans avoir d'effets perturbateurs. En effet, lorsque l'on débute avec le travail d'énergie, il est préférable de ne pas laisser s'accumuler l'énergie dans le Tan Tien moyen et le Tan Tien supérieur. Cela tant et aussi longtemps que les habitudes mentales « boueuses » et les réactions émotionnelles « boueuses » ne seront pas entrées dans un processus de purification, c'est-à-dire de conscientisation, de déprogrammation et de transmutation.

Si l'énergie reste bloquée dans un mental hyperactif et dans un cœur agité, cela peut causer un cortège d'effets secondaires désagréables.

C'est pour éviter cet écueil que l'on commence la majorité des pratiques en décantant l'énergie vers le Tan Tien, ce qui permet de calmer l'activité mentale et d'apaiser les émotions.

Et c'est pour cette même raison que l'on termine la majorité des exercices et des pratiques en ramenant nos mains au Tan Tien, ce qui permet de collecter l'énergie et de l'emmagasiner en lieu sûr.

### **L'auto-guérison par le centre**

Le Qi Gong vous propose des outils d'auto-guérison qui vous aideront à entrer directement en contact avec votre force vitale et votre sagesse intérieure. L'un des plus puissants de ces outils est d'apprendre à développer votre propre centre.

Dans la tradition taoïste, activer et cultiver son centre est la base de tout travail ultérieur. Trouver le point à l'intérieur de

nous où les mille aspects de notre être peuvent se fondre en un seul, voilà une des bases de l'auto-guérison.

Ce centre est l'endroit où il est facile pour l'esprit de s'enraciner dans la matière (le corps). Le Qi Gong nous apprend à habiter notre centre, à agir à partir de celui-ci pour être capable de répondre adéquatement à nos besoins et suivre notre voie personnelle (notre TAO).

### **Trouver sa force intérieure**

Grâce aux exercices de centrage, nous apprenons à générer un puissant champ d'énergie à l'intérieur de nous.

L'art de l'auto-guérison est de charger le Tan Tien, cet océan de chi, de vibrations positives qui permettront aux forces de guérison de se déployer et de rayonner.

Rester centré est un défi sans cesse renouvelé. Les pratiques de centrage peuvent être adaptées et utilisées dans de nombreuses situations de la vie quotidienne.

***La puissance de la spiritualité enracinée s'offre à nous quand le mental et le corps sont au même endroit, au même moment.***

### **Exercice 1 : Décanter**

- Posez une main au Tan Tien inférieur et l'autre main au Tan Tien supérieur (front). Laissez décanter l'agitation mentale comme de l'argile qui décanter dans le fond d'un lac.
- Descendez la main au Tan Tien moyen (cœur), laissez décanter l'agitation émotionnelle.
- Joignez les 2 mains au Tan Tien inférieur, savourez le calme et la stabilité du centrage.

## **Exercice 2 : Centrer l'énergie et chauffer le chaudron**

- Assis ou debout dans la position du cavalier, avec une main, couvrez le nombril et avec l'autre Ming Men.
- Inspirez profondément par le nez et, sur l'expiration, laissez toutes vos énergies s'écouler vers votre centre. Laissez décanter les énergies bruyantes de la tête et les énergies agitées de la poitrine vers votre chaudron.
- Continuez à respirer doucement. Connectez-vous et abandonnez-vous à votre centre de plus en plus profondément jusqu'à ce que vous sentiez une pulsation, une sensation de chaleur, de densité, de vitalité à cet endroit. Permettez à cette sensation de s'intensifier. Laissez-vous bercer par la sensation de sécurité, de calme et de confort.

Pour être centré en toutes circonstances, pratiquez cet exercice de centrage aussi souvent que vous le pouvez, quoi que vous fassiez et où que vous soyez. Une fois que vous arrivez à activer votre énergie vitale dans votre centre (avec ou sans cet exercice) et que vous êtes capable d'avoir une sensation de chaleur, de douce puissance dans votre centre, la sagesse est avec vous.

## **Exercice 3 : La balle de Chi**

- Debout, assis ou couché, commencez par éveiller votre énergie au Tan Tien avec l'exercice « Centrer l'énergie et chauffer le chaudron », jusqu'à ce que votre centre soit chaud et vibrant.
- Placez vos paumes de mains une sur l'autre et avec l'aide de votre attention faites tourner le Chi en spirale dans votre ventre tout en accompagnant le mouvement circulaire de l'énergie avec le mouvement des mains. Faites la première

spirale en expansion (montez sur la droite et descendre sur la gauche). Après plusieurs mouvements, arrêter pour stabiliser le Chi et ressentir votre centre qui diffuse son énergie dans tout votre corps

- Changez le croisement des mains et renversez le sens (montez sur la gauche et descendre sur la droite). Cette fois-ci la spirale rapetisse dans un mouvement concentrique, pendant plusieurs mouvements et respirations.

- Maintenez l'attention sur votre centre jusqu'à ce que l'énergie densifiée par les mouvements de spirale augmente et se concentre en une balle de Chi. Arrêtez pour stabiliser le Chi et le sentir pulser depuis le cœur de la balle de chi.

#### **Exercice 4 : Cultiver la balle de Chi au Tan Tien**

- Assis ou dans la position du cavalier, commencez par vous détendre, vous aligner, calmer les pensées et apaiser les émotions.

- Connectez-vous à la présence-témoin bienveillante.

- Concentrez-vous sur les sensations énergétiques au niveau de votre ventre. Imaginez que le Chi contenu dans votre ventre se condense au niveau du Tan Tien et prend la forme d'une boule d'énergie grosse comme une orange.

- À l'inspiration, laissez la sphère de Chi se dilater et prendre de l'expansion. À l'expiration, sentez la boule de Chi se contracter et se condenser. Accompagnez cette pulsation par un mouvement des mains devant le ventre qui exprime le mouvement d'énergie à l'intérieur du Tan Tien. Restez un long moment avec ce mouvement de pulsation au Tan Tien. Sentez votre balle de Chi devenir de plus en plus vivante, tangible,

magnétique. Cette pulsation attire l'énergie de la terre, de la nature, de l'univers.

- Pour terminer, posez les mains sur le Tan Tien. Retrouvez une respiration naturelle, sans aucune contraction, de plus en plus douce. Laissez-vous percevoir la subtile sensation énergétique de pulsation, d'onde propagée, de chaleur, de présence.

### **Exercice 5 : Le OUI intérieur**

- Dirigez toute votre attention vers votre centre et remplissez-le avec un OUI intérieur. Continuez jusqu'à ce que votre centre se mette à vibrer de toute l'énergie positive d'un OUI prononcé silencieusement du fond du cœur.

### **Exercice 6 : Le Sourire intérieur**

Quand on parle de sourire intérieur, c'est pour évoquer la qualité de l'amour.

- Assis, couché ou debout, détendez-vous profondément et laissez s'approfondir votre respiration.

- Contactez une source d'énergie lumineuse imaginaire et laissez-la inonder votre visage qui se détend et commence à sourire.

- Laissez cette source d'énergie bienveillante pénétrer par le troisième œil jusqu'au centre de votre tête.

- Laissez cette lumière déclencher une sensation de relaxation et de sourire intérieur dans la tête.

- Guidez cette sensation de bien-être vers l'intérieur sur l'expiration. Laissez cette sensation bienfaisante s'écouler jusqu'à votre cœur. Laissez s'épanouir un ressenti positif à

l'intérieur. Invitez un sentiment d'ouverture à émaner du fond du cœur. Laissez cet élixir d'amour et de gratitude s'écouler vers vos poumons, votre diaphragme et se répandre dans chacun de vos organes. Reliez-vous au parfum de votre cœur et continuez à en imprégner tous vos organes jusqu'à ce que vous ayez l'impression que vos organes se mettent à sourire d'eux-mêmes.

- Pour terminer, dirigez votre attention dans votre Tan Tien et collectez-y, condensez-y cette sensation de bien-être de façon à l'intensifier et à l'emmagasiner au plus profond de vous-même. De cette façon votre centre pourra rayonner et nourrir votre être tout entier.

Consacrez à cet exercice le temps nécessaire jusqu'à en ressentir les bienfaits et prendre un réel plaisir à le faire. Il deviendra votre compagnon de route fidèle, votre allié sacré.

Texte écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, directrice de Fragments Libres, 2021

Références :

*Awaken Healing Light of the Tao*, de Mantak Chia

*Le TAO de la Femme*, de Maitreyi D. Piontek, éditions Le pré aux clercs

*Les Secrets de la Sexualité Féminine*, de Maitreyi D. Piontek, éditions Le courrier du Livre