

Trois cerveaux, trois creusets d'alchimie (3 Tan Tien)

Le Tan Tien inférieur correspond au cerveau constitué des neurones intestinaux, c'est lui qui capte et traite les informations provenant des sensations physiques et physiologiques : tension/détente, équilibre/déséquilibre, plaisir/douleur, sécurité/danger, besoins vitaux, impulsions instinctives viscérales, rapport au temps/espace, coordination physique, orientation, rythme.

On y reçoit des informations directement de l'intelligence du corps sur ce qui est bon pour nous dans l'instant présent, quelle action poser et à quel moment, quand s'arrêter, quitter ou rester, qu'elle direction prendre, quel est le réel besoin du moment présent.

Lié à l'intégrité de notre santé physique.

Le Tan Tien moyen correspond au cerveau constitué des neurones du cœur et il capte et traite les informations provenant du ressenti de l'énergie, des ressentis émotionnels, des sentiments, des atmosphères: lumineux/sombre, léger/lourd, nuageux/ensoleillé, clair/boueux, calme/agité, bienveillant/malveillant, authentique/faux, etc.

On y reçoit des informations provenant de l'intelligence du cœur qui nous confirme si oui ou non la situation, la personne, l'environnement nous correspond, si le champ énergétique vibre avec le nôtre, s'il y a connexion, résonance, compatibilité, si l'échange est fertile, guérisseur, nourrissant pour nous et pour l'autre. Quoi dire, comment s'exprimer, qu'elle attitude adopter, comment accueillir.

Lié à l'intégrité de notre santé émotionnelle/relationnelle et mentale.

Le Tan Tien supérieur correspond aux neurones du cerveau de la tête et il capte et traite les informations provenant des 5 sens et des perceptions extra-sensorielles :

connu/inconnu, imaginaire/réel, nos intentions et celles des autres, nos attitudes psychiques et celles des autres, les pensées et croyances, les intuitions, les visions.

On y reçoit des informations provenant de nos mémoires, de notre conscience, de notre sagesse, de notre clairvoyance, notre guidance et du champ invisible d'informations. On y reçoit les inspirations et les réponses à nos questions.

Lié à notre intégrité psychique et spirituelle.

La pratique du Qi Gong favorise la libre circulation de l'énergie entre les trois Tan Tien. Puisque le Qi est aussi information, la circulation fluide du Qi assure la communication entre ces trois centres et maintient l'harmonie entre leurs pulsions et sensibilités respectives; instinctives, émotionnelles/relationnelles et spirituelles.

L'exercice de **l'orbite microcosmique**, entre autre, supporte ce processus de communication, de transmutation et de raffinement de nos énergies. De plus, les deux principaux canaux d'énergie impliqués dans l'orbite microcosmique, le dorsal gouverneur et le frontal conception, agissent comme deux réservoirs qui redistribuent harmonieusement l'énergie Yin et Yang à tous les fleuves et rivières (méridiens) du reste du corps.

Le pôle Yang (couronne) fait remonter l'énergie/information provenant de notre Tan Tien inférieur (envies-besoins-instincts-vitalité) vers le Tan Tien moyen où elle sera harmonisée avec les pulsions de notre cœur (aspirations-désirs-passions- motivations) pour ensuite poursuivre sa route vers le Tan Tien supérieur où elle sera éclairée par la lumière de notre sagesse (intentions-intuitions-visions-prise de conscience-créativité).

Ensuite c'est le pôle Yin (périnée) qui prend le relais et entraîne l'énergie de conscience spirituelle à redescendre vers le Tan Tien moyen pour éclairer la conscience émotionnelle/relationnelle et finalement enraciner les visions, les désirs et les prises de conscience dans la terre fertile de la conscience corporelle, située dans le Tan Tien inférieur pour les incarner et les manifester. Dans le cycle ininterrompu de la roue qui tourne, nos énergies/informations sont traitées, harmonisées, raffinées, conscientisées et intégrées.

Si le flot naturel de l'énergie est inhibé ou bloqué dans un des trois centres, la communication est interrompue, les énergies restent prisonnières, et les trois Tan Tien commencent à fonctionner individuellement. Cette compartimentation peut générer la frustration, la confusion, l'incohérence, l'inadéquation, l'entêtement, l'anxiété et un déséquilibre entre le Yin/Yang répercutant sur le physique/émotionnel/mental/psychique.

Le diaphragme thoracique est souvent utilisé à tort comme une valve pour bloquer la montée d'énergie/information provenant du Tan Tien inférieur.

Le diaphragme de la gorge peut aussi être utilisé comme une valve pour bloquer la montée de l'énergie/information provenant du Tan Tien moyen vers la conscience. Et vice versa.

Le Tan Tien supérieur est lié à notre qualité de présence, d'attention, à la perception de nos sens, à notre intelligence, à notre discernement et aux

perceptions extra sensorielles. Si l'énergie reste bloquée là-haut, cela conduit à la sur-stimulation de la pensée, de la réflexion, de l'analyse, de la rationalisation, de l'imagination, du contrôle avec le mental. Quand ce cerveau est sous pression, il surchauffe, il ressasse de vieux programmes *ad nauseam* sans pouvoir trouver de résolutions, ni de réponses, ni de guidance. La stagnation mentale empêche les prises de conscience et nous n'arriverons plus à voir clair. À cause d'un tel blocage d'énergie, la conscience s'échappe du moment présent, on se déconnecte de nos sensations physiques et de l'intelligence de notre cœur. Notre focus alterne compulsivement entre un futur imaginaire plein d'espoirs, de fantasmes ou d'appréhensions, et un passé déformé, plein de nostalgie, de regret, de ressentiment ou de culpabilité. Ce manque de disponibilité au moment présent diminue notre capacité d'appréciation, de gratitude, de joie, de créativité et épuise notre réserve d'énergie vitale nous empêchant de passer à l'action constructive.

Le Tan Tien moyen est le centre des sentiments, des émotions, de l'intelligence du cœur, des désirs et passions, de la communication, la connexion, la compassion, l'amour et la joie. Les énergies emprisonnées dans ce Tan Tien et qui cherchent à se libérer vont sur-stimuler la passion et les désirs. Nous allons nous assigner des tâches impossibles, des objectifs trop ambitieux. Les passions sur-stimulées peuvent aussi mener à une approche irréaliste et romantique de la vie, pouvant aller jusqu'au fanatisme. On passe de l'enthousiasme enflammé au pessimisme, de l'excitation à la dépression, des attentes aux déceptions, des jugements qui élèvent aux jugements qui diminuent. Ces turbulences empêchent notre esprit de se poser dans son logi; le cœur-conscience, et épuise nos réserves d'énergies vitales.

Le Tan Tien inférieur est responsable de notre carburant de base, énergie vitale, de nos pulsions sexuelles créatives, de notre libido de vie, notre sève, de notre pouvoir d'action, de la reconnaissance de nos besoins, de l'équilibre entre repos et activité. Si l'énergie devient captive autour de la région génitale, cela peut créer une pression telle qu'elle ne peut être soulagée soit que par l'activité sexuelle, via les organes génitaux, ou on peut tomber dans le piège du sur-menage ou du sur-entraînement pour défouler un trop plein. L'agitation est physique, on ne tient pas en place, l'impatience est dans les jambes. Si l'énergie est prisonnière dans l'abdomen, il peut y avoir une sur-stimulation de la peur, de la frustration, de la colère ou la culpabilité. Ce trop plein peut mener à des actions inappropriées, à une impulsivité, et à une difficulté à se poser pour ressentir et écouter la guidance du cœur et de l'esprit.

Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue, Fragments Libres, 2019

Référence : The Tao of Sexual Massage, Stephen Russell et Jürgen Kolb