



CENTRE D'ENERGETIQUE CHINOISE

LES ATELIERS DU SAMEDI

« L'EVEIL DU TAO »

Les ateliers présentés ici sont le fruit de vingt années d'expérience en QIGONG à partir de l'enseignement de différents professeurs tant chinois qu'occidentaux et aussi d'une démarche et d'un cheminement personnel élaboré à partir de la pratique avec mes élèves.

L'orientation principale sera **la fluidité du geste**, les mouvements se succédant en harmonie avec le cycle annuel du QI -les cinq saisons- et le cycle d'engendrement; sans trop s'attacher cependant à un enchaînement précis trop contraignant.

La liberté de l'esprit sera préservée en n'étant pas soumis au diktat du mental mais au contraire attentif au **ressenti** du corps mis en mouvement par **l'intuition créative du QI**; ce qui pourra permettre une certaine spontanéité à partir du **Vide-** comme point de départ - et d'ancrage-et comme Retour-au vide médian où réside le QI, comme inspirateur et créateur du geste.

Le pratiquant sera donc à la fois observateur et observé-ce qui le libérera de la mécanique du geste-sans qu'il y ait de dualité entre le Corps et l'Esprit-la matière et l'esprit, le Yin et le Yang se mouvant conjointement et en alternance, vide et plénitude se succédant.

La Détente du corps, le calme de l'esprit- calme à l'intérieur, détendu à l'extérieur-
La Force de la Respiration-comme source et déploiement du QI- permettront de maîtriser les **émotions** qui ne seront plus subies dans leur excès mais canalisées et utilisées comme outil nécessaire pour aboutir à **l'Intégration des expériences** celles-ci étant vécues comme étapes nécessaires à la **Croissance** aboutissant à l'émergence du **SOI** véritable.

1- Nous voyons donc qu'ici le corps-ressenti-, le mental-pensées-, le psychisme-émotions- et la Conscience, seront considérés comme un tout et que le but ultime est d'atteindre **l'Unicité de l'Être** sans que soit privilégié l'une de ses composantes mais au contraire en les unifiant.

Nous ne pensons pas seulement avec notre cerveau mais avec tout notre corps chaque cellule étant reliée aux autres et que dire de notre deuxième cerveau- l'Intestin grêle-

dont les cellules ont la même structure que celles du cerveau, même si l'on peut penser que leurs fonctions spécifiques sont différentes.

Grace aux neurosciences nous savons maintenant que le comportement de la personne peut être déterminé par les neurotransmetteurs qui sont des substances chimiques qui peuvent être modifiées par l'apport extérieur de molécules de synthèse. Et qu'à

l'inverse la méditation par exemple-et donc le pouvoir de l'esprit- a elle aussi une action sur ces même neurotransmetteurs!

D'un autre point de vue, **la Conscience** n'est pas localisable, témoin les expériences des personnes ayant vécu un état proche de la mort et se souvenant de ce qui se passait autour d'elles alors qu'elles étaient pratiquement et cliniquement »mortes« - leur encéphalogramme étant plat.

2- Si dans notre corps -physique, mental, psychisme -forment un tout , ce qui se vérifie expérimentalement chaque composante artificiellement séparée étant en fait liées aux autres- non séparabilité- il en est de même dans l'univers dont nous faisons partie et dont nous sommes issus- et retourneront! Nés dans les étoiles!

La « nouvelle » physique, la physique quantique, a mis en évidence cette notion de non séparabilité.

Voir l'expérience du **paradoxe EPR (Einstein Podolski Rosen)** à savoir:

Toutes les particules de l'Univers sont reliées entre elles quelque soit la distance qui les séparent. Ce qui les relie c'est **l'Information** qui voyage d'une particule à une autre. Les particules n'ont pas d'existence en elle-même mais forment **un système tout entier**; d'autant plus que ces particules peuvent se manifester sous forme d'ondes; ondes ou/et particules donc sont deux aspects de la matière dont l'origine est le champ d'énergie qui est la seule réalité. Selon EINSTEIN: » **Nous pouvons donc considérer que la matière est constitué des régions de l'espace dans lequel le champ est extrêmement intense. Il n'y a pas de place dans ce type de physique pour le champ plus la matière, puisque le champ est l'unique réalité.** » Cette conception est à rapprocher de la conception du **QI**, Souffle dynamique à l'origine de toutes les mutations énergétiques et qui est en fait l'Information unifiant et créatrice. Ondes -YANG ou/et particules - YIN!

Ainsi, de la même manière, nous n'avons pas d'existence propre, nous n'existons que par rapport aux autres et à l'Univers ou par rapport à Dieu qui est **une représentation archétypale de l'Univers(un symbole)**

L'Univers est un système **unique** (Unus mundi)

« L'Univers se concevrait sur un **plan acausal** en étant partout et toujours comme présent à lui-même; et comme **causal** dans le sens où il se manifeste et crée le continuum (système quantique) , spatio temporel dans lequel il se déploie (système einsteinien). Les deux approches étant complémentaires. »

En fait l'**INFORMATION** est affecté au système tout entier. Cette Information, Les penseurs taoistes- les moines en fait au départ -et suivis par les philosophes tel que **ZHUANG ZI, MENG ZUI ...** l'appellent: **SHEN, l'INFORMATION CREATRICE**. Il est à noter que ce que les scientifiques de notre époque s'échinent péniblement à démontrer-la non séparabilité des particules et l'omniprésence du Tout, les penseurs orientaux l'ont découvert il y a des milliers d'années-sans parler des peuples dits « premiers » tel que les **LAKOTAS** dont la formule utilisée est: « **Mitakuye oyasin**« , **Nous sommes tous parents, reliés!**- Ils l'ont découvert justement en étant reliés à l'Univers par la Méditation et en recevant donc l'Information et donc la connaissance intuitive.

Autrement dit, et pratiquement! Nous n'existons pas tant qu'individus isolés mais QUE par la Présence du TOUT- l'Univers- en nous et qui nous anime et

dans la RELATION avec ce même Univers-TERRE/CIEL, avec nous même et avec les AUTRES individus qui sont eux aussi animés par le TOUT.

Il en est de même dans le système interrelationnel entre les organes , ceux-ci ne pouvant correctement fonctionner que s'ils sont dans une relation harmonieuse entre eux. Or du point de vue de la Médecine chinoise les organes n'ont pas seulement une fonction organique mais aussi une fonction psychique, **les cinq SHEN** et sont sensibles à une émotion particulière, **les sept émotions**.

3-Nous n'entrerons pas dans les détails sur la vie psychique et émotionnelle des organes! Retenons simplement:

Les Reins: le ZHI, la capacité réalisatrice, la Puissance; son émotion, la Peur.

Le Poumons: le PO, l'Incarnation, l'instinct de conservation, le Moi.

son émotion: la tristesse, la mélancolie, le manque de confiance en soi.

Le Foie: le HUN, le spirituel, le projet de vie; son émotion: la colère, le ressentiment.

Le Cœur: SHEN, la Conscience, le Principe spirituel. Son émotion, la Joie.

La Rate: le YI ,l' Idéation. Son émotion: les pensées obsessionnelles.

4- A partir de ces points de vue la pratique du QIGONG aura des effets bénéfiques:

-**sur le corps:** détente du corps.

- **sur le mental:** clarifier l'esprit.

- **sur le psychisme:** apaiser et maîtriser les émotions.

la Méditation taoïste- l'Alchimie interne- celle des trois trésors: JING- le Principe vital, QI- l'Energie fonctionnelle et SHEN- le Principe spirituel permettra d'accéder à la Réalisation de l'Etre.

Cette forme de méditation s'effectue à partir du corps et correspond aux trois centres énergétiques fondamentaux: **les trois DANTIAN** (champ de l'élixir)

DANTIAN inférieur correspondant à l'espace ventre, lieu d'**Ancrage**, de déconditionnement et de Transformation aboutissant à la connaissance de soi.

Le **JING** ,le **Principe vital**, la Puissance de l'individu- la Puissance des Reins.

DANTIAN MOYEN, centre de la poitrine, correspondant à l'Espace **Cœur**, lieu de maîtrise des émotions et d'**Intégration des expériences**. Le **QI fonctionnel**.

DANTIAN SUPERIEUR, centre du front entre les sourcils appelé « l'œil céleste »

Le **SHEN**, **Principe spirituel**, la **Conscience**, lieu de réalisation du **SOI**, la **Sagesse**.

5- Mise en œuvre.

A- Se situer dans l'espace

L'ancrage: nourrir la base
L'enracinement: se nourrir de la Terre.
L'Axe Terre-Ciel
Les huit directions de l'espace: TAIJI QI GONG

B- La Relation

Avec l'Univers :Expansion
Avec les Autres: Déploiement
Avec soi: Intériorisation

C- Les cycles du QI

QI GONG des Cinq saisons

Cinq éléments: Eau, Terre, Métal, Bois, Feu.
Cinq saisons: Hiver, Inter saison, Automne, Printemps, Eté.
Cinq organes: Reins, Rate, Poumon, Foie, Cœur.

Nous vivons avec le corps et le geste conscientisé le ressenti du QI animant le corps au fil des saisons. Choix des meilleurs mouvements issus de:

**YANG SHENG QI GONG, NEI YANG GONG, WU DANG QIGONG,
MA HUANG DUI et 1^{ère} méthode du ZHI NENG QI GONG.**

D- La Méditation taoïste

Méditation des trois trésors: **JING QI SHEN**

E-Eléments de psychologie traditionnelle chinoise.

QI GONG et émotions, les troubles psychosomatiques en découlant.

Le cerveau émotionnel: les cinq schèmes, qui sont des stratégies élaborées dans l'enfance ou plus tard pour répondre à une situation émotionnelle traumatisante:

Schèmes de: **Abandon, Privation affective, Soumission, Défiance, Dévalorisation.**
Leurs antidotes.

F- En complément: Les auto massages des points énergétiques

Les huiles essentielles
Conseils diététiques

Avec: **Philippe FAUCHOT**, Professeur de QIGONG et Acupuncteur, diplômé de L'Institut Européen de QI GONG- I.E.Q.G. et de la Fédération des Enseignants de QIGONG- F.E.Q.G.A.E. et de l'I.M.T.C. Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise

Lieu: Centre 665, 60 Rue de LUTHULY, Montpellier

Dates: les Samedi 7/11-5/12-23/01-20/02-12/03-9/04

Horaires: de 14h30 à 18h

Tarif: 40 euros. 30 euros au de la de trois après midi.

Contact: tel: 06 84 10 13 47

Courriel: philippefauchot@orange.fr

Site: www.qigong-enc.com