

Pratiques taoïstes pour les femmes
COMMENT DEVELOPPER SA
BEAUTE INTERIEURE
ET RAYONNER

Jutta Kellenberger-Reichert



COMMENT DEVELOPPER
LA BEAUTE INTERIEURE ET
RAYONNER

**Pratiques énergétiques pour la santé et le
renforcement de soi**

Jutta Kellenberger-Reichert

TABLE DES MATIERES

7	Introduction
12	Résumé de la pratique
18	Les relations
24	Les inquiétudes et les peurs
32	Qu'est ce que le qi?
34	Qu'est ce que le qi gong?
35	Qi gong de la chemise de fer I
37	Qi gong pour un accomplissement spirituel
38	Preparer son corps pour la meditation du sourire intérieur ou des 6 sons de guérisons
41	Théorie du sourire intérieur
45	Pratique simple du sourire intérieur
53	Six sons de guérisons
58	Theorie des six sons de guérison
60	Pratique des 6 sons de guérison
67	Orbite microcosmique: la théorie
68	Orbite microcosmique: la pratique
72	Qu'est ce que le Chi nei tsang?
75	Bienfaits de la respiration ovarienne
77	Respiration ovarienne: la théorie
82	Respiration ovarienne: la pratique - Tourner la roue
85	Massage des seins
87	Bienfaits de la pratique avec un œuf
90	Histoire de l'exercice de l'œuf énergétique
92	Préparation à la pratique de l'œuf énergétique
93	Comment pratiquer l'exercice de l'œuf énergétique
97	Trouver un enseignant
98	Quelques mots de prudence
98	Pour votre inspiration ...

ACKNOWLEDGEMENTS

Je tiens à exprimer mes sincères remerciements et ma gratitude infinie à Maître Mantak Chia, fondateur du système du tao curatif universel (UHTS), pour m'avoir donné son soutien et sa confiance continue dans toutes les années de ma transformation personnelle. Sa foi inébranlable en moi et ma pratique régulière ont été l'inspiration de ce livre.

J'aimerais remercier tous les étudiants à qui j'ai enseigné dans le passé et tous ceux auxquels j'enseignerai dans le futur. Votre soutien et votre confiance sont inestimables pour moi.

J'envoie mes remerciements tout particulièrement à tous les instructeurs et praticiens du Tao curatif universel du monde entier, à ceux que j'ai rencontré dans le passé et à ceux que je n'ai pas encore rencontré, pour leur engagement pris, en marchant sur ce chemin et en diffusant cet enseignement.

Un grand merci à Walter, l'homme avec lequel j'ai passé la majeure partie de ma vie, qui m'a soutenue tranquillement chaque fois que j'en avais besoin.

Je tiens à remercier Morakot Piyakesin pour m'avoir donné de bonnes idées et son aide au début et Jabu Munalula pour ses inspirations et ses contributions perspicaces.

Je souhaiterais remercier spécialement Janie Lim et Julia Valenzuela pour leurs précieuses recommandations et travaux éditoriaux et Ángel Álvarez pour la conception et la mise en page du livre.

Un remerciement particulier à Claire Frachebourg pour la création de la couverture du livre et les illustrations féminines des pratiques énergétiques taoïstes.

INTRODUCTION

Il m'a fallu un certain temps pour m'asseoir et écrire ce livre. Je me suis longtemps interrogée pour savoir, comment écrire d'une manière qui vraiment atteigne et touche, cette partie en vous, qui vous donnera réellement envie d'essayer cette pratique ancienne.

Recherchez-vous un esprit clair, du sens et un but dans la vie ?

Voulez-vous cultiver l'auto-guérison, voulez-vous apprendre à entretenir votre santé et cultiver votre bonheur, voulez-vous développer votre moi supérieur, votre âme et vos esprits ?

Voulez-vous transformer les frustrations du stress et de la peur, en vitalité, pour une vie complète, et réaliser ainsi vos rêves et vos désirs ? Les pratiques expliquées dans ce livre apportent un ensemble complet d'outils personnalisés pour vous permettre d'atteindre ces objectifs. Que vous soyez débutante dans les pratiques de la culture de l'énergie et de la spiritualité ou que vous soyez une chercheuse de vérité de niveau intermédiaire, vous avez déjà les ressources en vous pour atteindre ces objectifs.

Nous percevons et expérimentons le monde à travers nos cinq sens : les yeux, le nez, la bouche, les oreilles et la langue. Ces cinq ouvertures sensorielles nous relient au monde extérieur et créent des sentiments et des émotions qui ont un très grand impact sur nos vies de manière positive et négative.

Par exemple, lorsque nous dînons dans un nouveau restaurant, nous percevons le design intérieur avec nos yeux et nous jugeons notre expérience. Si nous aimons le design, nous nous sentons à l'aise et agréablement surpris. Nous pouvons également remarquer une odeur agréable, venant de la cuisine, qui active le sentiment de faim dans notre estomac. Lorsque notre repas est joliment décoré et qu'il sent bon et que le goût est délicieux, nous nous sentons très heureux. Nous recommanderons cette bonne expérience à nos amis ou nos collègues.

Lorsque nous regardons la télévision, les paroles et les images activent nos émotions, selon ce que nous regardons. Chaque interaction avec l'extérieur crée des sentiments et des émotions.

Il y a un autre sens que nous pouvons utiliser pour vivre notre vie, nous l'appelons le sixième sens. Le sixième sens est le sentiment de savoir sans savoir. Nous prenons conscience d'une situation en utilisant cet instinct spécial, par exemple lorsque nous « savons » que nous trouverons une place de parking juste devant le magasin.

Dans notre société, nous acquérons des connaissances à l'école et, grâce à cette éducation, nous apprenons à améliorer notre niveau de vie général. Grâce à toutes ces connaissances, nous développons énormément notre niveau de vie et nous devenons plus efficaces dans toutes les fonctions auxquelles nous nous formons. Si nous ne sommes pas émotionnellement équilibrés, la vie devient assez stressante et, pour nous calmer, nous nous attachons à toutes sortes de mauvaises habitudes comme le tabagisme, l'alcool, les drogues et bien d'autres vices.

En dehors des comportements fondamentaux et des normes sociales enseignés à l'école, notre modèle émotionnel dépend de la façon dont les émotions ont été exprimées ou réprimées par nos familles et par les personnes avec lesquelles nous avons grandi. Peut-être que vos parents ne vous ont jamais embrassées ou ne vous ont jamais fait de câlin ; Comment pourriez-vous partager cela plus tard dans votre vie ? Peut-être que certaines d'entre vous ont grandi avec des croyances morales très limitantes comme de penser que c'est sale et que c'est un pécher de regarder, de toucher ou de sentir votre vagin ou vos seins.

Nous nous éparpillons, et adorons souvent de faux dieux, ou nous attendons trop des autres. Cela provoque notre détresse émotionnelle, qui est le résultat de trop de mauvaises mémoires, de trop de sentiments blessés. Vous sentez-vous parfois stressée et épuisée, seule sans estime de soi, avec le sentiment que personne ne vous aime ?

Vous rendez-vous compte que vous essayez toujours d'être ailleurs que là où vous êtes ? Vos efforts ont-ils un sens ? L'épanouissement est-il toujours présent ou se limite-t-il à des plaisirs de courte durée, tels que le sexe, la nourriture, les boissons, les drogues, les frissons et l'excitation ? Êtes-vous toujours concentrée sur le devenir, la réalisation et l'épanouissement, ou au contraire êtes-vous toujours à la poursuite d'un nouveau frisson ou d'un plaisir ? Croyez-vous que si vous acquériez plus de choses, vous deviendriez plus accomplie, vous vous sentirez suffisamment bien ou remplie psychologiquement ? Êtes-vous en attente d'un homme pour donner un sens à votre vie ? Est-ce vraiment ce que vous voulez et cela vous rend-il heureuse ?

Peut-être que vous vous rendez compte que ce mode de vie vous emporte de plus en plus loin de vous-même et vous enlève votre énergie de force de vie et vous vous sentez usée et épuisée.

La vie devient horrible et vous rend malade. Cela vous cause des souffrances et des souffrances. Beaucoup de gens vivent dans la peur et se sentent déconnectés, en attendant que le cancer arrive dans leurs vies, comme il arrive dans la vie de leurs mères, de leurs sœurs ou de leurs tantes. Ils ne voient pas que leurs constitutions faibles résultent d'une combinaison de raisons mentales, physiques, émotionnelles et spirituelles.

J'aimerais toucher des femmes de tous âges intéressés par le développement de la beauté intérieure et de son rayonnement à l'extérieur. La beauté intérieure et son rayonnement à l'extérieur sont les conditions préalables à la santé et au bonheur intérieur, et ce n'est pas une garantie donnée par l'univers pour toute la vie. Mais, cela peut se réaliser en développant la conscience et la conscience dans votre corps et votre esprit. La beauté intérieure nous permet de transformer et d'équilibrer nos émotions. Le rayonnement est la manifestation externe de cette beauté intérieure grâce à nos interactions avec notre environnement.

Une vie équilibrée est une bonne vie. La vie consiste à trouver le juste équilibre dans tout ce que nous faisons. Pour vivre en bonne santé, notre vie doit avoir un équilibre

Yin / Yang. Lorsque nous vivons la vie de manière trop forte émotionnellement, nous réduisons notre durée de vie.

J'ai été attirée par la pratique pour plusieurs des raisons évoquées ci-dessus. J'ai grandi sans avoir de l'estime pour moi et je me sentais instable. Ces sentiments profonds de ne pas être «juste» ou «assez vertueuse» m'ont accompagné longtemps, et c'est seulement grâce aux pratiques des six sons de guérison et du sourire intérieur, que j'ai pu en prendre conscience et les transformer.

De par la dynamique présente au sein de ma famille je suis devenue introvertie. Mes parents se sont beaucoup disputés et j'ai grandi avec la peur, ce qui s'est manifesté par une boule dans mon ventre. Je suis devenue isolée, sans personne pour partager ma profonde crainte et mon insécurité. En conséquence, je me sentais attirée par le mysticisme et tout ce qui ne pouvait pas être expliqué avec des mots. A cette époque je ne comprenais rien aux émotions je me sentais juste mal à l'aise avec ma famille.

Plus tard, j'ai lu le livre de Maître Mantak Chia sur l'ouverture de l'Orbite Microcosmique. J'étais très motivée pour essayer et sentir l'énergie se déplacer en orbite dans mon corps. J'ai dû me forcer pour m'asseoir et pour faire la pratique expliquée dans le livre et j'ai vraiment senti une énergie se déplacer à l'intérieur de moi ! C'était une expérience formatrice. Je me souviens que, pour la première fois depuis longtemps, j'étais vraiment heureuse. Plus tard, lorsque j'ai assisté à mon premier cours avec Maître Mantak Chia, la manière dont il a enseigné la culture énergétique taoïste a transformé ma vie dans tous ces aspects, physiquement, mentalement et spirituellement.

Il a fallu beaucoup d'années de sacrifice et de pratique régulière pour me soigner non seulement physiquement mais aussi émotionnellement et spirituellement, puis j'ai pu exploiter mon énergie féminine et augmenter ma force originelle.

En conséquence, mes luttes intérieures se sont dissoutes et transformées. La vie est amusante. J'aime aider les autres sur leur propre chemin de transformation et de guérison personnelle. J'aime enseigner la culture

taoïste de l'énergie et échanger mes pensées avec des personnes partageant la même mentalité. Je comprends que, sans les difficultés que j'ai éprouvées, je ne serais pas la personne que je suis maintenant, et je suis reconnaissante pour tout ce que j'ai vécu. J'aspire à continuer à m'améliorer grâce à la pratique continue et à l'apprentissage.

RESUME DE LA PRATIQUE

Dans la pratique de la culture taoïste de l'énergie, nous regardons la vie ainsi : la vie de chaque être humain ici sur notre planète Terre a commencé par la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule et votre âme s'est sentie attirée par l'énergie créée par votre père et votre mère faisant l'amour. À partir de cette interaction, la première cellule est née, de la division de la 1ère cellule sont nées deux autres cellules, puis quatre, puis huit, puis seize et ainsi de suite. En neuf mois, nos cellules se sont divisées maintes fois jusqu'à ce que nous ayons un corps complet, avec tous ses organes et organes des sens, puis que nous naissons à cette vie. Nous sommes venus de « rien » et nous sommes devenus une forme physique. Notre corps se compose de trillions de cellules, et il n'y a pas de fonction organique qui ne soit pas présente au sein d'une simple cellule. Chaque eucaryote (cellule à noyau) constitue un équivalent fonctionnel de notre système nerveux, de notre système digestif, de notre système respiratoire, de notre système excréteur, de notre système endocrinien, de notre structure musculaire et squelettique, de notre système circulatoire et de notre système de reproduction. Chaque cellule est un être intelligent qui pourrait survivre seul. Les scientifiques ont découvert que les cellules individuelles, extraites d'un corps, peuvent se multiplier dans des cultures. Comme les humains, les cellules enregistrent également des milliers de stimuli de leur environnement. Les cellules du corps sont également en mesure d'apprendre de leur environnement, de stocker des souvenirs cellulaires et de les transmettre à leur descendance.

Ces découvertes scientifiques confirment les milliers d'années de connaissance des maîtres taoïstes. Déjà pendant la grossesse, le fœtus et plus tard le nouveau-né reçoit des stimuli de son environnement et de tous les événements qui l'entourent, en particulier des

sentiments de la mère. Cela finit par devenir notre construction émotionnelle et forme nos réactions à notre environnement. Cela devient notre schéma émotionnel. Nous grandissons et étudions beaucoup de choses, mais nous expérimentons la vie par le biais de notre empreinte émotionnelle. En outre, nous recevons constamment de nouveaux stimuli de notre environnement, y compris de notre famille, de nos amis, de nos enseignants, de la télévision, du cinéma, et de tous les médias, réseaux et personnes qui nous entourent. Les personnes qui vivent leur vie inconsciemment, sans aucun type de recherche ou de conscience, deviennent comme un canal ; ils sont une invitation ouverte à laisser agir à travers eux les schémas préétablis de la mentalité collective. C'est ainsi que les structures prédominantes de la société - les traditions, les religions et les rôles sexuels joués par les femmes - se transmettent sans filtre par l'utérus, de génération en génération.

Dans la clarté simple et intemporelle des anciens maîtres spirituels, j'isole un message simple mais déjà profond : il y a une voie sans souffrance, une voie de paix et de bonheur dans cette vie.

Les pratiques énergétiques taoïstes vous apprennent à développer la beauté intérieure et à rayonner, pour, en vous connectant à vous-même au niveau cellulaire, transformer vos corps physique, émotionnel et spirituel. Dans le Tao, nous disons que notre corps physique est le cœur de tous nos malheurs et il se reflète dans tous les autres corps, comme le corps émotionnel et le corps spirituel. Nous croyons que, au moment de la naissance, notre âme se divise en 9 aspects principaux, dont cinq habitent dans nos organes majeurs (cœur, rate, poumons, reins et foie).

Quand nous naissons, nous sommes vides ou comme une page blanche et notre âme/esprit est comme un enfant. Quand nous arrivons dans ce monde, nous devons tout apprendre. Notre âme est pleine des expériences de notre lignée et est attirée par nos parents. En tant qu'adulte, nous sommes le produit final des expériences passées de

notre lignée, auxquelles viennent s'ajouter les expériences vécues dans l'environnement dans lequel nous vivons. Lorsque nous ressentons l'envie de commencer une « pratique spirituelle », cela vient du désir de notre âme de faire quelque chose de mieux de cette vie. C'est au delà de l'enseignement général, au-delà de notre système de croyances culturelles. Souvent, nous ne pouvons pas nommer ce désir car il est abstrait. Nous pouvons prendre conscience de cette envie lors d'une crise personnelle, après un accident, une maladie mortelle ou après une période de vie malsaine. Mais nous pouvons aussi naître avec le désir de développement spirituel, afin d'atteindre l'illumination.

La première illumination arrive quand on sait que nous avons une âme et qu'elle ne meurt jamais. Notre âme, c'est de l'énergie dans notre corps physique et l'énergie ne peut être détruite, elle ne peut être que transformée.

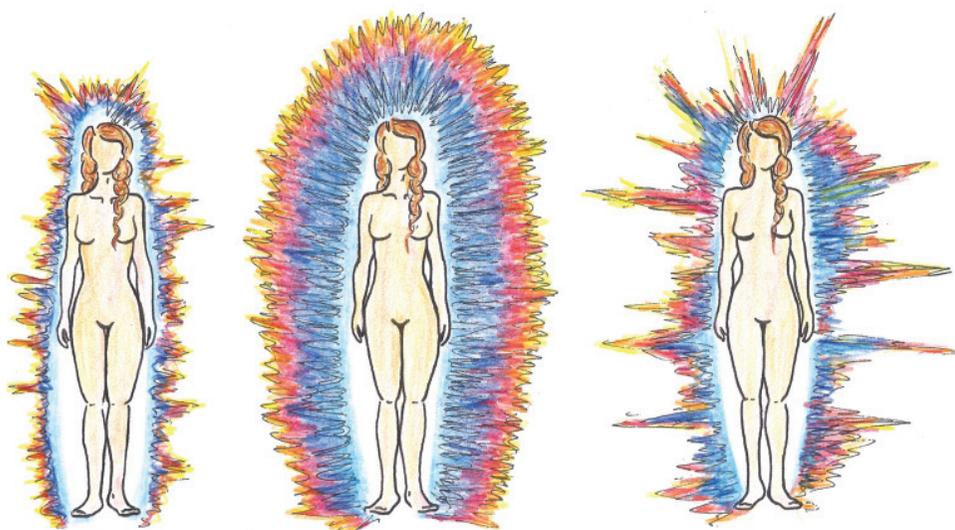
La seconde illumination arrive lorsque nous comprenons que notre âme doit s'exercer.

La troisième illumination arrive quand nous voulons prendre soin et éduquer notre âme en développant plus de conscience.

La quatrième illumination arrive quand nous voulons trouver un système qui peut nous fournir suffisamment d'énergie pour nourrir et entraîner notre âme.

La cinquième illumination arrive lorsque nous comprenons que personne ne peut contrôler notre âme.

Grâce à la conscience, nous comprenons que les émotions négatives nous rendent malade.



Aura faible

Aura de santé

Aura stressée

Chacun de nous est comme un univers, dans le Tao, nous disons que nous sommes un micro-cosmos dans le macro-cosmos. Le Tao est le système le plus cohérent existant sur cette planète. Les cinq éléments de la culture taoïste de l'énergie se retrouvent également dans la médecine traditionnelle chinoise, le feng shui, la géomancie, l'astrologie et la diététique taoïste. C'est un système très cohérent qui prendrait plus d'une vie entière à maîtriser complètement.

Un des aspects de la culture taoïste de l'énergie consiste à transformer l'énergie émotionnelle (Qi) négative en positive pour trouver un équilibre. Un autre aspect tout aussi important est la culture du Qi. Cultiver et augmenter notre niveau d'énergie actuel (Qi), il deviendra la force la plus curative et la plus créative pour toute tâche que nous voudrions accomplir.

Ne vous préoccupez pas de votre situation actuelle et commencez à vous concentrer sur le changement. Parfois, nous devons tomber très bas avant de pouvoir remonter à la lumière. Si vous n'êtes jamais tombée jusqu'à présent, mais que vous pensez simplement que vous pourriez vous améliorer, vous pouvez apprendre à cultiver votre énergie féminine pour vous guérir et réaliser vos rêves.

Qu'est-ce qui fait que nous ayons des questions comme :

- Pourquoi ne sommes-nous pas vraiment heureuses ?
- Qu'est-ce qui nous empêche de trouver notre beauté intérieure et de rayonner ?

La réponse est que nous sommes trop émotives. Les émotions sont les plus grands obstacles de notre vie. Nous sommes des êtres très émotifs. Nos émotions sont à l'origine de notre comportement et c'est tout ce qui compte. Nous pensons souvent que si le monde qui nous entoure était plus positif, nous pourrions vivre l'amour et le bonheur. Nous voulons toutes être aimées et appréciées, cependant, si nous voulons être aimées, nous devons être aimables. Et comment est-ce que nous devenons vraiment aimables ? Nous devenons aimables quand nous nous aimons nous-mêmes !

Peut-être que vous pensez qu'il est très égoïste de pratiquer l'amour-propre. Beaucoup de gens ne se soucient pas de s'épuiser eux-mêmes en donnant tout leur temps et leur énergie à d'autres. Ils font cela pour se sentir aimés et appréciés, mais il peut s'avérer qu'ils finissent par devenir négatifs, malades et fatigués ... et peut-être même seuls après tout ce qu'ils ont fait pour satisfaire les autres.

Pour comprendre le Tao, il y a une belle comparaison qui peut être traduite en termes de culture du qi : un agriculteur plante un arbre fruitier. L'hiver suivant est très froid et les villageois rendent visite au fermier pour lui demander s'ils peuvent couper le petit arbre et faire un feu pour réchauffer les villageois. Cependant, le fermier ne leur permet pas de couper l'arbre. Après quelques années, l'arbre a grandi et est en pleine floraison. Encore une fois, les villageois viennent et demandent s'ils peuvent cueillir les belles fleurs. Encore une fois, le fermier ne leur permet pas. À la fin de la saison, les fleurs se sont transformées en fruits sucrés et c'est à ce moment que le fermier invite les villageois à cueillir et à manger les fruits.

Une fois que nous savons comment cultiver le Qi et que nous avons appris à recharger notre batterie dans Tan

Tien inférieur (Le Tan Tien est situé derrière le nombril devant les reins) lorsque nous nous sentons usés, nous pouvons récolter les fruits de nos arbres.

Nous devenons aimables quand nous nous aimons nous-mêmes.

Qu'y a-t-il de plus précieux en nous qui doit être aimé et soigné ? Les choses les plus précieuses en nous sont nos principaux organes, simplement parce que sans eux, nous ne pouvons pas vivre. Nous pouvons vivre avec un bras ou une jambe, mais nous ne pouvons pas vivre sans cœur, sans poumons, sans reins, sans le foie ou sans la rate/estomac/pancréas.

Notre énergie est beaucoup plus grande que notre corps physique, et pour nous transformer nous avons besoin de nous connecter à notre énergie émotionnelle. Pour prendre conscience de nos émotions, nous suivons un modèle structuré et nous le pratiquons tous les jours. Je veux vous encourager à vous asseoir et à pratiquer les pratiques simples qui vont changer votre vie, les pratiques de la méditation du sourire intérieur et des six Sons de guérison, que j'expliquerai plus tard.

Lorsque nous nous aimons, nous prenons aussi soin de nous. Cela implique tous les aspects de la vie :

- profiter d'une nourriture fraîche, saine et non polluée.
- décider de se coucher avant minuit, car la plus grande régénération corporelle a lieu avant minuit.
- utiliser des produits naturels pour sa peau et ses cheveux.
- faire de l'exercice
- respirer de l'air frais
- boire de l'eau propre et naturelle
- profiter d'être en bonne compagnie avec des personnes partageant les mêmes idées qui nous motivent, nous encouragent, nous inspirent et nous font aller de l'avant.

LES RELATIONS

Nous, êtres humains sommes des êtres sociaux et les relations humaines sont un aspect très important de notre vie. Comment la vie serait-elle si nous ne pouvions pas communiquer, partager et profiter d'être avec les autres ?

Être en relation avec les autres est tout aussi important que notre nourriture, ou que l'air que nous respirons. Nous choisissons nos aliments, comme nous choisissons les personnes avec lesquelles nous voulons passer du temps. Puisque nous ne sommes pas seulement une matière physique, mais aussi des êtres d'énergie, nous attirons d'autres êtres dans notre espace. La manière dont nous interagissons avec les autres à travers le langage corporel et la communication est notre processus d'apprentissage le plus important.

Par exemple, vous trouvez un emploi dans une entreprise. Et au début, vous êtes excitée, tout est nouveau et la description du poste correspond à ce que vous recherchiez. Avec le temps, cependant, vous pensez que l'un des employés est constamment contre vous et vous vous sentez mal acceptée et maltraitée. Cela vous rend sensible et nerveuse. Ou peut-être vous réalisez que votre travail actuel n'est en fait pas ce que vous aviez prévu. Nous devons donc apprendre à transformer nos émotions et à trouver les côtés positifs. Parce que lorsque nous transformons nos émotions, notre environnement se transforme également.

Nous entretenons aussi des relations importantes avec notre famille. Bien qu'il puisse sembler que nous ne choisissons pas nos relations avec les membres de notre famille, selon la loi de l'attraction de l'énergie, nos âmes choisissent nos parents au moment de la conception. Leur énergie nous a attiré. Le sperme est venu à travers l'orgasme et l'éjaculation et cette énergie a attiré notre âme.

Dans le passé, nous avons des familles et des sociétés totalement structurées avec peu de place pour la liberté de choix personnelle. Nous sommes nés dans notre famille et nos destinées étaient liées à eux jusqu'à la fin de notre vie. Nous étions mariés dans des familles, avec peu ou pas le droit à la parole, peu importe combien nous souffrions. La croyance religieuse a joué un rôle important dans ce modèle social. Tout ce que vous pouviez faire était de prier et de demander à Dieu une vie meilleure dans l'au-delà. Il n'y avait pas de place pour l'individualité, la liberté de choix ou la libre pensée. Après toute cette souffrance ici sur terre, on vous promettait une vie éternelle au paradis. Personne n'est revenu du ciel pour nous assurer que, après avoir souffert dans cette forme physique, nous sommes récompensés en allant au paradis dans le ciel.

Maintenant, nous sommes entrés dans une nouvelle ère, l'ère du Verseau. Nous sommes exposés à une énergie nouvelle et différente de l'univers.

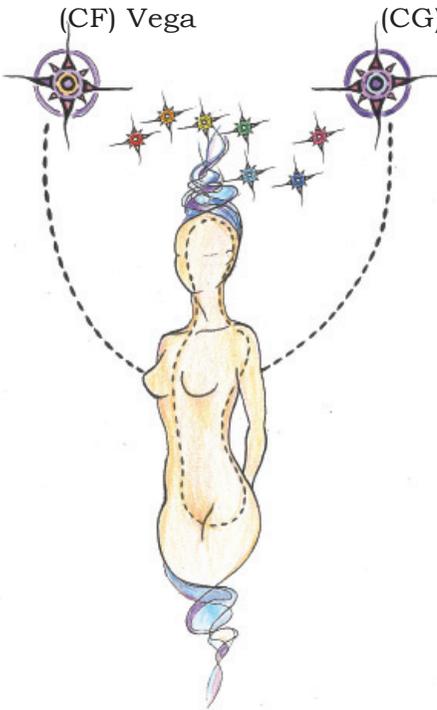
Dans le taoïsme, cette ère s'explique par l'évolution de l'axe terrestre vers une autre étoile. Au cours des 5 000 dernières années, l'axe de la Terre était dirigé vers l'étoile du nord d'un côté et vers la croix du Sud de l'autre côté. Le soleil attire la terre. Avec ces 2 forces (étoile polaire et croix du sud dirigeant l'axe de la terre vers l'extérieur et le soleil tirant la terre vers l'intérieur), la terre maintient son orbite autour du Soleil. L'influence énergétique de l'étoile du nord a exercé une énergie Yang sur notre planète. Maintenant, l'axe de la Terre se dirige vers Véga, qui émane plus d'énergie Yin sur notre planète et ses habitants. Pendant cette période de transition, l'axe de la Terre oscille entre l'étoile polaire actuelle et Véga. La glace sur le pôle Nord fond et le nord magnétique se déplace en raison de cette transition. Cela entraîne des mouvements accrus sur la croûte terrestre, entraînant des tsunamis, des tremblements de terre et l'augmentation des émissions volcaniques.

L'énergie différente de l'univers influe aussi fortement sur la façon dont nous pensons et expérimentons la vie.

Transformer quotidiennement nos émotions négatives en émotions positives est une pratique cruciale dans cette période particulière, car l'énergie puissante qui émane de l'univers peut aussi avoir un impact négatif sur nous.

Toutes les expériences que nous vivons sur Terre sont là pour nous enseigner le sens de l'amour.

De nombreux livres ont été publiés au cours des dernières années sur la spiritualité, le développement personnel, vivre son véritable être, etc., Et peut-être vous vous demandez comment vous pouvez vivre une vie équilibrée et spirituelle au milieu de tous les défis émotionnels qui vous entourent ?



9 étoiles et les canaux fonctionnels et gouverneurs



Changement d'axe des pôles

Comment vivre de manière équilibrée à travers toutes les différentes relations ? Par la transformation de notre être et de nos pensées. Nous devons apprendre à pardonner, à oublier et à lâcher prise. Lorsque nous y parvenons, il n'y a plus rien alors, de plus important, que d'augmenter notre capacité à aimer inconditionnellement. Ce n'est que lorsque nous pouvons transformer nos émotions négatives que nous pouvons vivre en paix – lorsque nous nous débarrassons des émotions négatives qui nous rendent malades.

On ne peut pas attendre que les autres changent leurs comportements. Le seul contrôle que nous ayons se joue sur nos émotions. Et l'acte de transformer nos émotions demande de la pratique.

Sans une pratique particulière et une régularité, rien ne peut être transformé et nous sommes soumises à notre destin. Ce n'est qu'en transformant consciemment notre négativité en énergie positive que nous trouvons un équilibre et que la transformation se produit. Transformez vos pensées et vous changerez votre monde. En contrôlant votre égo, vous obtenez la réalisation de votre être supérieur.

Cette sagesse émotionnelle vient à travers la pratique méditative des Six sons de guérison. Vous apprenez à vous connecter avec vos organes et à transformer la colère en gentillesse, la peur en douceur, l'inquiétude en confiance, l'arrogance en amour et la tristesse en courage au niveau cellulaire.

Cela ne signifie pas que nous devons supporter des relations qui nous nuisent, ou, où nous ne nous sentons pas connectés, ou, où ne nous sentons pas en famille ou, où, il n'y a pas d'harmonie.

Maintenant, nous sommes devenues plus individualistes en occident, non seulement parce que l'énergie universelle a changé, mais aussi du fait que les femmes sont généralement mieux éduquées que dans les générations

passées, et qu'elles gagnent leurs propres revenus, ce qui nous rend plus indépendantes.

Nous nous rendons compte que nous avons le choix et que nous pouvons vivre notre vie selon nos désirs. La question est maintenant : sommes-nous satisfaites de nos choix ? Lorsque nous regardons profondément en nous que ressentons nous ?

Cependant, avant de prendre une décision, vous devriez aussi considérer les aspects positifs d'une relation. Regardez toutes les bonnes choses que vous recevez de votre travail, de votre compagnon, ou de votre ami, avant de prendre une décision définitive. Pensez à tous les aspects positifs.

Parfois, nous avons également besoin de choisir le bon moment pour le prochain changement et si nous agissons trop vite ou trop lentement, nous pourrions le regretter.

L'objectif le plus important dans toute situation est que nous apprenions à pardonner, à oublier et à lâcher prise afin de trouver en nous la paix intérieure. Nous sommes les créateurs de nos vies et nos pensées ont beaucoup plus d'impact que ce que nous le pensons.

Certaines femmes créent l'expérience qui fait qu'elles sont toujours rejetées dans une relation. Le partenaire montre de moins en moins d'intérêt et ne recherche finalement plus à se relier. Ou parfois nous finissons par nous disputer sur les petites choses et ne savons pas comment faire évoluer la relation jusqu'à ce que l'autre n'essaie même plus de se connecter à nous et nous nous sentons seules.

Peut-être que vous pensez : "J'ai donné tout mon amour et mon temps à ce gars et maintenant il ne m'appelle plus ou s'est éloigné. "

Si nous restons trop longtemps dans le sentiment négatif d'abandon, nous multiplions ce sentiment de tristesse ou de solitude, chaque fois que nous y pensons. C'est comme

si nous faisons une copie du sentiment négatif chaque jour, et que nous le copions dans chaque cellule de notre corps. Nous n'avons plus d'estime de nous-mêmes, et très peu de chance de trouver un autre homme convenable, car nous faisons de notre amour passé l'homme idéal de notre vie, et aucun autre homme ne se rapproche de cet amour perdu. Il est impossible pour quiconque de rester un idéal.

Ce n'est pas seulement que nous avons perdu l'estime de nous-mêmes, mais la négativité que nous ressentons jour après jour peut nous rendre malade.

Le premier message important est qu'aucune personne n'est irremplaçable. Tout ce dont vous avez besoin c'est de vous concentrer sur ce que vous désirez profondément. Rappelez-vous que vous êtes le créateur de votre vie.

Un autre coup dur pour notre équilibre intérieur c'est lorsque nous découvrons que notre amour, notre meilleur ami, notre collègue ou notre supérieur hiérarchique dans notre entreprise, nous trompe ou nous ment. Peut-être qu'il nous a raconté une histoire et nous l'avons cru et maintenant nous avons la preuve que c'était un mensonge. C'est très difficile à avaler, mais il faut l'accepter parce que vous ne saviez pas qu'il s'agissait d'un mensonge à l'époque.

Celui qui vous ment a un problème beaucoup plus grave encore, car il se ment à lui-même. Il sait qu'il dit un mensonge et c'est un véritable problème pour cette personne sur un plan spirituel, car il se trompe lui-même.

Vous devez apprendre à pardonner, à oublier et à lâcher prise, et les Six sons de Guérison et la méditation du sourire intérieur expliqués plus bas sont les meilleurs moyens de transformer ce stress émotionnel. Personne n'est parfait et souvent les gens mentent, par habitude pour éviter la confrontation, ou bien parce qu'ils pensent qu'en changeant la réalité, ils pourront profiter de vous. Parfois, une personne ment juste pour que vous le voyiez

sous un jour meilleur. Cela signifie que cette personne se sent inférieure et essaie de cacher quelque chose, par peur, pour éviter votre réaction, ou par peur que vous ne vous intéressiez plus à elle.

LES INQUIETUDES ET LES PEURS

Passons un peu de temps à parler des émotions. Dans le Tao, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion. Nous ne voyons les émotions que comme positives ou négatives. Les émotions ne sont que de l'énergie et vous ne pouvez pas dire que le négatif est mauvais ou que le positif est bon. Prenons l'exemple où vous avez une relation avec une personne à laquelle vous êtes très attachée. Peut-être que votre partenaire ne ressent pas la même chose pour vous, la relation se termine et vous vous sentez très triste, frustrée et déprimée. Si la rupture vous frappe soudainement, il vous faudra sûrement du temps pour surmonter cette tragédie. Mais, le plus souvent, les femmes sont blessées par des pensées négatives comme : « Je l'ai tellement aimé et maintenant il m'a quitté. Je ne comprends pas pourquoi ; Nous étions si heureux ensemble. » En réfléchissant à ce sujet encore et encore, vous risquez de perdre toute l'estime de vous-même. Peut-être que vous éprouvez des sentiments comme : « Personne ne m'aime, tout le monde autour de moi vit une relation heureuse, et moi je ne trouve personne qui me corresponde. »

Vous êtes émotionnellement coincée. Cela peut vous arriver pour tout autre raison ou perturbation dans votre vie. Par exemple, peut-être que vous voudriez un enfant et que vous ne pouvez pas avoir d'enfant.

Du fait que vous vous soyez senties attirée par ce livre et que vous l'avez lu jusqu'à présent, je suppose que vous cherchez un moyen de transformer votre(vos) schéma(s) émotionnel(s) destructif(s) pour de bon. La meilleure technique pour moi est d'apprendre à pardonner, à oublier et à lâcher prise ; vous pardonner de vos faiblesses, de

votre faible estime de vous-même ou de vos attentes excessivement ambitieuses. Puis, connectez-vous aux émotions positives à l'intérieur de vous et créez une bonne sensation de vous-même dans vos cinq organes majeurs.

Lorsque vous pourrez sentir que cette transformation a eu lieu, il vous sera plus facile de pardonner, d'oublier et de lâcher prise vis à vis de ceux qui, selon vous, ont causé votre malheur.

La part la plus importante de notre malheur profond vient des blessures émotionnelles passées et de la peur qu'elles pourraient se répéter avec toute l'insécurité que cela crée.

Nous sommes nés avec deux mains et un cerveau pour résoudre les problèmes que nous rencontrons dans notre vie. Lorsque nous résolvons un problème, nous accumulons de la connaissance, et lorsque nous avons résolu de nombreux problèmes, nous devenons sages. Le système Taoïste nous fournit des outils avec lesquels nous pouvons travailler pour résoudre nos problèmes. Nous n'aurons pas besoin de nous retirer dans les montagnes ou de devenir un ermite une fois que nous aurons expérimenté la transformation de l'énergie en nous-même, c'est la transformation de la vie. Transformer la colère en gentillesse, l'inquiétude en confiance, la tristesse en courage, la peur en douceur et la haine en amour c'est un processus alchimique.

Nous sommes nés à travers le cordon ombilical qui nous reliait à notre mère et dans le Taoïsme, nous croyons que tous nos organes sont reliés énergiquement au centre, au nombril. C'est notre centre énergétique, où nous stockons le Qi. Tan Tien signifie "champ de Qi" et nous appelons le centre inférieur dans notre corps, le Tan Tien inférieur. Le Tan Tien inférieur est situé derrière le nombril devant les reins. Ce Tan Tien inférieur est comme une batterie et nous pouvons charger cette batterie. En fait, le Tan Tien inférieur est un grand espace, une fois que vous apprenez à plonger profondément dedans ... il ne finit jamais. C'est un espace vide sombre et plus vous pouvez plonger dedans et le recharger, plus il y aura de place pour la guérison.

Elements Qualité	Bois	Feu	TERRE	METAL	EAU
Organes yin	Foie	Coeur	Rate/ Pancréas	Poumons	Reins
Entraîles Yang	Vésicule biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Colon	Vessie
Emotions positives	Gentillesse	Amour, joie, Respect	Justice, ouverture	Honnêteté, droiture, courage	Douceur
Emotions négatives	Colère	Haine, impatience	Inquiétude, anxiété	Tristesse, Dépression	Peur
Planète	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure
Points Cardinaux	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Qualité de l'énergie	Croissance / Développement	Expansion/ Rayonnement/ Reproduction	Stabilisation	Contraction	Conservation, rassemblement
Cycle de croissance	Graines, germées/ Plantes croissantes	Fleuraison/ bourgeoisement	Fruit, mûrissement, récolte	Graines qui retombent	Dormant
Saison	Printemps	Eté	Eté indien	Automne	Hiver
Age de la vie	Enfance	Jeunesse	Adulte	Vieil Age	Mort
Les sons corporels	cris	Rire	Chant	Pleurs	Gémissements
Goût	Acide	Amer	Sucré	Piquant, épicé	Salé
Nourrit :	Nerfs et tendons	Vaisseaux sanguins	Chair, muscle, fascia	Peau	Os et dents
S'ouvre aux... et commande aux...	Yeux	Langue	Bouche, lèvres	Nez	Oreilles
température	Tiède et Humide	Chaud	Modéré	Frais et sec	froid
produit	Larmes	Transpiration	Salive	Mucus	Urine
Odeurs corporelles	Rance, Pourri	Brulé, cramoi	Parfumé	Odeur de chair	Putride, répugna-nte
Se prolonge en:	Ongles	Couleur du visage	Lèvres	poils	Cheveux
Couleurs	Vert	Rouge	Jaune, Marron	Blanc	Noir, sombre, bleu
Sons	Shhhū	Hawww	Chôôô	Sssssi	Wououou

Regardez le schéma avec les correspondances entre les émotions et les organes et pratiquez les six sons de guérison.

Vous pouvez utiliser le son du foie lorsque vous ressentez de la colère, de la frustration, de la concupiscence ou de la jalousie. Concentrez-vous sur votre côté droit sous la cage thoracique et pratiquez le son. Ensuite, sentez et respirez dans votre foie. Si vous ressentez toujours la même colère, répétez le son avec le mouvement de la main jusqu'à ce que l'émotion négative que vous éprouvez diminue. Maintenant, connectez-vous au sentiment de gentillesse et de générosité et répétez ces vertus dans votre foie jusqu'à ce que vous vous sentiez totalement gentil et généreux.

En ce qui concerne les relations, nos actions et nos réactions ne proviennent souvent pas d'un grand espace de conscience, mais le plus souvent d'un espace de non conscience, d'un espace de peur et d'insécurité.

À la fin de la journée, pratiquez les six sons de guérison. Rappelez-vous votre journée et les conversations que vous avez eues avec tous ceux que vous avez rencontrés. Vous commencerez à prendre conscience de beaucoup de choses lorsque vous vous rappellerez vos conversations et que vous transformerez votre schéma émotionnel. La prochaine fois vous serez préparé et vous réagirez différemment. Vous pourrez modifier le choix de vos mots pour ne pas provoquer de réponse explosive chez votre compagnon. Pratiquez cette pratique du soir régulièrement, car le schéma peut être tellement profond en nous qu'il ne se transformera pas dès la première fois. Parfois, une voix à l'intérieur vous avertit lorsque vous êtes dans une conversation émotionnelle de ne pas parler d'un sujet qui blesserait votre compagnon, car il / elle cesserait de vous parler pendant des jours, ou vous retournerait une autre accusation qui vous blesserait. Vous devez apprendre à écouter ces avertissements et à garder votre langue, pour ne pas parler d'une manière qui blesse les sentiments de votre compagnon. Vous devez

pratiquer et développer un nouveau schéma qui fasse de vous une meilleure auditrice.

Une fois que vous maîtrisez vos émotions, même lorsque d'autres personnes vous blessent, vous pouvez observer le sentiment blessé à l'intérieur de vous et le laisser passer. Ça ne vous dérange plus et parfois vous pourrez même apprendre des choses grâce à cela. Peut-être que la personne avait raison, et peut-être que vous ne devriez pas avoir fait ce que vous avez fait ou dit ce que vous avez dit. Lorsque vous maîtrisez vos émotions grâce à la pratique des six Sons de guérison, vous devenez mures et gentilles, et acceptez les différentes choses irréfléchies et blessantes que les gens font.

Il est important de changer votre point de vue sur une situation, en particulier dans les relations, et d'arriver au point où il n'y a ni bien ni mal- il s'agit juste de la façon dont nous traitons l'énergie présente et comment nous l'équilibrons en nous.

Lorsque vous pouvez sentir vos émotions et apprendre à les transformer, alors vous pouvez vous adapter et atteindre votre objectif en sachant ce que vous voulez. Plus vous vous accrochez à l'énergie négative, plus elle pénètre profondément dans votre système. Même si vous ne l'exprimez pas, s'accrocher aux émotions négatives vous rend malade. Ce n'est pas suffisant lorsque vous essayez de ne pas penser au négatif ou que vous le fuyez, nous devons transformer nos émotions dans nos organes par la pratique des Six Sons de guérison.

Nous sommes trop tournés vers l'extérieur du corps avec nos sens et nous essayons de trouver la solution à nos problèmes à l'extérieur. Cependant, toutes les réponses à nos problèmes se trouvent à l'intérieur lorsque nous apprenons à tourner nos sens vers l'intérieur.

Lorsque nous nous sentons négatifs ou stressés sur une longue période, cela draine notre énergie vitale mais cela a également un impact physique sur notre corps. Nous

développons de la douleur, des maux de tête, de la tension des engourdissements et cela nous déconnecte des forces qui nous entourent, du ciel, de la terre et de la nature.

Plus nous pouvons lâcher prise, mieux nous pouvons nous connecter à la Terre Mère et recevoir la santé, la richesse et la longévité de notre Mère Terre. Toute la guérison vient de la Terre Mère, et l'énergie universelle nous donne la bénédiction.

Dans le Taoïsme, nous croyons qu'au début de notre vie, nous sommes justes et, qu'au cours de la vie, nous accumulons de nombreuses idées fausses qui bloquent tout notre système.

Le Taoïsme nous enseigne à nous défaire de ces systèmes de croyances que nous avons acquis. Nous voulons revenir aux données originelles et recommencer.

En gros, beaucoup de catastrophes dans nos vies sont causées par nos émotions. Il n'y a que trois manières dont nous pouvons mourir prématurément. La première par accident, la deuxième par toxicité, c'est à dire une overdose, par absorption d'une substance toxique, des drogues ou de l'alcool, et la troisième cause est par des émotions négatives. Nous vivons selon un certain mode de pensée et de comportement et nous n'en avons pas conscience.

Commençons avec une émotion, comme la colère, la jalousie, la concupiscence ou la frustration. Chaque organe transmet l'énergie au prochain organe. Dans le taoïsme, il existe un cycle de création et un cycle de contrôle. Par exemple, le foie donne de l'énergie au cœur. Lorsque nous ressentons la colère, la frustration ou la jalousie, cela crée un vent dans le foie. Ce vent n'est pas créé par une situation ponctuelle ; C'est l'accumulation des émotions de la colère, de la frustration, de la concupiscence et de la jalousie qui persistent jour après jour. Cela active l'énergie du cœur et nous réagissons plus impatiemment ou avec précipitation. Les symptômes physiques apparaissent avec des palpitations, une

pression artérielle élevée et / ou des douleurs thoraciques. Puis du cœur l'énergie vient attaquer l'estomac, la rate et le pancréas, nous ajoutons de l'inquiétude, de l'anxiété et du scepticisme. Nous commençons à nous soucier de nos palpitations cardiaques et cela crée une réaction en chaîne qui entraîne une indigestion et une difficulté à éliminer nos déchets. De là, l'énergie monte vers les poumons et cela rajoute de la tristesse et de la dépression dans les poumons. Cela provoque des problèmes respiratoires, une diminution de l'oxygène dans le sang et de la constipation. Puis des poumons, selon le cycle de l'énergie, cela vient toucher les reins, et avec les reins, se rajoute de la peur et des traumatismes. Nous découvrons peut-être que nous sommes constipés et que nous ne nous souvenons pas de la dernière fois que nous avons libéré notre intestin. Peut-être que nous avons un problème respiratoire et que nous ressentons de l'oppression dans notre poitrine ou peut être souffrons nous de douleurs dans le bas du dos ou dans les jambes. Cela nous cause encore plus d'anxiété et de peur car nous avons déjà essayé toutes sortes de médicaments et d'exercices et ne savons pas comment résoudre ces problèmes. Avec le temps, d'autres symptômes peuvent se développer et nous perdons notre libido et notre système nerveux se bloque.

La plupart des gens ne se rendent pas compte que leurs maladies sont causées par des émotions négatives. Ils ne reconnaissent que les symptômes physiques et se demandent pourquoi cela leur arrive. Ils plongent rarement intérieurement pour s'écouter et ils prennent rarement du temps pour se connecter avec eux-mêmes. Lorsque nous en apprenons plus sur les éléments et la fonction énergétique des organes, nous trouvons souvent la réponse en nous-mêmes. Aucune pensée n'est perdue dans votre corps. Tous les malheurs, les douleurs et les pleurs que nous avons eu, ne demandent qu'à être calmés et transformés en regardant et en écoutant notre intériorité. Sans la maîtrise de nos émotions, nous ne pouvons pas développer la beauté intérieure.

Tant que nos jours passent ainsi nous sourions au client, à l'invité, au voisin, au patient, à l'élève, nous lui souhaitons tout le meilleur et on écoute ses problèmes mais à l'intérieur, on pense : "Oh, pour l'amour de Dieu, arrête de me parler, je ne peux plus écouter ton histoire. Sors de mon chemin, tu prends toute mon énergie ; tu m'épuises. "

Tant que notre être intérieur et extérieur n'est pas aligné, la vie nous fatigue parce que nous ne sommes pas vraiment vraies avec nous-mêmes et avec les autres. Nous essayons mais cela ne vient pas du cœur. Une fois que nous avons cultivé l'amour et le bonheur en nous-mêmes, nous nous sentons rarement épuisées par les émotions des autres.

Pour renforcer notre énergie rénale, nous nous connectons à la douceur, au calme et à la paix. Sentir la peur épuise notre énergie rénale. Souvent, nos peurs résultent de traumatismes passés qui peuvent se transformer ensuite en émotion effrayante. La peur de perdre son emploi, la crainte que nos proches ne deviennent malades, la crainte d'avoir un accident. La peur d'avoir une relation intime avec un homme, la peur d'être enceinte. Toutes ces peurs passées et futures bloquent notre système et, il faut le dire, ont un impact fort sur nos glandes endocrines.

Laissez la peur se transformer en tranquillité, en douceur ; pardonnez-vous et sentez la paix. Souriez et pratiquez le son de guérison pour vos reins. Vous pouvez utiliser une technique appelée la technique de désensibilisation des yeux. Les scientifiques ont découvert que nous transformons nos expériences émotionnelles, en dormant, lorsque l'on rêve, en déplaçant sous nos paupières fermées, nos yeux de gauche à droite.

Cette technique est très puissante car les yeux sont reliés à l'ensemble du système nerveux dans le corps. La douleur de nos émotions est stockée dans le système nerveux et nous pouvons l'expérimenter comme un malaise physique. Avec le massage abdominal de Chi Nei Tsang, vous pouvez libérer la tension et la douleur de votre deuxième cerveau, le Tan Tien inférieur. Ce massage libère les nœuds et les

enchevêtrements qui se manifestent dans l'intestin et les organes principaux. Le Chi Nei Tsang I est une technique spécifique utilisée pour détoxifier les organes. En libérant des nœuds et des enchevêtrements, le Qi et la circulation sanguine augmentent et l'information dans notre deuxième cerveau se libère de notre système nerveux. Cela détend et détoxifie les organes. Le Chi Nei Tsang a 5 niveaux s'étendant à chaque partie du corps.

QU'EST CE QUE LE QI?

Ci-dessus, j'ai mentionné des mots comme « énergie », « sentiments », « émotions » et « Qi ». Toute la pratique de Tao consiste à sentir nos émotions, sentir l'énergie ou le Qi. Le Qi est un aspect important dans la culture de la beauté intérieure et de son rayonnement. Le Qi est également la base de tous les arts de guérison chinois traditionnels, de l'acupuncture à la phytothérapie.

C'est la danse en spirale des planètes, le magnétisme entre l'électron et le proton, et l'attraction entre l'homme et la femme. L'énergie (Qi) est l'air que nous respirons, la nourriture que nous mangeons et les émotions que nous ressentons.

L'énergie est cette substance insaisissable que nous recherchons tous. C'est cette force vitale qui rend la vie passionnante, amusante, créative et joyeuse. Vous pouvez l'appeler Qi (chinois), Prana (sanskrit), Ruach (hébreu), esprit, jeunesse ou santé vibrante. L'énergie est ce que nous recherchons tous.

Instinctivement, nous savons que plus nous avons d'énergie, mieux nous nous sentons. En cultivant l'énergie à l'intérieur de vous, vous pouvez profiter du monde matériel sans attachement. Lorsque nous approchons le monde matériel d'un espace où nous sommes équilibrés et fort intérieurement, nous pouvons apprécier tous nos biens sans être contrôlés par eux.

Au fur et à mesure que notre énergie interne augmente, notre capacité à gérer le stress augmente également. C'est lorsque nous sommes épuisés que le stress vide notre corps et notre esprit. Les choix que nous faisons chaque jour, depuis ce que nous mangeons à la façon dont nous nous déplaçons, changent la façon dont nous nous sentons et la façon dont nous fonctionnons.

Le qi originel est l'énergie héritée de la force vitale provenant de l'ovule de notre mère, des spermatozoïdes de notre père et de l'univers. Cette énergie est notre qi prénatal connu sous le nom de force originelle. Environ 50% de notre force originelle est stockée dans l'abdomen autour du nombril, 25% dans les reins et 25% dans les organes sexuels ; Cette zone s'appelle le Tan Tien inférieur. Notre force originelle est comme une batterie ; C'est la base de notre force constitutionnelle. Si notre batterie a une forte charge et qu'elle peut se recharger facilement après avoir été vidée, nous pouvons conserver notre force originelle et profiter d'une bonne santé.

Cependant, souvent nous vidons notre batterie par des modes de vie épuisants et nous perdons notre force originelle. Néanmoins, la bonne nouvelle est que nous pouvons reconstruire notre force originelle en pratiquant le qi gong.

Nos âme / esprits sont reliés par notre force originelle (qi) au corps physique. La force originelle est l'énergie dans notre corps, l'esprit dans notre corps, c'est la connexion entre le physique et l'âme / esprits. Nos âme / esprits viennent du créateur suprême, la force originelle vient de la force primordiale de l'univers. Quand nous vivons, nous avons de la force originelle, et quand nous sommes morts, il n'y a plus de force originelle. Pour augmenter notre force originelle, nous apprenons les pratiques de l'amour curatif que j'expliquerai plus tard. L'air que nous respirons, la nourriture saine et fraîche que nous mangeons nous donne un qi normal - il s'agit d'un qi à faible puissance. Cependant, pour augmenter la force originelle, nous avons besoin d'un qi plus puissant, qui provient de l'énergie sexuelle.

Le qi est partout, pas seulement dans notre corps. Le qi est autour de nous, l'univers est plein de qi. Lorsque nous sommes dans une belle région, nous percevons souvent le bon qi, comme dans un beau jardin par exemple.

Si nous pouvons calmer notre esprit, nous pourrions sentir le qi. Normalement, le qi est dispersé dans notre corps et, pour sentir le qi, nous devons nous concentrer dessus. Lorsque nous essayons de nous calmer et qu'une voix intérieure nous déconcentre, le qi est dispersé. Tout d'abord, nous devons condenser et sentir le qi dans notre corps. La sensation du qi et la transformation des émotions négatives en positives vont de pair.

La meilleure pratique pour prendre conscience du qi est la pratique de la circulation du qi dans l'Orbite Microcosmique. Une fois que nous pouvons sentir le qi comme un cercle de courant électrique dans l'orbite, il devient clair pour nous qu'il s'agit de quelque chose de réel.

QU'EST CE QUE LE QI GONG

Dans la culture taoïste de l'énergie, la pratique du qi gong est un aspect important. Le qi (également appelé « chi ») signifie « énergie » ou « force de vie » gong (également appelé kung) est un terme chinois qui signifie « travail » ou « compétence ». Par conséquent, le terme qi gong peut être traduit par exercice respiratoire ainsi que par travail énergétique. Devenir un expert en travaillant avec notre propre énergie interne nous donne des ressources pour pouvoir faire des choix et pour réaliser le style de vie que nous souhaitons.

Conformément aux principes de la philosophie taoïste classique, le qi gong est une approche simple et pratique pour devenir compétent dans les questions de santé, de bonheur et de réussite spirituelle. À mesure que la praticienne développe ses compétences, elle devient

plus saine, émotionnellement équilibrée, spirituellement connectée et pleine de vitalité.

Les personnes qui regardent le qi gong ne voient que des mouvements lents et gracieux ou encore de simples étirements. Ils se demandent : “Comment cela peut-il vous donner la santé ou vous former à être un meilleur artiste martial ?” Cependant, il y a beaucoup plus dans le qi gong que ce que voient les yeux. Comme un iceberg, ce que vous pouvez voir d’une pratique de qi gong n’est que la surface émergée d’une puissance interne beaucoup plus profonde et puissante.

Le qi gong est simple : il ne nécessite aucun équipement, peu d’espace et peut être pratiqué dans un court laps de temps. Pourtant, cela donne une grande quantité de puissance de guérison au praticien, si bien que certaines guérisons et autres effets qu’il réalise ont été appelés « miracles » même par des observateurs directs. Le qi gong améliore le potentiel de guérison naturel de votre corps, vous permettant de profiter de vos ressources intérieures pour faire avancer tout ce qui vous semble nécessaire.

QI GONG DE LA CHEMISE DE FER I

La pratique du qi gong de la chemise de fer développe une conscience morale et spirituelle très raffinée. Un des objectifs de la pratique est de garder notre corps en bon état sur le plan physique afin de stocker plus d’énergie qi pour une utilisation ultérieure dans les niveaux supérieurs de la pratique spirituelle.

La chemise de fer est l’un des exercices les plus importants, car grâce à sa pratique nous apprenons l’enracinement à l’énergie de la Terre-Mère, un phénomène intrinsèque à la pratique spirituelle.

Pendant la période de Bolin environ 1000 av. J.-C., le qi gong de la chemise de fer, qui est une méthode de kung

fu, était enseignée comme entraînement protecteur, pour obtenir la puissance interne par la pratique de simples techniques externes.

La pratique du qi gong de la chemise de fer utilise la respiration pour augmenter la pression de qi dans le corps. En pratiquant le qi gong de la chemise de fer, nous utilisons notre respiration à son maximum de potentiel. Nous pouvons effectivement augmenter notre énergie vitale, renforcer nos organes et développer l'auto-guérison en augmentant la pression du qi dans les organes et les cavités du corps. Le système circulatoire, le système lymphatique, le système nerveux et les glandes endocrines seront activés, le sang, le liquide rachidien et les hormones vont circuler plus facilement facilitant ainsi le travail du cœur.

Avec la pratique du qi gong de la chemise de fer, on peut renforcer le système immunitaire donnant un sentiment général de bien-être.

L'énergie sexuelle (créative) produite est une autre source d'énergie qi qui pourra être transformée ultérieurement en énergie spirituelle.

Le qi gong de la chemise de fer 1 consiste en six postures statiques qui, lorsqu'elles sont pratiquées correctement, amène également le développement de la beauté intérieure et son rayonnement.

La médecine orientale a toujours expliqué que chacun des aspects de notre être - le corps, le mental et l'esprit - s'influençaient mutuellement. Par exemple, l'énergie émotionnelle négative et le stress ont une influence négative sur la santé du corps. La mauvaise santé, inversement, aura une influence négative sur les émotions et le mental. La relation est réciproque ; l'énergie du corps, du mental et de l'esprit font partie d'un cycle continu. Les véritables solutions de guérison résident dans notre capacité à prévenir les problèmes avant leur apparition et à transformer sur le long terme les problèmes existants d'une manière holistique.

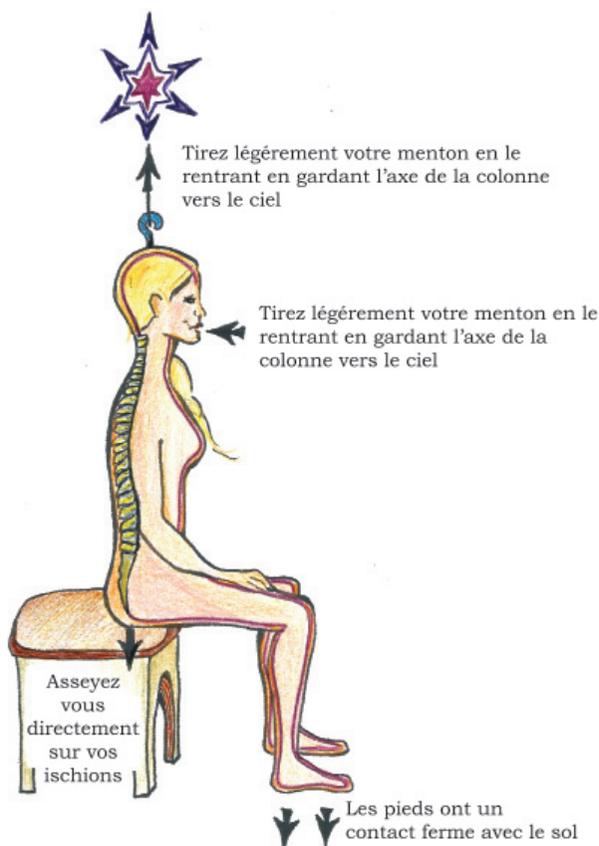
Il y a un dicton en médecine chinoise qui dit que d'essayer de retrouver une bonne santé après avoir été malade, c'est comme de creuser un puits quand on meurt de soif. L'idée ici est de conserver votre santé pendant que vous êtes en bonne santé. Cela ne veut pas dire que si vous êtes malade ou souffrez, il n'y a rien que vous puissiez faire. Cela signifie simplement que ou que vous en soyez au niveau de votre santé et de votre vitalité, c'est le bon moment pour commencer à pratiquer.

QI GONG POUR UN ACCOMPLISSEMENT SPIRITUEL

Le qi gong spirituel augmente l'énergie compatissante et vertueuse pour développer une vie faite d'amour et de gentillesse. Le praticien est normalement assis calmement en méditation et utilise l'esprit pour faire circuler l'énergie interne. Nous appelons cela l'alchimie interne dans laquelle l'énergie est transformée en vibrations supérieures et plus raffinées. Dans cette pratique, nous absorbons l'énergie de l'univers dans le corps. L'orbite microcosmique est une pratique spirituelle de qi gong qui ouvre les trajets corporels et les méridiens en déplaçant le qi dans les canaux gouverneur et fonctionnel. La circulation dans cette orbite attire plus de qi de l'Univers dans ces canaux particuliers. L'orbite microcosmique pourrait être utilisée à des fins médicales et de santé ainsi qu'à des fins spirituelles. À mesure que l'énergie ouvre le corps, il est naturel que la vitalité physique augmente ainsi que l'acuité spirituelle.

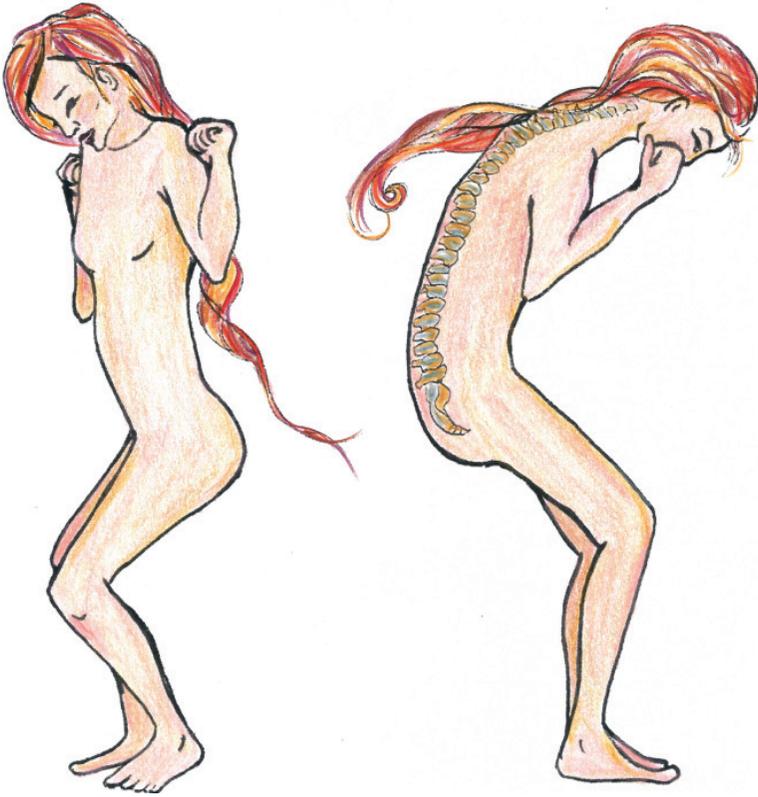
PRÉPARER SON CORPS POUR LA MÉDITATION DU SOURIRE INTÉRIEUR OU DES 6 SONS DE GUERISON

Dans le Tao, nous préférons nous asseoir sur une chaise pour méditer. Asseyez-vous au bord de la chaise sur les ischions, les jambes écartées de la largeur de vos épaules, la colonne droite, les pieds au contact du sol et le menton légèrement rentré, de sorte que les lombaires soient ouvertes et que l'énergie puisse circuler depuis les jambes vers le reste du corps. Certaines personnes préfèrent s'asseoir jambes croisées lorsqu'elles méditent.



C'est bien aussi, mais si vous sentez de la douleur ou de la tension, vous pouvez vous asseoir avec vos pieds au sol. Les asiatiques sont plus habitués à s'asseoir les pieds croisés car la majorité de la population s'assoit ainsi autour de la table pour manger.

Il est bon de toujours méditer au même endroit et sur la même chaise ainsi vous développez votre propre énergie à cet endroit. Vous vous sentez plus connecté et vous pouvez calmer votre esprit plus facilement une fois que vous avez pratiqué à cet endroit pendant un certain temps. C'est très bénéfique de pratiquer tous les jours. Lorsque j'ai commencé avec les pratiques de du système du tao curatif universel (UHTS), j'ai acheté un cahier et j'y ai écrit tous les exercices et toutes les pratiques que j'avais déjà apprises avec cette méthode. Tous les matins, j'ai pratiqué religieusement quelques exercices. Après quelques semaines, j'ai remarqué que j'avais négligé certaines des pratiques. Je n'avais pas envie de pratiquer certains exercices et j'avais toutes sortes d'excuses. Parfois, je devais relire les livres pour me rappeler les pratiques. Je me suis rendu compte au cours des dernières années d'enseignement que la plupart des femmes aiment adopter une approche plus libre de leur pratique. Elles commencent leur journée avec des pensées comme : « Comment je me sens aujourd'hui ? Qu'est-ce que je veux faire aujourd'hui ? » Cela fonctionne aussi car l'approche de chacun pour développer une régularité dans la pratique est différente. L'important est que vous pratiquiez sinon, vous oublierez. Une autre manière est d'avoir un ami avec qui pratiquer. Le matin, c'est toujours bon d'activer votre moelle épinière avec la respiration de la moelle épinière parce que cela active votre système nerveux après des heures de sommeil et d'immobilité.



Moelle épinière respiration

Un autre exercice simple mais bénéfique est de spiraler vos hanches. Mettez-vous debout, placez vos mains sur vos hanches, les jambes écartées de la largeur des épaules, puis spiraler les hanches. Cet exercice est important à pratiquer si vous travaillez assis. On spirale dans une direction, puis on change de direction.

Le secouement active tout le système lymphatique dans le corps. Ajoutez tous les exercices dont vous souvenez. Vous pouvez pratiquer le sourire intérieur dans votre lit et commencer votre journée en vous connectant à la joie et au bonheur.

THEORIE DU SOURIRE INTÉRIEUR

Avec le Sourire Intérieur, nous commençons à développer une relation saine d'amour, avec nous-mêmes, et avec les autres. Cela nous aidera à former une image de soi plus authentique et plus saine, qui peut rester en contact étroit avec la réalité. Cela devient plus facile et plus naturel pour nous d'étendre cet amour autour de nous et d'aimer et d'accepter d'autres personnes aussi, une fois que nous apprenons à nous aimer et à nous accepter tel que nous sommes.

Je me souviens que la première chose que j'ai faite après avoir appris la méditation du Sourire Intérieur a été d'acheter un livre d'anatomie pour localiser et visualiser les organes principaux dans mon corps.

Dans le Tao, on croit que notre corps est la demeure de notre âme et de nos esprits et que chaque organe a sa propre âme et sa propre énergie spirituelle. Lorsque nous gardons trop d'émotions négatives dans nos organes, l'âme / l'esprit de l'organe concerné quitte le corps et nous risquons un grave problème. Nous pouvons même finir dans un hôpital psychiatrique pour le reste de notre vie.

Nous avons le pouvoir de transformer notre vie. Pratiquer pour cultiver les vertus dans nos organes est la pratique clé pour la santé, le succès et le bonheur.

Cela m'a été très utile de visualiser la forme des organes dans les livres d'anatomie. J'ai tourné mes sens vers l'intérieur et j'ai commencé à respirer dans mon corps et je me suis concentrée pour voir, sentir, et écouter chaque organe. Cette pratique est assez facile mais très profonde lorsque nous sourions et que nous nous connectons à l'énergie vertueuse de l'organe, alors une relaxation remarquable se produit. C'est particulièrement efficace lorsque nous sourions le long de la moelle épinière car cela détend la colonne vertébrale et le système nerveux.

Lorsque la colonne vertébrale est tendue et rigide, il n'y a aucun moyen de se calmer.

Je souris dans mes organes chaque fois que j'en ai le temps. Quand je fais la queue à la caisse ou lorsque je me retrouve dans un embouteillage, j'envoie une énergie souriante mélangée aux vertus et aux couleurs dans mes organes. Chaque fois que je pratique, je veux ressentir plus d'amour, plus de douceur, plus de gentillesse, plus de courage et plus de confiance dans mes organes et je veux rendre plus brillantes et plus intenses leurs couleurs respectives en moi.

À la fin du sourire intérieur, nous recueillons l'énergie positive dans le Tan Tien inférieur, qui est situé derrière le nombril devant nos reins.

Lorsque l'énergie de nos organes est équilibrée, nous ressentons l'amour, l'amour de soi. Tout en apprenant l'amour de soi, nous devons nous rappeler que même l'énergie aimante en nous dérive de la force originelle du Wu Chi, le Créateur suprême ou Dieu. Cela signifie que l'énergie du cœur, où réside l'énergie d'amour, nous offre une connexion à notre source divine : l'Amour universel. La connexion entre les sources intérieures et extérieures nécessite une attention et un alignement constant. D'abord, nous cultivons l'amour en nous-mêmes pour ensuite avoir le pouvoir d'attirer l'amour inconditionnel ou l'amour universel de l'univers.

Alors que notre énergie personnelle est limitée, l'énergie d'amour de l'univers est inépuisable. Quand nous savons comment nous connecter à cette source, nous aurons toujours assez d'amour pour nous-mêmes et pour les autres. Si nous ne savons pas comment nous ressourcer avec la force supérieure pour augmenter et reconstituer nos ressources, nous finissons souvent par donner plus que nous ne pouvons-nous le permettre. Finalement, cela peut nous amener à nous vider de notre énergie sexuelle et finir par brûler l'amour dans nos cœurs.

La plupart du temps, nous regardons en dehors de nous-

mêmes pour répondre à nos besoins sans se rendre compte que d'autres recherchent la réalisation de la même manière. Par habitude, nous cherchons tous l'amour à l'extérieur sans nourrir notre propre source d'énergie en nous. Le stress de donner ce dont nous n'avons pas assez, peut créer des blocages dans l'orbite microcosmique et peut également bloquer l'amour inconditionnel du ciel.

Le matin avant de commencer votre journée est un bon moment pour pratiquer la méditation du sourire intérieur. Vous mettez simplement vos mains sur vos organes et leur souriez, vous connectant aux vertus de chaque organe, et en laissant croître la vertu, en répétant le nom de la vertu et en sentant la vertu dans votre organe. Ensuite, vous visualisez les couleurs respectives, et vous remplissez vos organes de ces couleurs puis vous les visualisez briller et rayonner.

Je pense qu'il est assez intéressant de constater que Jésus, Bouddha et beaucoup d'autres grands maîtres et enseignants n'ont jamais construit de temple ou d'église. Jésus a dit : "Votre corps est votre temple." Jésus et Bouddha ont passé tant d'années à construire leur propre temple interne. Souvent, les gens pensent que le système du tao curatif universel (UHTS) est une pratique très physique. De nombreux enseignements se concentrent sur l'oubli de notre corps et se concentrent uniquement sur l'univers, ou sur le sourire envers une statue, ou sur les louanges d'un être céleste ascensionné. Mais les anciens maîtres ont proclamé que votre corps est le Temple de Dieu, alors pourquoi se concentrer sur quelque chose d'autre ? Là où va notre esprit, le qi suit, et quand nous louons un objet loin de nous, notre énergie suit également. A force de passer de nombreuses heures de méditation sur un objet en dehors de nous-mêmes, le qi, la force de la vie, nous a quittés et cela conduit souvent au désir de se déconnecter de la société et de vivre isolément.

Pour commencer à construire votre propre temple, représentez-vous le cœur, visualisez le cœur et souriez

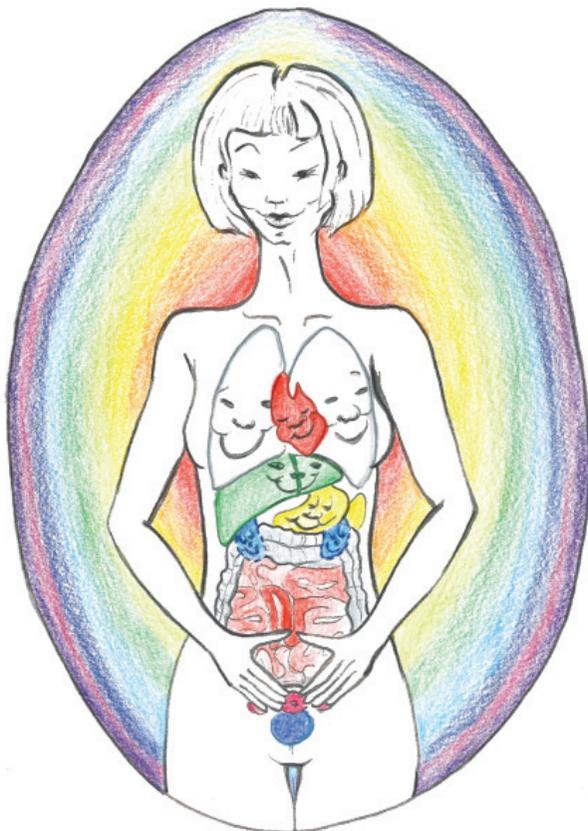
dans le cœur. Maintenant, faites une connexion avec le cœur. En établissant simplement cette connexion, vous commencez à construire un temple en vous-même. Se représenter nos organes est une partie très importante.

Et bien sûr, on poursuit en souriant à chaque partie de notre corps, on envoie une énergie souriante le long de notre moelle épinière de la première vertèbre cervicale au coccyx.

Dans le système du tao curatif universel (UHTS) nous développons notre puissance "Yi". Yi est en fait un caractère chinois qui signifie rassembler nos yeux, notre esprit et notre cœur. Grâce à la concentration, nous réunissons ces trois puissances en une seule. C'est une forte concentration une fois qu'elles sont ensemble et c'est avec cela, que nous déplaçons le qi.

Parfois, j'utilise les mots « esprit de conscience » ou simplement « faites circuler ou spiraler le qi » ou « faites circuler le jing qi ». Tout cela signifie faire circuler le qi avec le pouvoir Yi.

PRATIQUE SIMPLE DU SOURIRE INTERIEUR



Le sourire intérieur

Le sourire intérieur est la pratique de base dont vous avez besoin dans ce monde, car le monde qui nous entoure est très affectif. Vous devez créer un bon ressenti dans votre propre univers tous les jours.

Placez-vous au bord d'une chaise avec vos pieds en contact avec le sol et écartés de la largeur des épaules.

Commencez toujours avec l'exercice du cou de la grue. Inspirez et penchez-vous vers l'avant depuis vos

vertèbres lombaires et étirez votre menton vers l'avant. Maintenant, expirez lentement et roulez à partir d'abord de vos vertèbres lombaires, puis de vos vertèbres dorsales inférieures, puis de vos vertèbres dorsales moyennes et enfin depuis les supérieures, et rentrez votre menton vers l'arrière. Inspirez et expirez et répétez l'exercice du cou de la grue.

Souriez dans votre coccyx et visualisez une longue queue verte qui prolonge votre coccyx et vous connecte à la terre. Souriez dans votre sacrum et balancez-vous sur vos ischions. Balancez-vous de l'ischion gauche vers l'ischion droit, ischion gauche, ischion droit, sentez la longue queue verte qui se secoue et concentrez-vous sur chacune de vos vertèbres lombaires. Sentez le mouvement de bascule entre chaque vertèbre dans votre colonne vertébrale. Puis, sentez le balancement dans vos vertèbres dorsales inférieures, vos vertèbres dorsales moyennes, vos vertèbres dorsales supérieures et souriez et balancez vos sept vertèbres cervicales.

Arrêtez le mouvement et souriez dans le TanTien inférieur.

Videz votre esprit vers le bas, videz toutes vos pensées vers le bas vers le Tan Tien inférieur. Maintenant, videz votre cœur, votre esprit conscient dans votre Tan Tien inférieur et respirez dans votre Tan Tien inférieur. Rassemblez les trois esprits en un dans le Tan Tien inférieur.

Maintenant, nous sourions du cœur vers tous les organes. Relevez les coins de votre bouche et de vos yeux et souriez.

Connectez-vous avec votre cœur.

Visualisez le cœur, souriez dans le cœur et connectez-vous au sentiment d'amour, de joie, de bonheur et de reconnaissance.

Rappelez-vous les moments où vous avez ressenti l'amour, la joie et le bonheur, rappelez-vous de ces sensations et multipliez-les.

Si vous ressentez à peu près 10 pour cent d'amour, de joie et de bonheur maintenant, augmentez à 100 pour cent la sensation d'amour, de joie et de bonheur dans votre cœur.

Ressentez plus d'amour, de joie et de bonheur dans votre cœur et sentez-vous reconnaissante.

Et visualisez votre cœur rempli de lumière rouge, brillant et rayonnant.

Et du cœur, souriez à votre rate sur le côté gauche. Placez vos mains sur le côté gauche et connectez-vous à l'estomac, à la rate et au pancréas. Envoyez votre énergie souriante vers vos organes. Respirez dans vos organes.

Connectez-vous aux sentiments d'ouverture, de justice et de confiance. Pensez à être ouvert, être juste et avoir confiance. Vous avez besoin de ces vertus dans votre vie.

Laissez-les grandir. Multipliez-les. Répétez-les.

Répétez juste les mots : Je suis ouverte, je suis juste et j'ai confiance.

Voyez votre rate remplie et brillante de lumière jaune.

Retournez à votre cœur avec un sourire et de votre cœur, souriez vers vos poumons.

Visualisez vos poumons, respirez dans vos poumons et connectez-vous aux sentiments de courage et de droiture. Pensez à la qualité d'être courageux et droit. Multipliez ces sentiments et dites-vous à vous-mêmes : je suis courageuse et je suis droite. Voyez vos poumons remplis de lumière blanche. Visualisez avec votre œil intérieur une couleur blanche et propre dans vos poumons. Connectez-vous de nouveau avec votre cœur.

Du cœur, souriez à vos reins. Imaginez vos reins et souriez-leur. Respirez dans vos reins et connectez-vous aux sentiments de douceur, de calme et de paix. Ce sont

les vertus de vos reins. Concentrez-vous sur vos reins et répétez-vous sous-vocalement : je me sens douce, je me sens calme et je me sens paisible.

Nous devons passer du temps avec nous-mêmes, avec nos organes principaux et nous concentrer sur les vertus qui leur correspondent.

Et visualisez vos reins remplis de lumière bleue. Maintenant, connectez-vous à votre cœur de nouveau en souriant dans votre cœur.

Sentez l'amour, la joie et le bonheur abondants dans votre cœur comme un feu aimant et envoyez ce feu dans votre utérus et vos ovaires. Souriez vers le bas à vos organes.

Visualisez vos ovaires et votre utérus et respirez en eux.

Maintenant, contractez doucement votre périnée, situé entre le vagin et l'anus, et contractez l'utérus et les ovaires, maintenez pendant un moment et relâchez.



Respiration ovarienne

Très doucement tirez vers le haut de nouveau, maintenant regardez vers le bas, visualisez vos ovaires, votre utérus et spiralez avec vos yeux dans votre utérus et vos ovaires (voir image) et relâchez. Vous pouvez spiraler de votre périnée à travers le coccyx, le sacrum jusqu'à l'utérus. Déplacez vos yeux vers le bas le long du vagin et le long du périnée vers le haut dans le coccyx et ainsi de suite. Spiralez et contractez doucement, relâchez et ressentez la force de vie et la vitalité dans ces organes.

Voyez vos ovaires et l'utérus remplis d'une couleur rose pâle.

Maintenant connectez-vous à nouveau à votre cœur en souriant dans votre cœur et en ressentant l'amour, la joie et le bonheur dans votre cœur. Et puis, du cœur, connectez-vous à votre foie.

Envoyez votre sourire comme un lever de soleil dans votre foie. Sentez l'énergie aimante de votre cœur dans votre foie et respirez dans le foie. Connectez-vous à la gentillesse et à la générosité. Ce sont les vertus de votre foie.

Rappelez-vous être gentil et généreux.

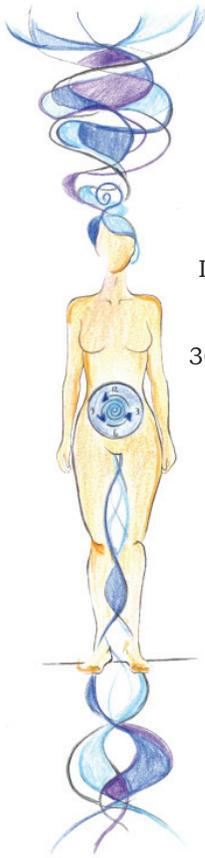
Répétez-vous sub-vocalement dans votre foie : je suis gentille et je suis généreuse.

Et voyez votre foie rempli de lumière verte.

Connectez-vous maintenant avec une énergie souriante dans votre cœur. Sentez tellement d'amour, de joie et de bonheur dans votre cœur. Ressentez ces bons sentiments, respirez-les dans votre cœur - amour, joie, bonheur et gratitude. La gratitude est une vertu très forte. Elle est nécessaire dans notre chemin spirituel.

Il existe d'innombrables raisons pour lesquelles nous pouvons nous sentir reconnaissant dans notre vie.

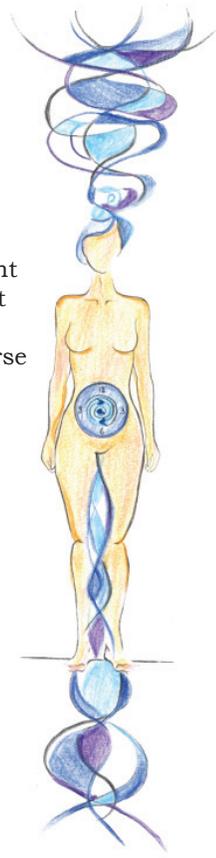
Maintenant, abaissez votre esprit vers votre Tan Tien inférieur et collectez le qi dans votre Tan Tien inférieur.



Rassembler – Collecter & Stocker l'énergie

Les femmes collectent
l'énergie en spiralant
depuis le nombril
36 fois en sens inverse
des aiguilles d'une
montre

Les femmes collectent
l'énergie en spiralant
depuis le nombril
36 fois en sens inverse
des aiguilles d'une
montre



Spiralez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, depuis le dessus du nombril vers la droite vers le bas puis vers la gauche. Vous pouvez déplacer vos mains et vos yeux en spirale autour du nombril en faisant des cercles de plus en plus grands, sans dépasser les limites du pubis et du diaphragme. Ensuite, inversez la spirale en faisant des cercles de plus en plus petits et condensez le qi, dans un sentiment chaud et condensé derrière le nombril devant les reins.

Relâchez-vous sur le dossier de votre chaise et tenez vos mains sur votre nombril et reposez-vous un instant.

La différence entre le sourire intérieur et les six sons de guérison est que fondamentalement nous observons les émotions négatives dans les six sons de guérison, alors

que dans le sourire intérieur, nous nous concentrons uniquement sur les vertus. Cependant, parfois, nous commençons par le sourire intérieur, et nous sentons des émotions négatives qui remontent qui font que l'on ne peut pas « sourire ». Alors, nous utilisons la pratique de désensibilisation des yeux suivie par le son de guérison et le mouvement des bras correspondant à l'organe. Pratiquer et ressentir la transformation des émotions négatives en positives, notre énergie organique vibre alors à la fréquence de nos vertus et cela développe notre beauté intérieure. Si nous voulons être aimable, nous devons aimer. Cependant, nous dépendons souvent des autres pour recevoir de l'amour. Nous aimons penser "Je veux trouver la chaussure parfaite qui siéra le mieux à mon pied". C'est lorsque nous ne sommes pas en phase avec nous-mêmes. En général, nous pensons souvent un peu négativement à nous-mêmes. Nous souhaiterions être meilleur, plus que ce que nous sommes. Souvent, nous nous en tenons à une conviction idéale. Si je pouvais ressembler un peu plus à une superstar célèbre, je trouverais mon partenaire idéal. Tous les hommes m'admiraient.

Dans le Tao, si vous voulez être aimée, vous devez commencer par vous aimer vous-mêmes. Et je répète, comment faisons-nous cela ? Nous y parvenons lorsqu'on développe l'énergie vertueuse dans nos organes. Toutefois, en essayant de trouver «la chaussure parfaite pour notre pied », nous souhaitons que quelqu'un nous aime tel que nous sommes. Nous ne voulons pas nous améliorer, l'autre doit simplement nous accepter tel que nous sommes. C'est plus une approche matérielle. Dans le Tao, nous disons, l'amour est comme une soupe. Si vous voulez manger une soupe délicieuse, vous avez besoin de plusieurs bons ingrédients. Par exemple, vous souhaitez faire cuire une soupe de poulet, vous avez besoin d'eau, de poulet, de sel, peut-être une carotte et du persil. Chaque ingrédient en lui-même n'est pas aussi délicieux que lorsque nous les mélangeons ensemble dans une soupe. Vous devez cultiver la patience, la confiance, le courage, la douceur et la gentillesse, et vous aurez l'amour.

Pour ressentir l'amour, nous nous entraînons à nous sentir ouverte, juste et confiante (vertus de la rate), courageuse et droite (vertus des poumons), douce, calme et paisible (vertus des reins) et gentille et généreuse (vertus du foie). Nous spiraloons et mélangeons toutes ces vertus dans le cœur et alors nous ressentons un amour, une joie et un bonheur abondant dans notre cœur. Une fois que nous pouvons éprouver ces vertus, alors nous pouvons pardonner, oublier et lâcher prise sur nos propres fautes et celles des autres. Nous créons de la compassion, que nous considérons comme la plus haute des vertus.

Je pense que c'est la première étape vers la vie spirituelle. Sinon, tout notre bonheur dépend des autres personnes, ou d'une autre forme de divertissement ou de distraction. De nos jours, nous avons tellement de choix de divertissements, qui littéralement nous éloignent de la connexion à nous-mêmes. Nous pouvons passer des heures à surfer sur internet pour l'illumination, la santé et le bonheur, mais l'accomplissement le plus important est celui que nous réalisons à l'intérieur de nous-mêmes. Toute la pratique consiste à ressentir les vertus et à permettre à cette énergie vertueuse de grandir. La croissance a lieu lorsque vous passez suffisamment de temps à ressentir les vertus dans vos organes. Nos cellules se divisent chaque seconde dans notre corps en créant de nouvelles cellules. Lorsque nous passons du temps avec nous-mêmes et que nous nous mettons en connexion à l'énergie vertueuse de nos organes, de nouvelles cellules naissent avec une vibration plus élevée.

C'est le secret du sourire intérieur. Vous pouvez le faire n'importe où. Vous ne devez pas spécialement être assis, vous pouvez pratiquer debout, être à faire la queue, être dans votre voiture, être dans un avion, dans le train. Chaque fois que vous avez un moment, vous pouvez envoyer un sourire aimant vers vos organes.

SIX SONS DE GUERISON

En regardant toutes les pratiques que j'ai apprises dans le système du tao curatif universel (UHTS) je considère la pratique des six sons de guérison comme la plus curative.

Quand j'ai commencé à pratiquer, je pensais que ces sons étaient simplement pratiqués « au niveau débutant » et j'étais impatiente de passer à l'apprentissage du niveau suivant, la méditation de la fusion des cinq éléments qui est la première pratique des techniques suprêmes de l'alchimie intérieure. On m'a présenté les six sons de guérison comme moyen d'améliorer le sommeil. Dans ce but il fallait pratiquer chaque son trois fois en fin de journée. J'avais des problèmes de sommeil parce que je travaillais comme hôtesse de l'air sur de longs vols nocturnes et je ne voulais pas devenir dépendante des somnifères, donc je me suis dit que j'allais essayer. Tous les soirs avant d'aller au lit, je me suis assise au bord de mon lit et j'ai pratiqué ces sons. Au début, je devais regarder le livre pour chaque son, la séquence, la position des mains et la couleur. Oh, oui, et maintenant je me souviens que lorsque je tournais les yeux dans un organe, tout ce que je pouvais « voir » était noir. J'ai commencé à respirer dans l'organe et à lui envoyer une énergie souriante. Certains jours, des visions étranges me sont apparues et d'autres jours, je ne voyais que du noir et je n'avais aucun ressenti. Parfois, je remarquais que je me retrouvais dans un état onirique et que des souvenirs surgissaient. Quand je me réveillais, il était beaucoup plus tard et je repartais rapidement à dormir.

Après un peu de pratique régulière, j'ai remarqué que mon mode de sommeil s'était amélioré. C'était une pure magie!

J'avais l'habitude de boire un ou deux verres de vin pour le dîner et je remarquai que la pratique et le vin ne faisaient pas bon ménage. Quand j'essayais de regarder et de ressentir mes organes, je me sentais plutôt pompette et je ne pouvais pas me concentrer. Alors, j'ai décidé de

faire un test - un soir, j'ai bu un seul verre de vin et, le deuxième soir, je ne boirai pas de vin, mais je pratiquerai les six sons de guérison. Je me suis rendu compte que le vin ne me servait pas du tout. Ce sentiment venait de mon corps, de mes organes. Et j'ai réduit à la moitié d'un verre de vin. Puis, j'ai complètement arrêté cette habitude.

Lorsque mon professeur est venu dans mon pays l'année suivante, j'ai appris davantage sur les bienfaits des six sons de guérison. J'ai appris que nous avons des émotions positives et négatives stockées dans le corps, surtout dans nos principaux organes. Au début de cette pratique, je n'ai ressenti aucune émotion négative dans mes organes. Parfois, je me sentais globalement pas bien mais je ne pouvais pas définir de quel genre d'émotion il s'agissait. C'était un mélange de sensation d'énergie faible ou de nervosité. Alors, je faisais tous les sons trois fois pour tous les organes et je me sentais beaucoup mieux après. C'était comme un miracle de voir comment mon énergie pouvait changer en si peu de temps. Avec la pratique continue, j'ai eu l'impression que je pouvais plonger plus profondément dans mes organes et j'ai découvert des sentiments négatifs qui bloquaient littéralement l'énergie de mes organes. Par exemple, lorsque je regardais et je ressentais mon foie, je pensais : « Est-ce que je ressens de la colère, de la frustration, de l'envie ou de la jalousie dans cet organe ? » Et oui, des souvenirs surgissaient, les émotions négatives que j'avais ressenties envers ma famille ou mes amis revenaient. Ensuite, je me connectais à mes émotions positives de gentillesse, de générosité et d'acceptation, et je respirais les sentiments positifs tout en souriant dans mon foie et j'imaginai mon foie rempli de lumière verte et claire.

J'ai pris conscience que nos émotions négatives sont en réalité notre karma négatif. En raison de nos émotions négatives, nous avons tué, torturé et puni les autres et nous nous punissons nous-mêmes en faisant toutes les mauvaises choses qui nous blessent et nous tuent finalement sur un plan physique, émotionnel et spirituel. En raison de notre propre négativité, nous ne pouvons

gérer notre travail, notre famille, notre partenaire ou notre société, et pour gérer le sentiment de stress, nous nous soûlons ou prenons des drogues qui engourdissent notre système nerveux ou nous nous abusons nous-mêmes en nous goinfrant avec d'autres pratiques addictives afin d'éviter la douleur émotionnelle.

Il m'est aussi apparu clairement que je devais faire la pratique de façon régulière et pas seulement à un certain moment du mois pour surmonter ma négativité.

Je crois qu'il existe différentes pratiques spirituelles, en fonction de notre mode de vie. Si nous vivons un style de vie monastique, nous ne sommes pas fréquemment exposés aux émotions, en comparaison, à la situation où vous travaillez dans une entreprise où vous avez des tâches et où beaucoup de personnes très différentes doivent travailler ensemble. Cela peut être assez stressant parfois.

Peut-être est-ce la raison pour laquelle des gens choisissent une vie monastique pour devenir moine ou religieuse. Peut-être font-ils ces sacrifices pour avoir une vie plus paisible et à avoir plus de temps pour pratiquer.

Pour sûr, il existe des moments propices et d'autres moins pour la pratique. Chaque jour, l'énergie émotionnelle en nous-mêmes et l'énergie à l'extérieur, la nature et l'univers changent. Si vous menez une vie normale, je vous recommande de pratiquer quotidiennement les six sons de guérison pour éliminer les émotions du jour. Passez en revue votre journée et vos sentiments tout au long de la journée, comment vous vous êtes senti le matin, à l'heure du déjeuner et le soir par rapport à toutes les personnes à qui vous avez parlé.

Plus tard, j'ai appris que nous pouvions même supprimer des problèmes plus profonds, provenant des émotions négatives, en bougeant les yeux dans l'organe de gauche à droite, dans une séquence répétée 21 fois, supprimant ou effaçant les mémoires négatives dans les cellules

des organes et dans le cerveau grâce à la pratique de désensibilisation des yeux. J'ai inclus la technique pour supprimer la charge émotionnelle négative à travers le mouvement de l'œil dans les organes, dans le chapitre 'Pratique des six sons de guérison'.

Les yeux sont connectés à tous les aspects du système et lorsque vous déplacez vos yeux de gauche à droite dans un organe, et ensuite dans le cerveau, c'est semblable à la transformation qui se produit en rêvant. Lorsque vous rêvez, vous bougez aussi les yeux afin de supprimer l'information émotionnelle dans le corps, ce qui est la raison principale pour laquelle nous rêvons. Vous libérez la charge émotionnelle négative à travers un certain son et ensuite vous vous connectez à l'émotion positive de l'organe. Ensuite, visualisez la couleur respective de l'organe avec votre œil intérieur.

Par conséquent, pratiquer les six sons de guérison dans la soirée avant d'aller au lit a un effet positif sur vos rêves. Souvent, les gens souffrent de cauchemars ou de rêves étranges et, quand ils se réveillent le matin, ils ne se sentent pas frais. Si vous avez de fortes émotions négatives, votre mode de sommeil devient peu profond et vous vous réveillez plusieurs fois dans la nuit et cela peut user votre énergie vitale. Parfois, les rêves négatifs peuvent même toucher votre respiration et vous respirez alors irrégulièrement, ou même cessez de respirer pendant un instant. Vous ne vous sentez pas reposée le matin même lorsque vous avez dormi 8 ou 9 heures. En pratiquant les six sons de guérison, vous remarquerez que vous rêvez moins et que votre sommeil devient plus sain et profond.

Parfois, j'ai été submergée par les sentiments négatifs qui surgissaient lorsque je pratiquais les six sons de guérison je devais répéter le son et la posture, beaucoup, beaucoup plus de fois avant que je puisse vraiment ressentir une énergie sombre et grise me quitter à travers mes bras et mes jambes. Je devais alors pratiquer le son et la posture plusieurs fois jusqu'à ce que je sente que le sentiment

négatif ait diminué. Et alors je pouvais me connecter aux émotions positives de l'organe.

Au niveau cellulaire, dans une autre réalité émotionnelle que j'ai découvert dans mes organes, je me suis rendu compte que j'avais libéré et transformé les mémoires négatives des cellules dans les organes. Je pouvais évacuer la douleur et les expériences traumatiques, accepter les deuils à travers la pratique des six sons de guérison, et je pouvais développer la lumière de guérison avec les couleurs correspondant à chacun des organes.

Une autre expérience forte que j'ai ressentie, c'est que je devenais plus consciente des sentiments et des émotions des gens autour de moi. Soudainement, j'ai senti que certains de mes collègues, de mes amis ou des gens que j'avais connus depuis longtemps déversaient constamment de la négativité et cela en est venu à un point que je ne voulais plus être dans leur espace. C'était un réveil soudain parce que je n'avais pas ressenti cela auparavant. Je suis devenu plus sensible à l'énergie de mon environnement sans même parler ou écouter les gens. Ufff ... c'était parfois assez dur et je voulais quitter la société et mon emploi et m'échapper dans les montagnes !

J'ai parlé à mon professeur et il m'a recommandé de pratiquer la fusion des cinq éléments pour sceller mon corps énergiquement. Ensuite, je ne me sentirai plus épuisée par l'énergie autour de moi. Cette pratique m'a aidée et j'ai même oublié la sensibilité que j'avais à l'énergie autour de moi. Je prenais conscience de l'énergie négative, mais cela ne m'affectait pas, cela ne m'épuisait plus. Il est également intéressant de constater que lorsque nous avons un problème, nous l'éprouvons tout le temps, mais une fois que ce problème est sorti de notre système nerveux, il nous faut un certain temps pour réaliser qu'il a été transformé.

Chaque fois que je pratique les six sons de guérison je me sens très détendue et prête pour une bonne nuit de sommeil.

Lorsque vous n'êtes pas consciente du processus, vous pouvez penser : «J'ai pratiqué les six sons de guérison pendant six mois, mais je suis encore très émotive. Peut-être que ces sons ne fonctionnent pas pour moi. " Parfois, vous éprouvez peut-être des doutes. Souvenez-vous de ce que vous ressentiez lorsque vous avez commencé la pratique et vous remarquerez que certains schémas émotionnels ont changé. Les six sons de guérison c'est le développement de la pleine conscience.

Vous pouvez également pratiquer un son spécifique à n'importe quel moment du jour où vous ressentez une émotion négative. Par exemple, lorsque vous vous sentez triste, vous pratiquez le son des poumons (Ssss ...) autant de fois jusqu'à ce que la tristesse ait disparu puis vous remplissez vos poumons de courage et de droiture.

Quand j'ai été certifiée en tant qu'institutrice du système du tao curatif universel (UHTS), j'enseignais les six sons de guérison à tous les cours et ça a également amélioré ma propre pratique. De ma propre expérience, je sais que le bénéfice des six sons de guérison se renforce avec les années de pratique. Notre corps est comme un univers avec des millions de cellules et chaque cellule contient des informations émotionnelles. Plus nous passons de temps sur nos organes, à sourire et à envoyer de l'énergie positive, plus les cellules qui se divisent à ce moment auront une émotion plus lumineuse que les cellules qui expérimentent notre schéma émotionnel habituel.

LES SIX SONS DE GUERISON : LA THEORIE

Il y a des milliers d'année, des maîtres taoïstes ont découvert les six sons de guérison pendant leurs méditations. Ils les ont définis comme les fréquences correctes pour maintenir les organes dans un état optimal de santé, en prévenant et en soulageant les maladies. Ils ont découvert qu'un organe sain vibre à une certaine

fréquence. Pour accompagner les six sons de guérison, six postures correspondantes ont été développées pour activer les méridiens d'acupuncture, ou les canaux d'énergie, des organes.

Qu'est ce qui provoque le dysfonctionnement d'un organe ?

Il existe de nombreuses causes : vivre dans notre société crée une vie pleine de stress physique et émotionnel telles que la surpopulation, la pollution, les rayonnements, la malbouffe, les additifs chimiques, l'anxiété, la solitude, la mauvaise posture et l'exercice soudain ou trop vigoureux. Vivre avec tous ces facteurs de stress produit des tensions et bloque le passage libre des flux d'énergie dans le corps et, en conséquence, les organes surchauffent. En outre, la jungle de béton dans laquelle nous vivons souvent manque des soupapes de sécurité offertes par la nature : arbres, espaces ouverts et cours d'eau, qui nous offrent une énergie rafraîchissante et purifiée. La surchauffe continue amène l'organe à se contracter et à devenir plus dur. Cela nuit à sa capacité de fonctionner et entraîne la maladie.

La médecine chinoise enseigne que chaque organe est entouré d'un sac ou d'une membrane, appelé fascia, qui régule sa température. Idéalement, la membrane libère l'excès de chaleur à travers la peau, et récupère en échange une énergie vitale fraîche provenant de la nature. Une surcharge de tension physique ou émotionnelle font se coller la membrane, ou le fascia, à l'organe et ainsi la chaleur ne peut pas être libérée correctement par la peau et aucune énergie fraîche ne peut être absorbée. La peau devient obstruée par les toxines et l'organe surchauffe. Les 6 Sons de guérison accélère l'échange de chaleur à travers le système digestif et la bouche. Au centre du corps entre tous les organes, le système digestif fait plus de 6 mètres de long et court de la bouche à l'anus comme un seul tuyau. Il aide à libérer l'excès de chaleur des fascias, et permet ainsi le refroidissement et le nettoyage des organes et de la peau.

Les dépôts toxiques sur les tissus et les muscles bloquent le libre passage de la chaleur générée par les organes. La chaleur retourne ainsi dans les organes provoquant une pression, une surchauffe et éventuellement un dysfonctionnement des organes.

Lorsque tous les sons et les postures sont effectués dans l'ordre approprié, la chaleur corporelle est uniformément répartie par le tractus intestinal dans tout le corps, et chacun des organes est alors à sa température correcte. Lorsque les sons sont effectués, la chaleur dégagée par les organes est transférée hors du corps par l'œsophage.

LES SIX SONS DE GUERISON : LA PRATIQUE

Asseyez-vous au bord d'une chaise, vos pieds écartés d'à peu près la largeur de vos épaules, votre colonne droite et votre menton légèrement rentré. Vos épaules sont détendues avec les mains reposant sur les genoux. Calmez votre esprit en respirant dans votre Tan Tien inférieur.

Le son des poumons

Ensuite, connectez-vous à vos poumons en souriant dans vos poumons et en tenant vos mains à hauteur des poumons, les paumes face aux poumons. Respirez dans vos poumons.

Tournez vos yeux intérieurement vers vos poumons et regardez dans vos poumons. Déplacez vos yeux de droite à gauche, et de gauche à droite, dans vos poumons, 21 fois. Regardez profondément dans vos poumons. Voyez ou sentez s'il y a une sensation de tristesse ou de dépression dans vos poumons. Ouvrez les yeux, pratiquez la posture des bras et expirez avec le son des poumons, le son

“Sssss”. Baissez vos bras, et regardez dans vos poumons et observez le ressenti à l’intérieur de vos poumons. Répétez le son une seconde fois, reposez-vous et regardez intérieurement dans vos poumons. Déplacez vos yeux vers la gauche et vers la droite à l’intérieur de vos poumons. Pratiquez le son avec la posture correspondante une troisième fois.

Maintenant connectez-vous aux vertus de vos poumons, au courage et à la droiture. Vous pouvez renforcer cette vertu en disant sous-vocalement : « Je suis courageuse et je suis intègre », et répétez cela dans vos poumons.



Ssssss... des poumons son

Le son des reins



Choooooo... son des reins

Ensuite, les mains reposant sur les reins, connectez-vous avec vos reins en souriant à vos reins. Balayez avec vos yeux dans vos reins de gauche à droite. Répétez 21 fois. Effacez la peur, les traumatismes ou les phobies dans vos reins.

Pratiquez la posture des bras, ouvrez les yeux et faites le son des reins “Choooooo”.

Répétez le son une seconde fois, reposez-vous et regardez dans vos reins. Déplacez vos yeux de gauche à droite dans vos reins. Ensuite, faites le son avec la posture respective une troisième fois. Sentez que le son expulse l’excès d’énergie chaude et toxique et l’énergie de la peur.

Maintenant, connectez-vous à l’énergie vertueuse des reins et transformez, la douceur, le calme et la paix. Vous pouvez renforcer cela en vous chuchotant : “Je suis douce, je suis calme et je suis en paix.”

Le son du Foie



Shhhhh... du Foie son

Asseyez-vous confortablement avec le dos droit, les mains reposant sur votre foie, les yeux fermés, connectez-vous avec votre foie en souriant à votre foie. Tournez votre regard vers le foie à l'intérieur du corps et balayez avec vos yeux de gauche à droite dans votre foie. Répétez 21 fois. Voyez s'il y a de la colère, de la frustration, de l'envie ou de la jalousie dans votre foie.

Pratiquez la posture des bras, ouvrez les yeux en grand et faites le son du foie "Shhhhhh".

Répétez le son une deuxième fois. Regardez de nouveau dans votre foie en déplaçant vos yeux de gauche à droite dans votre foie. Ensuite, pratiquez une troisième fois le son avec le geste correspondant.

Maintenant connectez-vous aux vertus de votre foie, la gentillesse et la générosité. Vous pouvez renforcer ces sensations en vous répétant en chuchotant : « Je suis gentille, je suis généreuse. »

Le son du cœur



Haaaaaww... cœur son

Connectez-vous avec votre cœur en souriant dans votre cœur.

Tournez vos yeux dans votre cœur et regardez de gauche à droite dans votre cœur. Répétez cette opération 21 fois. Voyez s'il y a de l'impatience, de l'arrogance, de la cruauté ou de la haine. Pratiquez les mouvements des bras, ouvrez les yeux et exhalez le son du cœur "Haaaaaww".

Répétez le son une seconde fois, reposez-vous et regardez dans votre cœur. Déplacez vos yeux de gauche à droite dans votre cœur. Plongez plus profondément dans votre cœur. Puis, pratiquez le son avec le geste correspondant une troisième fois. Sentez le son mettre en mouvement et expulsez les émotions négatives.

Maintenant, connectez-vous aux vertus de l'amour, de la joie et du bonheur. Chaque fois que vous vous connectez à votre cœur, l'objectif est de ressentir plus d'amour, de joie et de bonheur.

Le son de la rate



Whhoooo... de la rate son

Connectez-vous maintenant avec votre rate en souriant à votre rate, votre estomac et votre pancréas.

Tournez votre regard vers l'intérieur de votre rate, de votre estomac et de votre pancréas et balayez avec vos yeux de gauche à droite dans vos organes.

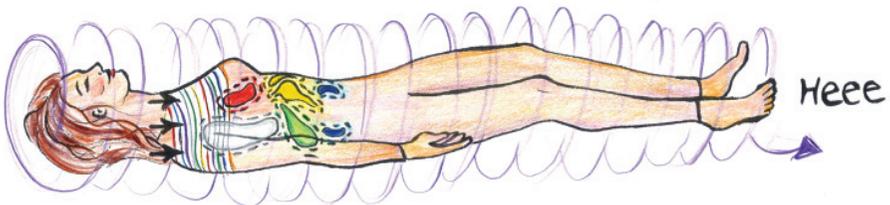
Répétez 21 fois. Effacez toute inquiétude, anxiété ou méfiance.

Pratiquez la gestuelle des bras, ouvrez les yeux et expirez avec le son "Whhooo".

Répétez le son une seconde fois, reposez-vous et regardez à l'intérieur de votre rate, de votre estomac et de votre pancréas. Déplacez vos yeux de gauche à droite dans vos organes et plongez plus profondément dans vos organes. Ensuite, pratiquez le son avec le geste correspondant une troisième fois.

Connectez-vous maintenant aux vertus de la rate - ouverture, équité, équilibre et confiance. Vous pouvez appliquer cela en répétant sous-vocalemment : « Je suis ouverte, je suis juste et j'ai confiance. »

Pour finir, nous faisons le son du triple réchauffer "Heeeee". Inclinez-vous ou couchez-vous dans la position correspondante, souriez et déplacez vos bras vers le haut, puis déplacez lentement les bras en amenant l'énergie de la partie supérieure du corps aux pieds et à la terre mère. Répétez l'exercice trois fois.



Heeeee... triple warmer sound

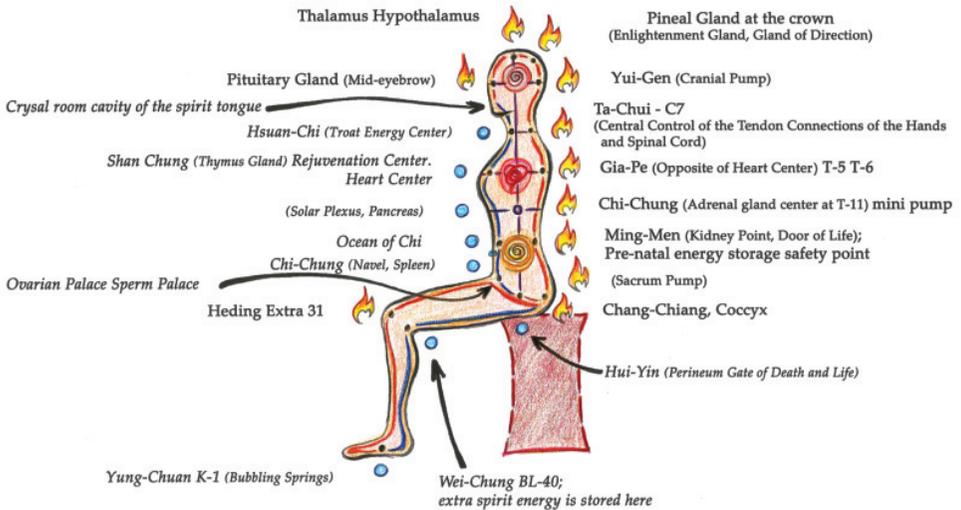
Nous nous reposons un moment et apprécions le calme et la sensation d'équilibre dans notre corps et notre esprit.

ORBITE MICROCOSMIQUE : LA THEORIE

La méditation de l'orbite microcosmique est la principale pratique du système du tao curatif universel (UHTS). L'orbite microcosmique est composée de deux canaux, appelés méridien gouverneur et méridien fonctionnel, qui sont comme deux grands fleuves avec de nombreux cours d'eau. Grâce à leurs pratiques méditatives, les maîtres taoïstes dans des temps reculés ont découvert un courant d'énergie qui circule dans le corps humain.

Le canal fonctionnel

Le canal gouverneur



La Orbite Cosmique

Quand le qi circule correctement dans notre corps, il régénère notre force vitale. On a constaté que ce flux de qi suivait des schémas réguliers dans 60 méridiens principaux et environ 365 points ou centres d'énergie où le qi se rassemble et se condense. Ces points d'énergie ont des pôles positifs et négatifs qui spiralent comme des roues subtiles d'énergie. Les forces extérieures sont attirées par ces points d'énergie ; c'est par ces centres

principaux que ces forces sont absorbées et transformées en force vitale. Au niveau des centres supérieurs, tels que la couronne, la spirale a un taux vibratoire plus élevé que dans les centres inférieurs. La science moderne comprend maintenant que ce flux d'énergie humaine est en fait un courant électromagnétique. Les méridiens d'acupuncture servent de réseau de câblage, ce qui guide la force de vie pour nourrir les organes et les glandes. Le qi est le lien entre le corps physique et le corps de l'âme/esprit.

La connaissance de ce flux d'énergie est essentielle pour comprendre pourquoi l'orbite microcosmique doit être conservée activement ouverte pour accueillir et améliorer le mouvement du qi dans notre corps. Lorsque nous ne savons pas comment conserver, recycler et transformer notre force interne par cette voie, notre utilisation de l'énergie est inefficace. Grâce à la pratique de la méditation de l'orbite microcosmique, nous pouvons entrer en contact avec notre flux de qi et localiser les blocages ou les zones faibles sur son chemin et ensuite nous pouvons équilibrer ce flux.

ORBITE MICROCOSMIQUE : LA PRATIQUE

Ouvrir mon orbite microcosmique a été une expérience lente, mais je me suis sentie extrêmement heureuse lorsque que j'ai pu sentir l'énergie s'écouler du centre du nombril vers le périnée, vers le coccyx, le long de la moelle épinière jusqu'à la couronne et de la ligne qui passe par le milieu du front à la gorge, à la poitrine, puis au plexus solaire et puis de retour au centre du nombril. Tout ce que j'avais pour référence c'était le livre avec les conseils théoriques sur la façon de le faire.

Débutante dans les pratiques énergétiques, j'étais curieuse de savoir comment ce qi, ou cette force vitale, mentionnée dans le livre amènerait comme sensation. Il m'a fallu du temps pour me calmer, me détendre et me

concentrer, et oui, en effet, j'ai pu sentir de l'énergie ou de la lumière se déplacer dans cette orbite. Cependant, je ne pouvais rester longtemps attentive, je perdais vite ma concentration. Il y a certains jours, ma concentration était meilleure et d'autres jours, je ne pouvais tout simplement pas me concentrer.

Cela dépendait si j'avais eu un sommeil reposant, ou si j'avais beaucoup de choses à l'esprit que je voulais faire ou que j'avais oublié de faire. Parfois, je me sentais agitée à l'intérieur et ne pouvais pas me concentrer. Mais je n'ai pas abandonné et je ressaisais à nouveau le lendemain matin et le surlendemain matin et ainsi de suite.

Parfois, je pouvais garder mon attention du centre du nombril vers le périnée, jusqu'au coccyx, du sacrum vers la moelle épinière jusqu'à la couronne et de la ligne du milieu du front à la gorge, à la poitrine, au plexus solaire et de retour au centre du nombril sans perdre ma concentration. Cela me rendait tellement heureuse - cela remplissait ma journée ! Je me sentais concentrée et bien, et je pouvais accomplir ce que je devais accomplir.

Ces jours-là, j'ai souvent reçu des compliments comme "tu sembles tellement heureuse aujourd'hui, es-tu amoureuse ?" ou "tu as l'air si sereine, qu'as-tu fait ?"

Je ressentais vraiment la différence entre quand j'étais nerveuse intérieurement et quand je me sentais calme et en paix. Et c'était aussi clairement perceptible par les gens qui m'entouraient.

Quand je me sentais paisible et heureuse à l'intérieur après avoir fait mes exercices d'échauffement et être parvenue à faire l'orbite microcosmique avec succès, le matin, les gens qui m'entouraient, répondaient à toutes mes demandes d'aide pendant la journée.

Où alors je trouvais une place de stationnement pour ma voiture en heure de pointe juste devant le magasin où je voulais aller.

Quand j'ai commencé avec la pratique de la méditation

de l'orbite microcosmique, j'avais déjà étudié les six sons de guérison et la méditation du sourire intérieur et je les pratiquais régulièrement.

Ces pratiques m'ont rendue plus consciente de mes émotions et je pouvais sentir l'impact sur mon corps et mon esprit après la pratique des six sons de guérison. Certains jours, j'ai vécu de fortes émotions négatives et je devais répéter plus de trois fois les sons respectifs pour transformer ces émotions. Lorsque mon professeur est revenu enseigner dans mon pays, l'un des instructeurs assistant nous a conseillé d'assister à une formation en thérapie abdominale : le Chi Nei Tsang.

Je ne connaissais rien au massage et je n'avais jamais reçu de massage. En fait, je n'avais pas une très grande envie d'apprendre à masser. Mais je sentais que mon professeur en savait beaucoup plus que moi sur l'énergie et la santé. Lorsque l'instructeur assistant a mentionné que je pourrai utiliser cette thérapie sur mon propre ventre pour m'aider à me détendre et à me sentir plus à l'aise, j'étais convaincue et inscrite. J'ai utilisé le Chi Nei Tsang depuis pour moi-même et pour les autres, et j'ai eu des expériences très positives.

Lorsque vos centres d'énergie ne sont pas équilibrés, cela crée un déséquilibre dans votre corps qui affecte vos émotions. En déplaçant l'énergie dans l'orbite microcosmique, cela équilibre vos centres d'énergie et vous apporte un esprit plus équilibré. Dans le Tao, nous parlons de centres d'énergie, ce sont comme des points ou des zones de l'orbite microcosmique où vous pouvez échanger de l'énergie. Vous pouvez également perdre de l'énergie à travers ces ouvertures ou collecter plus d'énergie de l'extérieur.

Les esprits et les fantômes peuvent entrer dans le corps à travers ces centres d'énergie quand ils sont trop faibles et trop ouverts. C'est ainsi que les fantômes ou les esprits prennent possession du corps et de l'esprit.

L'avantage avec la médecine occidentale est que les gens

vivent plus longtemps en raison des soins médicaux. Cependant, quand ils finissent par mourir, il ne reste souvent pas assez d'énergie (qi) à l'âme pour suivre la lumière. Le but de la médecine occidentale est de garder les personnes en vie aussi longtemps que possible. Selon les anciens taoïstes, au moment de la mort, les reins et les surrénales libèrent une énergie hormonale pour aider l'âme à suivre la lumière. Cette énergie supplémentaire peut s'épuiser en cas de longue maladie avant le décès ou lors de la prise de drogues. Lorsque les gens prennent des drogues pour expérimenter une sorte d'illumination ou pour se sentir dynamisés, cette énergie supplémentaire est en fait relâchée par l'effet de la drogue pour permettre cette expérience. Chaque fois qu'une personne prend de la drogue, cette énergie est libérée par les reins et s'épuise un peu plus.

Lorsque les gens font une expérience de sortie de corps, ils témoignent d'une forte envie de suivre une belle lumière. Lorsque la vie d'une personne est prolongée par la médecine et les machines modernes, le corps est si faible et bloqué que lorsque l'âme sort finalement du corps, il n'y a plus assez d'énergie pour suivre la lumière. L'âme ne peut pas suivre son chemin de retour vers la source et est coincée par la force de gravitation de la terre. Être pris au piège ici, c'est excessivement Yang pour l'âme, et il faut un corps physique. Lorsque les gens ont une énergie très faible, ils sont susceptibles d'avoir un fantôme affamé qui entre dans leur corps. Souvent, ces entités ont un fort impact sur la psyché de la personne car elles peuvent influencer leurs pensées. Apprendre à faire circuler l'énergie dans l'orbite microcosmique est très important, car il y a de plus en plus de ces fantômes affamés en raison du développement de la médecine occidentale, et ils recherchent des corps à habiter.

Ce que le système indien appelle les chakras, dans le Tao, on les appelle les centres d'énergie. Tous les chakras se situent le long de la moelle épinière. Dans le Tao, nous avons des centres d'énergie à l'avant et à l'arrière (le long de la moelle épinière) du corps et nous

activons et équilibrons tous les centres d'énergie. Il y a huit canaux psychiques dans le corps. Nous commençons par l'orbite microcosmique, avec le canal gouverneur du mai et fonctionnel ren mai. Dans la méditation suprême de l'Alchimie Intérieure, dans la Fusion I, nous apprenons à activer les Huit Forces. Les huit forces sont l'eau, le feu, le tonnerre et la foudre, la pluie et le lac, la terre, la montagne, le vent et tous les corps célestes. Dans le niveau suivant de l'alchimie interne suprême, la méditation de la Fusion 2 nous ouvrons les canaux de poussée chong mai. Nous avons trois canaux de poussée, un canal de poussée gauche, un canal de poussée central et un canal de poussée droit. Ensuite, nous ouvrons les canaux de ceinture da mai, et enfin les canaux de liaisons et régulateurs, Yin & Yang Qiao mai & Yin & Yang Wei mai. Cela fait partie de la méditation de la Fusion III. En tout cela fait donc 8 canaux psychiques. Le système Taoïste est le système le plus complet existant sur cette planète. Par exemple, la médecine traditionnelle chinoise, la géomancie, le feng shui, l'astrologie, la cuisine des cinq éléments et la culture énergétique taoïste enseignée dans le système du tao curatif universel (UHTS) sont tous basés sur la connaissance des 5 éléments et des 8 forces de la nature.

QU'EST CE QUE LE CHI NEI TSANG?



Chi Nei Tsang est un terme chinois qui désigne le massage chi des organes internes. Il aide à expulser le stress et favorise la guérison en utilisant des techniques de massage directement sur le nombril et la zone abdominale environnante, là où le stress, la tension et les émotions négatives s'accumulent et se congestionnent. En Occident, cette région est connue sous le nom de deuxième cerveau et les taoïstes le considèrent comme le Tan Tien ou champs d'élixir. Si cette zone abdominale est nouée, toute l'énergie du corps est bloquée. Lorsque cela se produit, toutes les fonctions vitales sont bloquées, ce qui affaiblit lentement les organes internes et diminue l'énergie disponible.

Le massage Chi nei tsang nous libère rapidement des émotions négatives, des tensions et des maladies, nous apportant confort et soulagement dans l'abdomen et redonnant de l'énergie vitale aux organes internes. Le Chi Nei Tsang est également efficace dans le traitement de nombreuses maladies courantes et élimine les toxines dans le tractus gastro-intestinal. Il est particulièrement utile pour soulager ou régler les blocages intestinaux, les crampes, les nœuds, les congestions, les tissus cicatriciels,

les maux de tête, les crampes menstruelles, la mauvaise circulation sanguine, les maux de dos, l'infertilité, l'impuissance et de nombreux autres problèmes.



Le Chi Nei Tsang est également efficace dans le traitement de nombreuses maladies courantes incluant les problèmes digestifs, comme le syndrome du côlon irritable, la colite ou la constipation et il favorise le drainage lymphatique.

Les sages taoïstes de la Chine ancienne ont observé que les humains développaient souvent des blocages énergétiques dans leurs organes internes qui se traduisaient par des nœuds et des enchevêtrements dans leur ventre. Ces obstructions se produisent au centre des fonctions vitales du corps et entravent le flux de Chi (énergie), notre force de vie. Les émotions négatives de la peur, la colère, l'anxiété, la dépression et l'inquiétude causent le plus de dégâts. Les problèmes peuvent également être causés par le surmenage, le stress, les accidents, la chirurgie, les drogues, les toxines, la mauvaise alimentation et la mauvaise posture.

Grâce aux pratiques méditatives, les sages ont appris à regarder en eux-mêmes. Ils ont découvert que les organes internes se connectent aux cinq forces de l'univers et fournissent un lien entre le microcosme humain et le macrocosme universel. Les organes contiennent la force

spirituelle d'un être humain. Ils fournissent également les lignes de force physiques qui maintiennent le corps dans son unité et lui donnent une structure.

Lorsqu'ils sont obstrués, les organes internes stockent des énergies malsaines qui peuvent submerger nos systèmes physiologiques ou notre surface en émotions négatives ou en maladies. Toujours à la recherche d'une sortie, ces émotions négatives et ces énergies toxiques créent un cycle perpétuel de négativité et de stress. Si les émotions négatives ne peuvent pas trouver de débouché, elles pénètrent dans les organes ou se déplacent dans l'abdomen, « la décharge » du corps. L'abdomen peut recycler quelques déchets émotionnels, mais souvent ils ne peuvent pas suivre le flot. Le centre énergétique du corps situé au nombril devient encombré et coupé du reste du corps.

BIENFAITS DE LA RESPIRATION OVARIENNE

Aujourd'hui, beaucoup de femmes souffrent lors de leur cycle menstruel et lors de la période de transition vers la ménopause. Cela semble « normal » quand une femme se plaint d'avoir des crampes, qu'elle se sent gonflée ou qu'elle a une migraine avant ou pendant ses menstruations.

Beaucoup de femmes vivent énormément de symptômes et de désagréments lorsqu'elles traversent la ménopause. Elles se sentent émotionnellement déséquilibrées, avec une faible énergie, elles gagnent du poids et / ou ont des bouffées de chaleur. Tant de femmes sont affectées par ces symptômes, que cela semble être « normal ».

Cependant, les menstruations et la ménopause ne sont pas des maladies et, en fait, une femme ne devrait pas vivre d'effets secondaires avant ou après la menstruation ou la ménopause.

Je crois que l'une des principales causes de l'augmentation du nombre de femmes vivant ces déséquilibres est l'usage de la pilule contraceptive. Le moyen le plus simple pour éviter la grossesse est de prendre « la pilule » ainsi une femme n'a pas à s'inquiéter de tomber enceinte après un rapport sexuel. Lorsque nous prenons la pilule quotidiennement ou que nous portons un implant contraceptif dans notre corps, nous créons inévitablement un déséquilibre hormonal dans notre système. Nos propres glandes endocrines sont perdues parce que des hormones sont déjà présentes dans le corps à cause de la pilule ou de l'implant. Quand une femme arrête de prendre la pilule ou lorsqu'elle passe par la ménopause, les glandes endocrines (productrice d'hormones) sont déséquilibrées, ce qui provoque tous les désagréments cités ci-dessus ou d'autres plus désagréables encore.

Les émotions ont aussi un impact important sur nos glandes endocrines. Quand une femme vit des émotions fortes, comme la séparation d'avec un être cher, ou qu'elle se sent constamment stressée, les glandes endocrines se déséquilibrent et peuvent parfois même cesser de fonctionner. Les menstruations de certaines femmes s'arrêtent ou encore leur cycle mensuel devient imprévisible. Des femmes se mettent à perdre beaucoup de sang menstruel chaque mois, tandis que d'autres ne perdent presque rien.

Un nombre croissant de femmes en occident deviennent stériles parce que leurs hormones ne sont pas en équilibre et d'autres femmes tombent enceintes même en prenant la pilule.

Ces déséquilibres hormonaux peuvent être guéris par la pratique de la respiration ovarienne, car cette pratique équilibre toutes les glandes endocrines du corps.

Les bienfaits de la respiration ovarienne sont les suivants :

- Prévention du cancer du sein, de l'utérus et de l'ovaire, prévention de la production de fibromes ou de kystes.
- Prévention du relâchement ou du prolapsus de l'utérus ou de la vessie

- Éradication les problèmes prémenstruels, comme des crampes, les gonflements des seins, les changements d'humeur, la constipation etc...
- Amélioration de la fertilité
Prévention des effets négatifs de la ménopause
Augmentation du plaisir sexuel pendant l'amour
- Maintien de la libido et de la lubrification du vagin après la ménopause.
- Transformation des schémas négatifs profondément enracinés (peur, phobie, etc.) au niveau cellulaire dans nos organes sexuels.
- Nous rend multi-orgasmique.
- Soigne la frigidité.

Tous les bienfaits ci-dessus sont augmentés par la pratique avec un œuf énergétique, et à travers la méditation du sourire intérieur et des six sons de guérison.

RESPIRATION OVARIENNE : LA THEORIE

La respiration ovarienne est une des pratiques principales pour les femmes et vous commencez normalement à la pratiquer après avoir ouvert l'orbite microcosmique. En général, les femmes expérimentent la sensation de la circulation de l'énergie dans l'orbite microcosmique avant qu'elles n'éprouvent la sensation de la circulation de l'énergie ovarienne à travers la pratique de la respiration ovarienne. Dans l'orbite microcosmique, notre énergie originelle est rassemblée par la concentration de nos yeux, de notre mental et de notre cœur.

Au cours de la vie, nous perdons notre énergie originelle (force originelle), nous usons notre énergie. Pour fonctionner dans nos vies occupées, nous utilisons des substituts, comme je l'ai mentionné plus tôt. Dans le taoïsme, nous croyons que le seul moyen d'augmenter la force originelle est de cultiver l'amour, la compassion

et l'énergie sexuelle. Le qi gong sexuel vous offre une quantité illimitée d'énergie car c'est la pratique la plus curative et la plus efficace pour produire de l'énergie. Vous apprenez à augmenter votre force de vie en cultivant l'amour, la joie et le bonheur et en activant votre énergie originelle dans vos ovaires. La pratique de la respiration ovarienne est le début du qi gong sexuel.

La première partie de la pratique consiste à augmenter les émotions d'amour, de joie et de bonheur grâce à la pratique du sourire intérieur, puis à transformer les émotions négatives en une vitalité positive donnant de l'énergie (vertus). À ce stade, vous activez votre énergie ovarienne en vous concentrant sur vos ovaires et en envoyant un feu d'amour dans vos ovaires. Cette pratique consiste à ressentir une sensation de chaleur ou de picotements dans les ovaires et à guider cette sensation vers le périnée jusqu'au sacrum et le long de la moelle épinière dans le cerveau. Lorsque vous maîtrisez cette étape, vous ressentez une pression sous votre crâne. Au début, cela peut être imperceptible, mais la pression du qi augmente avec la pratique et équilibre l'hémisphère gauche et droit. Spiralez le qi horizontalement dans votre cerveau, neuf tours dans le sens des aiguilles d'une montre et neuf tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Ensuite, guidez le qi sur la ligne avant de l'orbite microcosmique et rassemblez le qi dans le tan tien inférieur. Passez du temps à rassembler le qi dans votre tan tien inférieur, car plus vous pouvez vous concentrer, plus de qi sera condensé et plus vous rechargerez votre batterie.

Une fois que vous ressentez l'énergie ovarienne (jing qi) et la guidez avec votre esprit le long de la colonne vertébrale vers votre centre supérieur, une transformation a lieu. C'est le premier raffinement du jing qi. L'énergie sexuelle contenue dans nos organes sexuels est trop brute. Vous devez la raffiner pour qu'elle devienne l'énergie spirituelle. Dans le taoïsme, nous raffinons cette énergie neuf

fois en pratiquant des formules alchimiques, appelées pratiques suprêmes de l'alchimie intérieure ou pratiques d'immortalité.

La question de l'énergie sexuelle est un sujet délicat et, dans de nombreuses traditions, vous devez être dévouée et suivre votre professeur pendant des années avant qu'il ou qu'elle vous révèle ce secret. Le mot « sexuel » seul peut rendre les gens confus lorsqu'il est mentionné dans le cadre d'une pratique spirituelle. Cependant, dans le taoïsme, nous voyons l'énergie sexuelle comme du feu. Vous pouvez utiliser un feu pour réchauffer votre nourriture ou votre maison, mais vous pouvez également utiliser le feu pour brûler la maison.

Souvent l'énergie sexuelle est complètement ignorée ou est vécue de manière malsaine ou excessive. En général, nous n'avons pas une connexion saine avec cette énergie. Néanmoins, nous venons tous à travers l'énergie sexuelle dans ce monde et nous avons tous des organes sexuels dans notre corps.

Il est scientifiquement prouvé que les femmes qui n'ont pas de relations sexuelles ou celles qui consacrent leur vie au célibat connaissent plus de cancer du sein et de l'utérus.

Qu'est-ce qui cause cela ? Cela se produit parce que ces parties de notre corps sont ignorées. Il n'y a pas assez de circulation sanguine, pas assez de qi, donc les bactéries le choisissent comme refuge. Elles vivent en paix dans le confort et peuvent s'épanouir et se développer pour se transformer en toutes sortes de problèmes pour le corps. Rappelez-vous, où l'esprit va, le qi suit et le sang suit le qi.

En recueillant le qi dans votre tan tien inférieur, vous construisez votre force originelle. Plus vous accumulez de force originelle plus vous devenez attentive et consciente. À un niveau plus profond, le qi nourrit votre sixième sens où toute votre connaissance et votre sagesse sont stockées. Le Tan Tien inférieur est votre maison ; c'est

le centre de votre propre univers. Dans un certain sens cela signifie que partout où vous êtes, vous êtes toujours à la maison parce que vous portez cette énergie en vous.

Lorsque vous pratiquez le qi gong spirituel, vous devez collecter le qi que vous avez éveillé. Sinon, nous activons l'énergie, mais lorsque nous ne le collectons pas et ne le stockons pas, le qi se dissipe dans le corps. Nous pourrions nous sentir dynamisés, mais cela ne servirait pas notre objectif.

Nous avons un tan tien inférieur, un moyen et un supérieur. Cultiver le qi à travers la pratique de la respiration ovarienne / utérine et le recueillir dans le tan tien inférieur est la pratique la plus curative que nous pouvons faire. La guérison sur le plan physique, émotionnel et spirituel se produit en cultivant la force originelle et en collectant le qi dans le tan tien inférieur. Le tan tien moyen est relié à notre cœur, et le tan tien supérieur est relié à notre centre supérieur ; notre cerveau et nos glandes (glande pinéale, glande pituitaire, thalamus, hypothalamus et nerf olfactif). Une fois que le tan tien est rempli, il se déverse dans le centre du cœur, ouvrant le cœur et, à partir de là, il déborde dans le centre supérieur, reliant nos glandes à l'énergie universelle.

Lorsque nous sommes forts et en bonne santé, nous pouvons faire face à tout problème qui survient. Mais quand nous sommes faibles et fragiles, il nous est difficile de survivre dans ce monde d'émotions. C'est pourquoi nous nous concentrons sur le renforcement de notre puissance interne. Cette puissance n'est pas dans l'esprit - c'est une puissance interne dans le corps. Lorsque nous créons notre tan tien inférieur, nous nourrissons notre intuition (sixième sens) lui permettant de nous protéger. Notre intuition peut nous prévenir parce que nous avons appris à l'écouter. Lorsque notre esprit supérieur est occupé, nous pouvons avoir des problèmes parce que nous sommes déconnectés de notre intuition. En calmant notre esprit et en fonctionnant plus à partir du tan tien

inférieur (notre instinct viscéral), nous pouvons prendre de meilleures décisions.

En général, les animaux ont une meilleure connexion à leur intuition. Quand la terre est sur le point de trembler ou qu'un tsunami est sur le point de se produire, ils le « sentent » et se protègent.

Un matin pluvieux, j'étais en retard pour aller travailler. J'ai sauté dans la voiture, sans penser, et j'ai réalisé que j'étais sur la mauvaise route. Je me suis demandée pourquoi j'avais choisi de parcourir ce long chemin vers l'autoroute sur une route mal pavée ? Cependant, il était déjà trop tard pour faire demi-tour et revenir en arrière. Quand je suis revenue de la ville après le travail, j'ai pris la route que j'aurais prise normalement, mais à ma grande surprise, elle était bloquée. Parce qu'il y avait eu de fortes pluies toute la nuit, l'eau avait débordé du canal et la première partie de la route était sous l'eau. Je me suis rendue compte que mon intuition m'avait guidée à prendre l'autre voie et m'avait évité d'arriver en retard au travail. Rappelez-vous que trois esprits sont meilleurs qu'un (voir la préparation pour la méditation du sourire intérieur). Et avoir les différentes énergies des cinq éléments rassemblées dans le Tan Tien inférieur, vaut mieux que ce qu'elles soient dispersées fonctionnant de manière indépendante.

RESPIRATION OVARIENNE : LA PRATIQUE - TOURNER LA ROUE

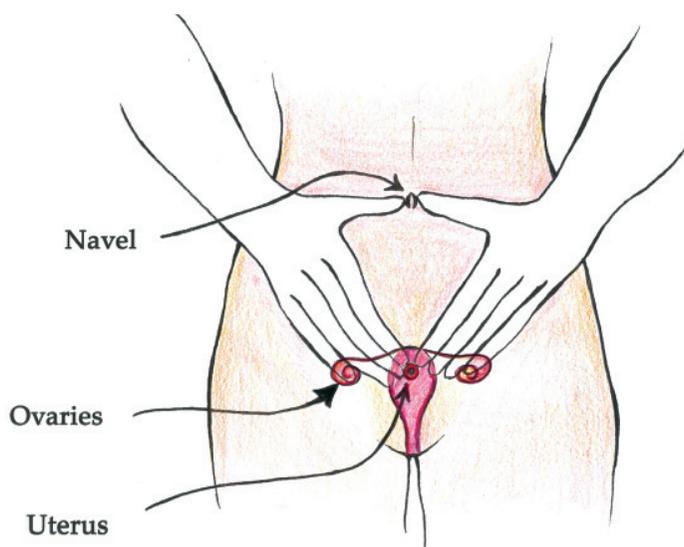


Tourner la roue

Trouvez un endroit calme et confortable où vous ne serez pas perturbée pendant environ 30 minutes. Après la méditation du sourire intérieur, frottez vos mains vigoureusement jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, puis touchez vos seins. Commencez par le massage des seins comme expliqué ci-dessous. Continuez ensuite à masser avec amour votre corps entier. Laissez votre corps comprendre par votre toucher que vous l'acceptez et que vous vous aimez. Masser votre ventre et masser la zone où se trouvent vos ovaires. Avec un sourire affectueux sur le visage, masser vos cuisses et frottez votre sacrum jusqu'à ce qu'il soit chaud. Maintenant, frottez la zone de

vos reins jusqu'à ce qu'ils soient chauds et énergétisés. Utilisez un chiffon de soie et frottez délicatement le monticule de Vénus, les lèvres extérieures de votre vulve et votre périnée.

Placez vos doigts sur vos ovaires et envoyez une énergie amoureuse et souriante dans vos ovaires. Frottez délicatement vos ovaires jusqu'à ce que vous ayez une sensation de chaleur ou de picotements dans vos ovaires.



Concentrez-vous sur vos ovaires et avec votre souffle et la puissance de votre Yi (intention), guidez la sensation chaude et les picotements (Jing qi) dans l'utérus. Contractez votre utérus et ressentez la chaleur et les picotements dans votre utérus. Dessinez un cercle avec vos yeux dans votre utérus jusqu'à ce que vous puissiez ressentir un sentiment de chaleur dans l'utérus. Maintenant, créez une plus grande roue, circulez de l'utérus vers le périnée, remontez le sacrum et les vertèbres lombaires. De là, passez avec votre Yi (puissance de l'esprit, des yeux, et du cœur) à votre nombril et guidez le qi vers le périnée. Gardez toujours une partie de votre attention concentrée sur vos ovaires. Avec une légère contraction du périnée et en rétroversant votre bassin, le sacrum en avant, guidez

le qi de nouveau le long du sacrum vers les vertèbres lombaires, à travers votre corps vers le nombril et vers le bas jusqu'au périnée.

Répétez plusieurs fois cette séquence jusqu'à ce que vous puissiez sentir le qi circuler dans cette orbite.

Maintenant, vous créez la deuxième roue en déplaçant le qi avec la puissance de votre esprit des vertèbres lombaires jusqu'à D11, puis vers le plexus solaire et vers le bas au nombril. Du nombril à la porte de la vie (voir la porte de la vie ou Ming Meng dans l'illustration de l'orbite microcosmique page 68) et jusqu'à D11. Répétez la deuxième roue jusqu'à ce que vous puissiez sentir le qi suivre la puissance de votre Yi.

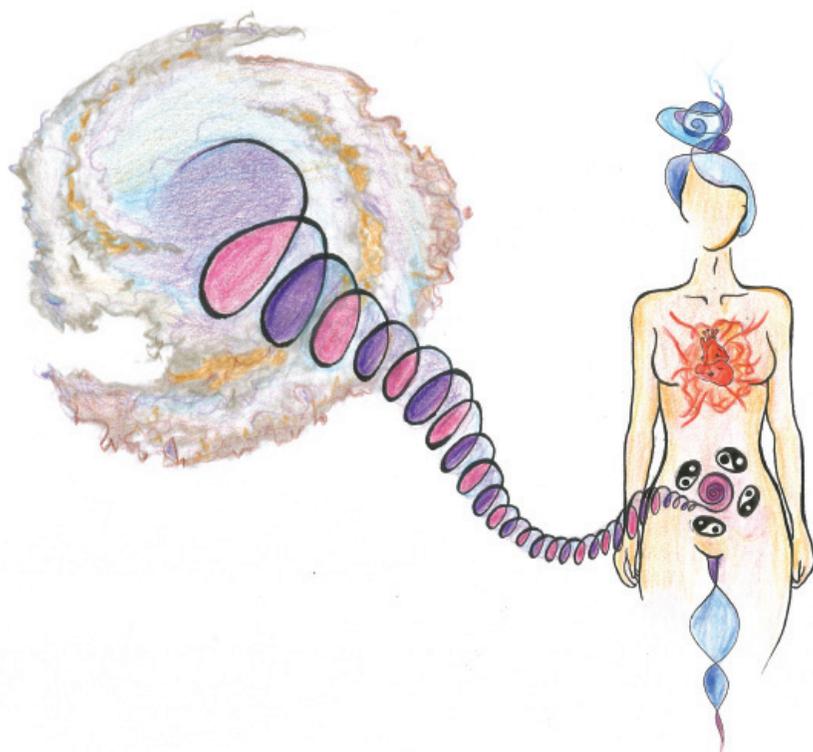
Ensuite, vous créez une troisième roue en déplaçant le qi de D11 jusqu'au cou, puis vers la gorge et vers le plexus solaire et revenez à D11. Répétez la troisième roue jusqu'à ce que vous puissiez sentir le Chi suivre la puissance de votre Yi.

Pour terminer, vous activez la quatrième roue en déplaçant le qi du cou jusqu'à la couronne, puis vers le bas suivant votre visage jusqu'à la gorge et de nouveau au cou.

Sentez le Jing qi dans votre centre supérieur, ressentez une pression qi sous votre crâne et déplacez vos yeux horizontalement dans votre cerveau neuf tours - du côté droit vers le côté gauche, puis du côté gauche vers le côté droit.

Étendez votre attention à l'étoile du Nord et sentez le qi sous votre crâne suivre votre esprit.

Doucement ramenez votre esprit à votre couronne et faites circuler le qi avec votre Yi (puissance de l'esprit, des yeux et du cœur) le long de la ligne frontale de l'orbite microcosmique (canal fonctionnel) et collectez le qi dans votre Tan Tien inférieur en dessinant des spirales de plus en plus grandes avec la puissance de votre yi autour du nombril, puis inversez en faisant des spirales de plus en plus petites. Restez un moment dans votre centre ...



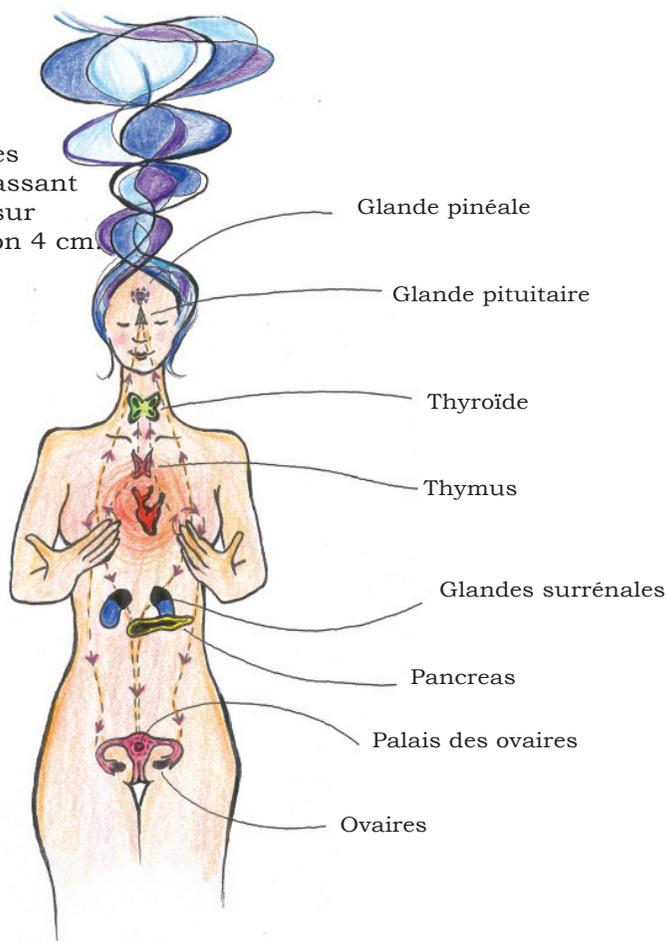
Maintenant, étirez votre corps. Félicitations ! Bien joué ! Cela demande un effort de se concentrer aussi longtemps, mais c'est une pratique intéressante, compte tenu de tous les bienfaits que cela amène pour la santé.

MASSAGE DES SEINS

Vous devriez pratiquer le massage de vos seins tous les jours. Le mieux est de masser vos seins le matin et d'en faire une habitude, comme de se brosser les dents. Le massage des seins augmente le flux de qi dans vos seins, élimine le qi stagnant et s'assure que le qi, le sang et la lymphe continuent à circuler.

Vous remarquerez bientôt qu'en massant vos seins, ils deviennent plus vivants, plus sensibles et plus réceptifs. Vous pourrez également remarquer que les tétons sont reliés à votre clitoris, aux ovaires et à l'utérus.

Activez les glandes endocrines en massant autour du téton sur une zone d'environ 4 cm.



Commencez le massage des seins en vous frottant les mains jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et énergétisées. C'est très agréable lorsque vous utilisez une bonne huile (huile de jojoba par exemple) et que vous y ajoutez des huiles essentielles de géranium et ylang-ylang. Ou vous pouvez masser vos seins avec un chiffon de soie.

Tenez vos mains chaudes sur vos seins et connectez-vous à un sentiment d'amour, de joie et de bonheur. Ensuite, massez lentement et avec douceur de l'intérieur de vos seins vers le haut et tournez autour des tétons vers l'extérieur. Vous pouvez répéter cela neuf, dix-huit ou trente-six fois. Ensuite, inversez la direction et massez lentement et avec douceur de l'extérieur de vos seins vers l'intérieur neuf, dix-huit ou trente-six fois. Vous pouvez modifier la pression de vos mains et vous pouvez également appuyer doucement sur vos seins pour sentir la structure à l'intérieur.

Une fois que vous ressentez la connexion de vos seins et de vos tétons à vos organes sexuels, vous pouvez combiner le massage des seins avec la pratique de la respiration ovarienne et de l'utérus.

BIENFAITS DE LA PRATIQUE AVEC UN ŒUF

Il existe de nombreux bienfaits pour la santé de renforcer votre PC (pubo-coccygien) et les muscles du plancher pelvien.

Le muscle principal est le muscle PC. Il s'étend de l'os pubien au coccyx, comme un hamac, et soutient tous vos organes pelviens : votre vessie, votre utérus et votre rectum. Le muscle PC contrôle l'ouverture et la fermeture de l'urètre, du vagin et de l'anus.

À l'intérieur du vagin il y a des points de réflexologie

correspondant à tous vos organes principaux. La sexualité et la santé physique sont profondément liées. Avec la maîtrise de la pratique de l'œuf, vous renforcez tous vos organes principaux pour améliorer votre bien-être global. Le vagin est divisé en 3 parties. Dans la réflexologie sexuelle, l'entrée du vagin est liée à la vessie et aux reins, la partie médiane du vagin est connectée au foie, à la rate et au pancréas et la partie la plus interne du vagin est reliée aux poumons et au cœur. Vous pouvez également utiliser l'exercice de l'œuf pour les problèmes suivants :

Prévient ou résout l'incontinence urinaire. Il renforce la vessie et prévient les infections urinaires. Lorsque le plancher pelvien est affaibli, en particulier pour les femmes après l'accouchement, l'urine peut fuir en riant, toussant ou même en faisant de l'exercice.

Prévient un prolapsus vaginal ou utérin. Les femmes qui ont eu des enfants ou qui vieillissent risquent d'avoir un prolapsus du vagin ou de l'utérus. Pour certains médecins, la solution consiste à enlever l'utérus, mais de nouveaux problèmes surviennent alors pour les autres organes, comme la vessie et l'intestin, qui peuvent en conséquence descendre à leur tour car ils n'ont plus le soutien nécessaire.

Améliore la circulation sanguine.

Le travail du muscle PC augmente la circulation sanguine dans toute la région génitale. Lorsque le sang circule, les tissus reçoivent plus de nutriments, les déchets sont évacués et le flux naturel des hormones est amélioré.

Resserre le vagin.

De nombreuses femmes n'ont pas de tonus musculaire dans le vagin, ce qui rend le vagin moins sensible et moins serré. Cela réduit souvent le plaisir pour elle ainsi que pour leur partenaire.

Détend le vagin.

La pratique avec un œuf libère les tensions chroniques dans le vagin. Nous avons tous tendance à maintenir la

tension dans certaines zones du corps en éprouvant du stress. Cela aide à détendre les muscles en amenant notre attention dans ces tensions inconscientes.

Augmente votre sensibilité et votre conscience. Une augmentation de la circulation sanguine rend à la fois le clitoris et le vagin plus sensibles.

C'est l'outil clé pour cultiver l'énergie sexuelle. La pratique avec un œuf est l'outil clé pour développer la beauté intérieure et rayonner, car les exercices et les méditations se concentrent sur la zone qui contient de l'énergie sexuelle. Le jing qi, l'énergie sexuelle, fait partie de notre force originelle, qi. Avec le jing qi, vous pouvez cultiver plus de force originelle. Lorsque vous avez plus de force originelle, la guérison et la transformation ont lieu. L'énergie sexuelle est l'énergie la plus curative et la plus créative que nous ayons parce que nous pouvons la multiplier.

Le qi c'est l'énergie. Le qi est cette force vitale invisible qui est derrière toute vie et tout mouvement. Lorsque vous commencez à accorder plus d'attention à votre énergie sexuelle et à votre sensualité, votre énergie sexuelle augmente. Vous augmentez la sensibilité de votre vagin lorsque vous pratiquez avec l'œuf et que vous éveillez les zones inconnues. En vous connectant à vos ovaires et à l'utérus par la respiration ovarienne et utérine, cela sera plus facile pour vous d'être excitée sexuellement puisque vous accordez plus d'attention à votre énergie sexuelle. Lorsque votre muscle de l'amour (muscle PC) est en bonne santé, vous pourrez avoir des orgasmes plus facilement et plus fréquemment. Les muscles du plancher pelvien se contractent lorsque vous avez un orgasme, et plus vos muscles sont solides, plus vous pourrez éprouver des orgasmes puissants.

Si vous voulez changer votre vie, vous devez d'abord commencer par vous. Les femmes désirent des liens de cœur dans leurs relations, car cela aide une femme à s'ouvrir sexuellement. Cultivez l'amour dans votre cœur et

lorsque vous pratiquez avec un œuf, faites-le avec amour. Cela modifie la relation que vous avez à vous-même et votre sexualité.

HISTORIQUE DE L'EXERCICE DE L'OEUF ENERGETIQUE

La pratique avec un œuf a d'abord été initiée par les concubines du Palais impérial de Chine. L'Empereur était le Fils du Ciel avec plus de 1 000 concubines. En tant que Fils du Ciel et chef du pays, il a appris à ne pas éjaculer et avait des relations sexuelles chaque nuit avec une belle concubine, différente chaque nuit. Les concubines ont été formées avec l'œuf pour aider l'empereur à ne pas éjaculer. Quand une femme a un vagin fort, elle peut déplacer chaque section de son vagin et aider un homme à ne pas éjaculer, et au contraire l'aider à amener le jing qi dans son centre supérieur. Un homme peut entrer dans un état très élevé d'émotion et d'orgasme et la femme peut l'aider à ne pas dépasser le point de non-retour. C'est ainsi que l'empereur pouvait se constituer de plus en plus de force originelle, ce qui lui permettait d'agrandir sa conscience. En tant que fils du ciel, il téléchargeait la connaissance et la sagesse de l'univers (du ciel) pour gouverner son pays de manière judicieuse. Quand une concubine était vraiment bonne dans cette pratique, l'empereur était très content et la favorisait.

Plus tard, une des concubines de l'empereur le tua et devint l'impératrice. Elle ne passa pas cette connaissance de rétention de l'éjaculation à son fils, cette connaissance fut perdue pour le Palais impérial en Chine. Le nouvel empereur avait aussi des concubines, mais il allait au paroxysme de l'orgasme chaque nuit en s'épuisant et il ne dura pas aussi longtemps que l'empereur précédent et la dynastie s'écroula.

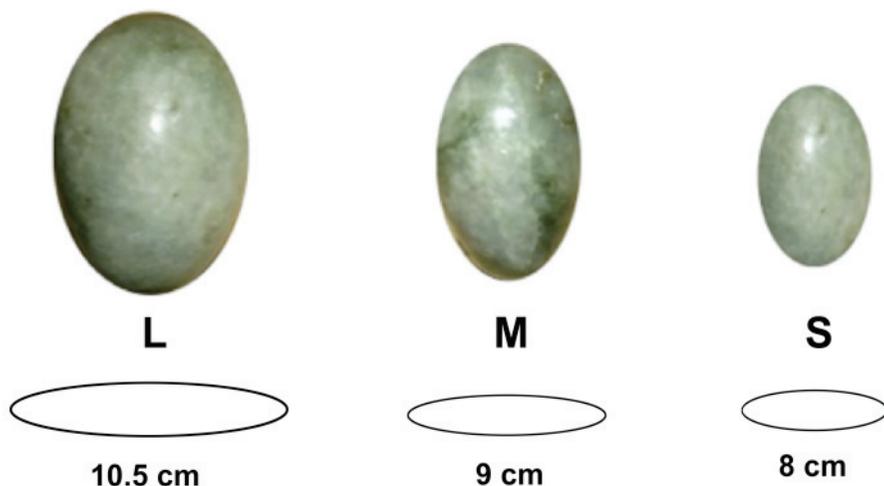
Les choses ont changé. Beaucoup de femmes en occident ne veulent plus servir un homme mais ont évolué pour avoir la même éducation et les mêmes droits qu'un homme. Cela peut créer un partenariat plus équilibré lorsque le yin (femelle) et le yang (mâle) vivent avec des forces égales. Comme dans le symbole tai chi où le yang pousse le yin et le yin pousse le yang. Aujourd'hui, nous vivons à une époque où nous pouvons pratiquer la double culture. La double culture est un échange de notre énergie innée avec celle de notre partenaire et c'est ce qu'il y a de plus satisfaisant - physiquement, mentalement et spirituellement. En exerçant votre vagin avec un œuf, vous augmentez le plaisir pour vous et votre partenaire. Lorsque votre homme n'éjacule pas et atteint un état d'excitation plus élevé, il a plus d'énergie yang et cela augmente votre puissance yin, ouvrant ainsi votre cœur et le cœur de votre partenaire.

Néanmoins, vous devez pratiquer chacune des pratiques que j'ai expliquées plus tôt afin d'atteindre l'unité avec votre partenaire dans la double culture. Meilleure vous êtes dans chacune des pratiques individuelles, plus d'énergie vous ressentirez dans votre pratique individuelle ou en couple.

Je mentionne ce chapitre de la double culture, qu'il faut considérer comme un ajout à une pratique plus avancée.

PRÉPARATION A LA PRATIQUE DE L'ŒUF ENERGETIQUE

En général, nous pouvons trouver trois tailles d'œufs pour l'exercice de l'œuf de jade : petit, moyen et grand. Chaque œuf est percé horizontalement ou verticalement pour enfiler un fil dentaire non aromatisé à travers.



Il existe également d'autres types de pierres que vous pouvez utiliser pour cet exercice, comme l'obsidienne ou le quartz, mais peu importe la pierre que vous choisissiez, le plus important est que vous pratiquiez.

Si vous avez accouché, vous pouvez commencer par un œuf de taille moyenne ou grande. Sinon, il est préférable de commencer par un œuf petit ou moyen. Un œuf de taille moyenne est toujours un bon choix et plus tard, vous pouvez essayer une autre taille.

Avant de pratiquer, vous devez nettoyer l'œuf. Selon la pierre, vous pouvez utiliser différentes méthodes de nettoyage. Par exemple, si vous avez acheté un œuf de jade, faites bouillir de l'eau et ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou d'huile essentielle de pépins de pamplemousse (les deux huiles sont antibactériennes), puis retirez la casserole de la chaleur et laissez votre œuf reposer dans l'eau chaude. Laissez-

le une minute et sortez-le avec une cuillère. Une autre option est de mettre la ficelle avant et de mettre votre œuf dans l'eau en le tenant par la ficelle.

C'est juste pour nettoyer la surface et le trou. Il n'est pas nécessaire de garder l'œuf dans l'eau et il n'est pas nécessaire de le faire bouillir car l'œuf est déjà dur. Si vous avez un œuf de quartz, vous ne pouvez pas utiliser de l'eau bouillante car il se cassera. Nettoyez votre œuf de quartz avec de l'huile essentielle d'arbre à thé ou de l'huile essentielle de pépins de pamplemousse et rincez-le bien avec de l'eau.

Pour attacher le fil au trou, vous prenez un long morceau de fil dentaire non aromatisé et vous joignez les deux extrémités ensemble pour doubler la ficelle et l'enfiler à travers le trou de l'œuf. Maintenant, glissez les deux extrémités du fil à travers la boucle de l'autre côté de l'œuf et serrez.

Après la pratique avec l'œuf, rincez-le dans l'eau et retirez le fil du trou afin que tout mucus dans le trou puisse être lavé.

Ensuite, nettoyez votre œuf comme expliqué ci-dessus, et lorsque vous utilisez de l'eau chaude, assurez-vous de laisser refroidir l'œuf avant de le réutiliser.

Bien que l'exercice de l'œuf soit extrêmement bénéfique, ce n'est pas pour tout le monde tout le temps. Ne pratiquez pas avec un œuf :

- Lorsque vous êtes enceinte.
- Lorsque vous avez vos menstruations.
- Lorsque vous avez une infection ou une inflammation vaginale ou dans votre vessie.
- Si vous avez un prolapsus vaginal
- Si vous avez eu une intervention chirurgicale pelvienne dans les 3 derniers mois
- Si vous utilisez un stérilet /cuivre
- Si vous venez de donner naissance. Attendez 3-4 semaines après l'accouchement pour faire l'exercice de l'œuf. Cependant, des exercices doux du plancher

pelvien peuvent être pratiqués dès que possible après la naissance. Demandez à votre médecin ou à votre sage-femme leur approbation.

COMMENT PRATIQUER L'EXERCICE DE L'ŒUF

Créez-vous un espace pour vous-même. Le meilleur moment pour pratiquer l'exercice de l'œuf c'est le matin. Si vous ne pouvez pas pratiquer le matin, n'importe quel moment de la journée conviendra. Cependant, si vous pratiquez avant de vous coucher, vous pouvez faire des cauchemars ou avoir des difficultés à vous endormir puisque cette pratique vous dynamise.

Préparez-vous en massant votre corps de façon aimante comme expliqué dans la pratique de la respiration ovarienne. Allongez-vous sur un tapis de yoga et pliez vos genoux avec vos pieds placés sur le matelas.



Connectez le sentiment d'amour de votre cœur avec votre vagin. Laissez-le rayonner dans votre vagin, vos ovaires, votre utérus et votre périnée et écoutez vos organes. Prenez un gel naturel ou de la salive et massez délicatement la vulve avec vos doigts chauds et énergisants.

Lorsque vous vous sentez bien et bien préparée, placez l'œuf entre vos seins et activez vos muscles du vagin et du périnée.

Contractez votre vagin, votre périnée et vos fesses autant que possible, puis relâchez-les et détendez-les complètement. Répétez cela plusieurs fois.

Maintenant relevez le sacrum du tapis et répétez l'exercice précédent plusieurs fois.

Souriez dans vos organes et détendez-vous.

Prenez votre œuf, chaud et prêt à être introduit dans votre vagin. Placez la plus grande extrémité de l'œuf entre vos lèvres internes. Tenez la plus petite extrémité de l'œuf énergétique avec votre main. Déplacez l'œuf en petits cercles jusqu'à ce que vous soyez dans le bon angle pour insérer l'œuf facilement.

Si vos lèvres internes et votre vagin sont trop secs, lubrifiez-les soit avec de la salive, soit avec un gel naturel.

Une fois que l'œuf est dans votre vagin, tirez légèrement sur la ficelle juste pour sentir où est votre œuf de jade. Tirez la ficelle légèrement afin qu'elle soit toujours tendue. Quand vous sentez l'œuf, contractez votre muscle de l'amour et aspirez l'œuf énergétique en procédant à des contractions autour de l'œuf. Ensuite, détendez votre muscle de l'amour et souriez-lui.

Repérez la pratique ci-dessus jusqu'à ce que vous puissiez sentir l'œuf se déplacer plus profondément à l'intérieur.

Lorsque l'œuf énergétique se déplace plus profondément à l'intérieur, vous sentirez que cela tire sur la ficelle.

Une fois que vous aurez réussi à pratiquer cette partie, vous pouvez répéter l'exercice en position debout. Alors, vous devrez maintenir et faire remonter l'œuf énergétique dans le vagin à l'encontre de la force de la gravitation.

Une fois que votre œuf est proche de votre utérus, appuyez doucement et pressez l'œuf vers la sortie. Ou si votre vagin est plus souple, détendez votre muscle de l'amour et sentez l'œuf glisser vers le bas et sortir de lui-même.

Lorsque vous avez pratiqué pendant longtemps et que vous avez le contrôle de votre muscle de l'amour, vous pouvez serrer l'œuf énergétique vers le haut, vous détendre et le laisser descendre. Juste avant qu'il ne glisse hors de votre vagin, fermez votre porte inférieure et faites-le remonter en serrant vers votre utérus, et relâchez-vous de nouveau et, avec très peu de pression, laissez l'œuf glisser vers le bas.

Bravo ! Maintenant, vous avez maîtrisé cette pratique et votre muscle de l'amour est entraîné.

Vous pouvez continuer et pratiquer les exercices ci-dessus avec une autre taille d'œuf.

Vous pouvez également garder votre œuf à l'intérieur pendant la journée. Mais attention à ne pas l'oublier ! Surtout quand vous devez rire, éternuer ou faire pipi. Jouez avec lui et amusez-vous !

TROUVER UN ENSEIGNANT

Une de mes amies spirituelles a déclaré une fois : “Le plus important et ce sur quoi il faut porter ses efforts c’est de trouver un bon professeur plus qu’une bonne méthode.” Les méthodes sont nombreuses, mais les bons enseignants sont rares. Lorsque vous rencontrez un bon enseignant, restez avec cette personne et apprenez autant que vous le pouvez ; cela vous emmènera beaucoup plus loin que de simplement chercher une méthode par laquelle vous êtes attirée.

Le Tao est la pratique d’une vie ; c’est un mode de vie basé sur la culture de l’énergie qui ne peut être maîtrisé que lorsque vous vous reconnectez à votre maître ou à votre enseignant régulièrement et que vous vous développez énergétiquement tout en développant vos connaissances au fil du temps. Il faut de la persévérance, de l’engagement et de la détermination en tant qu’étudiant pour rester fidèle à une pratique et à un bon enseignant pendant une longue période de temps, mais si vous faites cet effort, les bénéfices pour votre croissance personnelle et spirituelle seront infinis.

Lorsque j’ai commencé à pratiquer de Tao, j’avais beaucoup de questions, mais je ne pouvais parler avec mon professeur qu’une fois par an quand il venait enseigner dans mon pays. Pendant ce temps, je me sentais souvent découragée et j’avais le sentiment de ne pas avancer, ce qui me faisait douter de la pratique et me laissait à penser que je devais chercher un autre enseignant ou une autre pratique.

C’est un défi difficile en tant qu’étudiant, mais il est important d’avancer dans la pratique. De nos jours, nous avons la chance d’avoir accès à d’autres façons de communiquer avec un enseignant par courrier électronique, YouTube et autres réseaux, ou en suivant les enseignements des DVD.

Dans le système (UHTS), je suis certifiée, les instructeurs sont évalués après un certain temps de pratique des

exercices et des méditations. Mais une fois certifié, cela ne signifie pas que l'instructeur est prêt à enseigner sans se reconnecter à son maître (homme ou femme) et sans continuer à développer ses capacités.

L'élève doit rester avec un(e) enseignant(e) au moins cinq ans et tout apprendre de cet(te) enseignant(e) pourvu que cet(te) enseignant(e) ait les connaissances nécessaires et soit compétent(e). Mais les meilleur(e)s étudiant(e)s restent pendant dix ans ou plus.

QUELQUES MOTS DE PRUDENCE

Les pratiques enseignées dans ce livre peuvent profondément améliorer votre santé ainsi que votre sexualité. Cependant, si vous avez un problème de santé, un médecin doit être consulté. Les femmes qui font de l'hypertension, qui ont une maladie cardiaque ou une constitution faible dans l'ensemble devraient procéder lentement avec les pratiques de ce livre.

Si vous avez une question ou rencontrez des difficultés avec ces pratiques, contactez un instructeur du système du tao curatif universel (UHTS) dans votre région ou contactez-moi . Il est toujours bon d'apprendre ces pratiques en assistant à des retraites ou des cours donnés par des instructeurs UHTS expérimentés qui peuvent vous aider à vous entraîner à sentir le qi.

POUR VOTRE INSPIRATION ...

La pratique de la culture énergétique taoïste est un voyage spirituel intense. C'est comme escalader une montagne très haute.

Au début, le sommet de la montagne est si élevé qu'il est

couvert de nuages et que vous ne pouvez pas le voir. Vous vous fixez pour objectif de gravir la montagne, même si vous ne pouvez pas voir le sommet. Mais votre professeur vous a montré un chemin que vous pouvez voir.

Il peut être difficile de suivre ce chemin. Parfois, vous restez à la même étape pendant une longue période et vous commencez à vous demander pourquoi vous avez pris ce chemin ou si vous êtes vraiment en train de vous déplacer. Vous ressentez de la peur, du doute, de la frustration et de la méfiance. C'est un combat mental.

Vous devez continuer, à avancer lentement, marcher, marcher, marcher. Vous devez rester déterminée.

Et puis, un jour, vous voyez le sommet et vous avez tellement envie de l'atteindre. Vous vous tenez au sommet de cette montagne et regardez en arrière, le long chemin que vous avez parcouru, et vous mesurez le développement spirituel et personnel que vous avez accompli.

C'est seulement à partir de ce point, que vous pouvez voir des montagnes plus élevées. Vous pouvez toujours aller plus loin dans votre pratique. Après avoir atteint le premier sommet de la première montagne, vous aurez appris l'endurance, la détermination et l'organisation pour aller encore plus loin. Les possibilités sont infinies dans notre vie.

Après de nombreuses années de pratique, je peux affirmer que c'est vraiment comme ça.

Je vous envoie de l'amour et vous souhaite une pratique légère et heureuse. Vous pouvez toujours me contacter si, à un moment donné, vous vous perdez en chemin et que vous avez besoin d'aide pour retrouver le chemin.

Bibliographie

- Mantak Chia (2014) Énergie vitale et autoguérison. Éditions J'ai lu.
- Mantak Chia (1994) Éveillez l'énergie curative du tao. Éditions Trédaniel
- Mantak Chia (1991) Le tao de l'amour retrouvé : l'énergie sexuelle féminine. Éditions Trédaniel 1991.
- Mantak Chia (2006) Transformer votre stress en vitalité. Éditions Jouvence.
- Bruce Lipton (2006) La sagesse de vos cellules : comment vos croyances contrôlent votre biologie (Livre audio). Publié par Sounds True.

Il s'agit ici des pratiques fondamentales pour les femmes sur un chemin spirituel. Jutta explique dans son livre les pratiques qui mènent à l'auto-guérison sur un plan émotionnel et physique. Il existe deux pratiques principales qui permettent aux femmes de cultiver et d'améliorer leur énergie sexuelle. L'une est la respiration ovarienne /utérine, qui peut raccourcir les règles, réduire les crampes, solutionner l'infertilité et permettre d'accumuler plus d'énergie (qi) dans les ovaires pour une plus grande puissance sexuelle. L'autre correspond à l'entraînement avec l'œuf énergétique qui est utilisée pour renforcer le diaphragme urogénital et pelvien, les glandes, les tendons et le système nerveux.



Jutta m'a aidé pendant de nombreuses années, elle est l'une de mes principales enseignantes qui peuvent partager cette pratique et ce savoir.

MANTAK CHIA MAITRE TAOISTE



Je suis devenue une étudiante du maître taoïste Mantak Chia en 1987 et je me suis engagée à progresser dans les pratiques énergétiques taoïstes depuis ce moment.

En 1990, je suis devenue instructrice pour commencer à enseigner le système taoïste universel de guérison en Europe et j'ai ensuite déménagé en Thaïlande pour vivre, travailler et enseigner au centre de Maître Chia, le Tao Garden Health Spa & Resort. En 2001, je suis devenue Instructrice principale (senior Instructor) enseignant de nombreux niveaux et formes de pratiques énergétiques, incluant la plupart de ce que j'enseigne aujourd'hui - Tai Chi, Chi

Kung, Healing Love, Fusion, Cosmic Healing et Chi Nei Tsang. Depuis 2010, je suis le leader mondial de la branche Chi Nei Tsang, guidant et gérant la façon dont le massage abdominal est enseigné et pratiqué dans le monde entier. L'enseignement est vraiment ma passion et inspirer les autres à essayer ces pratiques anciennes et à adopter un mode de vie taoïste c'est ce qui m'appelle. Le Tao a complètement transformé ma vie, ma spiritualité et ce que je suis à tel point que je me sens inspirée et poussée à enseigner ces pratiques partout dans le monde.

WWW.JUTTAKELLENBERGER.COM

