



SOUS LA LOUPE

LA DÉCOUVERTE DU YOGA
POUR NOTRE BIEN-ÊTRE

Le Tao Yin : un rituel en mouvement pour honorer mon corps

« Alors qu'en Orient on considère le muscle psoas comme le « muscle de l'âme », en Occident, on l'appelle souvent le « muscle poubelle ».



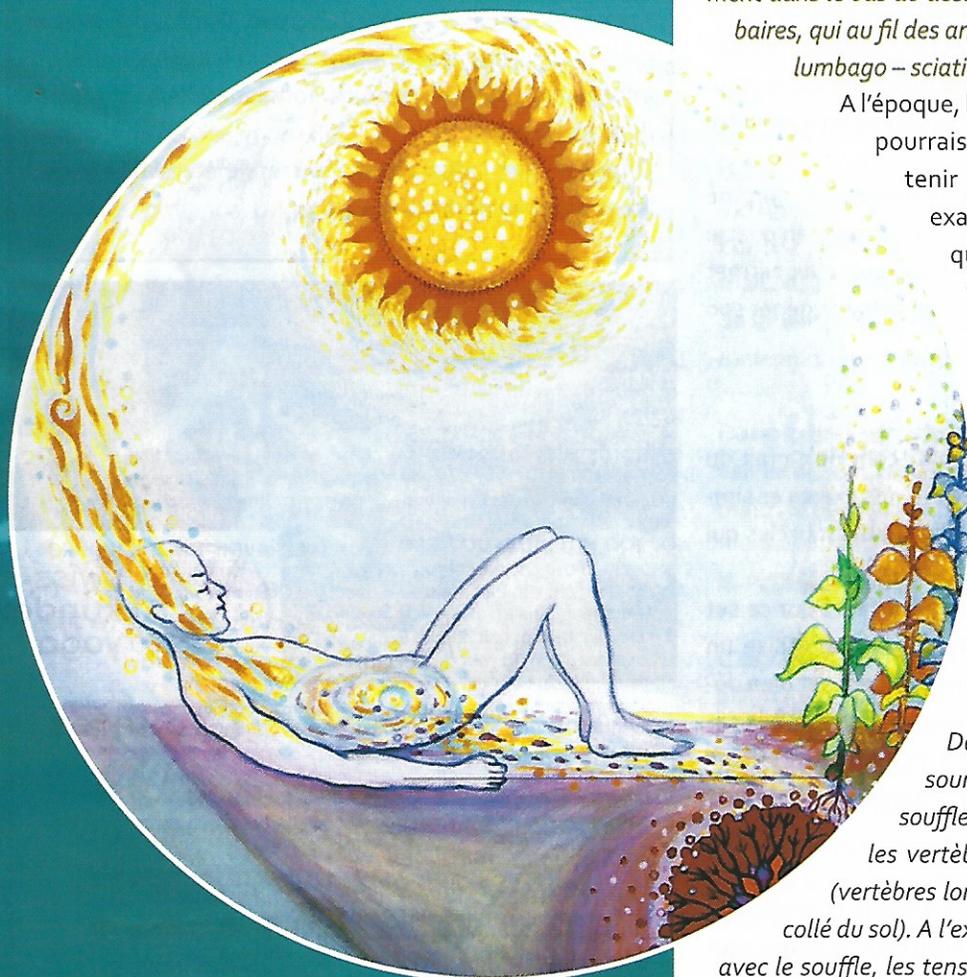
VEETAO HOGAN

L'un de mes exercices préférés de Tao Yin s'appelle « **La rivière coule dans la vallée** » (voir l'illustration ci-dessous). Il fait partie de mon rituel du soir, ce moment privilégié où je m'offre ce temps d'honorer

mon corps, pour le remercier de tout ce qu'il a accompli pendant la journée et lui permettre de relâcher les tensions, particulièrement dans le bas du dos. J'ai une sensibilité au niveau des lombaires, qui au fil des ans a progressé dans le cursus classique : lumbago – sciatique – injections – opération.

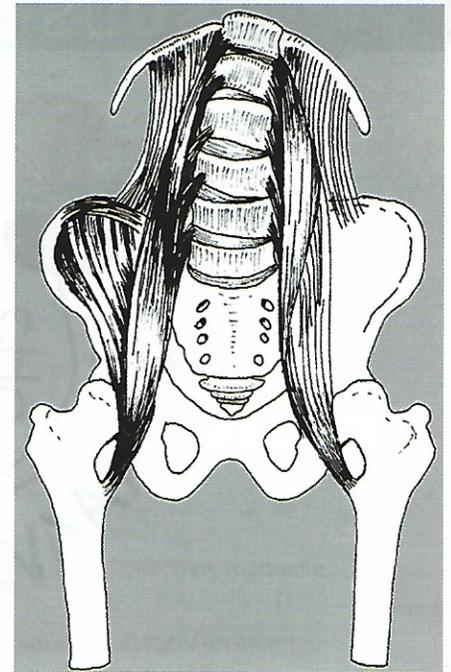
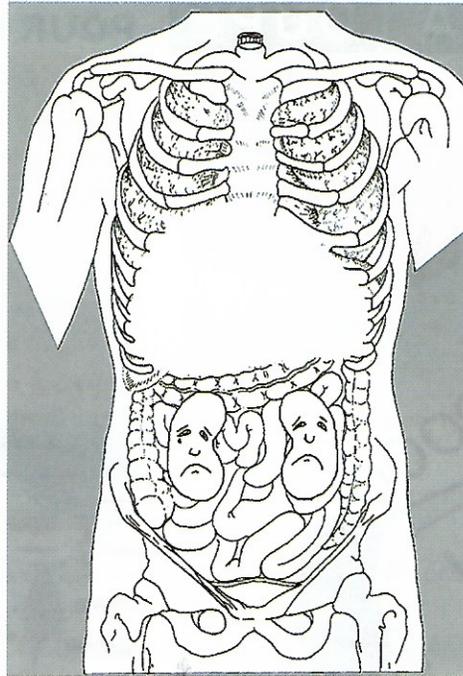
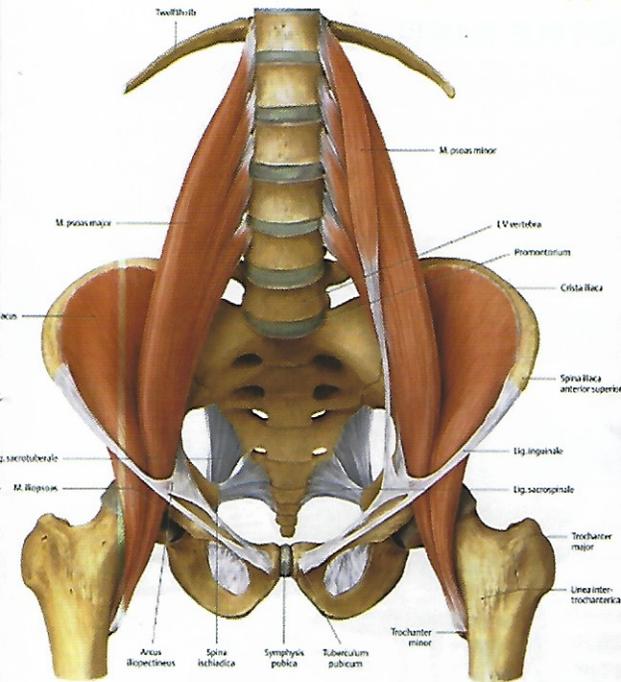
A l'époque, le chirurgien m'avait affirmé que je ne pourrais plus faire certains mouvements ou tenir certaines positions. En fait, c'était exactement ce qu'il fallait me dire pour que la « tête de mule » en moi fasse tout pour prouver le contraire. Alors que le type de sports intenses que je pratiquais avant l'opération étaient désormais hors de question, la phase de convalescence m'a donné l'occasion de découvrir le Qi Gong et le Tao Yin. Avec ces mouvements lents, tout en conscience et en respect du corps, j'ai rapidement pu renforcer ma colonne vertébrale et la remettre en condition.

Dans cette posture, à l'inspiration et en souriant, la lumière dorée est attirée par le souffle et descend le lit de la rivière (formé par les vertèbres dorsales dressées) vers la vallée (vertèbres lombaires plaquées au sol et sacrum décollé du sol). A l'expiration et pendant la phase de repos, avec le souffle, les tensions, les douleurs, les émotions négatives, comme des énergies troubles et denses, sont relâchées dans la terre, pour y être recyclées.



Droits réservés Mantak Chia®

Posture de « La rivière coule dans la vallée »



Le Tao Yin est pratiqué depuis des milliers d'années en Chine où il occupe une place importante dans les arts traditionnels de préservation de la santé. Il s'exerce comme une méditation en mouvement : la visualisation et la respiration initient le mouvement et soutiennent la posture. Cet état de présence consciente permet d'être à l'écoute du corps et de respecter ses limites, d'éviter de forcer. Être complètement à l'intérieur du corps (et non pas pratiquer avec de la musique dans les oreilles ou devant l'écran de télévision) permet de savoir quand c'est ok d'aller juste un peu plus loin, sans se faire mal, pour sortir de sa zone de confort.

Le Tao Yin est ainsi avant tout une pratique énergétique. Le «Yin» de Tao Yin n'est pas le Yin des caractères Yin-Yang. Le Yin de Tao Yin est la contraction de deux caractères (Yi et In) et signifie « diriger l'énergie avec le pouvoir esprit-œil-cœur », c'est-à-dire avec le focus de notre mental, notre regard intérieur et notre conscience pour guider l'énergie et la faire circuler. Le mouvement et la posture suivent, tout naturellement. On peut ainsi dire que les postures de Tao Yin partent de l'intérieur vers l'extérieur. De nombreux adeptes d'arts martiaux ou de Tai Chi utilisent le Tao Yin pour apprendre à se mouvoir de l'intérieur et de façon unifiée.

Le maître taoïste Mantak Chia, fondateur du système de l'Universal Healing Tao®, a sélectionné certains exercices de Tao Yin et les a organisés en 5 séries, chacune travaillant sur un aspect particulier. « La rivière coule dans la vallée » fait partie de la première série qui entraîne la respiration consciente dans le corps, la guidance de l'énergie et la mise en condition de la colonne vertébrale et du muscle psoas.

Alors qu'en Orient on considère le muscle psoas (voir illustrations) comme le « muscle de l'âme », en Occident, on l'appelle souvent le « muscle poubelle », notamment parce qu'il absorbe les émotions non digérées et non recyclées. Il peut

stocker ces énergies négatives pendant des mois, voire des années. Attaché aux dernières vertèbres thoraciques et sur toutes les lombaires, le psoas est situé tout près des reins, qui dans la vision chinoise, ou taoïste, retiennent les émotions de peurs, les terreurs et les chocs. Quand nos reins sont figés ou gelés par ces traumatismes (petits ou grands), le muscle psoas se contracte et tire sur les lombaires, provoquant la compression des disques, qui peuvent à leur tour venir presser sur les nerfs. Bonjour douleur...

Pour détendre votre psoas et renforcer votre colonne vertébrale, voici un exercice. Simple mais super efficace ! A faire au réveil ou avant le coucher pendant quelques minutes.

Exercice de préparation pour la pratique de « la rivière coule dans la vallée » - réchauffer les reins et relaxer les psoas.

- 1- Allongez-vous sur votre tapis de yoga ou tapis tout court (éviter les surfaces trop molles, comme le lit). Pour garder vos reins bien au chaud, placez une couverture sous votre dos. Vous pouvez aussi mettre un coussin sous vos genoux ou simplement les plier pour soulager vos lombaires.
- 2- Imaginez vos reins comme les bulbes d'un lotus, reliés à l'élément de l'eau (frais) – voir illustration.
- 3- Visualisez votre colonne vertébrale comme la tige du lotus. Cette pousse de lotus monte jusqu'au cœur - relié à l'élément du feu (chaud) - où elle s'ouvre comme une fleur.
- 4- Concentrez-vous sur la chaleur dans votre cœur. Faites le son HAAAAA ou HAAAAW (sous-vocal, sur le souffle) et guidez cette chaleur de la fleur vers le bas, le long de la tige, de la colonne vertébrale, jusque dans vos reins.
- 5- Répétez jusqu'à ce que vous sentiez ce feu venir réchauffer vos reins.
- 6- Sentez ensuite cette chaleur se diffuser dans votre muscle psoas et faire fondre les tensions. Imaginez, visualisez votre



SOUS LA LOUPE

LA DÉCOUVERTE DU YOGA POUR NOTRE BIEN-ÊTRE



Droits réservés Mantak Chia®

Guider la chaleur excessive du cœur – lié à l'élément du feu - vers les reins – élément de l'eau- pour les réchauffer et détendre le psoas.

psoas (voir illustration), souriez-lui et autorisez-le à se détendre. Vous pouvez pour finir placer vos mains sur le ventre, à la hauteur du psoas et prendre un moment pour laisser votre corps intégrer.

7- Petit plus : si vous sentez que votre cœur surchauffe, vous pouvez faire l'inverse et imaginer la fraîcheur des reins (élément de l'eau) venir rafraîchir votre cœur (élément du feu), comme une rosée matinale sur les pétales de votre lotus... Le son partant des reins est TCHOOOO ou CHOOOO sur l'illustration ci-dessus.

Lorsque vous aurez établi une bonne connexion avec votre psoas vous pourrez passer à la posture de « La rivière coule dans la vallée ». Sans avoir un bon ressenti de votre psoas, ce mouvement partira des muscles abdominaux et pourra même

créer des tensions dans la nuque si votre tête monte toute seule, sans être guidée par la colonne vertébrale.

Pour découvrir le Tao Yin par vous-même, vous pouvez vous référer au livre de Mantak Chia (« Tao Yin – Exercices pour la revitalisation, la santé et la longévité » aux éditions Guy Trédaniel). Cet ouvrage est en ce moment difficile à acheter en ligne, mais on peut encore le trouver dans des librairies spécialisées ou en bibliothèque.

Je vous souhaite de trouver et de cultiver la joie d'être dans votre corps, ainsi que la gratitude pour ce magnifique véhicule de notre conscience et de notre évolution sur cette planète. Bonne pratique !

“ Je vous souhaite de trouver et de cultiver la joie d'être dans votre corps, ainsi que la gratitude pour ce magnifique véhicule de notre conscience.

+ d'infos

Veetao Hogan

Cours hebdomadaire Tao Yin et Qi Gong

Ateliers découverte d'une journée

Retraites d'été

076 525 52 92

www.universal-healing-tao.ch

www.taodelafemme.ch