

Écrit par

Lundi, 03 Octobre 2011 13:46 - Mis à jour Lundi, 03 Octobre 2011 13:52

[Retour au produit](#)



44 AVENUE GEORGE V
75008 PARIS - 01 49 52 14 00

Respiration, lâcher prise et mouvement spontané

Apprenez la conduite du souffle (de vie)

La conduite du souffle, c'est l'harmonisation de la pensée, de la respiration et du geste lent sous le contrôle de la pensée. Plus qu'un concept ancestral de la pensée taoïste, une formidable technique de santé et de longévité pour tous.

Dossier de la rédaction sous la direction de Serge Mairet, professeur en anthropologie des techniques du corps, au Collège de France, et de Rothschild (Paris) pour la recherche sur la prévention de la douleur et de la sénescence. Journaliste-écrivain et

EXERCICE 1 : Pratiquez les secouements pour charger le Chi

La conduite du souffle n'est pas une technique de ventilation pour sportifs en mal de performances sur les stades, mais plutôt une approche, une vision du monde. Commencez toujours votre séance « harmonie taoïste » par les secouements verticaux, en suspension sur place, les bras le long du corps, pour vous remplir de chi. (Photo 1). C'est ce que font les animaux de façon spontanée. N'oubliez pas que les taoïstes observaient la nature. Que fait l'orang-outang qui se secoue en semblant vous narguer ou le cygne qui se dresse sur l'eau en battant des ailes ? Il tonifie son système neuro-musculaire. On comprend les bienfaits de cette pratique pour la santé, affirme Serge Mairet. Bien sûr, il ne s'agit pas de s'épuiser avec des séries marathon dans une course inutile au record. N'oubliez pas que l'effort physique, contraire à une circulation naturelle et spontanée de l'énergie, n'est pas de mise

chez les Taoïstes, qui préfèrent diriger les muscles en se concentrant sur la pensée pour conduire l'énergie. C'est comme quand on cesse d'agiter un verre plein, l'eau qu'il contenait se calme (émulsifiée par un mélange d'air) mais reste présente. C'est pareil pour le corps, qui se calme après les secouements. Comme une fusée sur son pas de tir. On part de la suspension, on se concentre sur le dantian, situé à 2,5 cm sous le nombril. Ensuite, au lâcher prise, on allume le moteur et on se met à bouger. Le corps est traversé par l'onde impulsée. On se concentre entre alors dans une pensée immuable. On se concentre et on s'installe dans cet état. La fusée ne décolle pas. On se concentre. Des bienfaits évalués sur le plan neuro-musculaire. On fait au moins 500 secouements de suite pour commencer. On peut en faire beaucoup plus. On se concentre sur votre rythme naturellement au fil des séances.

ENERGIE - LES SECRETS DES ANCIENS MAÎTRES DU TAÏCHI

Écrit par

Lundi, 03 Octobre 2011 13:46 - Mis à jour Lundi, 03 Octobre 2011 13:52



44 AVENUE GEORGE V
75008 PARIS - 01 49 52 14 00



On place le corps dans une position d'élasticité ; par la respiration on « étend l'énergie » comme on dit en aikido : sur l'inspiration, le corps se contracte (comme un escargot). Sur l'expiration, il s'allonge (comme un escargot). La « tension ou intégrité tensionnelle (*) » exprime ce phénomène, bien connu des architectes qui étudient la tension dynamique des forces (résistance des matériaux). Voilà comme on devrait pratiquer les arts internes ; sans respiration, pas de résultats sur le plan du corps ; sans souffle, pas de résultats sur le plan du mental qui allie le renforcement à la flexibilité du corps.

Les bienfaits santé de la respiration consciente

L'une des conséquences naturelles du lâcher-prise est la santé. La santé intéresse le cerveau limbique (ou cerveau émotionnel) et le calme induit par la méditation produit des résultats en chaîne sur tous les étages du système nerveux. La longévité vient de cette observation : se rendre harmonieux crée une meilleure circulation du sang et de l'énergie qui s'auto-émulent. On parle d'harmonie dans un domaine où les chercheurs américains en neurologie reconnaissent les bienfaits des arts internes pour la santé. « A condition de ne pas pratiquer de façon mécanique ignorant le souffle », nuance Serge Mairet.

Les arts internes ont-ils le souffle court ?

N'en déplaise aux experts qui oublient, quand ils ne l'ignorent pas, la respiration dans la pratique des arts internes, la philosophie taoïste repose entièrement sur la conduite du souffle. C'est la fameuse « alchimie taoïste » (Nei-gong), que ce grand lettré qu'était le Maître Tong Juo Shiang a transmis à Serge Mairet pour en faire son successeur.

Lao Tseu n'écrit-il pas, au chapitre 1 du Tao Te King, le « Classique de la Voie et de la Vertu » : Le mystère du mystérieux est la porte qui donne accès aux indescriptibles merveilles. C'est tout dire ! Au chap. 10, encore plus insistant, le « Vieil Enfant » écrit : En concentrant le Qi pour obtenir l'élasticité, est-on capable d'être comme un bébé ? Ce qui suscite le commentaire suivant du Professeur Chen Man Ch'ing : « Concentrer le Qi renvoie à la respiration... »

EXERCICE 2 : Découvrez le lâcher-prise et les ondulations

On peut alors commencer la pratique. Le corps se redresse. Et là révélation : vous constatez que le roseau bouge tout seul. Il ondule au fil de la respiration. Vous entrez dans le non agir, qui est le lâcher-prise. Vous vous tenez naturellement détendu et esprit concentré dans le cinquième dantien est le « le moteur immobile » de la santé. Le moteur est allumé et il n'y a rien à faire. Vous observez la conduite du souffle, comprise elle-même dans le lâcher-prise. Une fois le roseau en mouvement, le maître dit l'aphorisme de Tchouang Tseu* : « Tu es comme un cheval ou tu chevauches le vent ». Prolongez cette observation du mouvement des bras (au choix dans les 6 directions du souffle sans contraction ni répétition métronomique à 8). Restez à l'écoute du souffle dans la posture. C'est cela « l'alchimie du souffle interne » développée par les maîtres taoïstes il y a des

ENERGIE - LES SECRETS DES ANCIENS MAÎTRES DU TAÏCHI

Écrit par

Lundi, 03 Octobre 2011 13:46 - Mis à jour Lundi, 03 Octobre 2011 13:52



44 AVENUE GEORGE V
75008 PARIS - 01 49 52 14 00

EXERCICE 3 : Effectuez toujours les renforcements au cours de la séance

Voilà un point essentiel de cette pratique de santé. Dans la pensée chinoise, les renforcements constituent la vie elle-même et se pratiquent jusqu'au dernier souffle. Rien à voir avec la force physique ou la puissance musculaire : on cherche seulement à devenir de plus en plus élastique. Si maintenant vous pensez qu'il faut apprendre à faire le grand écart pour vivre centenaire, vous faites fausse route. Le travail respiratoire fait entrer un chi rayonnant dans les articulations et les supporte. Imaginez un bonhomme de BD composé de petits ballons. Pratiquez et vous en conviendrez : on le ressent physiquement. Une sensation incroyable ! « J'ai 59 ans, s'exclame Serge Mairet, et j'aurais aimé être comme ça à 20 ans. On devient « habité » par le chi, qui pénètre littéralement les articulations. Ces renforcements aident « à placer le corps en tension élastique grâce à la respiration ». La technique du dragon (qui concerne plus spécifiquement la souplesse des lombaires et du bassin) exécutée sans discernement et sans faire appel à la respiration, peut s'avérer dangereuse (risque de lombago) : « Pas de torsion, ni effort, ni contrainte si l'on exerce correctement le souffle qui respecte le corps, explique le créateur du Yuan Qi tao, la Voie du Souffle Primordial). Le parapente reste sans danger tant qu'il n'y a pas torsion de la voile. Gardez toujours le corps aligné sans vriller le dos. Laissez faire la respiration qui déclenche naturellement l'éirement, suivant le couple : inspire>rétraction, expire>étirement ». Faire cet exercice ouvre des capacités « instinctives », même sans pratique des arts martiaux. « Mon maître He Zhen Wei, qui enseignait au Palais des Travailleurs à Pékin*, insistait sur l'immuabilité de l'esprit ». Le bouddhisme Ch'an ou Zen a cet aphorisme très efficace pour marquer l'immuabilité de l'esprit : « Votre esprit est comparable à la surface d'un lac quand il n'y a pas la moindre brise. Lisse comme la surface du lac. Il est en mesure de refléter toute chose, comme la clarté de la lune ! Si votre esprit est brouillé, il sera comme la surface du lac quand le vent souffle, brouillée elle aussi ! Le corps, qu'il soit immobile ou en mouvement, reste semblable à la montagne. Vous entrez alors dans une autre dimension, qui faisait dire à O'Sensei Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido, qu'elle était celle de la



Faites le plein d'énergie avec le Yuan Qi Tao

La Voie du Souffle Primordial (Yuan Qi Tao) a été créée par Serge Mairet après des années de recherche ; un travail qui puise ses sources de la pensée chinoise ancienne qui enseigne que l'homme doit apprendre à capter et à transformer l'énergie de l'univers selon les principes de l'Alchimie taoïste, pour renforcer sa santé et vivre longtemps. Le concept traditionnel sur le Qi passe, depuis les temps anciens, de la transmission par l'apprentissage de « la sphère indéformable » à la recherche d'immobilité. Trésor de la science énergétique chinoise, le Nei gong (arts internes) permet de concentrer l'énergie en relâchant le corps, facilitant ainsi le développement d'une énergie harmonieuse grâce à la pacification du mouvement. La gestion du souffle. Selon cette théorie, le mouvement doit être lentement car dirigé par la conscience (Yi) n'apparaît que comme un « lâcher-prise » consécutif à l'accumulation de l'énergie dans le champ de cinabre inférieur (Dan Tian).
Courriel pour les cours : serge.mairet@gmail.com
Site : www.serge-mairet.com

*Les ouvrages de référence du Dr Yang Jwing Ming sont traduits en français aux Editions de l'Éveil/Buda Editions.

* Pour le concept de «tenségrité», voir à Thierry Janssen, «Le Solution Intérieure» (Feyard).

* Jan Lévy: «Le petit monde de Tchouang-tseu» (Chez P.

* David-Servan Schreiber, à qui nous rendons hommage pour ses recherches à Harvard sur le cerveau limbique ou émotionnel. Voir son livre «Guérir».

ENERGIE - LES SECRETS DES ANCIENS MAÎTRES DU TAÏCHI

Écrit par

Lundi, 03 Octobre 2011 13:46 - Mis à jour Lundi, 03 Octobre 2011 13:52
