

L'énergie, véhicule de l'information

Le T SIGRA, "цигра" Qi gong Sibérien

Toutes les cultures orientales parlent d'harmonie entre le corps et l'esprit et préconisent une vision globale de l'être articulée par le concept de l'énergie : « Qi » en Chine, « Prâna » en Inde, « Ki » au Japon. Mais déjà, les grecs parlaient de « Pneuma », le souffle de vie et Wilhelm Reich a révélé le principe de l'Orgone. Or le mode de pensée actuel nous éloigne de cette conscience de l'Unité. En nous coupant de nos racines, en sectorisant l'éducation, la médecine, la société, en séparant science et conscience.



La Sibérie, carrefour de plusieurs civilisations, a adopté le Qi Gong venu de Chine lors de migrations massives et l'a enrichi de pratiques locales :

- échauffement très physique pour préparer au travail informationnel :
- nettoyage des cocons énergétiques et des membranes (fascias)
- utilisation des résonances vibratoires pour purifier le plasma.

En effet, notre corps composé à 80 % de liquides (sang, plasma, lymphe, ...) qui, comme chacun sait est le meilleur vecteur d'information, doit être épuré pour empêcher les stases. Car une eau qui circule est porteuse de vie alors qu'une eau stagnante est vectrice de morbidité. La notion d'information est indissociable de la tradition sibérienne, berceau du shamanisme occidental. Or si l'énergie est un moteur, elle doit véhiculer une information juste, en harmonie avec les lois de la Nature. Dans la pratique du Qi Gong, approche psychocorporelle permettant d'écouter son corps, de le réconcilier avec l'esprit, dans l'acceptation de nos émotions, la pleine conscience de nos blocages, nos limitations, nos peurs... sentir et accompagner le souffle de vie (Qi) est essentiel. Trois « creusets alchimiques » permettent de raffiner l'énergie et de sublimer l'information véhiculée dans le corps, le cœur et l'esprit. De bas en haut, le « Dan Tian » inférieur travaille le mouvement et l'énergie, l'intermédiaire : la respiration et les émotions, le supérieur : la conscience et l'information. Le lien entre ces trois niveaux étant l'intelligence du cœur, véritable trait d'union entre la Terre et le Ciel. L'intention est l'outil idéal pour activer cet « athanor ».

Pratique :

1. Imaginez une fleur au centre de votre poitrine. Visualisez sa tige qui la traverse horizontalement.
2. Prenez le temps de chercher en vous tout ce qui encombre votre cœur (émotions, colère, frustration, ...). Puis faites converger ces informations vers la tige de votre fleur jusqu'à ressentir comme une douleur dans la poitrine.
3. En inspirant, captez avec vos mains toutes ces tensions, douleurs, oppressions en les extirpant de votre poitrine.
4. Repoussez-les de part et d'autre de vos épaules en expirant, et confiez-les à l'Univers.
5. Sentez-vous libéré, allégé de ces scories et retrouvez votre pleine amplitude respiratoire.

Mantha

06 61 95 56 10

www.mantha-eden.net