

## La Petite Circulation Céleste

Cette technique de Qi Gong avancé a pour but de faire circuler l'énergie dans les méridiens, « *Vaisseau Conception* » et « *Vaisseau Gouverneur* », situés respectivement sur l'axe médian antérieur et postérieur du corps.

L'ouverture de l'orbite microcosmique est une des pratiques de base fondamentale pour les Taoïstes, que ce soit pour des applications martiales ou pour des pratiques de guérison. Tamura sensei l'exécutait à chaque entraînement...

En guidant consciemment l'attention le long du trajet de l'Orbite Microcosmique, le flux naturel d'énergie circule du nombril (*seika tendem*, 6 VC) vers le périnée (1 VC), remonte par la colonne vertébrale (VG) jusqu'au sommet de la tête avant de retourner au nombril en descendant par l'avant du corps (VC).

Commencer par inspirer très lentement, silencieusement sans jamais forcer, ressentir l'air pénétrer par le nez, emprunter « *le vaisseau conception* » jusque dans la cavité abdominale (« 6 VC »).

L'inspiration terminée, contracter légèrement les muscles du périnée (*Ressentir un relèvement des grandes lèvres ou des testicules*), abaisser le menton sur la poitrine, sans forcer. Retenir son souffle et imaginer (*jusqu'à ce qu'elle soit réellement ressentie*) la descente vers 1 VC, la remontée de l'énergie le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne (20 VG), la redescendre au centre du front jusqu'à la pointe de la langue (« *Tian chi* »). Relâcher totalement le périnée et expirer tranquillement. Recommencer le cycle *aussi longtemps que cette pratique reste confortable*...

### Concrètement :

**Position :** assise sans raideurs, dos vertical sur le bord d'une chaise, sur un coussin en lotus, demi-lotus, seiza, voire couché sur le côté.

**Horaire :** le matin après des exercices d'étirement ou le soir en rentrant.

**Quiétude mentale :** détendre peu à peu le corps et le visage, les maxillaires, le front (*auto massage, ailleurs sur le site, sourire intérieur*...).

**Position de la langue :** le bout de la langue en contact confortable avec les incisives supérieures et le palais (« *Tian chi* »).

**Concentration :** dans un premier temps (*cela peut durer...quelque temps ☺ !*) Respirer régulièrement en attente des sensations ; **quand elles seront vraiment ressenties**, effectuer des spirales visuelles autour des points indiqués sur le schéma, ou marquer des pauses.

**Comment « ouvrir » l'orbite ?** on appelle « *ouverture* » le fait d'avoir réellement senti quelque chose de physique, même si au début – *et pendant un certain temps* - il ne s'agit que d'un acte imaginaire !

1<sup>ère</sup> méthode : essayer de ressentir son souffle, chaud, dans le ventre inférieur, autant de temps qu'il le faudra pour réussir, passer au point suivant et y rester, *autant de temps qu'il le faudra !* En fin de méditation toujours « *refaire le chemin inverse* » tant que le circuit complet n'aura pas été exécuté. Par ex. de 1 VC, 1 VG, 4 VG, 6 VG, **revenir** 6VG, 4 VG, 1 VG, 1 VC... **Relâcher**.

2<sup>ème</sup> méthode : sur une même séance, faire le circuit complet en se concentrant seulement sur le point de départ et le sommet du crâne, puis, avec l'expérience, ajouter successivement l'un des points intermédiaires, en en sautant un sur deux ou un sur trois.

3<sup>ème</sup> méthode : on pourra mélanger, dans la même séance, les approches « 1 » et « 2 ».

**Précautions :** au cours de cette pratique quotidienne (presque identique à celle du Zazen), on a souvent l'impression qu'il ne se passe pas grand-chose. Pourtant, des souvenirs connus ou inconnus peuvent apparaître à la conscience. C'est normal, continuer sans s'en préoccuper. Si des troubles physiques ou psychiques intenses se produisaient et perduraient après la pratique, l'interrompre et chercher un guide expérimenté.

Une céphalée persistante nécessiterait d'inverser le sens de circulation pendant quelque temps et/ou de pratiquer l'exercice suivant (*Inspirer dans 6 VC, 1 VC, remonter jusqu'au 4 VG et expirer, via le 1 VC jusque dans la plante des pieds*). Peut-être faudrait-il envisager un suivi médical ou ostéopathique ? Prudence donc avec les troubles cardiaques, circulatoires cérébraux, épilepsie, hypertension. ...

Si'il y avait accélération cardiaque ou palpitations, il y aura eu erreur ou exagération dans la pratique. Au début, éviter les arrêts au 10 VG, jusqu'à l'apaisement. **Dans tous les cas, redescendre à partir du Yin Tang, avec relâchement maximal du périnée ; attendre l'apaisement complet avant de reprendre le cycle, quitte à intercaler quelques respirations normales entre deux cycles !**

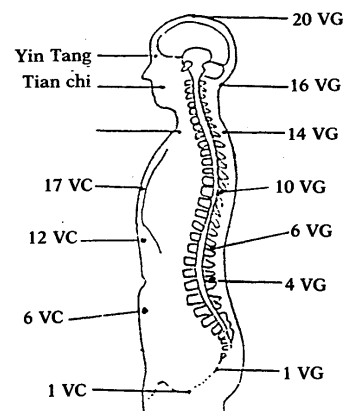


Fig. 210 : Etapes de l'Orbite microcosmique