

## LA MÉDITATION ASSISE

J'aimerai vous faire profiter de l'exercice que l'on appelle « méditation assise taoïste ». Cette méditation se fait soit assis sur une chaise, soit assis en lotus ou demi-lotus pour celles et ceux qui ont une certaine souplesse au niveau de l'articulation des genoux.

### Le but :

Cet exercice est une formidable méthode d'auto-guérison.

En fait, par cet exercice on vise à établir ce que l'on nomme « la petite orbite microcosmique ». Elle consiste à créer une boucle entre les deux méridiens principaux du corps humain : Do mai et Ren mai. Par ce procédé, on vise à équilibrer les deux énergies (yin et yang) dans ces deux méridiens ainsi que dans tout le corps humain, afin de posséder une excellente santé.

Tout déséquilibre de ces deux énergies dans le corps humain provoquent des maladies de toutes sortes. (physique, énergétique, mental et spirituel)

Cet exercice est à lui seul une formidable fontaine de jouvence et règle beaucoup de problèmes notamment d'insomnie ....

### Les deux méridiens concernés :

- 1- Le méridien Du Mai (D.M ou V.G : Vaisseau Gouverneur) qui part de la région du périnée jusqu'au frein de la lèvre supérieure en longeant la colonne vertébrale.
- 2- Le méridien Ren Mai (R.M ou VC : Vaisseau conception) qui part du périnée jusqu'au milieu du sillon mento-labial en longeant l'axe central situé sur l'avant du corps.

Le premier **D.M** d'un point de vue de la médecine chinoise, gouverne l'énergie Yang du corps. On dit, qu'il s'occupe de tous les yang.

Le second **R.M**, gouverne l'énergie Yin du corps. On dit qu'il s'occupe de tous les yin.

Toujours d'après la médecine traditionnelle chinoise, la maladie, les déséquilibres physiques, psychiques, émotionnels et autres sont dus à un déséquilibre entre les énergies Yin et Yang situées dans notre corps.

Il faut avoir cela à l'esprit lorsque l'on pratique et étudie les différents domaines de la **M.T.C** (qi-gong, acupuncture, moxibustion, ventouses, diététique chinoise, réflexologie plantaire ou palmaire chinoise, Tui-Na)

Suivant ce raisonnement, afin d'équilibrer ces deux énergies (yin et yang) la méditation assise serait donc un excellent exercice.

Dès l'instant où cette circulation se réalisera dans l'orbite microcosmique, tous les yin et tous les yang du corps seront en harmonie. Donc, plus de déséquilibre entre ces deux polarités énergétiques, donc... plus de maladies d'où... la parfaite santé !

Cet exercice est intéressant à plus d'un point, et j'ai l'habitude de dire à mes élèves :

« Si je devais m'occuper de personnes malades ou très affaiblies dans les hôpitaux ou centres de soins, maisons de retraites, c'est cet exercice que j'enseignerai en premier pour qui voudrait s'entraîner au qi-gong parallèlement aux soins déjà prodigués au sein de l'établissement concerné»

« Si je devais m'occuper que de gens en bonne santé, c'est un exercice que je ne manquerai jamais d'enseigner dès la première année de qi-gong »

### La posture :

- 1 - Assis, les ischions reposant sur le bord d'une chaise.
- 2 - Les pieds parallèles entre eux écartés de la largeur du bassin,
- 3 - Les jambes forment un angle à 90° par rapport aux pieds. Chevilles détendues.
- 4 - Les cuisses forment un angle à 90° par rapport jambes. Genoux détendus.
- 5 - Le corps forme un angle à 90° par rapport aux cuisses. Bassin détendu.
- 6 - Le menton un peu rentré vers la poitrine.
- 7 - La tête et les vertèbres cervicales étirées vers le haut sans créer de tension dans les muscles trapèzes. Comme si le sommet de la tête était attaché à un fil qui la soutien.
- 9 - **Point essentiel**, la pointe de la langue collée au palais derrière les incisives (c'est effectivement la langue qui permet, comme un interrupteur de mettre en relation cette énergie yin et cette énergie yang)
- 10 - La position des mains : le plus facile pour les néophytes, est de garder les mains posées sur les cuisses ou entrelacées en forme de pince et posées devant le bas-ventre. Les pouces sont croisés l'un sur l'autre.
- 11- Le corps doit être relâché et détendu (comme l'esprit) sans se recroqueviller sur lui-même. Garder une respiration calme, ample, fluide et profonde.
- 12- Les yeux seront fermés ou mi-clos.
- 13- Il faut placer votre esprit dans "le tantien inférieur" qui se situe sous le nombril, à l'avant des vertèbres lombaire et à l'aplomb du périné (situé lui-même entre les organes sexuels et l'anus). Il faut placer son esprit à cet endroit, y faire descendre sa conscience afin qu'il ne soit plus possible de produire une pensée. De cette façon on faire taire l'esprit acquis (source de pensées) afin que l'esprit originel puisse se connecter via le Wu-ji au Tao sources de toutes les connaissances ...

### les conseils de pratique :

Le temps de méditation oscillera entre 20 et 40 minutes voir une heure de méditation par jour ou, tout du moins, le plus souvent possible.

L'exercice n'est pas difficile, chacun peut la pratiquer selon son bon vouloir. Dès le réveil ou juste avant le coucher et s'endormir encore dans l'état de méditation.

Pas besoin de se rendre au club, à l'association. L'investissement financier est nul. Il suffit de disposer d'une chaise ou d'un tabouret !

Donc, je propose à chacune et chacun d'entre vous qui me lirez, d'essayer quelque temps et je pense que c'est un exercice que vous aurez plaisir à faire quel que soit le lieu où vous vous trouverez.

J'espère à travers cet article, vous avoir communiqué l'envie de vous essayer à cette pratique et peut-être dans quelques temps vous aurez plaisir à la conseiller autour de vous.

Pierre-Ange Marino

D.T Budo-Tradition-Culture

[www.budo-tradition.org](http://www.budo-tradition.org)