

Quand nos diaphragmes Dansent...

La mobilité des centres énergétiques

La qualité de la conscience que nous avons de nos trois centres énergétiques est garante de notre harmonieuse intégration au monde. Découvrez ces véritables creusets alchimiques posés sur, et soutenus par nos diaphragmes corporels. Et accordez-leur une danse...

par Pol Charoy & Imanou,
création graphique : Imanou

En Wutao, l'harmonie se cultive tout simplement, mais subtilement, par un mouvement ondulatoire au sein même de la moelle épinière, qui restaure la fluidité de la colonne vertébrale ⁽¹⁾. Pour approfondir cette harmonie, il est nécessaire de redonner du mouvement aux trois diaphragmes du corps, véritables planchers des centres physiques et énergétiques (*dan tian* en Chinois) qui sont :

1- Le diaphragme pelvien, situé au niveau du pubis, est le plancher d'appui du 1er *dan tian*. Contracter cet anneau limite l'énergie sexuelle, et son épanouissement au niveau de la sphère génitale.

2- Le diaphragme du plexus solaire est le plus puissant et le plus ample. Sa tension et sa contraction peuvent littéralement nous couper en deux ⁽²⁾ et entraîner, outre des désa-

gréments gastriques, une scission des besoins et des émotions. La séparation du haut et du bas du corps peut aller jusqu'au déclenchement d'une schizophrénie ⁽³⁾.

3- L'anneau de la gorge comprend la mobilité des clavicules ⁽⁴⁾. Les clavicules sont considérées dans le chant lyrique comme des clefs, c'est-à-dire des portes pour atteindre la voix des anges que sont les voix de tête. En relation avec l'énergie sexuelle — à la puberté, la voix mue en même temps que la sphère génitale —, ce centre contracté empêche la pulsion procréatrice de nourrir et de se transcender en élan créatif individuel.

La "reliance" des centres

Ces trois espaces sont des appuis, des filtres, ou des freins aux fonctions énergétiques correspondantes. Ainsi, l'anneau de la gorge, excessivement fermé — le fameux syndrome de la cravate de l'homo economicus costumus cravatus! — induit l'auto-contrôle et l'étouffement de la créativité. Au niveau du cerveau, différentes fréquences d'ondes leur correspondent. Elles induisent des états de qualités vibratoires différents. Avec un peu d'entraînement, et selon notre sensibilité — si nous nous dégageons de tout formatage ou de préjugé —, nous pouvons percevoir et reconnaître avec précision la qualité vibratoire et d'émission de chacun de ces *dan tian*. Les *dan tian* sont les creusets au cœur desquels les trésors de notre humanité sont en permanence en mouvement. La qualité de la conscience que nous avons de ces trois centres est donc garante de notre harmonieuse intégration au monde.

Ainsi, lorsque nous nous retrouvons à vivre des désaccords avec un collègue, un ami ou un membre de notre famille, et que nos paroles n'ont pas l'écho, la résonance, l'effet désiré et escompté, nous devrions peut-être nous assurer que

DES ONDES CÉRÉBRALES AUX TROIS DAN TIAN

Les ondes cérébrales s'accroissent au fil de la croissance. Les ondes "delta" sont les plus importantes jusqu'à l'âge de 3 ans environ, avant que les ondes "thêta" ne viennent se superposer à elles et finissent par les remplacer. Vers 9 ans, apparaissent les ondes "alpha" et "bêta". Chez l'adulte, les ondes les plus lentes, "delta" et "thêta" réapparaissent durant des phases de somnolence méditative.

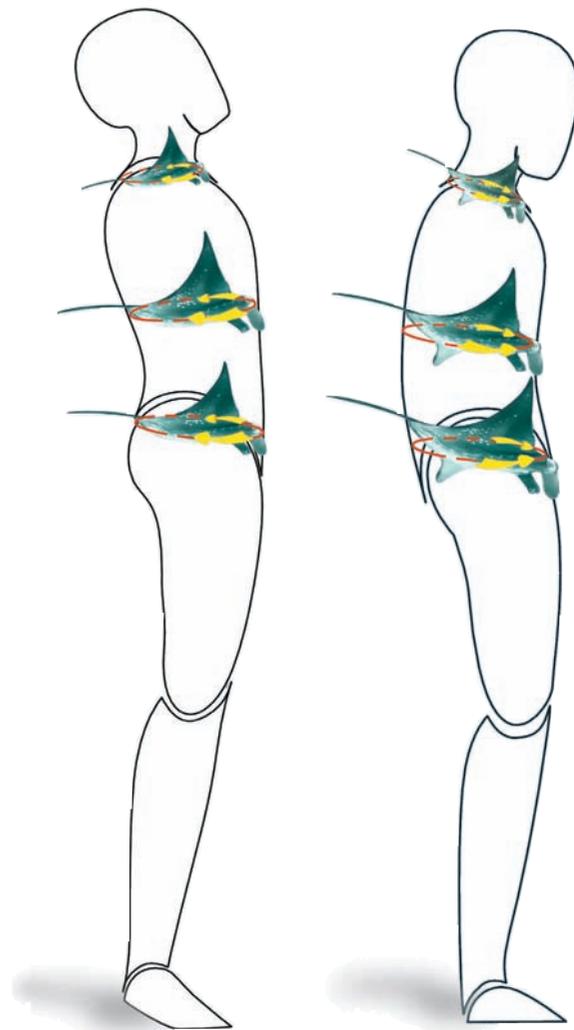
- Ondes delta : situées entre 0 et 4 Hz
- Ondes thêta : entre 4 et 8 Hz
- Ondes alpha : entre 8 et 16 Hz
- Ondes bêta : entre 16 et 33 Hz

Les trois cerveaux

1- Le cerveau reptilien est le plus profond et le plus ancien. Il correspond aux structures sous-jacentes de la conscience, que l'on peut mettre en relation non exclusive avec l'inconscient de la psychanalyse et ses pulsions primaires. Il est aussi en relation avec un fonctionnement de perception qui se caractérise par l'émission des ondes delta et se trouve en résonance avec le dan tian inférieur, siège énergétique de nos pulsions vitales et primordiales — matrice sexuelle et système hormonal correspondant : les testicules et les ovaires —.

2- Le cerveau limbique correspond aux structures latentes de la conscience, à rapprocher de la notion de subconscient. Son fonctionnement se manifeste en particulier par la mesure des ondes thêta et alpha. Il entre en résonance avec le dan tian moyen situé au plexus/cœur et son système hormonal : le thymus. Là se détermine la qualité de nos émotions et de nos sentiments. Lorsque ceux-ci sont contraints ou refoulés, ils peuvent devenir jaillissements émotionnels, assimilables à des pulsions redescendues au niveau reptilien plus profond.

3- Le cortex est le plus récent de nos trois cerveaux, et correspond aux structures actuelles de la pensée et de la conscience consciente, c'est-à-dire cette capacité particulière de l'être l'humain de prendre conscience de lui-même, de pouvoir s'observer et commencer alors le chemin de l'éveil spirituel. Le cortex est relié à l'émission des ondes alpha et bêta, et entre ainsi en harmonie fonctionnelle avec le dan tian supérieur qui se situe au niveau de la tête. Il régule l'énergie et la qualité de nos pensées. Le système hormonal correspondant est celui de notre cerveau : les glandes pituitaires et l'hypophyse.



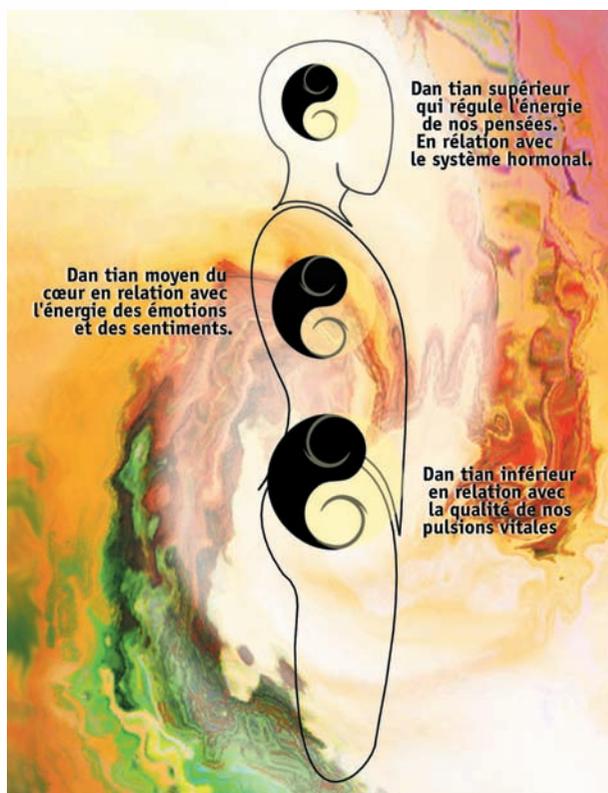
dessins n°1 & 2 : le mouvement ondulatoire des trois foyers représenté par le ballet de trois raies manta.

celui que nous avons en face de nous est bien sûr la "même longueur d'onde" que nous — au sens figuré comme au sens propre —. Phrase anodine et pourtant pleine de sens et de sagesse ! Autrement dit, je ferais bien de m'interroger pour repérer la résonance des centres qui sont en présence. Par exemple, si je parle à quelqu'un dans un mode de fonctionnement ondulatoire de mon cerveau placé sous l'angle de la raison, alors que celui-ci résonne sous l'angle de l'affect, je n'obtiendrai que désaccord et disharmonie. Et si j'entretiens cette disharmonie, quelle est donc cette relation que j'entretiens envers moi-même, et avec mes différents fonctionnements vibratoires ?

La pratique

Dans notre pratique, l'éveil de l'onde orgasmique génère la conscientisation de zones que nous appelons "muettes", zones de blocage ou de refoulement psycho-énergétique. L'apprenti doit alors faire preuve de beaucoup de douceur, et savoir "ne pas forcer le passage" de ces zones, au risque de renforcer sa cuirasse et ses résistances. Il lui faudra au contraire prendre contact avec cette partie de lui-même afin que lui soit révélée l'histoire contenue et retenue dans cette partie de son corps.

Pour mouvoir ces zones trop souvent muettes, vous pouvez vous imaginer plonger en vous-même pour découvrir un monde insoupçonné où le mouvement de vos diaphragmes devient semblable au ballet des raies manta... Vos trois foyers se trouvent alors animés de mouvements ondulatoires (dessin n° 1). Néanmoins, pour réussir cette danse, il est important de redonner de l'espace aux différents diaphragmes. Comment ? En mobilisant



sur le plan horizontal les différentes zones articulaires des trois dan tian :

- 1- Mobilisez les articulations du bassin en vous concentrant sur la capacité des hanches à se fermer et à s'ouvrir.
 - 2- Mobilisez les articulations des côtes en vous concentrant sur la fermeture et l'ouverture du plexus solaire.
 - 3- Mobilisez l'espace de la gorge comme si vous aviez une bouche qui bâille ou se contracte entre les clavicules.
- Voilà, vous êtes prêts pour faire danser vos "raies mantas intérieures". Bon ballet !

(1) L'ondulation de la colonne vertébrale : nos origines reptiliennes ont marqué notre constitution physique en se manifestant par la mobilité ondulatoire de notre colonne vertébrale. Ce mouvement, que nous appelons en Wutao onde orgasmique, prend naissance au niveau du bassin, siège de notre puissante énergie sexuelle originelle, puis s'épanouit et va nourrir les différentes fonctions de nos organes, de nos sens et de notre psyché. Elle distribue ainsi la force et l'énergie nécessaires à l'expression des vertus de notre âme. Attention, il s'agit ici du déploiement de l'onde orgasmique et non du simple vécu de l'orgasme sexuel, qui trop souvent reste limité à la sphère du bassin.

(2) "Diaphragme" : du mot grec dia qui veut dire "deux", et de phragma qui signifie "cloison-cartilage".

(3) "Schizophrénie" : du mot grec schkhizein qui veut dire "fendre", et du mot du phrên ou phrênos qui signifie "pensée".

(4) "Clavicules" : du latin clavicula, qui signifie "petites clefs".

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 16 : L'onde orgasmique p. 72

- Gtao n° 24 : Coccyx, sacrum & lâcher-prise p. 43

- Gtao n° 25 : Balayer les nuages de la contrariété p. 44

- Gtao n° 26 : Souplesse ou laxité, il faut choisir... p. 38

LES DIFFÉRENTES ONDES

Les ondes "bêta"

Le cerveau produit habituellement des ondes "bêta" en état d'éveil, mais des quantités excessives de ces ondes peuvent engendrer un grand malaise psychologique. Quand elles fonctionnent à leur meilleur niveau, les ondes bêta sont associées à la pensée logique, la résolution de problèmes concrets et l'attention active sur le monde extérieur. Elles nous aident à fonctionner consciemment dans le monde, mais nous avons besoin de savoir les maîtriser afin de pouvoir les utiliser efficacement, et ne pas être à leur merci.

Les ondes "alpha"

Les ondes cérébrales "alpha" sont présentes durant la rêverie, l'imagination et la visualisation. Elles sont aussi associées à une conscience détendue, détachée, et à un esprit réceptif. Certaines personnes qui produisent trop de ces fréquences médianes peuvent vivre leurs expériences dans une brume de rêveries — voire aimer s'évader d'une réalité plus ordinaire —. Ces ondes servent de pont entre le conscient et le subconscient.

Les ondes "thêta"

Elles peuvent être considérées comme le subconscient, cette part de notre esprit qui forme une couche entre le conscient et l'inconscient. Les ondes "thêta" recèlent en effet une profusion de souvenirs, de sensations et d'émotions. Bien que ces expériences puissent être inaccessibles à l'esprit conscient, elles peuvent néanmoins affecter et même gouverner nos attitudes, nos espoirs, nos croyances, et nos comportements. Elles peuvent aussi être le dépôt d'inspiration et de créativité réprimées. Elles sont actives durant le sommeil paradoxal (rêve) et la méditation profonde, et se révèlent particulièrement intenses pendant des expériences comme les révélations spirituelles et les états performants du cerveau.

Les ondes "delta"

Elles composent l'inconscient. Présentes durant le sommeil profond, elles sont ce qui reste branché quand les autres ondes cérébrales se sont tues. Les ondes "delta" fournissent les stades reconstituants du sommeil. De haute amplitude, elles créent une profonde empathie. Elles sont souvent présentes en large quantité chez les psychothérapeutes, guérisseurs, conseillers et autres professions d'aide.