



L'empereur Jaune



Lao-Tseu

Le système complet d'autoguérison

Les Exercices Taoïstes internes

***par le Dr Stephen T. Chang
avec Richard C. Miller***



Éditions
Chariot d'Or

© 2009 Éditions Chariot d'Or,
Escalquens (France)

Une marque du groupe éditorial PIKTOS, rue Gutenberg
31750 Escalquens
Bureau parisien : 6, rue Régis – 75006 Paris

Pour l'édition française ISBN : 978-2-91180682-7
photos, textes et illustrations tous droits réservés
pour la France

Pour l'édition américaine ISBN : 0-942196-06-6

© 1986 by Stephen T. Chang
Tao Longevity LLC
P.O. Box 33910
Reno, NV 89533

Si vous faites des exercices externes, vous devez faire des exercices internes. Si vous faites des exercices internes, vous pouvez oublier la pratique des exercices externes.

Avertissement important :

L'auteur et l'éditeur du présent ouvrage ne sont en aucun cas responsables de tout dommage pouvant se produire suite à la pratique des instructions contenues dans ce livre. Les activités qui y sont décrites, physiques ou autres, peuvent s'avérer trop fatigantes ou dangereuses pour certains individus, et le lecteur devrait ainsi consulter un docteur en médecine avant de s'y engager. L'auteur et l'éditeur ne préconisent pas, ni n'approuvent une automédication par des personnes profanes en la matière, pas plus qu'ils ne peuvent être tenus responsables des traitements donnés sur la base des informations contenues dans ce livre. Les personnes non informées et non qualifiées intéressées par les traitements exposés dans cet ouvrage devront consulter un praticien professionnel qualifié en Médecine Traditionnelle Chinoise.

La conscience spirituelle qui repose dans le cœur de chacun d'entre nous

Remerciements

Les auteurs désirent remercier :

Denise Lowe, pour sa patience, sa compréhension, sa gentillesse et les postures. Ku, Fu-sheng, pour son travail artistique supplémentaire et ses aimables conseils.

Les collèges de San Matéo et de Golden West et l'École Marine de Yoga pour leur aide pendant les conférences qui ont été à l'origine de ce livre. Maryann et Paul Pearson pour leur aimable aide et soutien.

Et Cat et Chuck pour leur tendre compagnie, ils étaient assis avec moi quand j'avais besoin d'eux !

Les Auteurs

La grand-mère de Stephen Thomas Chang était médecin et son arrière-grand-père fut à la fois le médecin personnel de l'impératrice Chih Shee et le premier ambassadeur de Chine au Royaume-Uni de Grande-Bretagne. Le docteur Chang a étudié la médecine chinoise ainsi que la médecine occidentale. En plus de ses diplômes de médecine, il est titulaire de licences de droit, de philosophie et de théologie. Taoïste, il fait des conférences dans le monde entier sur les différents aspects du taoïsme, et il est l'auteur du *Livre complet d'acupuncture (Arts célestes, 1976)*.

Richard Cushing Miller, qui a une licence en dynamique de groupe et en relations humaines de l'université d'État de San Francisco, est directeur de l'École Marine de yoga. Il fait autorité en matière de Hatha Yoga et enseigne la psychologie du yoga à l'Institut d'études asiatiques de Californie ; il s'intéresse aussi tout particulièrement aux rapports qui existent entre le Taoïsme et les principes du yoga.

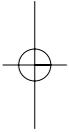
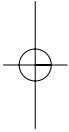


Table des matières

Introduction

Le I King
 La sexologie taoïste
 Le régime
 Les exercices internes

Partie I : Les principes sous-jacents

Chapitre I : Le Taoïsme	2
Chapitre II : La Théorie de l'énergie	15
- La nature de l'énergie (p 16)	
- L'énergie et le corps humain (p 18)	
Chapitre III : La Théorie de la circulation d'énergie	23
- Les Méridiens (p 27)	
- Les points d'entrée et de sortie (p 29)	
- Les exercices internes (p 30)	
Chapitre IV : La Théorie des Sept glandes	31
Chapitre V : La Théorie des nerfs	39

Partie II : Vivre avec tout son corps

Chapitre VI : Les Exercices Taoïstes internes	44
- La Théorie des cinq éléments (p 47)	
- Les cinq exercices inspirés des animaux (p 49)	
- Les huit exercices directionnels (p 62)	
- Les douze exercices du zodiaque (p 69)	
- Les douze exercices pour les nerfs (p 84)	
- L'exercice du Cerf pour l'homme (p 92)	
- L'exercice du Cerf pour la femme (p 97)	
- La Grue (p 103)	
- L'exercice de la Grue (p 105)	
- Faire du feu dans le fourneau (p 107)	

Le système complet d'autoguérison

- La Tortue (p 110)
- L'exercice de la Tortue (p 111)
- La réunion des exercices de base (p 113)
- La position assise (p 114)
- La position debout (p 116)
- La position endormie (p 117)
- Le sommeil (p 117)
- Le massage de la tête (p 118)
- Guérir et fortifier les yeux (p 119)
- L'exercice du nez, des poumons et des sinus (p 123)
- Battre le tambour céleste (p 124)
- L'exercice de la bouche : langue, salive et claquement des dents (p 125)
- Le massage du visage (p 128)
- Exercice de la Thyroïde (p 129)
- Le soulagement de la douleur (p 129)
- Les mains, les bras et le haut du corps (p 131)
- Les poumons (p 133)
- L'exercice pour le cœur (p 135)
- La stimulation du cœur (p 136)
- La réduction de poids (p 137)
- L'abdomen (p 141)
- Guérir l'estomac (p 142)
- L'exercice pour le foie (p 143)
- La stimulation des reins (p 145)
- Le bas du dos (p 146)
- La contemplation du soleil (p 148)
- Les glandes sexuelles et le bas du corps (p 149)
- Remuer les orteils et étirer le corps (p 151)
- La relaxation des organes internes (p 153)
- Le massage des bras et des jambes : le massage méridien (p 154)
- Le massage vers le haut (p 156)
- Le massage vers le bas (p 156)

Table des matières

Partie III : Un mode de vie supérieur

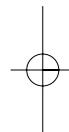
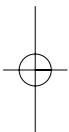
Chapitre VII : Les méditations et la respiration Taoïstes	161
- La Méditation Méridienne (p 163)	
- Les exercices contemplatifs dans un but pratique (p 174)	
- La contemplation de l'Étoile Polaire (p 174)	
- La contemplation de la bougie, du soleil et de la lune (p 178)	
- La respiration (p 178)	
- La respiration des Os (p 182)	
- La respiration de Purification du Cerveau (p 183)	
- La purification du Cerveau ⁽¹⁾ (p 185)	
- La purification du Cerveau ⁽²⁾ (p 186)	
Chapitre VIII : La respiration immortelle :	
les petits et grands cycles célestes	190
- Le Petit Cercle Céleste (p 192)	
- Le Grand Cercle Céleste (p 194)	

Partie IV : Un nouveau départ :

connaître ses problèmes et y apporter des solutions

Chapitre IX : Les prescriptions Taoïstes pour guérir	198
- Plan pour le maintien général (p 200)	
- Le maintien régulier de la santé (p 200)	
- Méditation (p 201)	
- Exercices spécifiques de guérison (p 201)	
- Les prescriptions pour guérir (p 202)	

Conclusion



Introduction

Le Livre des Exercices Internes ne traite pas du Taoïsme, mais on ne peut absolument pas négliger l'origine taoïste des exercices. Le Taoïsme est la religion la plus ancienne du monde. La légende raconte que Lao-Tseu, le sage taoïste le plus connu et peut-être le plus grand, se transforma, ou se réincarna en tant que Sakyamuni Bouddha. Le Tao-ti-King lui-même est en principe un traité politique et un exposé théorique du Taoïsme, exprimé selon le point de vue d'un être éclairé. La formulation des aspects pratiques et fonctionnels fut laissée aux autres sages taoïstes. Et c'est ainsi que les anciens maîtres chinois mirent au point, en plus des doctrines spirituelles de base et de la philosophie du Taoïsme, d'innombrables techniques dont le but final était de transformer et d'immortaliser le corps physique. De plus, ces techniques sont connues et mises en pratique depuis 6 000 ans en Orient, mais elles ont été cachées à l'Occident jusqu'à notre époque.

Les Exercices Internes eux-mêmes sont l'une des quatre parties du Système de pensée et de règle taoïste. Les quatre piliers du Taoïsme sont le I King, la Sexologie, le Régime et les Exercices Internes. Ce livre se concentre obligatoirement sur les Exercices Internes mais il faut les replacer dans leur contexte pour bien les comprendre. C'est pourquoi avant de commencer l'examen des exercices en détail, nous allons essayer de résumer sommairement les quatre piliers qui soutiennent la structure vivante qu'est le Taoïsme.

Le livre des exercices internes

Le I King

Le I King est une méthode de sagesse qui nous permet de diriger nos actions quotidiennes ; il comprend l'astrologie, la philosophie et différentes techniques de prédiction. L'étude du I King se divise en trois parties :

La **première** est une étude des symboles ou signes représentant les phénomènes des changements perpétuels qui se produisent dans tout l'univers. Les phénomènes du changement universel sont régis par des lois exactes définies par les différentes branches des mathématiques – l'algèbre, la géométrie, la physique et la génétique.

La **seconde partie** est l'étude de la philosophie sociale et de la psychologie transactionnelle telles qu'elles sont représentées dans les 64 hexagrammes. Chaque hexagramme se compose de six lignes dont chaque ligne représente un degré de développement dans les transactions individuelles ou de groupe.

La **troisième partie** de l'étude comporte l'entraînement concret à prédire les événements. Tout ce qui est arrivé va se produire à nouveau et tout ce qui va arriver s'est déjà produit. (« Continuer veut dire aller loin/ Aller loin veut dire revenir »). Il nous est donc possible de prédire le futur si nous comprenons le I King.

La sexologie Taoïste

Le Taoïsme a été la première religion à tenir compte pleinement de la sexualité humaine et à la présenter de telle sorte que les individus puissent utiliser leur énergie sexuelle pour se transformer. (Les Hindous aussi étaient très évolués dans ce domaine, comme le prouve, le Kama-Sutra, traité écrit autour du VII^e siècle avant Jésus-Christ, et qui fixe les règles du mariage et du comportement sexuel selon la loi hindoue). La sexologie taoïste conseille les individus pour qu'ils puissent jouir du plaisir sexuel sans s'épuiser, explique comment fortifier les organes sexuels et comment utiliser l'énergie sexuelle pour guérir des troubles spécifiques, donne des éclaircissements sur les différentes positions des rapports thérapeutiques, sur le contrôle naturel des naissances et l'eugénisme – y compris les moyens de choisir le sexe de votre enfant.

Le régime

La méthode du régime se divise en trois catégories. La **première** correspond au régime de la nourriture qui explique en détail quels sont les

Le livre des exercices internes

meilleurs aliments à prendre, les propriétés thérapeutiques des différents aliments, et comment les transformer pour en faire des plats appétissants et ayant du goût. Le régime de la nourriture comprend aussi une analyse détaillée des différents ingrédients contenus dans les aliments, les éléments acides et alcalins, de même que la façon correcte d'équilibrer les vitamines, les sels minéraux et les protéines. Ce que nous mangeons est de la plus grande importance ; qu'importe que nous ayons appris parfaitement toute autre discipline, si nous avalons du poison, nous mourrons certainement. La méthode du régime résulte de 6 000 ans d'observations méticuleuses. Il est intéressant de noter que les principes de base, dans la mesure où l'on utilise des aliments naturels et non transformés par l'industrie, sont restés pratiquement les mêmes pendant toute cette période. **La seconde catégorie** correspond au régime des plantes, qui nous fait franchir un degré de plus que le régime de la nourriture. Un proverbe de médecine chinoise dit que : « La nourriture est un médicament et le médicament devrait être de la nourriture ». Même si l'on vit selon les principes du régime de la nourriture, il est malgré tout possible que des bactéries nocives se développent à l'intérieur du corps — car de même qu'une certaine quantité de notre énergie provient de la nourriture, les bactéries nocives peuvent aussi se multiplier grâce à l'énergie provenant de cette même nourriture. Pour résoudre ce dilemme apparent, les anciens Taoïstes ont énoncé ce que l'on connaît généralement sous le nom de médecine chinoise par les plantes.

Les plantes sont facilement et complètement assimilées par l'organisme. En conséquence leur valeur thérapeutique est inégale. (Il est intéressant de noter dans ce contexte que dans les Révélation 22:2 il est écrit : « Les feuilles de l'arbre furent destinées à la guérison de la nation »). Tout en étant aptes à purifier le corps et à agir comme antibiotiques contre les microbes, les plantes peuvent aussi augmenter considérablement notre niveau d'énergie et la durée de notre vie. Le régime des plantes est donc une thérapie indispensable pour atteindre notre but, une excellente santé physique et même l'immortalité physique.

La troisième catégorie comprend le régime de l'énergie. Il est de nature semblable à la respiration de l'énergie que nous décrivons un peu plus loin dans ce livre. Quand on atteint le niveau de la respiration de l'éner-

Le livre des exercices internes

gie, les aliments et les plantes ne sont plus nécessaires parce que le corps est nourri directement par l'énergie cosmique. Il y a eu plusieurs exemples de cet accomplissement, mais le plus connu est sans aucun doute l'histoire des quarante jours que Jésus passa dans le désert. Il s'abstint de nourriture et d'eau pendant ce temps-là, étant nourri directement par l'Esprit, la force universelle ou énergie. Parce que l'énergie cosmique est la même que l'on soit sur terre, sur mars ou aux confins de la galaxie, les adeptes du Taoïsme s'efforcent de transformer et d'harmoniser leur corps à un point tel qu'ils puissent voyager jusqu'à n'importe quelle partie de l'univers, et être nourris par cette énergie répandue partout.

Les Exercices Internes

Les Exercices Internes sont tout le contraire des exercices externes. Tandis que les exercices externes tels que la natation, la boxe, la lutte, l'haltérophilie, le tennis, le kung-fu ou le karaté peuvent donner une silhouette séduisante, ils le font souvent en épuisant l'énergie des organes internes, causant par là non seulement un certain nombre de maladies mais également un vieillissement prématuré. D'autre part, les exercices internes ont pour but de stimuler le corps tout entier, d'équilibrer le niveau de l'énergie et de promouvoir un fonctionnement plus effectif des organes internes.

Les exercices internes expriment l'art de se guérir soi-même. Si l'on enfreint les lois de la nature, il en résultera une maladie. Si l'on n'a jamais de maladie bénigne, une maladie sérieuse ne se déclarera jamais ; si l'on n'a jamais de maladie sérieuse, l'on ne mourra pas, car on croit que la mort est le résultat final de l'accumulation de nombreuses maladies pendant toute la vie. Cependant, le fait de n'être atteint d'aucune maladie ne garantit pas l'immortalité physique, car le corps doit être capable d'assimiler l'influx d'énergie supplémentaire qui, à la fin, le transformera en véhicule libéré du temps et de l'espace. C'est parce que les exercices internes satisfont à cette double exigence qu'ils forment la base du Taoïsme. Les exercices internes se divisent en trois catégories.

La première catégorie comporte des exercices ayant pour but d'enseigner une position correcte et la manière convenable d'être assis, allongé,

Le livre des exercices internes

de marcher et de travailler. Il y a des milliers d'années, les sages chinois choisirent trois animaux remarquables par leur longévité ; ils observèrent dans les moindres détails le comportement qui semblait contribuer à cette longévité. Les trois exercices internes de base sont :

a) L'exercice du cerf, destiné à produire et à équilibrer les sécrétions des glandes endocrines.

b) L'exercice de la grue, destiné à fortifier les organes à l'intérieur du tronc. Bien que ces organes soient contrôlés par le système nerveux autonome, l'exercice de la grue permet d'équilibrer l'énergie et par là même de promouvoir un fonctionnement plus régulier de ces organes.

c) L'exercice de la tortue, destiné à aider l'individu à se fortifier, se relaxer, et finalement à contrôler le système nerveux tout entier.

En plus des exercices précédents, il y en a d'autres pour fortifier les membres, les muscles et les os. Il faut compter généralement trois mois pour être capable de bien effectuer ces exercices. Et là, on doit faire une remarque importante : l'art de se guérir soi-même, qui est le résultat naturel quand on fait ces exercices régulièrement, est garanti.

La seconde catégorie des exercices internes s'appelle la Méditation Méridienne, la Méditation du Tour du Monde, ou simplement la Contemplation Taoïste. Les voies par où circule l'énergie dans tout le corps s'appellent des méridiens. Donc la Méditation Méridienne est une technique pour stimuler le courant d'énergie le long de ces voies et pour équilibrer en même temps l'énergie à l'intérieur du corps. En affirmant que l'homme est le microcosme et que l'univers est le macrocosme, nous devons aller plus loin et dire qu'il faut unifier les deux. Par la méditation, c'est d'abord le corps, l'esprit et l'intelligence qui s'unissent totalement et consciemment. Dans la phase suivante, l'individu est stimulé d'une manière totale et inséparable par l'énergie universelle ou cosmique. L'acupuncture ainsi que l'acupressing sont généralement utilisées au profit d'autrui. En suivant l'entraînement initial, la Méditation Méridienne demande de six mois à dix ans de pratique.

La troisième catégorie des exercices internes est la Respiration Cosmique ou Respiration de l'énergie. Ce sont des exercices qui permettent

Le livre des exercices internes

l'absorption de l'énergie par les points d'acupuncture qui se trouvent au-dessus des méridiens qui traversent le corps. L'énergie s'épuise constamment dans la vie quotidienne, aussi est-il nécessaire de refaire le plein d'énergie pour se défendre contre la faiblesse, la maladie et la mort. La Respiration de l'énergie constitue donc un palier vital pour la guérison de soi-même et pour former un lien indissoluble avec l'énergie qui imprègne l'univers. Comme pour la Méditation Méridienne, la Respiration de l'énergie demande de six mois à dix ans de pratique pour se perfectionner.

Le système en quatre parties qui constitue le Taoïsme couvre tous les aspects de notre vie quotidienne. Il a pour but de subvenir entièrement à nos besoins physiques fondamentaux de telle sorte que nous puissions progresser lentement mais sûrement avec une confiance sans cesse accrue en sachant que nous atteindrons un jour le but convoité. Les bienfaits qui réchauffent le cœur et que l'on récolte immédiatement grâce à l'application sincère et désintéressée dans chacun des exercices, sont suffisants pour faire pénétrer en nous une sorte de ferveur, qui, d'elle-même nous fera avancer le long du chemin.

On ne devrait pas être obligé de rechercher obstinément un prétendu développement spirituel — cela devrait être le résultat naturel de nos actions quotidiennes. Il n'est pas nécessaire d'insister sur la vie spirituelle, ni de s'occuper de l'état de notre âme, car le divin est pur et omniprésent ; il en a toujours été ainsi et il en sera toujours ainsi. Nous devrions plutôt nous intéresser à notre corps physique et voir comment nous pouvons utiliser le temps dont nous disposons pour aller au-delà de l'aspect dégénératif de la journée, d'atteindre le niveau où, nous aussi, nous pourrions vivre dans le Tao.

Partie 1

Les principes sous-jacents

1 – Le Taoïsme

Le système complet d'autoquérison : les exercices taoïstes internes est un ouvrage qui traite d'un aspect particulier de la philosophie toujours vivante du Taoïsme. Le Taoïsme est la plus vieille religion du monde. Son fondateur, Lao-Tseu, sans doute le mieux connu et le plus illustre des sages taoïstes, écrivit un traité intitulé le Tao-te-king, qui jeta les bases sur lesquelles allaient reposer les huit piliers du Taoïsme. Cet ouvrage est avant tout un traité de politique et une représentation théorique du Taoïsme, telle que peut la concevoir un esprit illuminé. La formulation des aspects pratiques et fonctionnels fut laissée à d'autres sages, notamment à l'Empereur Jaune. Outre la philosophie et les doctrines fondamentales du Taoïsme, les anciens maîtres taoïstes édifièrent d'innombrables techniques visant à transformer et à immortaliser le corps physique. C'est ainsi qu'apparurent finalement les huit piliers du Taoïsme. Les huit piliers du Taoïsme, qui sont les huit branches de la pensée et de la pratique du Taoïsme, sont représentés par les huit trigrammes du « Pa-Kua » ou symbole du Taoïsme. Les exercices taoïstes internes sont l'un des piliers du Taoïsme.



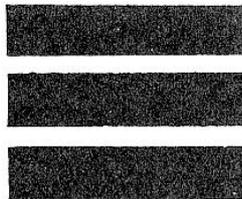
Figure 1. Pa-Kua (Symbole du Taoïsme). Les huit trigrammes (orientés dans huit directions différentes autour du symbole Yin-Yang) représentent les huit piliers du Taoïsme.

Le Taoïsme

De nombreux enseignements du Taoïsme sont demeurés secrets pendant des siècles. Par conséquent, avant de commencer à traiter en détail des exercices taoïstes internes, il semble indiqué de dresser la liste de ces huit piliers et d'en présenter un bref résumé.

- 1 — Le Tao de la philosophie
- 2 — Le Tao de la revitalisation (Exercices taoïstes internes)
- 3 — Le Tao de l'alimentation équilibrée
- 4 — Le Tao des aliments oubliés
- 5 — Le Tao de l'art de la guérison
- 6 — Le Tao de la sagesse sexuelle
- 7 — Le Tao de la maîtrise
- 8 — Le Tao du Succès

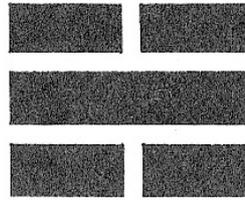
LE TAO DE LA PHILOSOPHIE



Le Tao de la philosophie nous révèle la logique qui sous-tend le déroulement de la vie et le but du destin. Il représente une série de lignes directrices que nous pouvons utiliser individuellement ou collectivement pour connaître le succès et nous élever spirituellement. Fondé sur la découverte spirituelle de lois universelles cachées mais sans cesse manifeste et absolument fiable, le Tao de la philosophie nous fournit des renseignements détaillés sur les méthodes appropriées pour diriger et stimuler le développement social en général et notre bien-être individuel.

Les principes sous-jacents

LE TAO DE LA REVITALISATION



Ce Tao est le sujet du présent ouvrage, qui a pour but d'exposer clairement la théorie et la pratique du Tao de la revitalisation.

Les exercices taoïstes internes dirigent notre pouvoir naturel de guérison vers les glandes et les organes internes particuliers, ce qui stimule l'organisme, équilibre le niveau d'énergie et améliore le fonctionnement des organes internes, en vue de guérir et surtout de prévenir la maladie. En bref, les exercices taoïstes internes visent avant tout à promouvoir la longévité.

Il existe trois catégories d'exercices taoïstes internes.

La première catégorie d'exercices internes comprend les exercices conçus pour nous enseigner la posture qu'il faut adopter pour s'asseoir, s'étendre, marcher et travailler, en vue de favoriser la guérison. Ces exercices sont les cinq exercices inspirés d'animaux, les huit exercices directionnels, les douze exercices du Zodiaque et les douze exercices pour les nerfs, auxquels viennent s'ajouter les exercices de base, c'est-à-dire : l'exercice du Cerf, l'exercice de la Grue et l'exercice de la Tortue.

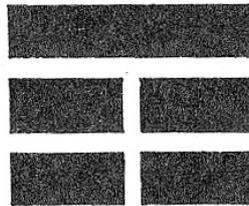
La seconde catégorie comprend les exercices de méditation sur les méridiens et les exercices de contemplation taoïste. Art de guérison absolument extraordinaire, la méditation sur les méridiens est pratiquée dans le but de régler, d'équilibrer et d'élever le niveau d'énergie de l'organisme. En méditant sur les canaux de circulation énergétique dans l'organisme, que l'on appelle précisément les méridiens, nous pouvons arriver à suivre l'énergie qui les traverse et répartir cette énergie de manière plus équilibrée dans tout notre organisme. L'intellect, le corps et l'esprit se trouvent alors parfaitement intégrés et nous nous sentons complètement ragaillardis.

Le Taoïsme

Tandis que les techniques d'acupuncture et d'acupression, qui sont issues de la méditation sur les méridiens, sont utilisées pour venir en aide aux autres, la méditation sur les méridiens constitue une technique d'autoguérison.

La troisième catégorie d'exercices internes se fonde sur des techniques de respiration qui énergisent l'organisme. Ces techniques permettent à l'organisme d'absorber l'énergie par les points d'acupuncture situés sur le dessus des méridiens qui traversent le corps. La respiration énergisante constitue une étape vitale vers l'autoguérison et l'établissement d'un lien indivisible avec l'énergie qui baigne l'univers tout entier.

LE TAO DE L'ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

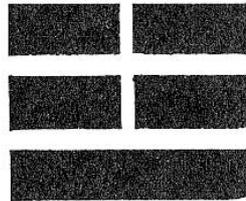


Dans tout régime alimentaire, l'équilibre entre l'acidité et l'alcalinité est très important, car les aliments qui ont un pH équilibré s'altèrent beaucoup moins rapidement, ce qui signifie que le consommateur peut profiter de la quantité maximale de substances nutritives qu'ils peuvent procurer. En bref, lorsque les aliments que nous consommons n'ont pas un pH équilibré, ils s'altèrent dès qu'ils pénètrent dans le système digestif, de sorte qu'au lieu de profiter des substances nutritives contenues dans ces aliments, notre organisme absorbe les poisons qui résultent de l'altération. (Il suffit de jeter un coup d'œil derrière la porte arrière de n'importe quel restaurant pour constater à quel point la nourriture s'altère dans un bac à ordures. Or, comme cette nourriture repré-

Les principes sous-jacents

sente les restes de ce qui a été servi aux clients peu avant, nous pouvons conclure que la seule chose qui sépare l'avant et l'arrière de tout restaurant est un mur et quelques heures). Nous ne mangerions pas consciemment la nourriture provenant d'un bac à ordures car nous savons que les poisons qu'elle contient nous rendraient malades. Pourtant, nous consommons ni plus ni moins des ordures, chaque fois que nous consommons des aliments sans nous soucier nullement de l'équilibre de leur pH. (La mauvaise haleine est souvent le signe d'aliments en train de s'altérer dans l'estomac). Pour un exposé complet du Tao de l'alimentation équilibrée, veuillez consulter l'ouvrage intitulé : Tao of Healing Diet : Secrets of a Thin Body.

LE TAO DES ALIMENTS OUBLIÉS



Nous aimons bien tirer plaisir et satisfaction des aliments que nous mangeons : nous apprécions la présentation, l'odeur et le goût des repas que nous prenons tous les jours. Cependant, les aliments que nous avons l'habitude de consommer ne nous procurent pas suffisamment de substances nutritives pour nous garder en bonne santé. Il faut leur ajouter des aliments plus puissants, comme des herbes, qui constituent le second niveau de l'alimentation, c'est-à-dire le Tao des aliments oubliés.

Les Taoïstes passèrent des siècles à étudier les propriétés curatives des herbes et devinrent ainsi très versés dans l'art de les utiliser le plus efficacement possible. Il y a quelques milliers d'années, par exemple, les médecins réussissaient à anesthésier leurs patients pendant six heures, sans le moindre effet secondaire, en leur administrant une tisane de leur

Le Taoïsme

confection. (À cette époque, la chirurgie était très populaire. Les médecins avaient l'habitude d'extraire les organes de l'organisme pour les rincer dans une solution faite de tisanes et les remettre ensuite en place. Cette pratique finit cependant par disparaître, car les médecins se rendirent compte qu'elle ne constituait pas un traitement efficace contre les maladies et qu'il valait beaucoup mieux chercher la solution dans la prévention. Avec le temps, ils constatèrent que toute maladie, y compris les tumeurs, est le résultat d'un mode de vie particulier ; ils conclurent donc que les interventions chirurgicales répétées ne pouvaient empêcher les tumeurs de réapparaître, mais qu'un changement dans le mode de vie d'une personne pouvait donner d'excellents résultats). Les herbes possèdent de nombreuses propriétés que la science moderne n'a pas encore découverte. L'Académie des sciences estime qu'il existe actuellement dans le monde, environ un million de variétés de plantes. Sur ce nombre, seule une partie infime n'a encore fait l'objet d'un examen approfondi au moyen des méthodes modernes d'analyse.

Les aliments que nous achetons dans les supermarchés sont les aliments les plus faibles que nous puissions trouver. Dans ces endroits, le choix est très limité, compte tenu de l'infinie variété d'aliments qui poussent à travers le monde. Bien que Dieu ait créé les feuilles, les branches, les troncs et les racines pour notre consommation, la plupart d'entre nous excluons entièrement ces substances de notre alimentation. Les Taoïstes désignent les herbes d'« aliments oubliés », car elles furent graduellement éliminées de l'alimentation de nos ancêtres par un processus de sélection. Au fil des siècles, ces substances finirent par être complètement délaissées, étant considérées peu appétissantes en raison de leur apparence, de leur odeur ou de leur goût. Lorsque l'homme apprit à cultiver sa propre nourriture, il décida naturellement de ne faire pousser que des aliments qui plaisaient à ses sens. Mais comme le veut le dicton, « nous sommes ce que nous mangeons ». Par conséquent, si nous consommons des aliments plus puissants d'un point de vue nutritif, nous devenons plus forts. En d'autres mots, si nous mangeons mieux, notre état de santé s'améliore.

D'autre part, si nous ingérons seulement des aliments à faible valeur nutritive, nous devenons plus vulnérables à la maladie. Si nous compa-

Les principes sous-jacents

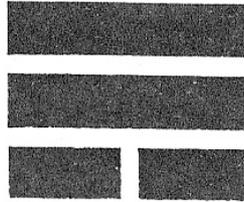
rons un magnolia à un pied de céleri, nous constatons que l'arbre est beaucoup plus fort que les quelques branches de céleri. Et en poussant notre enquête un peu plus loin, nous découvrirons que l'arbre possède une valeur médicinale beaucoup plus grande que le céleri. En fait, le magnolia possède diverses propriétés qui ont le pouvoir de renforcer les tissus de l'estomac et les organes sexuels féminins. Le ginseng est un autre excellent exemple d'aliment très puissant. Il pousse dans de froides et arides régions montagneuses mais peut survivre plus de mille ans. Imaginez un peu ce qu'une telle vitalité peut apporter à notre organisme ! (L'ingestion du ginseng commande toutefois une certaine prudence. Il faut prendre soin de bien l'équilibrer avec d'autres herbes, car si ses bienfaits sont nombreux, il provoque malheureusement des effets secondaires assez prononcés). En revanche, la carotte pousse seulement dans des régions au climat tempéré et sa durée de vie est d'environ trois mois. Si elle n'est pas déterrée dans les trois mois, elle pourrit et finit par disparaître. Les herbes procurent une force permanente, tandis que les aliments ordinaires ne fournissent qu'une force temporaire.

Les aliments que nous consommons habituellement par goût et pour le plaisir semblent plaire tout autant aux microbes qui envahissent notre organisme. En fait, les microbes utilisent ces aliments (organiques ou non) pour se maintenir en vie exactement comme nous le faisons. Cependant, les herbes ont l'heur de ne pas nourrir également les microbes et les humains.

Comme nous pouvons exercer notre volonté, nous sommes capables d'ingérer de temps à autre des herbes au goût désagréable. Cependant, comme les microbes ne possèdent par cette faculté, ils les rejettent tout simplement. Ainsi, lorsque nous avons le sang saturé de substances nutritives provenant d'herbes, les microbes meurent littéralement de faim, ce qui a pour effet de nous nettoyer et de nous purifier naturellement l'organisme. Les propriétés nettoyantes et purificatrices qui permettent aux herbes de se conserver pendant des années sans le moindre signe de putréfaction représentant pour nous, les plus grands bienfaits que nous puissions tirer d'une alimentation riche en herbes.

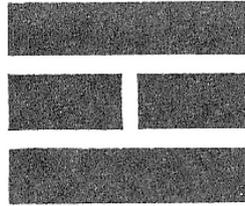
Le Taoïsme

LE TAO DE L'ART DE LA GUÉRISON

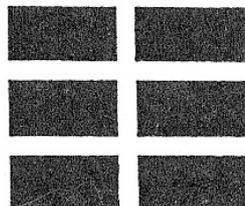


Comme le Tao de la revitalisation, le Tao de l'art de la guérison permet de régler, d'équilibrer et d'élever l'énergie vitale. Contrairement au Tao de la revitalisation, qui est essentiellement une méthode d'auto-guérison, le Tao de l'art de la guérison est utilisé pour guérir les autres.

Le Tao de l'art de la guérison, aussi appelé "Tui-Na", est une technique de massage qui nous permet de suivre les méridiens ou circuits de circulation énergétique dans notre organisme pour régler nos fonctions vitales. En nous servant des seize différentes manœuvres de massage du Tui-Na, nous pouvons aussi remettre en place l'organe interne qui a pu se déplacer. Et pour compléter ces techniques conçues pour agir sur diverses parties de notre corps, nous pouvons aussi avoir recours à des médiums appropriés, qui sont plus précisément les cinq éléments fondamentaux : la terre, le métal, l'eau, le bois ou le feu. Les aiguilles d'acupuncture (utilisées pour canaliser l'énergie dans l'organisme) et les moxas brûlés au contact de la peau sont les deux médiums de métal et de feu connus en Occident. L'acupuncture et la moxibustion sont dérivées de principes et des méthodes du Tui-Na. **Pour plus de détails sur ce sujet, reportez-vous au chapitre 8.**

*Les principes sous-jacents***LE TAO DE LA SAGESSE SEXUELLE**

Le Taoïsme fut la première philosophie à tenir pleinement compte de la sexualité et à faire de l'énergie sexuelle un moyen de transformation personnelle. La sexologie taoïste enseigne aux adeptes comment profiter du plaisir sexuel sans s'épuiser ; elle leur explique comment renforcer leurs organes sexuels, comment utiliser leur énergie sexuelle pour guérir des affections spécifiques et développer un lien amoureux plus étroit ; enfin, elle clarifie les diverses positions permettant de profiter des bienfaits thérapeutiques des rapports sexuels, tout en proposant des méthodes naturelles de planification des naissances et d'eugénisme, allant jusqu'à inclure les moyens à prendre pour choisir le sexe de son enfant. Pour un exposé complet du Tao de la sagesse sexuelle, veuillez consulter l'ouvrage intitulé *The Tao of Sexology*.

LE TAO DE LA MAÎTRISE PARFAITE

Le Tao de la maîtrise parfaite nous fournit les instruments dont nous avons besoin pour apprendre à mieux nous connaître et à mieux connaître les autres, à adapter les énergies qui nous entourent à notre

Le Taoïsme

nature, à notre dessein et, enfin, à devenir maîtres de nous-mêmes. Les anciens Taoïstes élaborèrent toute une série de méthodes visant à réduire ainsi le stress :

1 – L'étude du visage d'une personne révèle ses présentes capacités, ses attitudes, ses traits personnels et son état de santé. Par exemple, la prévision instinctive d'événements futurs se lit sur 108 points du visage, qui forment pour tout initié un système d'avertissement facilement reconnaissable.

2 – Le système des empreintes digitales révèle les traits héréditaires de la personnalité d'une personne et divers indices sur son état de santé. Les empreintes digitales constituent aussi des tracés changeants du développement naturel du potentiel personnel et professionnel de cette personne, qui lui signalent les dangers que présentent ces faiblesses héréditaires, qu'elle doit reconnaître pour pouvoir les conquérir.

3 – La numérologie taoïste éclaire une personne sur sa situation et sur les « patterns » qui caractérisent sa vie.

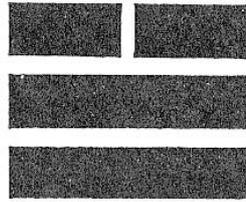
4 – Le système astrologique de l'étoile du Nord, qui constitue un système plus complet et plus scientifique que l'astrologie occidentale, permet à une personne de connaître son destin et son avenir financier ; il lui révèle en outre, les qualités physiques, mentales et spirituelles de son conjoint et de ses enfants et lui dévoile tous les autres aspects de sa vie.

5 – Le système des directions est l'étude des diverses lois physiques de la nature, plus particulièrement l'étude de la loi de l'électromagnétisme. Une connaissance exhaustive de ces forces nous permet de nous orienter et d'orienter nos possessions d'une manière qui soit compatible avec les influences électromagnétiques dans l'univers, afin que nous puissions vivre en harmonie avec la nature et atteindre plus facilement nos buts. Sur le plan collectif, ce système est utilisé pour atténuer les conflits et promouvoir la « chimie » ou la coopération entre les travailleurs. On s'en sert au Japon, par exemple, tant pour former les équipes de travail que pour coordonner les divers services au sein d'une entreprise. En Occident, ces influences se manifesteront habituellement dans les conversations sur le « climat » au travail ou sur le « moral » des travailleurs.

Les principes sous-jacents

6 – L'étude des symboles s'attache aux formes et aux symboles se rapportant aux lois qui sous-tendent les événements naturels. On l'utilisera pour maîtriser les changements météorologiques, les tendances en affaires, les habitudes destructrices...

LE TAO DU SUCCÈS



Le Tao du succès dévoile les mécanismes précis qui régissent les plus grands événements de la vie et les forces qui façonnent tous les événements. Les anciens Taoïstes élaborèrent des méthodes analytiques pour étudier ces forces, dégager les modèles reconnaissables du changement et systématiser des stratégies de succès étroitement liées à ces modèles. Le Tao du succès aide les gens à régler leurs activités de tous les jours selon la loi universelle, ce qui leur permet de rendre tous les aspects de leur vie plus agréables.

Le Tao du succès, qui reflète la grande puissance de la sagesse taoïste, se divise en trois parties :

1 – L'étude des symboles et des signes représentant les interminables changements qui se produisent dans tout l'univers. Ces phénomènes sont gouvernés par des lois exactes définies par la physique, la chimie, la biologie, la géométrie, l'algèbre et les diverses autres branches des mathématiques.

2 – Le Tao du changement, c'est-à-dire l'étude de la philosophie sociale et de la psychologie transactionnelle, telle qu'elle est représentée par les soixante-quatre hexagrammes. Chaque hexagramme est formé de six lignes, qui représentent toutes une étape dans le développement de transactions individuelles ou collectives. En reconnaissant le « pattern »