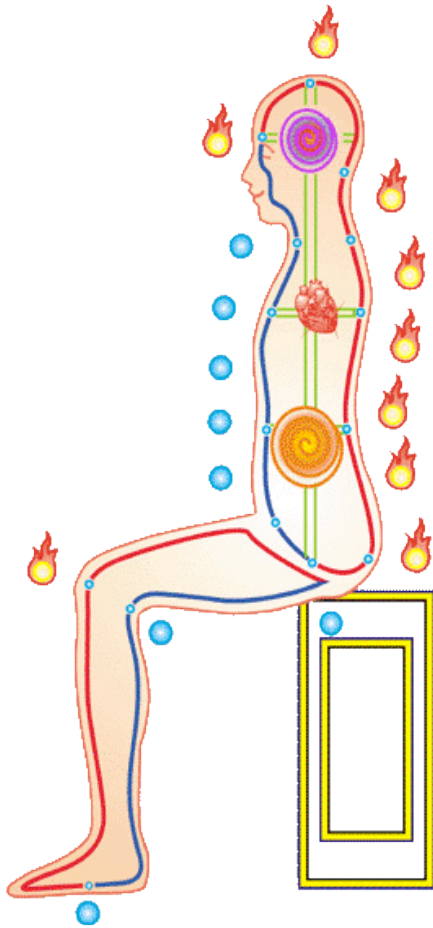


Aspects psychologiques des points de l'orbite microcosmique



Extrait du livre ***Le Tao de la respiration naturelle*** de Dennis Lewis :

« Selon le maître taoïste Mantak Chia, chaque centre énergétique de l'orbite microcosmique influe sur nos émotions de manière spécifique en fonction de son ouverture ou de sa fermeture. Grâce au travail que j'ai fait personnellement avec l'orbite microcosmique, il est clair pour moi que lorsqu'on apprend à sentir ces divers centres (ou points), ils s'ouvrent davantage et l'énergie peut circuler plus librement dans tout l'organisme. Ce travail avec les sensations est aussi une voie directe vers la connaissance de soi.

Les descriptions suivantes des divers centres énergétiques ainsi que les influences émotionnelles qui leur sont associées (données tirées principalement des enseignements et écrits de Mantak Chia) ne sont pas exhaustives ni finales. Quand vous apprenez à vous servir de votre souffle pour sentir votre corps et vos émotions durant vos activités quotidiennes, vous découvrirez des aspects psychologiques autres que ceux décrits ici. Ce qui est certain, c'est qu'une telle pratique vous conduira vers une compréhension nouvelle de vous-même, surtout en ce qui concerne le rapport entre votre vie physique et votre vie psychologique.

Centre du nombril

Les sages taoïstes et les médecins chinois considèrent le centre du nombril, qui comprend le Dan Tien inférieur, non seulement comme le centre physique du corps, mais également comme la principale batterie d'entreposage du chi dans le corps. Ainsi que Mantak Chia le dit, «le centre du nombril a été notre premier contact avec le monde extérieur. Tout l'oxygène, tout le sang et tous les nutriments ont été acheminés par ce passage vers la forme fœtale que nous étions. C'est pour cette raison que le centre du nombril est particulièrement sensible et que cette sensibilité persiste bien après que le cordon ombilical soit coupé à la naissance.»

Centre fermé : La personne manque d'équilibre psychologique, a le sentiment d'être distraite ou critique. La personne n'est pas ouverte à recevoir de nouvelles impressions.

Centre ouvert : La personne ressent une impression d'ouverture au monde, l'impression d'être centrée.

Centre sexuel

Localisé chez les femmes un peu au-dessus du pubis entre les ovaires et chez les hommes, à la base du pénis, ce centre se trouve environ trois ou quatre centimètres à l'intérieur du