

# PRATIQUES TAOÏSTES DU SYSTEME UHT

Ces pratiques Taoïstes sont celles développées dans l'école de Maître **Mantak Chia**  
(UHT : Universal Healing Tao)

## LES ETIREMENTS-ECHAUFFEMENT (Pratiques de base)

Ces étirements ne sont pas de simples stretchings. En effet on les effectue avec la conscience des parties du corps qui sont sollicitées. Cela amène une conscience du corps beaucoup plus nette et la fluidité dans les tendons et les fascias en général. Ils vont amener une meilleure circulation du sang et des énergies dans le corps. On peut les pratiquer le matin pour stimuler et réveiller la dynamique du corps mais aussi en préparation de beaucoup d'autres pratiques qu'elles soient physiques ou méditatives.



## PRATIQUES DE BASE INTERIEURES (Nei Gong)

Ces trois pratiques sont le fondement sur lequel s'appuient toutes les pratiques plus avancées.

Plus le pratiquant évolue et se raffine, plus ces pratiques deviennent « avancées » car le pratiquant les perçoit très différemment. C'est une base qu'il faut absolument maîtriser pour aller avec bénéfice vers les pratiques plus intérieures.

**Le sourire intérieur :** une méditation sur la bienveillance portée à soi-même, pour sentir son corps de l'intérieur et transformer ses énergies.



**Les 6 sons curatifs :** Pour faire vibrer les organes, les dynamiser et les détoxifier. C'est un pont entre le physique et l'énergie.

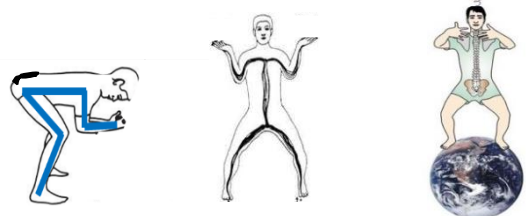


**L'orbite microcosmique :** une circulation en boucle de l'énergie dans le corps pour dynamiser l'énergie, fondement commun à beaucoup d'écoles taoïstes. Pratique de base de l'alchimie des énergies.



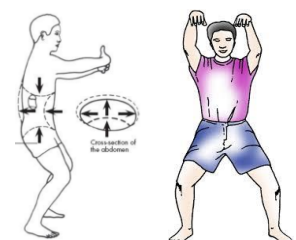
## LE CHI GONG DE LA CHEMISE DE FER :

**Chi Gong en 5 postures statiques :** Trouver la structure interne du corps par les os, les tendons et les fascias. Alignement et enracinement à la terre, Connexion au ciel. Drainage puissant de l'énergie terrestre montante. Renforcement du corps et de l'immunité.



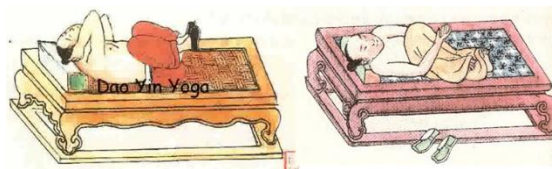
## LE TAN TIEN CHI GONG :

Ensemble de mouvements et de postures dynamiques pour renforcer la puissance du Tan Tien, le centre énergétique fondamental situé dans le ventre. Cette pratique utilise des mouvements associés à ceux de certains animaux. Cette pratique induit une forte vitalité et un fort enracinement et permet de stocker beaucoup d'énergie dans le ventre.



### LE TAO YIN :

C'est un « Yoga Chinois » comme une méditation au sol. Il permet de sentir et déverrouiller le ventre et les psoas et les différentes parties du dos. Nous sentons alors que le ventre est notre "2ème" cerveau. Trouver la fluidité du corps et du souffle à travers des étirements doux du corps.



### LE NEI KUNG DE LE MOELLE ET DES OS :

Initialement réservé aux moines dans les temples Taoïstes, cette pratique participe à l'élaboration du corps de lumière. Cette respiration des os régénère les os et la moelle des os. De ce fait elle augmente clairement les défenses immunitaires et la longévité. Elle permet aux os d'être forts et d'être de véritables antennes à énergie et à libérer certaines mémoires ancestrales.



### LE TAI CHI CHI GONG

#### Forme I :

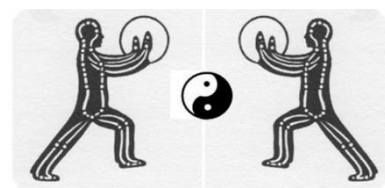
Forme courte à 13 mouvements de Tai Chi de style Yang.

C'est la " posture de l'arbre en mouvement "

C'est une forme courte, très condensée et puissante qui permet de mettre l'accent sur le travail des pompes énergétiques qui dans le mouvement font circuler l'énergie, dynamisant ainsi tout le corps.

Réalisable en intérieur (Espace restreint nécessaire 2x2 m), elle donne un fort enracinement à la terre, un dénouement du corps et une circulation d'énergies puissantes.

Equilibre le côté droit et gauche du corps (et les 2 cerveaux), car la forme est pratiquée dans les 2 sens de rotation.



**Forme II :** Elle est également courte, mais elle se fait avec des mouvements beaucoup plus dynamiques. C'est le pendant martial de la première forme, mettant en pratique la « projection d'énergie », Fa Jing.

### L'EVEIL ET L'ALCHIMIE DE L'ENERGIE SEXUELLE

Reconnaissance de l'énergie sexuelle (le Jing Chi).

Déblocage des centres énergétiques correspondants.

Respiration testiculaire et ovarienne et auto massage.

Circulation de cette énergie dans le corps pour vitaliser, guérir et rajeunir les organes. Alchimie par l'énergie du cœur.

Applications aux arts de la chambre à coucher, échange du yin et du yang.



### LE CHI NEI TSANG :

C'est le massage énergétique des organes internes. Utilisation des doigts, des paumes et des coudes. Il touche principalement le ventre qui est un carrefour énergétique et physique (vaisseaux sanguins, lymphatiques et nerveux). Déblocage de nœuds physiques et émotionnels profonds et ressenti subtil du corps d'un partenaire. La projection d'énergie, les sons, le souffle et les couleurs sont utilisés en complément. Application possible en auto massage.



### LE CHI GONG DE LA GUERISON COSMIQUE :

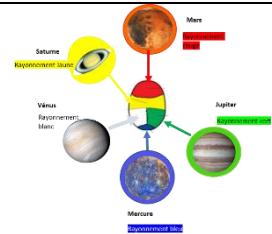
Connexion aux différentes énergies de l'univers, avec leurs couleurs et leurs vertus spécifiques. Canalisation et projection de ces énergies par les mains sur un partenaire, dynamiser, détoxifier et stimuler les différentes parties du corps.

Utilisation de l'eau sacrée et du couteau de chi pour dénouer les blocages d'énergie.



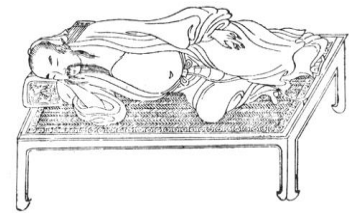
## LE CHI GONG DE LA SAGESSE :

C'est l'art de connecter les énergies des 5 planètes  
Mercures, Mars, Jupiter, Venus et Saturne à 5 os du crâne  
et aux 5 organes pleins du corps. Pulsations douces,  
apaisement des pensées, expansion de la conscience aux planètes



## LE TAO DU SOMMEIL CONSCIENT (Yoga des rêves) :

(Non enseigné par M. Fréjacques)  
Rendre conscient le passage entre l'état de veille et le sommeil.  
Programmation de son monde intérieur.  
Rendre totalement conscient l'état de rêve et le corps de rêve.  
En pleine conscience pratiquer les techniques taoïstes dans  
son corps de rêve...



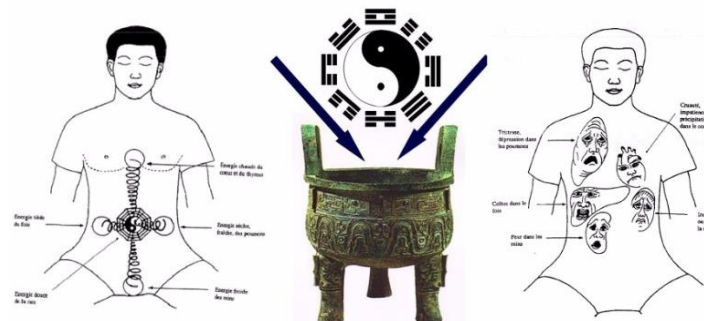
# LES PRATIQUES TOÏSTES DE L'ALCHIMIE INTERIEURE

## ● LA FUSION DES 5 ELEMENTS :

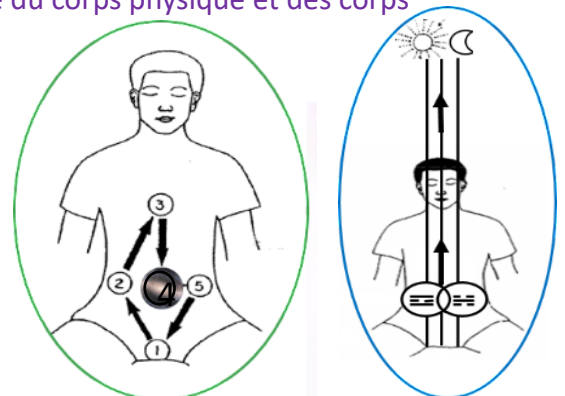
C'est un processus d'Alchimie énergétique fondamental qui prépare aux pratiques les plus avancées.

**Le premier niveau** draine les énergies négatives (et émotionnelles) des organes à des points collecteurs. Ensuite par la puissance énergétique des 8 forces du Pakua. (Une figure géométrique chinoise intégrant les 8 trigrammes du Yi King)

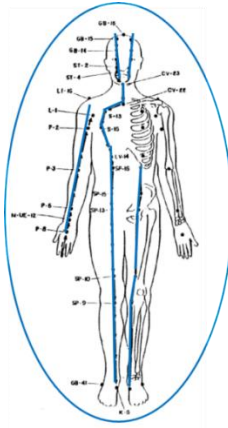
toutes ces énergies seront amenées au centre du ventre au niveau du Tan Tien ( ou plutôt du Chaudron). Ce chaudron est un four Alchimique qui va transformer ces énergies négatives en énergies positives qui seront redistribuées ensuite dans l'orbite microcosmique et dans tout le corps.



**Le deuxième niveau** draine les énergies positives du corps à travers les organes en suivant le cycle d'engendrement de la médecine chinoise, pour que l'énergie de chaque organe renforce l'énergie de l'organe suivant. Ensuite toutes ces énergies sont fusionnées au Tan Tien pour former une perle d'énergie (Quintessence) qui servira à ouvrir des canaux spéciaux : Canal central, canaux latéraux, canal de ceinture, entraînant la purification et l'élévation de la fréquence de l'énergie du corps physique et des corps énergétiques.



**Le troisième niveau** fait circuler la perle de quintessence sur le méridien des ponts et régulateurs, qui unifie tous les méridiens du corps. (D'autres circuits spécifiques sont aussi parcourus). Cela provoque un raffinement supplémentaire de l'énergie amenant paix, sérénité et état méditatif.



### ● LA MEDITATION ALCHEMIQUE DE KAN ET LI : (de l'Eau et du Feu)

C'est le diamant des pratiques Taoïstes, dite pratique " d'immortalité " qui est effectuée en 6 étapes successives. Kan et Li au niveau inférieur, moyen & supérieur, le Scellement des 5 sens, l'union du Ciel et de la Terre et enfin l'Union de l'Homme et du Ciel.

Ces pratiques sont encore plus puissantes effectuées en chambre noire.  
C'est un processus qui dure toute une vie.

Toutes les énergies Yin et Yang du corps purifiées par les pratiques préliminaires et les Fusions sont alors rassemblées dans le Chaudron (Tan Tien) avec une inversion de polarité (tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas mais inversé).

Il y a alors création d'une énergie neutre, tout à fait spéciale, du même type que le Wu Chi, l'énergie primordiale.

Par la suite, après avoir purifié les organes, les glandes et les méridiens avec cette énergie, celle-ci va monter naturellement dans le canal central amenant un lâcher prise total, voir une projection de conscience.

Cela créera l'ouverture des Tan Tien supérieurs et progressivement l'union avec le Cosmos.

Dans la phase finale, il y aura Fusion avec le Tout, le Grand TAO (Pour les heureux élus...)

L'adepte est alors appelé « immortel ».

