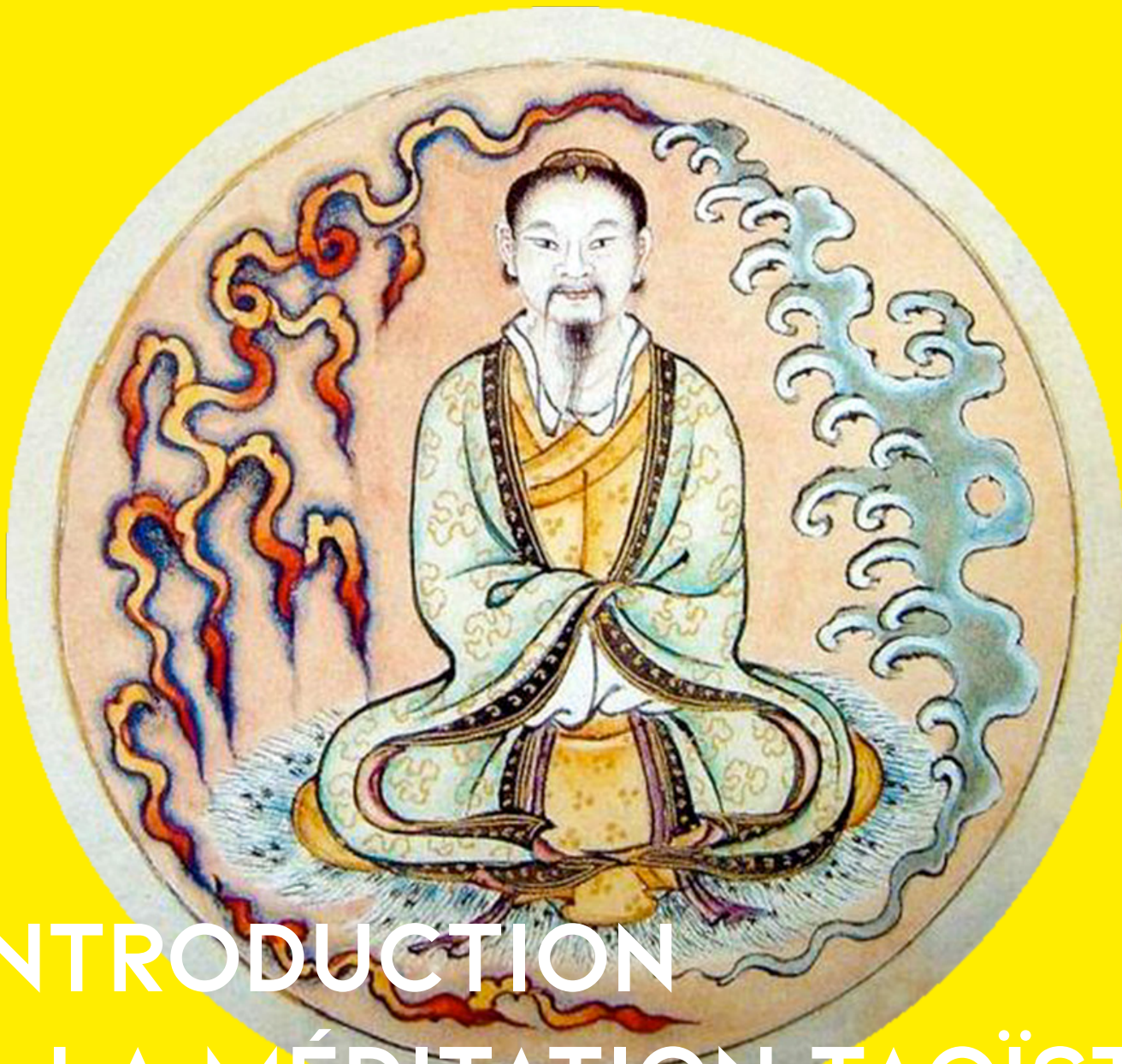




**ENSEIGNEMENTS TAOÏSTES**  
INTRODUCTION À LA MÉDITATION TAOÏSTE



# INTRODUCTION À LA MÉDITATION TAOÏSTE

**WEEKEND**  
**DU 12 AU 13 DÉCEMBRE 2020**

**FABRICE JORDAN**

SE RAPPROCHER DE NOTRE NATURE INTIME EN CHEMINANT SUR LES ÉTOILES

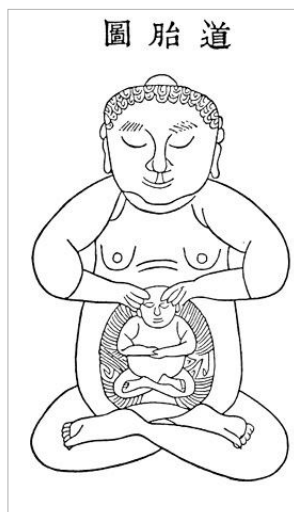
CENTRE MING SHAN  
CHEMIN DE L'ÉTOILE POLAIRE 3  
1453 BULLETT

+41 24 552 21 11  
INFO@MINGSHAN.CH  
WWW.MINGSHAN.CH

À la place d'une injonction du type «détends-toi», elle invite à visualiser la lune sur un plan d'eau, un soir d'été. Au lieu de parler de concentration, elle nous invite à observer les mouvements intérieurs en proposant des analogies avec les éléments naturels comme l'eau ou le feu. Quand d'autres parlent de respiration, elle parle de « Qi 氣», le Souffle cosmique qui nous rythme et nous met à l'unisson du macrocosme.

## La méditation taoïste est une poésie corporelle

Concrètement, toute méthode de méditation traditionnelle est constituée de 4 phases. La première consiste à échauffer le corps et à l'étirer. La deuxième réalise un nettoyage interne des diverses impressions accumulées au fil du temps, bonnes ou mauvaises. La troisième remplace ce qui a été nettoyé par une énergie pure et subtile servant de support au travail de transformation proprement dit. La quatrième phase est une sorte de fermeture, qui n'enferme pas mais permet au contraire au travail initié de se poursuivre dans la profondeur, sans danger. Traditionnellement, cette dernière phase correspond à un sceau que l'on appose sur la pratique pour la légitimer et lui donner son pouvoir de transformation. Nous travaillerons donc en suivant ce cycle traditionnel.



Ce séminaire nous permettra d'entrer doucement dans son univers, en explorant quelques-uns de ses grands thèmes sur un mode simple et progressif.

Nous débiterons par une explication générale de ses buts en évoquant les trois champs de cinabre (Dan Tian 丹田) et les Trois Trésors :

**Jing**

Essence 精

**Qi**

Souffle 氣

**Shen**

Esprit-Conscience 神

afin de saisir le paysage global dans lequel nous cheminerons.

Puis nous aborderons et pratiquerons les différents thèmes ci-dessous :

- Pratique de la première partie du Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse
- Transmission et pratique du mantra de purification du cœur 心
- Pratique du sourire intérieur
- Pratique d'absorption du Qi par la méditation des 5 semences ou 5 germes (Zhong Zi 种子) et ses mudras (Shou Yin 手印)
- Pratique de l'augmentation de l'intensité du Qi
- Pratique de régulation des 5 organes par les sons
- Enseignement de la méthode de base de méditation taoïste de l'école Wujimen
- Transmission et pratique d'un Fu 符 (talisman) de protection et explication de la méthode pour l'activer et le rendre opératif

Les journées se termineront par une séance de questions-réponses permettant de clarifier les différentes notions abordées ou de voir comment elles s'appliquent à des problèmes de la vie courante.