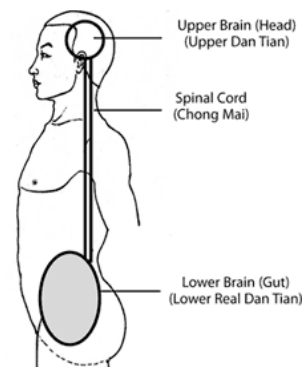


## Méditation de la Respiration Embryonnaire (胎息, tāixī) & Marches méditatives



Abordée dans le *Dàodéjīng* (ch. 6 et 16), la **Respiration Embryonnaire** est « classique », tout comme l'est la pratique des gammes en musique ; sans fioriture, elle va directement à l'essentiel : elle nous permet un **retour à l'origine**, à la source même de notre **Vie** !

La Respiration Embryonnaire constitue **LA méditation fondamentale du qìgōng** ; source de l'**alchimie intérieure** (Nèidān), elle permet de **se cultiver soi-même dans nos trois dimensions** : Corps (jīng), Énergie (qì), Esprit (Shén). Base du qìgōng assis, la Respiration Embryonnaire vient constituer *le terreau* à partir duquel les méditations qìgōng fondamentales se développent ; celles-ci la supposent d'ailleurs acquise (petite circulation, grande circulation, etc.).

Pratique autrefois secrète et soigneusement préservée et réservée dans les monastères bouddhistes et taoïstes, elle permet tout à la fois d'**apaiser le mental et le corps** (calme), de **se recharger en énergie** (santé et longévité) et de **rouvrir le troisième œil**, afin d'**atteindre l'Éveil ou l'Illumination** (spiritualité). La Respiration Embryonnaire est ainsi une pratique riche de potentiel ! S'il y est souvent fait allusion dans les classiques chinois, peu de personnes pourtant ont une pratique permettant d'aller au-delà de son étape n°4 sur 12... Et si nous allions jusqu'à l'étape n°7 ?

Pour pouvoir aller plus loin et progresser réellement en qìgōng, l'enseignement reçu de **Maître Yáng Jwing-Ming** montre qu'il faut réunir trois conditions simultanément :

- 1) **Comprendre les objectifs, la théorie et les principes** qui sous-tendent la pratique : ils sont les garants de l'**efficacité** et de l'**efficience** de la pratique, puisqu'ils la fondent. Il serait dommage, en effet, de ne connaître qu'une simple routine ou technique, plus ou moins détaillée, sans comprendre *les raisons qui poussent à faire telle ou telle chose et de telle ou telle façon*.
- 2) **Pratiquer en conscience la forme proposée** (qui est d'abord et avant tout une **méthode**) pour pouvoir réellement la « goûter » et découvrir sa saveur, sa façon particulière de réguler les *mouvements de l'énergie* dans notre corps, notre cœur et notre cerveau.
- 3) **La vivre** : prêter attention à nos sensations et **laisser s'affiner nos perceptions**, afin de l'approfondir ; la profondeur subtile se révèle au pratiquant sérieux et diligent, qui la pratique suffisamment longtemps (plusieurs mois usuellement) pour en retirer les bienfaits durables.

Ce stage ouvert à tous, *du débutant au confirmé*, mettra l'accent sur ces deux premiers points. **Pratique assise** de nature **yīn**, nous compléterons la **Respiration Embryonnaire** par un **qìgōng de récupération** élaboré par Maître Yáng, ainsi que par des **marches méditatives** de nature plus **yáng**, issues des traditions bouddhistes (notamment Zen) et taoïstes, permettant d'en développer les fruits : êtes-vous prêt à initier le **changement de vos ondes cérébrales** ?

## Contenu du stage :

Au cours de ce stage de 12h, nous nous concentrerons essentiellement sur la **compréhension de la théorie** (30-40 % du temps sera consacré aux *principes et liens avec les connaissances scientifiques modernes*) **et** sur la **pratique de la Respiration Embryonnaire**, afin qu'elle puisse servir les objectifs de chacun (calme, santé, longévité, spiritualité...) : notre but sera de **pratiquer au moins 4 fois 45 min** de cette pratique méditative (en incluant le qìgōng de récupération) permettant d'**apprendre à contrôler et à accumuler de l'énergie à l'intérieur de notre corps**, en alternance avec d'autres exercices comme les **marches méditatives**, afin d'éviter la monotonie et de délasser le corps... et l'Esprit !

Ce stage, hors marches méditatives, correspond approximativement à 40 % du contenu traité dans le Niveau 1 de qìgōng, tel qu'établi dans le cursus en 8 Niveaux de Maître Yáng.

## Matériel pratique à apporter :

Penser à prendre **un coussin épais de méditation** (ou un tabouret si vous le souhaitez), ainsi qu'une **couverture** et un **vêtement chaud** (on a tendance à se refroidir lors de la méditation), de quoi prendre des notes et de quoi **boire et grignoter** pendant et entre les pauses !

## Lieu du stage :

Salle polyvalente de Saint-Nic.