



# Santé émotionnelle

## une perle taoïste : les six sons de guérison

**L'alchimie des émotions ou comment transformer son stress en vitalité.**

« Les garçons, ça ne pleure pas ».

« Comme tu es laide quand tu es fâchée ». Etc, etc, etc.

Notre société actuelle a encore un problème avec les émotions dites « négatives ». Dès notre plus jeune âge, nous sommes conditionnés à les percevoir comme quelque chose de dérangeant, comme une faiblesse, voire une honte. Nous apprenons à les ignorer, à les réprimer, à les cacher. L'optique taoïste est très différente : c'est une approche énergétique. Elle perçoit les émotions simplement comme l'expression d'une énergie (ou information), sans jugement, sans les classer comme « mauvaises » ou « négatives ».

Ce qui ne veut pas dire que la philosophie taoïste considère que les émotions sont sans conséquences et qu'elles ne sont pas douloureuses. En médecine traditionnelle chinoise, elles sont décrites comme l'une des principales causes de la maladie : lorsque l'énergie de l'émotion (information) reste bloquée dans le corps, elle dérègle nos organes vitaux et entraîne le déséquilibre vers la maladie. Par exemple, une énergie de colère qui s'accumule dans le corps va finir par affecter le foie et la vésicule biliaire et peut ensuite affaiblir le cœur.

La santé émotionnelle est donc fondamentale pour les Taoïstes. Grand Maître Mantak Chia enseigne depuis plus de 40 ans l'une de ses perles : la Méditation des Six Sons de Guérison. Grâce à l'intention, au mouvement qui active les méridiens et l'organe, au son qui fait vibrer chaque organe, cette merveilleuse pratique permet non seulement de relâcher les émotions (énergie négative) qui se sont accumulées

dans le corps et dans nos organes, mais elle permet aussi de transformer cette énergie « négative » en une énergie « positive » : en une émotion dite « élevée » ou vertu. Le son CHHHH du Foie permet ainsi de transformer la colère en vertu de bonté et de générosité.

Parce tout le monde est bien d'accord aujourd'hui sur ce point : l'énergie ne peut pas être détruite, une émotion ne peut pas être « détruite ».

Elle ne peut qu'être **TRANSFORMÉE**.

Alors n'essayez plus d'ignorer ou de vous débarrasser de vos émotions. Ecoutez leur message, utilisez leur énergie (une colère canalisée peut par exemple un excellent moteur pour l'action) puis transformez les résidus de cette expérience émotionnelle dans votre corps, transformez votre stress en vitalité, transformez votre plomb en or en réveillant l'Alchimiste en vous ! Bonne pratique !



### La Méditation des Six Sons de Guérison selon Mantak Chia

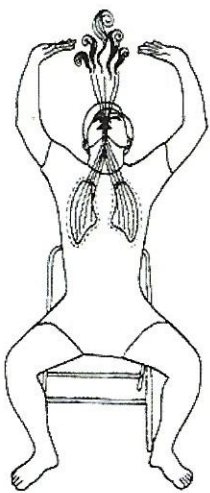
Cette méditation se pratique idéalement juste avant de se coucher, pour transformer les émotions accumulées dans la journée et profiter d'un sommeil hautement réparateur !

À DÉCOUVRIR



## Son du Poumon

Organe associé:	Gros intestin
Élément:	Métal
Saison:	Automne
Lumière:	Blanc
Emotions négatives:	Chagrin, tristesse, découragement, dépression
Emotions positives:	Courage, droiture, intégrité, sincérité
Parties du corps:	Poitrine, intérieur des bras, pouces
Sens:	Odeur (nez) et toucher (peau)
Goût:	Relevé, fort
Son:	Sssssss



### Pratique du son du Poumon (Élément Métal):

1. Asseyez-vous le dos droit, les mains sur les Poumons et les yeux fermés. Souriez à vos Poumons jusqu'à ce que vous vous sentiez connecté(e) avec eux. Observez et accueillez ce qu'ils vous montrent: une émotion de tristesse, ou une sensation physique, une lumière sombre, une image, un souvenir...
2. Prenez une grande inspiration dans vos Poumons, ouvrez les yeux et passez vos paumes devant vos poumons, puis faites-les pivoter, placez-les au-dessus de votre tête jusqu'à ce qu'elles soient orientées vers le haut et poussent vers l'extérieur. Pointez les doigts vers ceux de la main opposée. Gardez les coudes arrondis sur les côtés.
3. Faites le son des Poumons SSSSSS et sentez comment cette vibration permet à vos Poumons de relâcher ce qu'ils retiennent. Inspirez puis descendez vos bras et repassez devant vos Poumons en relâchant encore une fois avec le son SSSSSS et en guidant avec vos mains ces émotions négatives vers la Terre.
4. Prenez un moment pour ressentir ou imaginer la Terre qui compose ces émotions négatives. Puis avec vos paumes reprenez cette énergie compostée, ou transformée, et guidez-là vers vos Poumons. Souriez-leur et visualisez une lumière blanche (scintillante comme l'élément du Métal) qui remplit vos poumons et concentrez-vous sur les émotions positives, ou les vertus, de courage, droiture, intégrité et sincérité.
5. Répétez trois fois.

**6. Vous avez maintenant transformé votre tristesse ou dépression en courage!**

## Son du Rein

Organe associé:	Vessie
Élément:	Eau
Saison:	Hiver
Lumière:	Bleu foncé
Emotions négatives:	Peur, frayeur, traumatisme, choc
Emotions positives:	Douceur, calme, sérénité et immobilité
Parties du corps:	Tranches des pieds, intérieur des jambes, poitrine
Sens:	Ouïe, dents et os
Goût:	Salé
Son:	Tchouuuuuuuu (comme pour souffler sur une bougie)



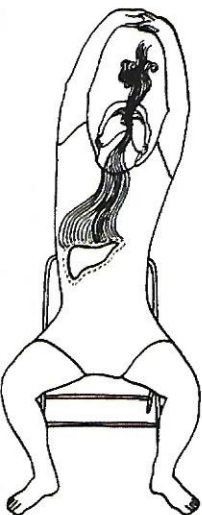
### Pratique du son du Rein (Élément Eau):

1. Asseyez-vous le dos droit, les mains sur les Reins et les yeux fermés. Souriez à vos Reins jusqu'à ce que vous vous sentiez connecté(e) avec eux. Observez et accueillez ce qu'ils vous montrent: une émotion de peur, ou une sensation physique, une lumière sombre, une image, un souvenir...
  2. Placez vos mains sur vos genoux, le dos arrondi. Les pieds ensemble. Prenez une grande inspiration dans vos Reins. Soulevez les talons et montez sur la pointe des orteils, ouvrez les yeux et regardez devant vous, vers la Terre.
  3. Faites le son des Reins TCHOUUUU et sentez comment cette vibration permet à vos Reins de relâcher ce qu'ils retiennent. Redressez votre dos. Inspirez puis descendez vos bras et repassez devant vos Reins en relâchant encore une fois avec le son TCHOUUUU et en guidant avec vos mains ces émotions négatives vers la Terre.
  4. Prenez un moment pour ressentir ou imaginer la Terre qui compose ces émotions négatives. Puis avec vos paumes, reprenez cette énergie compostée, ou transformée, et guidez-là vers vos Reins. Souriez-leur et visualisez une lumière bleue (un bleu profond comme l'océan, pour l'élément de l'Eau) qui remplit vos poumons et concentrez-vous sur les émotions positives, ou les vertus, de douceur, de calme, sérénité et immobilité.
  5. Répétez trois fois.
- 6. Vous avez maintenant transformé votre peur ou vos chocs en sérénité!**



## Son du Foie

Organe associé:	Vésicule biliaire
Élément:	Bois
Saison:	Printemps
Lumière:	Vert
Emotions négatives:	Colère, frustration, ressentiment
Emotions positives	Gentillesse, bonté, générosité
Parties du corps:	Intérieur des jambes, aine, diaphragme, côtes
Sens:	Vue (yeux), larmes
Goût:	Aigre, acide
Son:	Chhhhhh



### Pratique du son du Foie (Élément Bois):

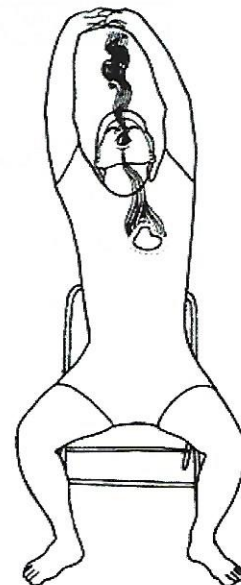
1. Asseyez-vous le dos droit, les mains sur le Foie et les yeux fermés. Souriez à votre Foie jusqu'à ce que vous vous sentiez connecté(e) avec lui. Observez et accueillez ce qu'il vous montre: une émotion de colère, ou une sensation physique, une lumière sombre, une image, un souvenir...
2. Ouvrez les yeux. Montez les bras de chaque côté du corps. Au-dessus de votre tête, entrelacez vos doigts, pressez la paume droite vers le plafond jusqu'à ce que vous sentiez l'ouverture de la cage thoracique à droite, puis penchez-vous vers la gauche.
3. Faites le son du Foie CHHHHH et sentez comment cette vibration permet à votre Foie de relâcher ce qu'il retient. Inspirez puis descendez vos bras et repassez devant votre Foie, à droite, en relâchant encore une fois avec le son CHHHHH et en guidant avec vos mains ces émotions négatives vers la Terre.
4. Prenez un moment pour ressentir ou imaginer la Terre qui composte ces émotions négatives. Puis, avec vos paumes, reprenez cette énergie compostée ou transformée, et guidez-là avec votre Foie. Souriez-lui et visualisez une lumière verte (un vert forêt, pour l'élément du Bois) qui remplit votre Foie et concentrez-vous sur les émotions positives ou les vertus, de gentillesse, bonté et générosité.
5. Répétez trois fois.
6. Vous avez maintenant transformé votre colère ou vos frustrations en bonté!

## Son du Coeur

Organe associé:	Intestin grêle
Élément:	Feu
Saison:	Été
Lumière:	Rouge
Emotions négatives:	Impatience, arrogance, cruauté et haine
Emotions positives	Amour, joie, gratitude et respect
Parties du corps:	Aisselles, intérieur des bras
Sens:	Langue, parole
Goût:	Amer
Son:	Hahhhh (bouche grande ouverte)

### Pratique du son du Coeur (Élément Feu):

1. Asseyez-vous le dos droit, les mains sur le Coeur et les yeux fermés. Souriez à votre Coeur jusqu'à ce que vous vous sentiez connecté(e) avec lui. Observez et accueillez ce qu'il vous montre: une émotion d'impatience, de haine, ou une sensation physique, une lumière sombre, une image, un souvenir...
2. Ouvrez les yeux. Montez les bras de chaque côté du corps. Au-dessus de votre tête, entrelacez vos doigts, pressez la paume gauche vers le plafond jusqu'à ce que vous sentiez l'ouverture de la cage thoracique à gauche, puis penchez-vous légèrement vers la droite.
3. Faites le son du Coeur HAHHHH et sentez comment cette vibration permet à votre Coeur de relâcher ce qu'il retient. Inspirez puis descendez vos bras et repassez devant votre Coeur, à gauche, en relâchant encore une fois avec le son HAHHHH et en guidant avec vos mains ces émotions négatives vers la Terre.
4. Prenez un moment pour ressentir ou imaginer la Terre qui composte ces émotions négatives. Puis avec vos paumes reprenez cette énergie compostée, ou transformée, et guidez-là avec votre Coeur. Souriez-lui et visualisez une lumière rouge (pour le Feu) qui remplit votre Coeur et concentrez-vous sur les émotions positives, ou les vertus, d'amour, de joie, de gratitude, de respect.
5. Répétez trois fois.
6. Vous avez maintenant transformé votre haine en amour et en joie!



“ En médecine traditionnelle chinoise, les émotions sont décrites comme l'une des principales causes de la maladie.



## Son de La Rate

Organe associé:	Estomac, Pancréas
Élément:	Terre
Saison:	Été indien (entre-saison)
Lumière:	Jaune
Emotions négatives:	Soucis, inquiétude, anxiété
Emotions positives:	Ouverture, confiance, honnêteté
Parties du corps:	Lèvres, bouche
Sens:	Goût
Goût:	Sucré, doux, neutre
Son:	Rhohhhh (du fond de la gorge, guttural)



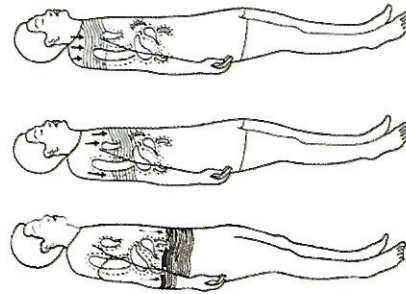
### Pratique du son de la Rate (Terre):

1. Asseyez-vous le dos droit, les mains sur la Rate et les yeux fermés. Souriez à votre Rate jusqu'à ce que vous vous sentiez connecté(e) avec elle. Observez et accueillez ce qu'elle vous montre: une émotion d'inquiétude, ou une sensation physique, une lumière sombre, une image, un souvenir...
2. Ouvrez les yeux. Rentrez un peu la poitrine et placez les doigts de vos deux mains sous les côtes à gauche de la cage thoracique, en direction de la Rate.
3. Faites le son de la Rate HOHHHH et sentez comment cette vibration permet à votre Rate de relâcher ce qu'elle retient. Inspirez puis placez vos mains devant votre Rate, à gauche, et relâchez encore une fois avec le Son HOHHHH en guidant avec vos mains ces émotions négatives vers la Terre.
4. Prenez un moment pour ressentir ou imaginer la Terre qui composte ces émotions négatives. Puis avec vos paumes, reprenez cette énergie compostée, ou transformée, et guidez-là avec votre Rate. Souriez-lui et visualisez une lumière jaune (un jaune ocre pour l'élément Terre) qui remplit votre Rate et concentrez-vous sur les émotions positives, ou les vertus, d'ouverture, de confiance, d'honnêteté.
5. Répétez trois fois.

**6. Vous avez maintenant transformé vos inquiétudes ou anxiétés en confiance!**

### Son du Triple Réchauffeur

Le son du Triple Réchauffeur "HIIIIII" permet d'égaliser la température de ce que les Taoïstes considèrent comme les trois principaux centres d'énergie (sous le nombril, centre de la poitrine, milieu du front). Il amène l'énergie chaude du haut vers le bas et l'énergie froide du bas vers le haut. L'énergie chaude de la région du cœur est dirigée en bas vers la région des organes sexuels, plus froide. L'énergie froide des organes sexuels est montée vers la région du cœur.



1. Allongez-vous sur le dos ou penchez-vous dans le fauteuil. Souriez, levez les bras et rassemblez le chi. Amenez vos mains devant votre visage, les doigts face à face, paumes vers le sol. Lorsque vous faites le son HIIII à l'expiration, laissez les paumes se déplacer lentement vers le bas du corps pour faire descendre l'énergie du sommet de la tête à la plante des pieds.
2. Inspirez complètement dans les trois zones: la poitrine, le plexus solaire et le bas de l'abdomen, puis expirez complètement. Expirez avec le son HIIII d'abord en aplatissant votre poitrine, puis votre plexus solaire, et enfin votre abdomen inférieur. Imaginez un grand rouleau pressant votre souffle et déplacez l'énergie chaude vers le bas en même temps que les bras se déplacent de votre tête vers le bas de votre Tan Tien.
3. Répétez trois fois. Reposez-vous.

Eteignez la lumière et profitez d'un excellent sommeil réparateur!

### + d'infos

#### Veetao Hogan

praticienne et professeur senior de massage Chi Nei Tsang selon les enseignements du Grand Maître Mantak Chia.

veetao@chi-nei-tsang-switzerland.ch

Pour découvrir ces pratiques avec un instructeur:

<https://uht.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier>