

La relaxation énergétique

Le Tao de la relaxation

Le Tao de la relaxation utilise plusieurs méthodes de relaxation pour libérer le corps, les émotions, le mental et l'esprit des diverses manifestations négatives du stress.

Relaxation au sol, de la tête aux pieds :

Le Tao de la relaxation utilise la relaxation allongée ou couchée pour détendre les trois zones importantes du corps : l'avant, le milieu et l'arrière en procédant de la tête vers les mains et les pieds. La relaxation débute chaque fois à la tête pour descendre dans les différentes parties du corps et permettre de libérer les tensions, les douleurs, les émotions négatives et les faire sortir par le bout des doigts et le bout des orteils. Une fois libéré du négatif, le corps peut d'abord recevoir et se remplir des énergies positives de joie et de lumière dorée. Pour se détendre et se relaxer encore plus profondément le corps et l'esprit accueillent la douceur, le calme et la lumière bleue qui se répand dans toutes les cellules.

Relaxation debout :

Le Tao de la relaxation comporte aussi des exercices debout pour délier les tensions, les blocages, les douleurs logés dans l'axe du corps. La posture de Chi Kung (Qi Gong) et la respiration profonde sont à la base de ces exercices. La force est un élément important de la relaxation d'où l'importance des exercices de contraction et de relaxation combinés et alternés pour atteindre la détente. La relaxation debout comporte treize exercices d'éveil énergétiques des zones importantes de tension dans le corps : l'abdomen, les mains, le cou, la gorge, les épaules, la taille, les vertèbres lombaires, la base du sacrum, la colonne vertébrale.

Relaxation par l'automassage de l'énergie :

Le Tao de la relaxation utilise les mains de la personne, après les avoir rechargées, pour activer et taper diverses zones importantes du corps. Les mains et les bras sont activés par la rotation de la taille pour frapper sur les hanches, le pubis, les angles du colon, les divers organes internes dans les zones avant et arrière du corps et stimuler ainsi l'énergie vitale et l'activité interne.

La relaxation par l'automassage de l'énergie agit aussi par la rotation de la taille et l'utilisation des poings fermés sur l'activation simultanée des points de l'avant et du dos de l'orbite microcosmique pour équilibrer et stimuler les énergies des glandes et des organes correspondants.

Relaxation des organes internes ou harmonisation des émotions :

Le Tao de la relaxation utilise aussi les pratiques du Tao des émotions pour libérer les tensions, les stress créés par les émotions négatives. Le sourire intérieur transforme les émotions négatives des organes en énergie positive et augmente ainsi la vitalité des organes

et des parties du corps qui en dépendent selon leurs correspondances énergétiques. D'autres pratiques taoïstes servent aussi à épurer et à transformer les émotions négatives, les déséquilibres énergétiques en émotions et en énergies positives, comme les Six Sons de la Santé. La relaxation est la conséquence et le résultat de ces transformations des tensions et des émotions négatives logées dans les organes internes en émotions positives. Les organes internes sont comme des centrales électriques qui lorsqu'elles sont pleines permettent de diffuser l'électricité ou l'énergie dans les régions ou les zones desservies. La relaxation des organes internes permet de rester calme et centré et de s'agiter ou de s'activer à l'extérieur sans se stresser à l'intérieur.

Article sur le site de Nicole Tremblay