

## Décembre 2013

Extrait du livre de **Mantak Chia**, «*Guérison par le Chi Kung Taoïste*», éditions Guy Trédaniel, 2002 :

### «LES SOURCES DU CHI ET LES COULEURS»

«On trouve différentes sources de Chi dans l'univers : cosmique (air), terrestre, de la nature et humain.  
Les parties du corps humain ont chacune une énergie différente et sont en relation avec l'univers et la nature.  
Chaque partie de notre corps, particulièrement les organes et les glandes, peuvent produire, recevoir, transformer et émettre un Chi et une couleur différente.»  
(Page 121)

### «Chi terrestre»

«Le Chi terrestre pénètre la terre et se prolonge à plusieurs centimètres au-dessus.  
Il est dense ou plus tassé que le Chi cosmique (l'atmosphère au-dessus de nous et la force universelle sont beaucoup plus éthérées).  
Nous pouvons voir facilement ce Chi terrestre en fixant l'horizon quelques minutes avant le coucher du soleil et la «ligne» qui apparaît juste au-dessus.  
Vous pouvez voir la densité et le mouvement du Chi terrestre entrer en contact avec le Chi cosmique.  
Avec de la pratique, vous verrez graduellement le Chi terrestre à quelques centimètres au-dessus du sol.  
Chaque Chi contient du Chi jaune et du Chi blanc.  
Ce Chi possède une énergie curative très puissante, pas trop chaude mais équilibrée et douce.  
Dans la guérison, nous utilisons toujours le Chi blanc que nous ajoutons pour atténuer les couleurs chaudes trop puissantes ou trop hyperactives,  
afin que le corps puisse absorber le Chi facilement.  
Nous utilisons habituellement 70% de blanc et 30% d'une autre couleur.»  
(Page 122)

### «Chi humain et Chi de la nature»

«Ils englobent toutes les choses que nous pouvons voir sur la terre : les montagnes, lacs, mers, forêts, torrents, grottes, vallées, rochers et pierres précieuses.  
Le Taoïsme distingue 5 forces des éléments : terre, métal, eau, bois et feu.  
Il y a donc 5 éléments dans l'univers.  
Selon les Taoïstes, lorsque nous pourrons établir la connexion et contrôler les éléments de notre corps,  
nous serons très vite capables de nous connecter aux forces de la nature et aux forces universelles et de les utiliser très facilement.»

### «Chi solaire»

«Avant le lever (ou le coucher du soleil), l'air contient davantage de Chi blanc que nous pouvons utiliser abondamment pour la santé et la guérison.  
Le Chi blanc agit sur les poumons et le gros intestin et nous dirigerons donc ce Chi sur ces organes.  
Cela générera plus de Chi pour soutenir nos activités quotidiennes.  
Le blanc contient toutes les couleurs ou gamme de l'arc-en-ciel.»

### «Pratique simple»

« Regardez l'horizon au lever du soleil. Tenez-vous tranquillement debout, paumes tournées vers le soleil, souriez et absorbez l'énergie du soleil levant.»

(Page 123)

N.B. : - «Chi Kung» est «Gi Gong»  
- «Chi» est «Qi »  
- Il est préférable de faire l'exercice au lever de soleil plutôt qu'au coucher de soleil (même s'il contient aussi du Qi)