

## TABLE DES MATIERES

7	Introduction
12	Résumé de la pratique
18	Les relations
24	Les inquiétudes et les peurs
32	Qu'est ce que le qi?
34	Qu'est ce que le qi gong?
35	Qi gong de la chemise de fer I
37	Qi gong pour un accomplissement spirituel
38	Preparer son corps pour la meditation du sourire intérieur ou des 6 sons de guérisons
41	Théorie du sourire intérieur
45	Pratique simple du sourire intérieur
53	Six sons de guérisons
58	Theorie des six sons de guérison
60	Pratique des 6 sons de guérison
67	Orbite microcosmique: la théorie
68	Orbite microcosmique: la pratique
72	Qu'est ce que le Chi nei tsang?
75	Bienfaits de la respiration ovarienne
77	Respiration ovarienne: la théorie
82	Respiration ovarienne: la pratique - Tourner la roue
85	Massage des seins
87	Bienfaits de la pratique avec un œuf
90	Histoire de l'exercice de l'œuf énergétique
92	Préparation à la pratique de l'œuf énergétique
93	Comment pratiquer l'exercice de l'œuf énergétique
97	Trouver un enseignant
98	Quelques mots de prudence
98	Pour votre inspiration ...

Qu'est-ce qui fait que nous ayons des questions comme :

- Pourquoi ne sommes-nous pas vraiment heureuses ?
- Qu'est-ce qui nous empêche de trouver notre beauté intérieure et de rayonner ?

La réponse est que nous sommes trop émotives. Les émotions sont les plus grands obstacles de notre vie. Nous sommes des êtres très émotifs. Nos émotions sont à l'origine de notre comportement et c'est tout ce qui compte. Nous pensons souvent que si le monde qui nous entoure était plus positif, nous pourrions vivre l'amour et le bonheur. Nous voulons toutes être aimées et appréciées, cependant, si nous voulons être aimées, nous devons être aimables. Et comment est-ce que nous devenons vraiment aimables ? Nous devenons aimables quand nous nous aimons nous-mêmes !

Peut-être que vous pensez qu'il est très égoïste de pratiquer l'amour-propre. Beaucoup de gens ne se soucient pas de s'épuiser eux-mêmes en donnant tout leur temps et leur énergie à d'autres. Ils font cela pour se sentir aimés et appréciés, mais il peut s'avérer qu'ils finissent par devenir négatifs, malades et fatigués ... et peut-être même seuls après tout ce qu'ils ont fait pour satisfaire les autres.

Pour comprendre le Tao, il y a une belle comparaison qui peut être traduite en termes de culture du qi : un agriculteur plante un arbre fruitier. L'hiver suivant est très froid et les villageois rendent visite au fermier pour lui demander s'ils peuvent couper le petit arbre et faire un feu pour réchauffer les villageois. Cependant, le fermier ne leur permet pas de couper l'arbre. Après quelques années, l'arbre a grandi et est en pleine floraison. Encore une fois, les villageois viennent et demandent s'ils peuvent cueillir les belles fleurs. Encore une fois, le fermier ne leur permet pas. À la fin de la saison, les fleurs se sont transformées en fruits sucrés et c'est à ce moment que le fermier invite les villageois à cueillir et à manger les fruits.

Une fois que nous savons comment cultiver le Qi et que nous avons appris à recharger notre batterie dans Tan

Tien inférieur (Le Tan Tien est situé derrière le nombril devant les reins) lorsque nous nous sentons usés, nous pouvons récolter les fruits de nos arbres.

Nous devenons aimables quand nous nous aimons nous-mêmes.

Qu'y a-t-il de plus précieux en nous qui doit être aimé et soigné ? Les choses les plus précieuses en nous sont nos principaux organes, simplement parce que sans eux, nous ne pouvons pas vivre. Nous pouvons vivre avec un bras ou une jambe, mais nous ne pouvons pas vivre sans cœur, sans poumons, sans reins, sans le foie ou sans la rate/estomac/pancréas.

Notre énergie est beaucoup plus grande que notre corps physique, et pour nous transformer nous avons besoin de nous connecter à notre énergie émotionnelle. Pour prendre conscience de nos émotions, nous suivons un modèle structuré et nous le pratiquons tous les jours. Je veux vous encourager à vous asseoir et à pratiquer les pratiques simples qui vont changer votre vie, les pratiques de la méditation du sourire intérieur et des six Sons de guérison, que j'expliquerai plus tard.

Lorsque nous nous aimons, nous prenons aussi soin de nous. Cela implique tous les aspects de la vie :

- profiter d'une nourriture fraîche, saine et non polluée.
- décider de se coucher avant minuit, car la plus grande régénération corporelle a lieu avant minuit.
- utiliser des produits naturels pour sa peau et ses cheveux.
- faire de l'exercice
- respirer de l'air frais
- boire de l'eau propre et naturelle
- profiter d'être en bonne compagnie avec des personnes partageant les mêmes idées qui nous motivent, nous encouragent, nous inspirent et nous font aller de l'avant.

## LES RELATIONS

Nous, êtres humains sommes des êtres sociaux et les relations humaines sont un aspect très important de notre vie. Comment la vie serait-elle si nous ne pouvions pas communiquer, partager et profiter d'être avec les autres ?

Être en relation avec les autres est tout aussi important que notre nourriture, ou que l'air que nous respirons. Nous choisissons nos aliments, comme nous choisissons les personnes avec lesquelles nous voulons passer du temps. Puisque nous ne sommes pas seulement une matière physique, mais aussi des êtres d'énergie, nous attirons d'autres êtres dans notre espace. La manière dont nous interagissons avec les autres à travers le langage corporel et la communication est notre processus d'apprentissage le plus important.

Par exemple, vous trouvez un emploi dans une entreprise. Et au début, vous êtes excitée, tout est nouveau et la description du poste correspond à ce que vous recherchiez. Avec le temps, cependant, vous pensez que l'un des employés est constamment contre vous et vous vous sentez mal acceptée et maltraitée. Cela vous rend sensible et nerveuse. Ou peut-être vous réalisez que votre travail actuel n'est en fait pas ce que vous aviez prévu. Nous devons donc apprendre à transformer nos émotions et à trouver les côtés positifs. Parce que lorsque nous transformons nos émotions, notre environnement se transforme également.

Nous entretenons aussi des relations importantes avec notre famille. Bien qu'il puisse sembler que nous ne choisissons pas nos relations avec les membres de notre famille, selon la loi de l'attraction de l'énergie, nos âmes choisissent nos parents au moment de la conception. Leur énergie nous a attiré. Le sperme est venu à travers l'orgasme et l'éjaculation et cette énergie a attiré notre âme.

Dans le passé, nous avons des familles et des sociétés totalement structurées avec peu de place pour la liberté de choix personnelle. Nous sommes nés dans notre famille et nos destinées étaient liées à eux jusqu'à la fin de notre vie. Nous étions mariés dans des familles, avec peu ou pas le droit à la parole, peu importe combien nous souffrions. La croyance religieuse a joué un rôle important dans ce modèle social. Tout ce que vous pouviez faire était de prier et de demander à Dieu une vie meilleure dans l'au-delà. Il n'y avait pas de place pour l'individualité, la liberté de choix ou la libre pensée. Après toute cette souffrance ici sur terre, on vous promettait une vie éternelle au paradis. Personne n'est revenu du ciel pour nous assurer que, après avoir souffert dans cette forme physique, nous sommes récompensés en allant au paradis dans le ciel.

Maintenant, nous sommes entrés dans une nouvelle ère, l'ère du Verseau. Nous sommes exposés à une énergie nouvelle et différente de l'univers.

Dans le taoïsme, cette ère s'explique par l'évolution de l'axe terrestre vers une autre étoile. Au cours des 5 000 dernières années, l'axe de la Terre était dirigé vers l'étoile du nord d'un côté et vers la croix du Sud de l'autre côté. Le soleil attire la terre. Avec ces 2 forces (étoile polaire et croix du sud dirigeant l'axe de la terre vers l'extérieur et le soleil tirant la terre vers l'intérieur), la terre maintient son orbite autour du Soleil. L'influence énergétique de l'étoile du nord a exercé une énergie Yang sur notre planète. Maintenant, l'axe de la Terre se dirige vers Véga, qui émane plus d'énergie Yin sur notre planète et ses habitants. Pendant cette période de transition, l'axe de la Terre oscille entre l'étoile polaire actuelle et Véga. La glace sur le pôle Nord fond et le nord magnétique se déplace en raison de cette transition. Cela entraîne des mouvements accrus sur la croûte terrestre, entraînant des tsunamis, des tremblements de terre et l'augmentation des émissions volcaniques.

L'énergie différente de l'univers influe aussi fortement sur la façon dont nous pensons et expérimentons la vie.



Il s'agit ici des pratiques fondamentales pour les femmes sur un chemin spirituel. Jutta explique dans son livre les pratiques qui mènent à l'auto-guérison sur un plan émotionnel et physique. Il existe deux pratiques principales qui permettent aux femmes de cultiver et d'améliorer leur énergie sexuelle. L'une est la respiration ovarienne /utérine, qui peut raccourcir les règles, réduire les crampes, solutionner l'infertilité et permettre d'accumuler plus d'énergie (qi) dans les ovaires pour une plus grande puissance sexuelle. L'autre correspond à l'entraînement avec l'œuf énergétique qui est utilisée pour renforcer le diaphragme urogénital et pelvien, les glandes, les tendons et le système nerveux.



Jutta m'a aidé pendant de nombreuses années, elle est l'une de mes principales enseignantes qui peuvent partager cette pratique et ce savoir.

### **MANTAK CHIA MAITRE TAOISTE**



Je suis devenue une étudiante du maître taoïste Mantak Chia en 1987 et je me suis engagée à progresser dans les pratiques énergétiques taoïstes depuis ce moment.

En 1990, je suis devenue instructrice pour commencer à enseigner le système taoïste universel de guérison en Europe et j'ai ensuite déménagé en Thaïlande pour vivre, travailler et enseigner au centre de Maître Chia, le Tao Garden Health Spa & Resort. En 2001, je suis devenue Instructrice principale (senior Instructor) enseignant de nombreux niveaux et formes de pratiques énergétiques, incluant la plupart de ce que j'enseigne aujourd'hui - Tai Chi, Chi

Kung, Healing Love, Fusion, Cosmic Healing et Chi Nei Tsang. Depuis 2010, je suis le leader mondial de la branche Chi Nei Tsang, guidant et gérant la façon dont le massage abdominal est enseigné et pratiqué dans le monde entier. L'enseignement est vraiment ma passion et inspirer les autres à essayer ces pratiques anciennes et à adopter un mode de vie taoïste c'est ce qui m'appelle. Le Tao a complètement transformé ma vie, ma spiritualité et ce que je suis à tel point que je me sens inspirée et poussée à enseigner ces pratiques partout dans le monde.

[WWW.JUTTAKELLENBERGER.COM](http://WWW.JUTTAKELLENBERGER.COM)