

LES QUATRE PRINCIPALES PORTES DE L'ASCENSION DU CHI

A) LA PORTE LA PLUS BASSE OU PORTE DE LA VIE ET DE LA MORT

Cette porte est située entre l'anus et les organes génitaux (périnée). Le réveil de ce point permet d'éviter la déperdition d'énergie. Il est important de la stimuler en la massant régulièrement (WEI LU).

B) LA PORTE DE LA VIE

C'est l'emplacement des reins. Les Taoïstes la nomment aussi MING-MEN. C'est un point situé derrière le nombril (4^e point du méridien gouverneur). C'est en lui que réside la force des reins. Les reins sont les racines de la vie car c'est là qu'est contenue l'énergie qui permet de produire la vie par l'appareil génital et c'est là que se loge l'embryon de vie. Si vous avez de l'hypertension, concentrez-vous sur MING-MEN, quelques instants après vous sentirez un grand soulagement, votre tension baissera naturellement. C'est par là que vous pouvez faire sortir l'énergie perverse (c'est une énergie qui peut nuire à votre santé) qui se trouve dedans votre organisme.

C) LA PORTE DU MILIEU

C'est un point situé à la hauteur du plexus solaire, à l'emplacement des glandes surrénales (voir emplacement T'ANG CHUNG)

Se concentrer sur ce point active la vitalité des personnes fatiguées, a une action bénéfique dans le diabète. Le pancréas peut être stimulé efficacement car il joue un rôle important dans l'assimilation du sucre.

D) LA PORTE DE JADE OU LE PALAIS DE LA VIE

C'est l'emplacement de la glande pituitaire (MING TANG). Elle régularise la croissance et les autres glandes endocrines : thyroïde etc. La stimulation de ce point, faite d'une manière correcte donne de la clairvoyance. C'est le domaine de l'amour, de la connaissance et de l'intelligence.

C'est une porte importante pour la connaissance de notre âme. Elle s'ouvre si l'on examine simplement nos sentiments et nos actes positifs et utiles, ceux que nous accomplissons sans effort, comme quelque chose d'inné. Ces résultats sont aussi un aspect de notre être comme l'amour, la compassion, la confiance en la vie.