

## LES QUATRE PRINCIPALES PORTES DE L'ASCENSION DE L'ÉNERGIE

### a) La porte la plus basse ou porte de la Vie et de la Mort :

Cette porte se situe entre l'anوس 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 36 fois régulièrement.

### 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<sup>ème</sup> point du méridien gouverneur). C'est en lui que réside la force des reins. Les reins sont les racines de 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, environ cinq minutes, vous sentirez un grand soulagement. Votre tension baisse naturellement. C'est par là aussi que vous pouvez faire sortir l'énergie perverse (énergie négative qui peut nuire à votre santé) qui se trouve en trop dans votre organisme.

### c) La porte du Milieu :

C'est un point situé à la hauteur du plexus solaire, à l'emplacement des glandes surrénales.

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. Elle régule l'hormone de la croissance et les autres endocrines : thyroïdes, etc... La stimulation de ce point, faite de 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 votre âme. Elle s'ouvre si l'on examine simplement nos sentiments et nos actes positifs et utiles, ceux que nous accomplissons couramment et sans efforts, comme quelque chose d'inné. Ces réalités sont aussi un aspect de notre être, comme l'amour, la confiance en la vie.