

Pratiques de Rêves Taoïstes

Nettoyage psychique

- Se remémorer la journée : dénouer les nœuds émotionnels, se détacher des préoccupations.
- Nettoyer les émotions qui nous encombrant : Nettoyage par les Sons ou Incantations.
- Respiration par narines alternées, sans rétention pour équilibrer le Yin/Yang.

Endormissement

Posture

S'allonger dans la posture du « cerf qui sommeille » : sur coté D, Jambe

D allongé, G plié, tête surélevé, nez aligné avec nombril, placer la langue sur la palais supérieur, et descendre l'esprit du cœur dans le bassin, avec la **respiration abdominale**.

Détendre le corps, calmer le cœur

- Technique de Relaxation : voir la fiche relaxation de l'eau sur naturasana.fr
- Aspirer le Qi de la terre en fermant l'anus (point Hui Yin : qui représente le Po/Yin) ouvrir le sommet du crâne (point bai Hui : qui représente le Hun/yang) pour absorber la lumière céleste. Visualiser la lumière descendre dans l'axe central et illuminer successivement comme un diamant qui qui brille, le centre du crâne(DanTien supérieur), cœur (DT Moyen), bassin (DT inférieur). Ressentir l'état des différents Dantiens.

Pratiques de rêve

Lancer l'intention

- Demander protection et accompagnement des guides/déités lors du voyage du Hun dans la dimension du rêve.
- Lancer l'intention de (en progression selon le niveau de pratique) :
 - se réveiller régénéré
 - se souvenir de ses rêves
 - demander réponse à une questions, ou demander des enseignements.
 - devenir pleinement conscient dans ses rêves.

Partir dans le rêve

Différentes techniques selon le niveau de pratique et le temps à disposition avant l'endormissement :

- Orbite microcosmique, cycle de l'eau
- Méditation avec le mantra So Ham dans le cycle de l'eau en 8.

- créer un embryon à sortir par Bai Hui pour commencer le voyage du rêve.
- Visualiser une perle lumineuse rouge à la base de la gorge (RM22) pour calmer l'esprit.
- Visualiser une perle lumineuse blanche dans 3eme œil (YinTang) pour stimuler les rêves lucides
- Visualiser les 5 Lumières pures autour du cœur.

- Relâcher toutes pensées et émotions et se dissoudre dans les interstices de Wu Ji : abreuve 8MV à Yuan Jing, Qi, Shen