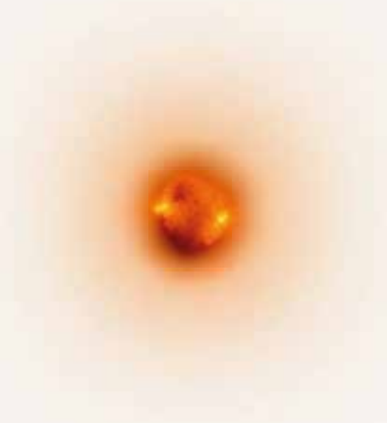
La guidance de Toumo.



Générer le feu intérieur par la visualisation créatrice.
Une pratique guidée par Roland Perret.

Une pratique pour réchauffer le corps et recharger l’énergie vitale.

La technique de Toumo est une méthode de réchauffement du corps qui nous vient de la tradition tibétaine.

Elle se divise en deux parties distinctes : une préparation pour focaliser la conscience, suivie de l'exercice principal pour générer la chaleur interne.

Le principe fondamental est de remplacer le réflexe de crispation face au froid par une décontraction consciente et une respiration puissante.

Étape 1 : la préparation, installer la conscience.

- Installez-vous confortablement, en gardant une certaine tonicité et le dos droit.
- Fermez les yeux et concentrez-vous à l'intérieur d'une de vos narines.
- Activez un point de contact plus sensible avec le souffle. Au besoin, utilisez un petit reniflement plus fort pour activer la sensibilité de cette zone.
- Votre esprit consent à ne s'intéresser qu'à ce qui se passe dans cette zone précise.

Vous plongez dans la sensation qui n'est ni une pensée ni une émotion.

Le parcours du point de conscience.

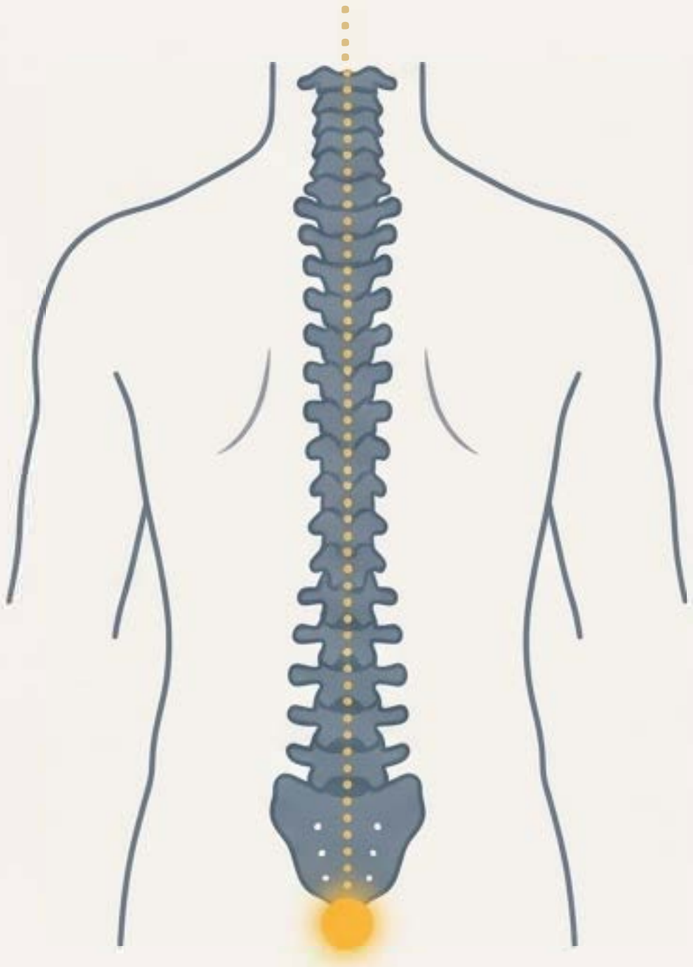
Votre conscience se focalise en un point. Ce point, vous allez le déplacer en suivant un trajet précis, toujours sur l'axe médian du corps. Cherchez à ressentir physiquement chaque zone.

1. Du point dans la narine vers le bout du nez.
2. Le long de l'arête du nez, jusqu'à sa racine entre les yeux.
3. Vers le milieu du front.
4. Jusqu'à la racine des cheveux.
5. Jusqu'au sommet du crâne (le vertex).

La descente le long de l’axe vertébral.

Le point de conscience continue sa course, descendant le long de la colonne vertébrale. La clé est de 'sensoriser', de ressentir chaque zone.

1. L'arrière du crâne, toujours sur l'axe médian.
2. La base de la nuque.
3. Le long des vertèbres cervicales, puis dorsales (milieu du dos).
4. Les lombaires.
5. Le sacrum, jusqu'à l'extrémité (coccyx).



Étape 2 : l'ancrage au centre de la terre.

* À partir de la base de votre colonne vertébrale, visualisez un lien (corde, chaîne) qui descend dans le sol.
* Faites-le traverser les couches de terre, de roche, jusqu'à atteindre une zone de chaleur plus intense.
* Le lien traverse les couches de lave bouillonnante pour arriver jusqu'au centre de la terre : un noyau incandescent de chaleur, de lumière et de puissance.
* Au milieu de cet océan de lave, trouvez un rocher et fixez-y solidement votre lien.

Étape 3 : la remontée de la chaleur.

La chaleur du centre de la terre commence à remonter le long de votre lien. Vous accompagnez cette remontée avec votre inspiration.

Le processus :

- **À l'inspir** : vous pompez cette chaleur. Visualisez une couleur rouge orangé, intense et lumineuse, qui monte rapidement.
- **L'énergie se diffuse** : elle remplit d'abord votre bassin, puis monte et envahit votre torse jusqu'au niveau des épaules.

- **Ressentez** : soyez attentif aux sensations de chaleur, de force et de puissance intérieure.

La circulation et l’évacuation de l’excès.

Quand l’énergie remplit le corps, l’excès s’évacue naturellement pour ne garder que ce qui est nécessaire.

Le processus :

- **À l’expir** : l’énergie qui a atteint le niveau des épaules s’écoule par les bras.
- **L’excès de chaleur sort par les mains** : visualisez l’énergie qui déborde en sortant par les doigts de vos mains.
- **Répétez le cycle** : continuez de pomper la chaleur à l’inspire et de libérer l’excès à l’expire plusieurs fois.

La transition vers la pratique de Toumo.

- Maintenant, coupez la corde au ras de votre coccyx.
- Visualisez le lien qui retombe dans la terre.
- Posez vos mains en dessous de votre nombril.
- Retournez à une respiration aisée.

“Cet exercice préparatoire nous permet d’aborder de manière plus aisée l’exercice même de réchauffement du corps qu’on appelle toumo.”

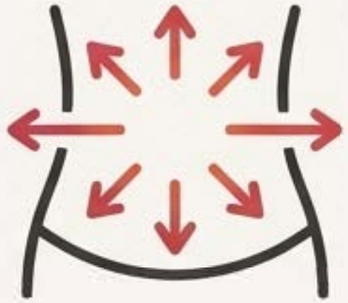
Étape 4 : TOUMO, le feu interieur.

La respiration : vous inspirez par le nez et expirez par la bouche.
La respiration aura une certaine densité et puissance.

1. Inspirez par le nez

2. Bloquez le plancher pelvien

3. Décontractez simultanément votre ventre



4. Expirez par la bouche

Le rôle de la visualisation : le soleil de votre ventre.

Pendant toute la durée de la respiration, il est essentiel de visualiser clairement un feu dans votre ventre.

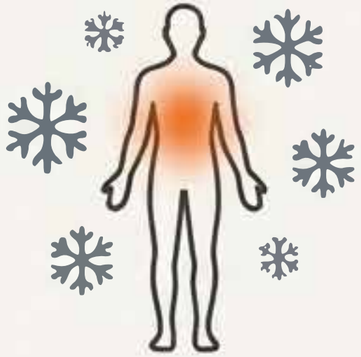
Imaginez une lumière, une flamme, un soleil intérieur situé dans cette zone sous le nombril.

L'expiration ne fait pas qu'expulser l'air ; elle **propulse activement la chaleur** générée par ce foyer intérieur dans tout le corps.

“Sans cesser de visualiser le feu du soleil de votre ventre.”

Étape 5 : les applications et bienfaits.

Cette pratique peut vous rendre de nombreux services et améliorer votre quotidien, surtout en hiver.



Protection contre le froid

Permet d'éviter de tomber malade si vous devez stationner quelque temps dans le froid.

Recharge énergétique

La première partie de l'exercice est un outil puissant pour se recharger en énergie vitale.

Renforcement immunitaire

L'augmentation de l'énergie et de la chaleur interne est excellente pour vos défenses immunitaires et votre santé en général.

L'origine : la maîtrise des moines tibétains

Le récit :

* La technique Toumo nous vient du Tibet.
* Les apprentis se présentaient en rang au bord d'une falaise dans l'Himalaya, vêtus d'une simple chemise.
* L'enseignant les aspergeait d'eau glacée.
* L'exercice consistait à sécher la chemise uniquement par la chaleur du feu intérieur.
* Dès que la chemise était sèche, le maître la remouillait, et ainsi de suite.

Le principe clé : la décontraction est plus efficace que la crispation.

Lorsque nous avons froid, notre réflexe naturel est de nous contracter, de nous crisper.

Cette pratique nous enseigne que la décontraction de l'abdomen, combinée à une inspiration profonde et à la génération de chaleur interne, est une réponse beaucoup plus efficace.

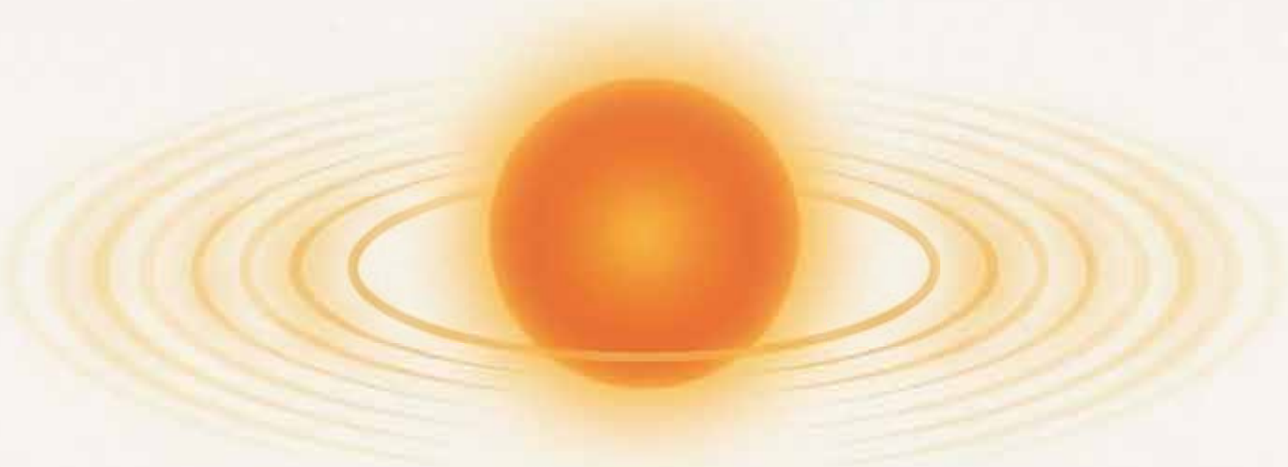
"Essayez-le, éprouvez-le."

L'anecdote de Roland Perret : "Je me suis rappelé de cette technique et je me suis mis à transpirer à grosses gouttes. [...] J'ai pu rester presque une heure dans un froid glacial."

Une dernière recommandation pour votre pratique.

Pour les pratiquants qui ne sont pas encore avertis, il est possible de ressentir une légère sensation de vertige.

L'énergie, même si elle se répand surtout dans le corps, peut avoir tendance à monter un peu dans la tête.

Un praticien aguerri peut réchauffer ainsi son corps sans aucun désagrément.

Avec la compréhension de son principe, cette guidance peut déjà vous rendre beaucoup de services et améliorer votre quotidien.