

Le Qi Gong, c'est l'art du mouvement

Cet art gymnique millénaire des chinois stimule la circulation du sang, des liquides organiques, l'élasticité des tendons, la multiplicité des échanges métaboliques, la vitalité des organes, mais aussi le mouvement des émotions, la souplesse de la pensée et l'ouverture du cœur.

Cette pratique nous éveille à une vision du corps différente de celle de la médecine occidentale qui le réduit à son aspect anatomique, dissécable, dont les rouages internes sont objectivement observables par les moyens technologiques dont elle dispose.

Le Qi Gong nous propose d'habiter de l'intérieur un corps vaste, où le souffle circule, en relation avec le Ciel, la Terre et les 4 Orient, un corps dont les contours sont à définir à chaque instant, et que l'on ne peut saisir qu'à travers l'intuition que donne le ressenti, sans pour autant pouvoir prétendre en avoir une compréhension objective et finie.

L'expérience ressentie du corps taoïste donne le vertige...

Voir et vivre son corps avec la proposition taoïste donne le vertige....

Le corps taoïste est vivant, animé, en relation, en interaction avec le visible, le tangible, ce qui fait notre vie quotidienne, mais aussi l'invisible, l'intangible.

Il est en relation avec le présent bien sûr, mais aussi le passé, le nôtre et celui de nos ancêtres, et en définitive le futur, car il porte en lui une dimension qui échappe au temps et à l'espace....

Ses outils de perception, conscients ou inconscients, sont sans limites.

Le corps physique porte le passé inscrit dans ses cellules

Le corps biologique est le lieu où se sont figées les sensations, les pensées et les émotions, lorsqu'une résistance, un jugement ou un interdit ont bloqué le mouvement du Qi.

Cette cristallisation du corps qui existe parfois depuis plusieurs générations entraîne une cristallisation de la personnalité.

Des perceptions, des émotions et des pensées sont immobilisées dans nos cellules. Comme un disque rayé, elles rejouent à l'infini la même petite ritournelle triste. Elles rendent étroite notre vision du monde. Des murs entiers de possibilités créatives sont effacés.

Une partie de notre monde intérieur est immobile. Des forces puissantes se dressent face à face, de part et d'autre d'un mur invisible. Forces de vie et forces de mort se côtoient, cristallisées dans leurs certitudes et leurs peurs respectives.

Le Qi Gong harmonise et réorganise nos différents corps :

Le Qi Gong, c'est l'art du mouvement, c'est-à-dire l'esprit du mouvement plutôt que sa forme.

C'est la capacité de déloger l'énergie encapsulée dans notre corps et de la remettre en mouvement. Puis de laisser circuler tous ces souffles en nous, de les laisser aller et venir, sans les bloquer, tandis qu'une partie de nous reste calme et tranquille et ne pose aucun jugement.

À l'aide d'étirements doux et conscients, de la respiration et d'une présence totale à l'instant, nous libérons le Qi enfermé dans notre carapace musculaire et énergétique.

Nous apprenons à retourner nos sens vers l'intérieur, vers l'infinie subtilité du ressenti, vers des couches de plus en plus profondes de conscience :

- - Pour que "ça" circule...
- - Pour que l'émotion ne reste pas figée dans nos cellules, close sur un passé immuable qui alors ne peut plus se rejouer, vidant le présent de son contenu, et prenant le futur en otage...
- - Pour que la pensée reste fluide, ouverte, dans une représentation du monde sans cesse en mouvement, dans une ouverture et un rebondissement perpétuel, chaque réponse apportant une foule d'autres questions.

Nous observons le déroulement du mouvement, tranquillement, avec calme, accueillons les sensations, les images, les émotions et les pensées qui surgissent, sans jugement, sans interprétation.

Nous cultivons la tranquillité au sein du mouvement.

Nous amenons notre conscience à s'élargir, à être présente totalement à l'endroit où se déroule le mouvement sans pour

autant perdre la sensation d'enracinement au Ciel, à la Terre et aux 4 Orient.

Cette pratique régulière et constante modifie peu à peu la conscience et la matière même de notre corps : une partie de notre inconscient émerge et nous devenons sensible à une réalité supra consciente, au-delà de la réalité ordinaire. Nous nous apercevons alors qu'il n'est pas dangereux de contacter des émotions fortes liées à nos blessures d'enfant, ni de sentir le désespoir enfermé dans les croyances qui gouvernent notre vie, car cela n'est qu'une petite partie de notre réalité.

Au-delà de notre ascendance humaine, nous participons d'une nature plus vaste, nous sommes enfants du Ciel et de la Terre.

Et ce n'est pas un vœux pieux, ni une conviction philosophique : cela vient de la sensation physique très concrète d'être relié.

Et c'est cette tranquille certitude qui nous permet d'aller libérer l'énergie des pensées et des émotions enfermées au plus profond de nous. Car nous n'avons désormais plus besoin des mécanismes de survie que nous avons mis en place dans le passé pour nous protéger de la souffrance.

Nous allons pouvoir amener chaque ressenti, image, émotion ou pensée qui surgissent de tous les recoins de notre corps, dans la perspective la plus vaste possible, celle de notre nature spirituelle.

Le paradoxe de l'incarnation

L'attitude d'écoute intérieure développée pendant la pratique de Qi Gong va pouvoir graduellement s'installer dans le restant de notre vie. Cette présence à soi et à l'univers dans la vie quotidienne va donner un sens et une direction plus clairs à notre vie. Nos contradictions intérieures vont pouvoir se résoudre en une tension génératrice d'élan vital.

Car notre existence se fonde sur deux réalités contradictoires. Ce paradoxe, si déroutant, devient alors source de joie, d'ouverture et d'éveil.

En effet, notre nature concrète, visible, inscrit notre corps dans le temps et l'espace et lui donne par là même ses limites. C'est dans le cadre de ces limites que nous allons pouvoir expérimenter la vie à travers nos 5 sens. Cette nature nous donne un corps et un temps de vie limité. Elle est cependant nécessaire à l'expérience de la conscience de soi.

Notre nature subtile nous permet de transcender ces limites apparentes. Elle englobe les différences. Elle se rit du temps et de l'espace. Grâce à elle, nous nous vivons comme une cellule du grand corps de l'univers. Nous n'avons ni commencement, ni fin. C'est la dimension d'infini dont nous sommes tissés. Nous ne pouvons l'appréhender dans sa totalité, car elle dépasse le cadre de l'incarnation.

Nous avons une nature matérielle et une nature spirituelle. C'est une réalité que la majorité des gens reconnaît. Cependant, chacun de nous l'oublie régulièrement, comme si les moments difficiles de notre vie nous rendaient amnésiques.

Le Qi Gong nourrit l'espace qui articule en nous notre nature concrète matérielle, quotidienne, limitée, à notre nature spirituelle, invisible, sans limites.

Notre vie trouve son sens dans une articulation juste entre nos deux natures

C'est en faisant fonctionner le lien entre ces deux réalités que nous pouvons trouver, à chaque instant, le sens profond de notre vie. Ou plutôt, lorsque ce lien fonctionne, la question du sens ne se pose pas. Il se vit.

Et lorsque l'articulation entre ces deux composantes de notre être perd de sa fluidité, nous souffrons.

L'énergie cesse de circuler librement. Nous ne pouvons plus créer du sens avec ce qui nous arrive. Les sensations, enfermées dans le corps physique deviennent des symptômes. Les images qui nous permettent de nous représenter notre réalité intérieure et le monde qui nous entoure sont figées. Elles ressemblent aux photos que l'on couche dans un album, rangées par ordre chronologique, avec la mort comme issue incontournable. Et les paroles qui rendent compte de notre histoire sont pauvres et répétitives : plaintives ou remplies de bonnes intentions qui ne trouvent jamais à s'incarner.

Les impasses du corps : souffrance et maladie

Le mur contre lequel notre énergie se heurte est rempli de toutes les défenses que nous avons accumulées pour ne pas souffrir. Nous sommes immobilisés par la peur.

Et lorsque nous désirons cesser d'obéir à ces blocages venus du passé, nous ne trouvons pas de point d'appui dans notre histoire personnelle et ancestrale pour lâcher ces fixations, ces croyances qui nous emprisonnent. Nous avons oublié que l'appui nous est offert en permanence, inconditionnellement par le Ciel-Terre. Une grande partie de notre être est enfermée dans une représentation trop étriquée du monde.

Et pourtant, « ça » veut vivre en nous. Alors il arrive que les circonstances de la vie brisent nos défenses. Du fond du

mystère, surgissent des sensations étranges, vertigineuses, autour desquelles la mort, le désespoir ou la folie semblent rôder. Ces sensations viennent des innomés de notre histoire ancestrale. Ce sont effectivement des lieux de mort ou de folie ou la vie est prise en otage, figée dans la mémoire cellulaire.

Nous n'arrivons pas à côtoyer ces sensations car il n'y a pas d'images ou de mots pour en rendre compte.

À cet endroit-là, il n'y a pas assez de place, de souffle, d'esprit, pour que nous puissions établir une relation avec cet inconnu qui devient alors menaçant.

Il y a lutte à l'intérieur de nous-mêmes, une lutte qui vient d'une trop grande promiscuité.

L'espace intermédiaire de circulation des souffles est absent. Nous ne pouvons plus nous surprendre, nous sommes immobilisés dans le passé comme une momie dans son sarcophage.

Nous en arrivons à nous haïr ou à haïr l'Autre qui nous fait vivre cela.

Nous cherchons désespérément le super thérapeute qui va nous tirer d'affaire.

Nous recherchons une explication comme pour combler ce vide d'images et de parole venue de l'ailleurs enfermé au fond de notre corps. Nous n'avons pas assez fait cela, ou trop fait cela ; nous n'avons pas de chance ; quelle fatalité !

Nous nous agitons en surface et nous continuons désespérément à étouffer cette sensation vertigineuse qui a accompagné les prémices de ce qui nous arrive.

Nous sommes enfermés dans le symptôme physique ou dans l'analyse psychologique. Nous avons oublié qu'au-delà de notre ascendance humaine, nous sommes enfants du Ciel et de la Terre. L'amnésie est là. Nous avons oublié la part de mystère dont nous sommes tissés.

Le Qi Gong appelle le souffle dans les impasses de notre corps

Cette maladie ou cette souffrance sont pourtant désir de vivre plus grand, plus vaste, dans un corps qui accueillerait sa part divine de mystère.

Il s'agit, à l'aide du souffle, de faire de la place à cette partie de nous-mêmes qui vient d'ailleurs. L'écoute intérieure et la pratique du Qi Gong desserrent les fibres du quotidien, offrant ainsi un espace pour accueillir autre chose. Cette part de mystère ne s'explique pas, ne se raisonne pas, mais elle s'expérimente dans le silence et l'incongru. Il nous faut nous surprendre pour nous déloger de nos fixations. Il nous faut accepter de faire un détour au lieu de nous heurter constamment la tête sur le même mur.

L'incongru : notre coyote intérieur

Pour les amérindiens, le coyote est sacré... C'est un petit animal qui joue des tours. Il représente tous les aspects incongrus de la vie qui nous propulsent du quotidien vers le farfelu. Le coyote fait des farces à tout le monde, mais il tombe dans ses propres pièges. Coyote nous force à rire, parfois un peu jaune, mais à rire quand même.

Nous possédons tous un coyote intérieur, et c'est ce farceur sacré qu'il nous faut arriver à entendre lorsque nous répétons inlassablement la même petite ritournelle triste de notre souffrance.

La pratique du Qi Gong nous entraîne ailleurs.

Nous choisissons d'arrêter un instant la ronde infernale de nos pensées, de tourner le dos à notre représentation du monde et d'abandonner la tension rigide de nos muscles pour nous détendre et respirer.

Nous quittons résolument l'habituel pour être juste dans la sensation. Nous voyageons à l'intérieur de notre corps, comme si nous acceptions enfin d'écouter des zones de nous-mêmes qui n'ont jamais reçu d'attention, sauf lorsqu'elles se signalaient par une douleur.

Et tout à coup, Coyote est là : une sensation parfaitement nouvelle, bizarre, incongrue apparaît !

L'écoute intérieure sans impatience, accompagnée d'une respiration tranquille, a créé un nouvel espace en nous, desserrant ainsi l'étau qui immobilisait notre énergie. Cette partie de nous-mêmes a pu bouger légèrement pour se présenter à nous sous un angle un peu différent.

De nouvelles représentations s'offrent et bientôt une parole vraie, différente, porteuse de vie pourra en rendre compte.

Donner de l'espace à la sensation libère l'imaginaire

La maladie ou la souffrance psychologique ne sont pas des punitions, mais elles nous demandent un changement de point de vue, un regard différent.

Faire fonctionner le lien entre notre nature matérielle, tangible et notre nature spirituelle, intangible, nous demande de nourrir un espace où les sensations, les images et les mots circulent librement et se renouvellent sans cesse en réponse au flux incessant de stimuli qui nous viennent de l'extérieur.

À chaque fois que notre souffrance s'exprime comme une plainte répétitive qu'aucune nouvelle parole ou image ne vient aérer, nous pouvons être sûr que nous n'arrivons pas à lâcher nos certitudes pour aller vraiment à la rencontre de nous-mêmes. Nous sommes pleins de bonne volonté : nous faisons des efforts au lieu de lâcher prise et notre attitude n'est pas un

abandon inconditionnel à l'étrangeté de la vie. Nous savons déjà où nous voulons arriver. Nous avons peur de l'inconnu.

C'est au cœur de notre être que s'articule notre double nature. Nous ne pouvons la contacter qu'à travers une écoute intérieure, humble, patiente, qui permet d'écarter les fibres de l'espace et de suspendre le temps. Cette réalité infiniment vaste, sous-jacente à notre vie quotidienne, demande d'appréhender le vide, l'espace entre les pensées, cette perception de l'infini qui nous comble et tout à la fois nous donne le vertige, comme lorsque nous contemplons le Ciel durant une nuit d'été.

La mobilité des images qui en résulte est de l'ordre de la poésie ou d'un conte fabuleux qui enchante notre être profond sans que nous puissions toucher du doigt, trouver une explication à ce qui l'éveille de sa torpeur.

Durant toute notre vie, nous avons à nous déployer hors de nous-même, hors de notre nature concrète, limitée, vers une nature abstraite, impalpable. Car c'est elle qui structure notre réalité matérielle, qui la rend vivante, en santé, dans un allant-devenant plein de désir et de joie.

Nous sommes alors en marche vers notre nature spirituelle dans un désir de vivre joyeux, plein de vitalité, qui sauve notre réalité quotidienne de l'ennui et de la répétition.

Changer de point de vue

Le Qi Gong est une des voies d'accès pour libérer le corps physique, le corps émotionnel et le corps mental. Il nous permet de rétablir une libre circulation entre ces trois corps et de les mettre sous la direction de ce qu'il y a de plus essentiel en nous : notre part divine, notre corps spirituel....

Ce lien avec l'infini ne nous permet pas de trouver une réponse à toutes les contradictions qui nous habitent, à cette agitation intérieure et extérieure, à ce brouhaha qui nous envahit dès que nous laissons place au ressenti en nous... Mais cela nous permet de recevoir tout cela dans une perspective infiniment vaste, que nous ne maîtrisons en aucun cas, que nous ne pouvons qu'intuitionner, mais sur laquelle nous pouvons nous reposer, en toute quiétude, car c'est d'elle que vient le sens profond de la vie, de notre vie, en interaction constante avec l'infinité de tout ce qui existe...

Et en effet, quelque chose en nous se repose enfin....

Lorsque, le corps, le cœur et l'esprit ouverts, nous nous abandonnons à ce qu'il y a de plus vaste en nous, une force puissante nous traverse. Des choix se proposent, des synchronicités arrivent, dont nous ne comprenons pas toujours le sens. Pourtant, si nous restons bien ancrés en nous-mêmes, un grand sentiment de confiance nous porte à aller de l'avant. La direction à suivre s'impose d'elle-même et le sens apparaît au fur et à mesure que nous nous engageons dans l'action.

Nous comprenons alors que la seule chose qui nous appartienne réellement, c'est ce croisement de souffle particulier qui se joue en nous ici et maintenant, dans la position que nous occupons dans l'espace et le temps. Cette position, nous sommes seuls à l'occuper et seuls à pouvoir en témoigner.

Notre rôle sur terre, c'est de parler et d'agir à partir de cette place-là :

- - les pieds solidement enracinés dans le sol,
- - la tête suspendue au Ciel
- - la colonne vertébrale libre, déroulée,
- le corps souple, adossé dans sa colonne, accoté de toute part par les 4 Orientés,
- - en respirant calmement,
- - et en écoutant les sensations, images, émotions et pensées qui surgissent.

Notre engagement envers la vie s'exprimera alors tranquillement, sans hésitation, avec puissance et générosité.

Le Qi Gong, c'est l'art de mettre en mouvement tout ce qui s'est figé à l'intérieur de nous, parfois depuis plusieurs générations et de le mettre en relation, ici et maintenant, avec le Ciel, la Terre et les 4 Orientés.

Texte écrit par Martine Migaud