

L' Effort ou la grâce

La voie du juste.

Comment trouver le juste et le vrai si ce n'est dans le corps vivant, vibrant et senti. Comment reconnaître le peu, du pas assez, le trop, du trop peu? Tenir et lâcher sont-ils vraiment incompatibles ? Et si on retournait la question sur elle-même pour écouter la situation, suivre son intuition, l'intelligence instinctive et la sagesse du corps. Est-il possible de vraiment faire taire le doute et suivre la spirale de vie avec confiance ?

Le corps est une bénédiction, une opportunité unique. Il détient la connaissance infinie et la grande sagesse. La pratique du QiGong nous dévoile ce grand maître dans chacune de nos cellules. Le senti embrase la voie du juste.

Habiter le corps et respirer le geste ouvre la conscience et illumine l'immensité de notre vraie nature. L'exercice a pour but le geste pur, dépourvu de la peur, de l'ambition et des désirs qui prennent leur source dans le moi pensant.

Pour cette rencontre prochaine au Maroc, nous quitterons vraiment le bavardage mental pour nous glisser dans la peau des animaux. Marcher dans leur pas est une puissante reconnexion. Cette méthode combine la tranquillité et l'activité en allant du repos au mouvement. Des poses d'attention et des temps d'action, des mouvements lents et souples, dynamiques et statiques viendront secouer nos vieilles habitudes et stimuler notre instinct.

Pratiquer l'ours, c'est avancer en **Confiance**, surmonter doutes et tergiversations. Sa posture et sa démarche renforcent l'ancrage à **Terre**, stimule la digestion et l'immunité en tonifiant **la Rate**. Symbole de l'enracinement, de la solidité, la force, la puissance et l'élasticité, l'ours soutient notre pouvoir de concentration et notre faculté de synthèse.

Le tigre aura des effets sur le système de propulsion, il agira sur **le Foie** qui a la charge de prodiguer le sang vers les muscles et sera favorable pour la vue et la vision. L'exercice, alternant détente et contraction, favorise la circulation du Qi dans tout le corps jusqu'au bout des doigts et des ongles; nos griffes. La pratique dégage les circuits énergétiques et **ouvre la voie de la parole et l'action juste** appropriée, ni trop ni trop peu.

Imiter la grue ouvre nos ailes, dégage **le Cœur** et éveille la conscience. La posture et la marche de cet oiseau **renforce l'équilibre, favorise la rectitude et conduit à la grâce**.

Ce jeu des animaux est une technique de longévité ancestrale de tradition taoïste et son évolution a vu apparaître plusieurs variantes. Que ceci ne surprenne personne, les exercices de QiGong sont vivants, tout comme ses pratiquants. Ce que je vous propose est originaire de la grande tradition, fidèle aux enseignements de Hua Tuo au travers de Yves Réquena, Ke Wen, Pierre Boudreau et Martine Migaud. Ma pratique quotidienne a tissé un lien entre ces approches, et je me suis laissé guider par le senti, seule réalité.

Votre vraie nature riche et sacrée surgira de cette pratique aussi ludique que profonde et éveillera votre plein potentiel. Les effets se feront sentir dans le corps physique qui se trouvera renforcé, harmonieux et solide, dans le corps émotionnel qui trouvera aisance et fluidité, souplesse et légèreté. Au niveau spirituel, l'attitude et le regard des animaux saura créer une ouverture dans notre esprit et ouvrir les canaux sur une perspective plus vaste, inclusif et englobant toutes choses.