

La pratique est une offrande, un don de Soi.

Se donner à la danse de l'ombre et au mouvement du silence sans réserve. S'abandonner avec confiance, le corps détendu, le cœur paisible et l'esprit libre, comme un bébé dans les bras de sa mère.

Les mains ouvertes bougent comme des nuages au vent, sans toucher ni saisir, sans chercher ni attendre, sans tenir ni retenir.

Les mains ouvertes ouvrent le cœur. Le cœur ouvert ouvre l'esprit. Le corps tout entier se détend, lâche sa prise et s'ouvre à la vie, au mouvement fluide, souple et léger. L'étau de nos contractions se desserrent en libérant un grand souffle, un soupir d'aise et de joie. C'est le retour à la maison, notre vraie nature.

Se déposer entre ciel et terre et se laisser mouvoir, sans retenue, comme une algue dans le fond de la mer. Se laisser Être simplement.

" Les poissons vivent dans l'eau, les humains vivent dans le Chi". Lao Tseu

Chi est aussi mystérieux que la vie.

Visible, invisible, palpable et non, manifesté et non,
le Chi sous tend toute chose. Il est UN et nous rappelle à l'unité.

Se donner est un geste d'amour et d'abandon, une fusion intime et intemporelle avec ce qui est là. Dans cette détente profonde, la sensibilité du corps s'éveille. Observons les sensations, elles naissent dans le contact, dans la relation avec le sol, le vêtement, avec l'autre, l'air... le pied touche le sol, nous sentons le pied ou le sol? Peut-on répondre à la question sans trahir la réalité? le pied n'est pas séparé du sol, il n'y a pas le pied d'un côté et le sol de l'autre. La sensation est UNE, n'appartient ni à l'un ni à l'autre, mais bien à l'espace entre les deux. Le penseur est retourné sur lui-même, en manque de mots. La vision séparée et fragmentée a cédé au senti, la totalité et l'immensité du vécu,

Faire UN met un terme au conflit. Lorsque l'attention est tournée vers l'unité, les arguments et les défenses n'ont plus de prise, le bavardage mental retourne au silence et le corps se décontracte.

Les mouvements exécutés en pleine conscience débusquent les pensées; la présence totale à chaque position tout au long du trajet fait reculer le monde conceptuel conditionné et limité qui nous garde enfermé dans l'illusion de la réalité, l'idée de ce qui devrait être selon des critères subjectifs sans rapport avec le vivant présent maintenant.

Notre pratique est étonnante, elle nous conduit à ce grand espace silencieux, le grand mystère, la beauté pure d'un système plus vaste que la petite personne qu'on se croyait être. Dans l'évidence, le pied n'est pas séparé de la cheville, de la jambe, de la hanche, du corps tout entier et le corps n'est pas séparé de l'espace qui l'entoure pas plus que le sol est séparé de la terre et la terre du ciel. Tout est en lien. La terre se prolonge en nous, le poids du corps est l'effet direct de l'attraction de la terre.

La pratique véritable implique le corps physique, tangible et visible, et le corps de vibration subtil énergétique et non manifesté. Elle est accueil et écoute, sans direction, sans demande et sans attente. Tout est bienvenue: les courbatures, les souplesses, les contractions, les émotions sont accueillis pour ce qu'ils sont. Rien est à corriger, retirer ou refuser. En faisant la paix avec ce qui est là, les noeuds se dénouent naturellement, l'équilibre et l'harmonie revient de lui-même. Le coeur se régule, la respiration s'apaise et les fonctions du corps retrouvent leur fonctionnement normal.

Se tourner vers le senti, c'est vivre au présent, car on ne peut sentir hier ou demain, la sensation est en temps réel, vivante alors que la pensée est figée, tributaire du temps. Elle est limitée et elle nous limite. Par un gigantesque malentendu collectif, nous nous identifions à nos idées et nous souffrons. L'illusion d'être séparé nous oblige à nous défendre, nous expliquer, nous justifier. Cela gruge notre énergie, fige nos mouvements et limite notre perspective.

Ce qui est là est la seule réalité, chaque instant de notre vie se vit dans l'instant. La pratique nous sort de l'illusion que cela devrait être autrement. La pensée farcie d'images et d'idées recule devant l'intensité du vivant. Le temps est aboli. Peu importe l'expérience, un espace nouveau se crée en nous et autour de nous, paisible, léger et joyeux. Le mouvement devient gracieux, fluide et souple .

Se déposer et vivre au présent ne requiert aucune habileté particulière, nul besoin d'expérience et de connaissance pour se donner à la sensibilité, à la beauté et à la joie ultime.

Pratiquer QiGong, c'est permuter la forme au sans forme, la résistance au lâcher prise, la réactivité à la plénitude, l'habitude à l'appropriation au détachement.

Pratiquer QiGong c'est changer de paradigme, passer de la perspective limitée de la personne au regard vaste intemporelle et illimitée de la Présence, du bavardage au silence, passer de la souffrance à la joie profonde sans raison.

Pratiquer QiGong c'est jouer à la vie simple, facile et fluide et se laisser prendre au jeu. Retrouver l'enfant en soi, sa vraie nature libre et spontanée.