

PRENDRE APPUI

Notre corps a besoin de prendre appui pour se sentir en confiance. Plus nous nous déposons en profondeur, plus nous habitons chaque point de contact avec le sol, plus nous sentons la générosité de la terre qui nous porte. En s'abandonnant ainsi, notre corps se dénoue peu à peu, il se déploie, s'étend et s'étale pour mieux s'épanouir et rayonner, nous reprenons force et confiance. Le feu jaillit en nous comme dans l'âtre d'un foyer lorsque le combustible est disponible. Lorsque Yin est fort, Yang se renforcit.

Notre corps est imprégné de vieilles croyances, d'idées toutes faites, d'habitudes, d'inquiétudes et de peurs. Il y a des parties de nous enfermées dans la tristesse et la colère depuis parfois plusieurs générations. Ces zones figées dans le temps échappent à notre conscience, alimentent notre mal de vivre, nos douleurs et nos maladies. Nous cherchons à le rééduquer, vérifier les zones d'appui, expérimenter, explorer, reconnaître et sentir la vie par nous-même plutôt que tourner en rond, piégés par les idées. Vivre sa vie plutôt que la penser, recréer le monde, renaitre à Soi. Le travail corporel du qi gong vise à rouvrir les vaisseaux merveilleux en nous remémorant notre relation à toute chose, retrouver notre conscience universelle à partir de notre conscience individuelle.

La difficulté de prendre appui est énorme. Les contractions sont des espaces suspendus, non sentis qui n'arrivent pas à s'abandonner et lâcher prise. Nous avons alors tendance à faire un bond sur un autre point d'appui. Les nœuds sont autant de peurs qui ont besoin d'être écouté pour se dénouer, comme un enfant apeuré se détend si vous le laissez s'exprimer. C'est l'amour qui guérit, l'écoute silencieuse.

Plus la matière solide du corps se relâche, s'alourdit et s'écoule vers le bas, plus la matière subtile s'étire vers le ciel. La pensée et les images quittent leurs restrictions et s'élargissent sur un monde plus vaste, illimité. La détente et l'abandon éveille la sensibilité en développement l'intuition et la capacité de trouver les vraies réponses, la direction claire et la parole juste dépourvue de jugement. La confusion cède à la clarté, la réaction à l'action. Sinon, quelque chose se perd dans les contractions et les tensions qu'engendrent la peur du vide, l'angoisse de ne pas être porté, de ne pas trouver de soutien ni solution.

Voilà, on passe sa vie dans l'illusion qu'on est seul au monde et on s'épuise à tout vouloir faire tout seul. Il nous faut ré informer le corps, recréer la confiance en expérimentant, en habitant l'espace dessus et dessous, en retrouvant notre lien ciel/terre. Peu à peu, quelque chose se délie, le corps s'ouvre et les idées créatrices jaillissent, comme une fleur s'épanouit et répand son parfum, vous rayonnez de joie. Le travail énergétique du qi gong offre un espace/temps en dehors du temps et de l'espace tout au présent et intensément vivant. C'est la rencontre de soi en soi. Ces exercices simples et puissants remettent en mouvement les zones tendues et obstrués qui mobilisent notre énergie. Ainsi libérés, nous expérimentons un bien-être profond et durable, une sensation de légèreté, de sérénité et de tranquillité, comme lorsque le jour apparaît après plusieurs jours de pluie.