

## Qi Gong, pratique de l'écoute.

Qi Gong n'est pas une technique de plus vers un quelconque bien-être à venir, un jour, peut-être, quelque part, sous réserve d'une bonne pratique, du bon moment et de la bonne manière.

Qi gong est une voie d'éveil de la sensibilité. Vivre en total résonance avec ce qui se présente sans projection, sans attente, ni demande. Sentir pleinement, totalement et honnêtement les sensations corporelles, les résistances apparaissent alors clairement et peuvent nous lâcher.

Qi Gong est une pratique de l'écoute. Rencontrer ce qui bouge, ce qui empêche, comment se fait le mouvement proposé, qu'est-ce qui se dit dans la tête, quel est la sensation globale, l'émotion. Laisser venir toutes les sensations, sans retenues, sans commentaires, elles nous dévoilent la réalité, le présent vivant, le vrai et l'authentique.

Les résistances cèdent non pas à force de travail acharné mais dans l'écoute bienveillante, l'accueil et l'amour infini de CE QUI EST.

Nos fonctionnements habituels sont accrochés aux idées qu'on se fait du bonheur et de la santé. Il y a confusion entre la pensée et la réalité, comme si le miroir se prenait pour les objets qu'ils reflètent. Nous nous identifions aux schémas de pensée fixés dans le temps et cela fige le corps dans l'espace, nous vivons emprisonnés dans un étau imaginaire, dans l'ignorance de la réalité.

Ouvrir le Regard de la conscience, c'est regarder avec bienveillance, sans commentaires ni jugement, un espace se crée et le dénouement est possible. Le corps écouté se décontracte comme un enfant s'apaise entre les bras de sa mère. En lâchant, les tensions libèrent l'énergie jusqu'alors comprimé, une bouffée de chaleur, de joie et de paix parcourt le corps comme une source dévale la montagne pour rejoindre la mer. Les barrages ont cédés, la goutte d'eau que vous croyez être a rejoint l'océan de votre immensité.

Nous parlons de guérison.