

Réaction Qi

La réaction est un terme utilisé dans le qigong pour se référer à un aspect normal du processus de guérison connue dans certaines médecines occidentales comme une période de crise, crise de guérison.

Zhineng Qigong a des effets thérapeutiques très puissants et les réactions sont plus fréquentes qu'avec d'autres formes de guérison. Il est donc particulièrement important pour les praticiens Zhineng Qigong de comprendre ces phénomènes et de savoir comment les traiter.

Les réactions se produisent lorsque le corps commence à se transformer dans le cadre du processus de guérison. Les impuretés accumulées (souvent sur une longue période) se sont fixées dans les articulations, les organes internes ou autres parties du corps et les exercices de Qi remettent en circulation cette énergie stagnante. Cela agit comme un puissant nettoyage, une décharge et une libération des tissus comprimés.

Au début, la santé s'améliore, ensuite, la plupart des gens ont des réactions plus ou moins prononcées selon leur état. Cela est normal dans tout processus de transformation et de guérison. On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs.

Ce sont des douleurs ou des inconforts, des problèmes de santé qu'on croyait guéri, des symptômes peuvent s'accroître. Pendant cette période, certains pratiquants mal informés abandonnent leur exercice croyant leur état s'aggraver alors que c'est un processus normal de transformation.

Les réactions les plus courantes sont la fièvre ou les symptômes grippaux, des sueurs, un rhume ou une toux, un écoulement de n'importe quelle partie du corps, des éruptions cutanées, des plaies, des nausées ou des vomissements et de la diarrhée. D'autres réactions de nature émotionnelle peuvent aussi apparaître.

En fait, les réactions peuvent prendre presque n'importe quelle forme, mais ils diffèrent de la maladie, car ils sont un processus normal de guérison. Le chi appauvri est expulsé, le corps se nettoie, s'ouvre et se dégage, cela peut être inconfortable et même douloureux pendant un certain temps. Cette période est de bon augure, les exercices sont efficaces et fait bouger les stagnations.

Certaines réactions se produisent quand une maladie ou un traumatisme ancien n'a pas été complètement éradiqué, le problème semble avoir disparu mais l'énergie malade est resté caché dans le corps, nous laissant l'impression d'être guéri. Il peut s'agir de maladies causées par n'importe quel moment de notre vie, de la petite enfance ou même avant notre naissance. D'autres réactions se produisent également chez les praticiens en santé à mesure que les impuretés sont évacuées et qu'ils progressent à des niveaux plus élevés de la pratique et de la santé.

Quoi faire alors ?

- Rester calme et détendu. Ne pas s'inquiéter. Faire confiance, tout va bien.
- Reconnaître ces réactions comme un phénomène temporaire.
- Continuer la pratique du qigong de manière à dégager les malades du corps le plus rapidement possible.

Ce texte est une traduction de : **Qi Reaction**, écrit par Professeur Wei Qi Feng et publié à cette adresse : <http://www.daohearts.com/2011/11/qi-reaction/>