

## WEI WU WEI

*En Qi gong, il y a un principe fondamental taoïste qu'on appelle Wei wu Wei, la vertu naturelle, où instinct et intuition se rejoignent. C'est l'action spontanée nécessaire pour vivre en équilibre, l'agir dans l'évidence, sans calcul, la voie du juste.*

*Cela demande une attention permanente car l'individu a perdu l'habitude de suivre les cycles naturels et les rythmes de l'univers, d'écouter et de sentir. Il confond ses désirs avec l'intuition et il ne sait plus reconnaître le chemin.*

*Les Qi Gong sont des exercices simples et puissants de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) qui nous sont proposés comme une respiration, un processus naturel d'auto-guérison où le corps et l'esprit s'unissent, deviennent Un avec 6 l'univers.*

*L'état unifié ouvre le cœur sur une perspective plus vaste et sur tous les possibles. Désencombré des mécanismes réactionnels conditionnés, l'attitude spontanée, créatrice et juste se dévoile clairement. Wei wu Wei oriente l'action des pratiquants.*

*Les Qi Gong sont «Écoute» sans direction, sans but. Rien n'est à atteindre parce que ce que vous cherchez, vous l'êtes déjà. Il suffit simplement de voir ce qui nous entrave: le bavardage mental, les automatismes et les schémas fixés maintiennent le corps dans un espace rétréci qui gêne son bon fonctionnement.*

*Dès lors que les attentes et les désirs ne sont plus nourris, les tensions s'affaiblissent et disparaissent laissant le corps vacant. Il se détend, s'abandonne entre ciel et terre et fusionne avec l'univers, retrouvant ainsi sa vraie nature reliée, libre des images qui le tenaient. Les exercices de Qi gong s'exécutent sans effort, portés par le souffle universel, l'intelligence de la vie. Dans cette ouverture et cet abandon (état qi gong), l'énergie (qi) circule abondamment et fait reculer les 100 maladies.*

*Nos rencontres sont profondes et légères, ludiques et intenses. Ensemble dans la pratique, nous cultivons l'harmonie, nous vivons l'Unité, porté par cette force tranquille et cette intuition profonde de qui on est.*

*UN avec l'univers.*

*Luce Desgagné, printemps 2011*

