

NEUF QUALITÉS ET PRINCIPES FONDAMENTAUX DANS LA PRATIQUE DU QI GONG

- **IMPLICATION PERSONNELLE DANS LA PRATIQUE**
 - Intérêt pour la pratique et exigence envers soi-même
 - Pratique quotidienne consistante

- **PRÉSENCE/RESSENTI** : La présence est certainement ce qu'il y a de plus essentiel dans la pratique du qi gong; c'est cette qualité qui le distingue des pratiques gymniques ou sportives ordinaires.
Être présent ici et maintenant dans le ressenti de son corps vivant, c'est emmener volontairement la conscience dans un autre registre, plus ouvert et plus vaste que le fonctionnement habituel et limité du mental conditionné.
Être présent dans le ressenti corporel syntonise et harmonise corps et esprit sur une même fréquence en les dynamisant et les régénérant.
Cette communion corps-esprit (*Jing Shen*) est certainement la clé de toutes les guérisons et réalisations.
Elle édifie une force intérieure et instaure une tranquillité naturelle.

- **LÂCHER** : abandon du contrôle, du vouloir, confiance et ouverture → libération des résistances, tensions, blocages. Savoir lâcher la forme externe (posture, mouvements) pour laisser faire et laisser être.

- **ENRACINEMENT** : stabilité, aplomb, confiance, ancrage, accès à la terre.
présence/ressenti + contact = lâcher → ouverture → circulation/
communication → enracinement

- **RIGUEUR** dans l'apprentissage et le travail d'un mouvement
 - effort de compréhension du mouvement ou de la posture
 - effort d'attention pour observer un modèle et le reproduire
 - recherche de précision
 - patience et répétition → coordination, fluidité, lâcher

- **FLUIDITÉ**: elle est une alliance de détente, de relâchement, d'homogénéité et est le fruit d'un long travail de répétition. L'aisance dans le mouvement associé à la souplesse, au relâchement et à la continuité, engendre la fluidité, tout en la contrôlant pour éviter la perte de densité (précision/rigueur). On parvient à la fluidité lorsque le mouvement devient évident et naturel. Le qi et le sang circulent alors également de manière fluide.

- AXE VERTICAL connexions à la terre et au ciel, alignement des 3 DanTian; se traduit par une présence, une confiance, une ouverture et une plus grande capacité à faire face et à relationner.

- CENTRE Plusieurs acceptions : DanTian, Yao (taille), Qi Hai (point sous le nombril). Source de vie, mer d'énergie. Génère le qi. C'est là que l'esprit s'apaise et se libère du joug des pensées et des émotions.

- YIN et YANG

Alternance, impermanence, relativité, transformation, c'est le mouvement de la Vie.

- haut/bas
- tension/relâchement
- ouverture/fermeture
- inspire/expire
- vide/plein
- intérieur/extérieur
- gauche/droite
- avant/arrière
- actif/passif