

LES FONDEMENTS DE 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.

Les plus grands progrès dans ce domaine sont liés à la pratique statique.

- 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.

- RESPIRATION ABDOMINALE

Apaise l'esprit et installe la conscience en-bas

Oxygène les cellules

Restaure les fonctions organiques

- ENRACINEMENT : stabilité, aplomb, confiance, ancrage.

La flexion correcte des jambes est essentielle et permet le relâchement et l'accès à la terre.

La respiration abdominale ancre la conscience dans le bas du corps
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.
La fluidité témoigne d'une pratique accomplie au sein de laquelle tous les autres principes et qualités sont réunis.

- AXE VERTICAL: il est conditionné par l'enracinement. Lorsqu'on a enraciné le bas (terre), on enraine le haut (ciel) et on aligne du coup les 3 DanTian; l'intégration de l'axe édifie la personne dans son statut d'être humain; il gagne ainsi en confiance, affirmation de soi, courage.

- CENTRE:
 - en tant que Dan Tian, il constitue la principale zone d'ancrage avec les pieds, et participe grandement à l'enracinement. La présence en ce lieu apaise et ressourçe l'esprit, et connecte la conscience à la Nature, à sa nature originelle, et à son énergie de base.
 - en tant que Yao (taille), il constitue l'articulation centrale du corps qui:
 - transmet l'énergie de la terre venant des pieds
 - oriente et commande les mouvements du tronc et des bras dans toutes les directions

- YIN et YANG: c'est le mouvement de la Vie, l'alternance, l'impermanence, le contraste, l'accomplissement successif et la transformation des deux qualités. Il ne s'agit pas de savoir ce qui est yin ou yang, mais de sentir clairement l'alternance entre:
 - expansion/rétraction
 - tension/relâchement
 - ouverture/fermeture
 - vide/plein

AUTRES ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION:

COORDINATION: en Qi Gong, le mouvement juste vient d'une bonne relation entre toutes les parties du corps - bas/haut, centre/extrémités, respiration/mouvement, gauche/droite etc..

Il s'agit donc d'être relié, c'est-à-dire connecté à son ressenti et à l'inter-relation des zones clés du corps énergétique, ainsi qu'au ciel et à la terre.

PRÉCISION, LISIBILITÉ, DENSITÉ: les mouvements sont clairs; pas de temps mort, pas de flou ou d'hésitation, pas de mouvement négligé.

FLUIDITÉ, CONTINUITÉ

La continuité est la capacité à mouvoir toutes les parties du corps sans interruption. Elle est évidemment tributaire d'une bonne coordination. Elle est présente dans la plupart des qi gong mais quelques uns utilisent des mouvements discontinus pour valoriser les temps d'arrêt (Yi Jin Jing, Chaoyi Fanhuan Qigong).