



DIX QUALITÉS ET PRINCIPES FONDAMENTAUX DANS LA PRATIQUE DU QI GONG

- PATIENCE et DÉTERMINATION : la patience est la capacité à rester présent sans être entraîné par l'impatience; savoir compter avec le temps et laisser mûrir; faire confiance au corps; pratiquer en ne se souciant pas de faire mal mais en cherchant plutôt à sentir et être présent.

La détermination est une persistance incessante fondée sur une décision solide.

L'équilibre entre patience et détermination apporte la durabilité. Si nous sommes patient mais indéterminé, nous ne pouvons pas avancer; la détermination sans la patience nous fait tomber dans le découragement face aux difficultés.

En qi gong comme ailleurs, la pratique régulière est indispensable au progrès et nécessite de développer ces deux qualités.

- PRÉSENCE/RESSENTI : La présence est certainement la chose la plus essentielle 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 faire basculer (switch) 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.

- PLAISIR et ouverture : savoir apprécier, goûter, savourer la pratique; sans cette qualité, pas de détente, de présence, de fluidité.

- LÂCHER : abandon du contrôle, du vouloir, confiance et ouverture → libération des résistances, tensions, blocages.

- ENRACINEMENT stabilité, aplomb, confiance, ancrage, accès à la terre

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

- CENTRE Plusieurs acceptions : DanTian, Yao (taille), Qi Hai (point sous le nombril)



- YIN YANG une grande armoire avec pas mal de tiroirs

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

- 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. On parvient à la fluidité lorsque le mouvement devient évident et naturel