

Pratiquer pratiquer pratiquer

Juin 2015

« Lian, Lian , Lian »* c'est le seul conseil qui permet d'avancer sur la Voie, celui que donne le Maître

Liàn : raffiner « les exercices font travailler/ raffinent le corps »

Liàn, 炼, contient à gauche la clé du feu, sens de fondre/ mêler inclus

huǒ

火
feu flamme

En pratiquant nous recherchons la maîtrise du geste qui va permettre d'approcher celle de l'esprit. Nous revenons toujours à la maîtrise corps/souffle/esprit, principe primordiale des arts énergétiques et martiaux que sont le Qi Gong et le Tai Ji Quan.



Voilà ce qui nous est demandé à travers notre pratique, rayonner ce que nous sommes, un être accompli qui accorde son corps, son souffle et son esprit, SAN BAO, les trois trésors « XING , Qi, SHENG ». Nous devenons à notre tour des artistes. Le Qi Gong et/ou le Tai Ji Quan que nous pratiquons devient notre Qi Gong , notre Tai Ji Quan. Dans un documentaire sur la vie de Picasso je l'ai vu d'un trait donner vie à une colombe . Quand la maîtrise du geste insuffle la vie l'Homme devient artiste Il n'est plus une pâle copie de celui de son Maître. Nous l'habitons et lui donnons vie.

Mais revenons à la pratique :

La répétition du geste peut créer une monotonie, une lassitude et finalement une perte de motivation. C'est un passage dans l'apprentissage que nous sommes tous amenés à traverser un jour ou l'autre de façon plus ou moins facilement. C'est un niveau de pratique où l'on est « encore » dans le faire, nous voulons aller plus loin dans l'enchaînement de Tai Ji Quan, apprendre une nouvelle série de Qi Gong, encore un mouvement, puis un autre... Nous avons besoin en permanence de stimuli, de « consommer » pour continuer. Notre mental, notre ego s'en trouve satisfait dans un premier temps

mais vite frustré. Le piège dans « l'Avoir » est que cela crée une accoutumance un désir qui se nourrit de plus de désirs, de nouveautés. Cette frénésie de désirs enclenche une spirale infernale. Si nous n'y prenons garde, la répétition d'un mouvement devenant contrainte sera vécue comme une régression, un frein à la pratique et entraînera une insatisfaction avec son lot d'émotions fortes et mal gérées comme l'irritabilité, l'agressivité, la rancœur, la jalousie, le mécontentement...

L'autre côté de l'apprentissage c'est de considérer cette étape comme normale, faisant partie de notre évolution en la pratique, en l'acceptant le mental peut jouer son rôle de régulateur d'émotions et de désirs.

La répétition ne se fait jamais à l'identique. Nous ne faisons jamais deux fois le même geste. C'est en maintenant notre attention sur lui que nous en prenons conscience, que nous pouvons observer ce qui se passe dans le corps. A travers la répétition nous nous améliorons. De plus, **se corriger, quand on se trompe, ce n'est pas une erreur, l'erreur c'est de ne pas se corriger.**

D'après Jacques Castermane, quelque soit le chemin, la discipline que l'on choisit les 4 étapes à vivre sont :

1. Apprendre quelque chose
2. Approfondir ce que l'on sait
3. Maîtriser ce que l'on a approfondi
4. Maîtriser parfaitement ce que l'on maîtrise

La question aujourd'hui que je me pose c'est « où en suis je dans ma pratique » ?

Suis je assez lucide pour accepter que le but que je me suis fixée peut ne pas m'être accessible ?

Que c'est le chemin que je poursuis qui est le plus intéressant ? Que c'est lui qui me permet de progresser ?

Lian, lian, Lian, comme un refrain une ritournelle qui m'encourage à continuer.

Au delà de la pratique c'est moi que je découvre, cette partie de moi qui cherche à se reconnecter à mon Être.

Toujours à la recherche d'une source de motivation.

La pratique, avec la répétition est indispensable nous devons dépasser ce niveau de « Faire », le « Gong » du Qi Gong en tant que travail, labeur, entraînement retrouve la noblesse de son sens celui qui nous amène à Être, à nous élever.

Pour Song Arun « **Avoir satisfait le mental, Faire satisfait le corps, Être satisfait l'âme** » et il rajoute « **Ce qui peut nous aider dans le savoir Être c'est d'accepter la transmission directe d'un enseignant.** »

La pratique seule est essentielle à la progression celle avec un enseignant ou mieux un maître est indispensable. Il est celui qui sur le chemin nous ouvre la Voie et nous invite à le suivre et à le dépasser.

Trouvez votre discipline, votre enseignant, rencontrez et suivez des Maîtres et pratiquez jusqu'à découvrir le seul Maître qui vous convienne celui caché au fond de vous celui qui vous fait Être et devenir « rén zhēn » un Homme Véritable .



L'homme qui marche de Giacomo Paganini