

Comment aborder la pratique du Qi Gong ?

Août 2015



Il y a quelques mois de cela, je vous ai partagé un article sur « faire de son quotidien le Tai Ji Quan », aujourd'hui je vais reprendre cette idée en l'abordant avec un regard qui vient du Qi Gong ou plus exactement de l'année passée en Qi Gong Thérapeutique avec maître Zhang Ming Lian.

Avec les années de pratique il est de plus en plus difficile de consacrer sa journée à la pratique des différentes formes apprises que ce soit en Qi Gong, en Tai Ji Quan et/ou toutes les pratiques qui s'y rattachent.

Faire des choix s'imposent.

En écrivant cela je me demande si ce n'est pas en fait quelque chose qui se met en place naturellement en fonction de mon évolution personnelle, voir de mon niveau de pratique plutôt qu'une obligation de choisir une méthode plutôt qu'une autre ?

Les lignes qui suivent ne viennent en rien contredire ce que j'ai écrit dans mon dernier article « pratiquer, pratiquer pratiquer », la pratique prend des formes multiples et ne se résume pas à une forme corporelle. Une partie de moi reste connectée.

Le temps des vacances est toujours pour moi un temps de pause, de maturation. Le rythme de ma pratique se transforme, je me libère des contraintes liées à mon agenda . J'éprouve le besoin de liberté et de solitude , de retour sur moi. Plus de contraintes sauf celles que je m'impose avec enthousiasme et qui me procurent de la joie et de la satisfaction.

Et de cette pause, j'hésite sur le mot juste car c'est aussi un temps où je me pose, émerge petit à petit une force nouvelle. J'aime l'image de la graine qui attend le printemps pour germer et qui a eu besoin du froid de l'hiver pour lever sa dormance. Le repos imposé par ces quelques semaines estivales me donne plus de force pour revenir à quelque chose de plus cadré. Toujours ce besoin de nourrir le Yin pour dynamiser le Yang.

Les étapes pour approcher le Qi Gong :

Première étape de la pratique : Porter l'attention sur la forme du mouvement

Comme pour tout il y a un début c'est l'édification d'une base qui va partir du corps, nous construisons sa structure, ce peut être pour certains **la phase laborieuse** du travail celle qui demande de se mettre en route et qui met en difficultés quand le corps est maladroit, avec des problèmes de latéralisation, de manque de souplesse, de fluidité... ou à l'opposé **la phase compulsive voir boulimique** d'apprendre quelque chose de nouveau, où l'on retrouve ce besoin de combler, de posséder plus, d'Avoir. Avec ce trop plein de désirs jamais satisfaits qui prennent le pas des véritables besoins. Et heureusement pour la majorité d'entre nous nous oscillons entre ces deux phases cherchant **l'équilibre dans ce grand déséquilibre**.

Deuxième étape de la pratique : Ouvrir les espaces internes.

Nous entrons progressivement dans le Qi Gong. Le corps se transforme. Les mouvements favorisent la circulation du Qi.

Troisième étape de la pratique : Contempler

Cette étape en soi n'en est pas une car elle se retrouve dans toutes c'est l'observation, la contemplation, GUAN, pendant la pratique avec le travail du cœur.

Quatrième étape : Se découvrir

A ce stade on se connaît, on est dans l'état de Qi Gong. C'est l'étape qui finalement contient en elle toutes les étapes.

En parallèle ce qui nous intéresse et qui va nourrir notre quotidien ce sera l'observation des gestes de la vie quotidienne, des émotions. Nous les analyserons en fonction de la pratique. Nous découvrirons que tout existe déjà dans notre quotidien rien n'est à rajouter rien n'est à enlever tout est à relier avec l'ouverture du cœur.

La présence à l'instant, dans la façon de faire un geste qui nous semblait « automatique », banal lui donne une puissance nouvelle, celle que nous pouvons percevoir dans un cours et que finalement nous avons chez nous.

Tous les mouvements de notre vie peuvent être ainsi analysés en fonction de ce que l'on a appris en Qi Gong en les décomposant. En reprenant un travail partitif des articulations, du corps, que l'on peut dissocier et recombinaison de multiples façons.

C'est ainsi que tout un programme s'ouvre à chacun, se personnalise, se réinvente, ouvrant la porte vers de nouvelles expériences, sensations, aventures....

A votre tour :

J'aimerais bien savoir comment vous faites avec toutes les formes que vous avez apprises ? Et si vous choisissez comment vous choisissez ? suivant quels critères ?

Comment a évolué votre pratique ?

N'hésitez pas à partager vos expériences dans les commentaires ci-dessous.

