

Qi Gong école E Mei

décembre 2015

J'ai envie de partager avec vous ce que j'étudie en ce moment

Je suis en formation avec maître Zhang Ming Liang, responsable de l'école E Mei en Chine. Cette formation a pour intitulé : « formation en Qi Gong Thérapeutique » et son but est de nous amener à pouvoir faire un diagnostic énergétique afin de proposer ensuite des exercices de Qi Gong appropriés à la personne.



Pour l'instant je vais mettre de côté la partie thérapeutique et vous parler de ce que j'ai compris et que je peux vous transmettre.

Régulièrement au cours de mon cursus avec maître Zhang Ming Liang nous sommes amenés à nous poser ces questions :

- Qu'est ce que le Qi Gong ?
- Qu'est ce que l'on pratique quand nous faisons du Qi Gong ?
- Pourquoi ?
- Qu'elle est l'objet de la pratique ?
- Où va t on et comment ?

Les réponses évoluent avec notre niveau de pratique comme un enfant qui entre en primaire découvre le français avec sa grammaire et son orthographe puis un jour se retrouve au lycée et étudie les auteurs français, la philosophie .

Tout cela pour vous dire que tout ce que j'ai écrit avant sur le Qi Gong reste d'actualité mais que je vais avec ces quelques lignes vous emmener un peu plus loin dans ma compréhension de cette discipline.

Une des difficultés avec laquelle nous devons composer est notre différence culturelle avec la Chine, nos croyances, nos façons de pensées sont souvent si éloignées qu'il nous semble impossible d'accepter la réalité tel que « l'autre » la perçoit, la ressent, la vit.

Or, souvent ce que nous croyons, ressentons, entendons n'est qu'une infime partie de ce qui se passe dans l'univers. Chaque jour de nouvelles découvertes ouvrent notre champ des possibles mais le temps pour chacun d'entre nous de les assimiler, les accepter, varie avec nos croyances, notre éducation...

Ne pensez pas que je m'éloigne de la pratique, maître Zhang Ming Liang nous amène à changer

notre vision des choses afin de mieux nous connaître et là c'est un voyage vers le « Qi » qui nous est proposé car le Qi est la base de la culture chinoises.

Quand maître Zhang Minsg Liang parle du Qi, il utilise l'idéogramme :qì



Avec le Qi :

on peut aller :

- vers le haut, c'est le Qi du ciel
- vers le bas, c'est le Qi de la terre
- mais aussi on peut aller au milieu , c'est le Qi du milieu

Ce trait « _ » est le « 1 » chinois, le « Yi » c'est le début, l'origine de tout, le Tao

Le Qi peut être défini par 3 caractéristiques :

1. Il est chaud, tiède
2. Il bouge tout le temps
3. Il se transforme sans cesse

La pratique va permettre de régulariser, contrôler le Qi. A ce niveau on peut dire que le Qi Gong est une méthode qui permet d'augmenter sa capacité à régulariser et contrôler le Qi.

Avant il va falloir connaître, percevoir ce fameux Qi.

Pour y arriver il existe 3 approches :

1. Dao Yin
2. Tu Na
3. Cun Si

Avec le **Dǎo yǐn** on va utiliser des techniques et des méthodes qui à travers le travail corporel feront circuler le Qi

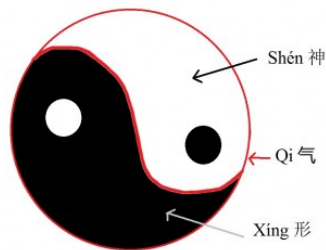
Tǔ nà : de **Tǔ** faire sortir cracher et **Nà** accepter, faire entrer à l'intérieur. Il s'agit d'un travail de respiration consciente et profonde. **Tǔ nà** sera à différencier de la respiration naturelle, **HuXi**. Quand Tu Na est maîtrisé elle va conduire le Qi, le faire circuler.

Cún sī , concept où l'on rassemble ses pensées vers une seule pensée avec une intention de durée. On cherchera à maintenir son attention le plus longtemps possible sur son intention.

A ce niveau on travaille sur le Shén, 神 .

Il existe des passerelles entre ces trois approches et c'est avec le Dao Yin que nous commencerons le voyage en mettant l'accent sur le travail corporel : le Xíng, 形.

En résumer



- Le Xing est la partie visible
- Le Shen est la partie invisible
- Le Qi se trouve entre les deux, il est partout toujours en mouvement, il réunit le Xing et le Shen

Comme nous venons de le voir, le Qi a 3 caractéristiques, et il se déplace à travers 4 mouvements :

1. L'ouverture : Kai
2. La fermeture , ou le rassemblement : He
3. Vers le haut, monter : Shang
4. Vers le bas, descendre: Xia

Au niveau corporel la méthode de l'école E Mei se base sur 4 mouvements corporels :

- La flexion et l'extension : Qu/ Shen
- La contraction et le relâchement : Ting/ Song

« YIN TI LING ROU
DAO QI LING RE »

dynastie Tang

« Travailler le corps pour l'assouplir
Conduire le Qi pour l'harmoniser »

Plus la différence entre ces deux mouvements sera important plus le niveau de pratique sera juste et efficace. C'est ce chemin de toute une vie qui amène petit à petit à plus de maîtrise.

Maintenant que la théorie est annoncée il reste à travailler, expérimenter : Liang*.

C'est vers ce voyage que je vous propose de vous accompagner en ouvrant dès janvier un cours de Qi Gong et de méditation sur Munster les lundis soir.

Au programme :

Le Shen Zhan Gong, ou Qi Gong de l'étirement et de l'ouverture, une technique traditionnelle de Qi Gong de l'école du mont E Mei

A travers cette pratique vous cheminerez vers l'harmonisation du corps (Xing) , du souffle (Qi) et de l'esprit (Shen) .

Vous apprendrez à transformer la force musculaire (Li) en force interne (Jin) celle qui avec un minimum de force physique permettra l'ouverture maximale du corps afin de l'amener vers de grands changements internes la découverte du Qi.

A votre tour que répondriez vous?:

- Dans votre pratique quels sont les principes qui caractérisent votre école, votre style, votre enseignant ?
- Qu'est ce que le Qi Gong ?
- Que faites vous quand vous faites du Qi Gong ?
- Pourquoi ?
- Qu'elle est l'objet de votre pratique ?
- Où allez vous et comment?

N'hésitez pas à partager vos réflexions et à laisser un commentaire.

Au plaisir de vous lire.

