

A Propos du Qi Gong



Peut-on envisager le qi gong comme une pratique contribuant à retrouver et à assumer notre place entre Ciel et Terre¹ ?

Le qi gong a cette particularité de nous faire rentrer intimement en relation avec le corps, avec ses tensions tout autant qu'avec ses espaces et ses respirations. Il nous pousse dans les retranchements du corps, met en lumière des zones de crispation, de saisie, jusque-là inaccessibles à notre conscience et qui pourtant la conditionnent.

Mais développer la structure énergétique de base (fluidité dans le corps, énergie qui circule mieux, fonctions psychiques et émotionnelles plus stables, etc.) n'est pas suffisant, car cela ne remet pas en cause nos structures mentales et les systèmes de croyance associés qui impliquent les points suivants :

- nous nous vivons comme séparés du Ciel-Terre,

¹ Dans la tradition chinoise, le Ciel et la Terre représentent deux forces énergétiques fondamentales qui, par leur interaction, manifestent l'essence de la vie. Le plan de manifestation (de la Création) résulte de l'interaction dynamique de ces deux forces (le Ciel-Terre). Pour l'Homme, connaître et assumer sa place au sein du Ciel-Terre, c'est reconnaître les lois objectives (et incontournables) de la vie telles qu'elles se manifestent en nous et dans notre relation avec l'Univers, et de se soumettre à ces lois. La tradition chinoise parle de cette place comme étant celle du Souverain.

- nous croyons que nous devons par nous-mêmes (notre conscience et notre volonté ordinaires) assumer les transformations du corps,
- nous croyons que ces transformations passent par une action concrète de l'ordre du FAIRE (faire quelque chose avec l'énergie : la déplacer, la mobiliser, l'assouplir, la durcir, la concentrer, la disperser, etc.).

Or l'énergie fait partie du Tout. De ce fait elle est animée d'une « sagesse » et d'une connaissance intrinsèques, qui font que sa transformation peut se faire spontanément, sans acte volontaire conscient (partant de notre mental conscient). C'est là un point-clé. Les seuls empêchements à cette transformation spontanée de l'énergie sont les blocages internes, il n'y a donc pas d'énergie à transformer. **Mais il n'y a pas non plus de blocage à défaire.**

Lors d'un exercice de qi gong, il y a bien une direction, une intention spécifique, donnée extérieurement par la forme du mouvement, intérieurement par les zones à mobiliser, à solliciter. Mais cette intention d'action nous amène à percevoir (à prendre conscience de) ce qui empêche, limite, inhibe cette action (tant dans son aspect externe qu'interne).

Lorsque l'intention de l'action est mise en œuvre, l'environnement interne du corps est sollicité. Par exemple, si mon intention est de mobiliser ma hanche, c'est tout l'environnement articulaire, osseux, tendineux, musculaire, fascial qui est sollicité. L'environnement local de la hanche au premier chef, mais éventuellement d'autres parties du corps (du fait notamment des liens tissulaires entre la hanche et ces parties), et ultimement le corps tout entier. La sollicitation de cet environnement amène à prendre conscience des limitations et blocages des structures tissulaires, ne permettant pas à l'action de s'accomplir pleinement. Ceci est associé à un certain niveau de cristallisation des tissus, qui affecte l'espace interne de la structure et sa capacité à respirer.

Une fois cet empêchement et cette cristallisation rendus conscients, « l'action » ne consiste pas à faire quelque chose pour lever cet empêchement (et cette cristallisation) dans le but de réaliser la consigne. L'action consiste à regarder (être avec) et accepter pleinement la cristallisation sans vouloir la changer. *Ceci est l'observation.* Cette zone cristallisée porte en elle-même sa potentialité de respiration entre Ciel et Terre, donc de non-cristallisation et de fonctionnalité. « L'action » consiste à porter l'attention sur la zone cristallisée tout en étant en relation avec l'espace global (physique et énergétique). L'action ne consiste pas à FAIRE l'acte de décristallisation, ni à construire la fonctionnalité (ou le lien au Ciel-Terre), car celle-ci existe déjà, intrinsèquement.

La cristallisation provient presque exclusivement d'une adaptation du complexe émotionnel-mental à une situation traumatisante antérieure. (Cette situation se situe bien-sûr dans le contexte de notre hérédité génétique, limitée et orientée par nature, tant au niveau physique que psychique.) Cette adaptation du complexe émotionnel-mental a un impact sur le corps, sur son degré de cristallisation, donc sur sa vitalité, sa capacité à respirer et à être fonctionnel. La zone corporelle touchée est en rapport avec la ou les fonctions énergétiques mises en œuvre pour l'adaptation. Toute adaptation traumatisante génère un processus de résistance qui provoque une cristallisation (un durcissement) de la matière, donc une altération de sa respiration, c'est-à-dire de son lien au Ciel-Terre.

Il y a donc un rapport direct et concret entre une mémoire du complexe émotionnel-mental et une cristallisation corporelle. De plus, cette mémoire modèle, façonne, oriente la structure de ce complexe et contribue ainsi à la création de son identité et de ses modes de fonctionnement. *Ce que nous croyons être notre identité (ce à quoi nous nous identifions) est basé sur ce complexe émotionnel-mental, et c'est à partir de cela que nous agissons, que nous faisons.*

Sur la base de ce constat, l'exercice de qi gong amenant à la prise de conscience de la cristallisation dans le corps, s'ouvrent deux possibilités : soit le mental tente de décristalliser cette structure (ou simplement de la rendre opérante pour ce qu'il a à accomplir – le mouvement externe et/ou le mouvement interne) sans pour autant toucher à sa propre structure (sans remettre en cause son identité), soit le mental accepte de « s'intégrer » lui-même dans le processus de décristallisation.

Dans le premier cas, le mental (le complexe émotionnel-mental) se vit comme séparé du corps, considère le corps comme une entité séparée de lui, de sa conscience, et sur laquelle il a un pouvoir de contrôle et de transformation. Cette séparation entraîne une autre séparation : celle d'avec le Ciel-Terre. Or c'est par le Ciel-Terre uniquement que la matière vivante peut se transformer.

Le second cas, où le complexe émotionnel-mental s'inclut dans le processus de décristallisation, ne peut s'accomplir par une action volontaire du mental sur la matière (c'est pourtant ce que nous faisons généralement), mais seulement par une attention à la fois centrée et globale et une intention de se rendre complètement disponible à une éventuelle transformation. Cette disponibilité, pour qu'elle soit opérante, doit nécessairement se situer dans le contexte global du Ciel Antérieur² (du Ciel-Terre). Il s'agit donc pour le mental de devenir transparent (en tant que volonté propre), disponible, vulnérable, sans volonté de contrôle de la matière. La condition sine qua non est d'accepter la tension/cristallisation pour ce qu'elle est, *sans vouloir l'éradiquer comme quelque chose séparé de soi*. Le facteur de transformation véritable est l'abandon du contrôle du mental à ce qui est, à savoir : la cristallisation physique (ce qui est perceptible, tangible, qui donne l'apparence d'être un obstacle) et le contexte du Ciel-Terre, qui contient tout, **y compris la cristallisation**. Le contexte du Ciel-Terre n'est pas directement perceptible par le mental car ce dernier est lui-même cristallisé et séparé du Ciel-Terre. L'abandon du contrôle du mental sur la structure physique va entraîner un abandon du mental lui-même au Ciel-Terre. C'est en cela que se produit une véritable transformation, au niveau physique aussi bien que sur le complexe émotionnel-mental. Ainsi la pratique du qi gong devient un support physique au processus d'abandon du contrôle du mental.

Il est possible d'améliorer considérablement la fonctionnalité de la structure physique (ou tout du moins ses performances, en termes de mobilisation de l'énergie ou d'efficacité martiale, par exemple) sans toucher véritablement à la structure mentale, donc sans modifier profondément la structure physique. En ce cas, l'énergie gagnée est mise au service de la structure mentale existante, afin que celle-ci renforce ses stratégies de survie/protection/indépendance. Donc même si nous gagnons en performances externes, nous perdons du point de vue de la conscience et de la réalisation (dans le sens de rendre réel) de notre place entre Ciel et Terre.

Toutefois, l'intimité avec le corps nécessite une certaine virtuosité de celui-ci. Il faut que l'énergie soit un minimum fluide, que le corps ait un minimum de cohérence, etc. La pratique de base du qi gong est en ce sens un préalable indispensable et qui doit être sans cesse renouvelé. La pratique du qi gong et l'attention au corps telles qu'elles sont proposées ici naîtront et s'intégreront progressivement.

² Le Ciel Antérieur est l'ensemble des potentiels qui préside à l'incarnation et plus généralement au plan de manifestation (le Ciel Postérieur). L'Homme est conçu et recréé en permanence sous l'influence du Ciel Antérieur. Le Ciel-Terre est l'expression du Ciel Antérieur.