



Chi Gong

(Chi Kong, Qi Gong, Chi Kung, Ji Gong)

Un outil puissant de guérison et d'éveil de la conscience.

Méditation en mouvement

Les Chi Gong sont des exercices énergétiques qui viennent de la médecine traditionnelle chinoise.

Art traditionnel millénaire, cette pratique doit être abordée avec humilité. Les sages nous ont donné un puissant outil de guérison et de connaissance de soi, mais pour y accéder il convient de transposer avec précision et délicatesse ces mouvements dans le corps en respectant bien ses limites et ses capacités. Notre habitude à l'effort et notre tendance à l'appropriation doivent être remis en question car, pour que l'énergie circule abondamment, les muscles doivent être détendus.

La médecine chinoise part du principe que la maladie se développe et s'installe aux endroits tendus et comprimés qui bloquent la circulation de l'énergie. Notre médecine conventionnelle trouve aussi des vertus à ces exercices et plusieurs hôpitaux ont même déjà intégré les Chi Gong comme support à toute thérapeutique. David Servan-Schreiber fait aussi l'éloge de la méditation sous toutes ces formes (tai chi, chi gong, yoga) dans son excellent livre: « Guérir » publié chez Robert Laffont.

Exercices énergétiques et non pas exercices physiques, il nous faut bien saisir la différence dans la pratique. Si la matière est facile et simple, la manière demande beaucoup de vigilance.

Les Chi Gong sont « Écoute » sans direction, sans but à atteindre. Ils seront exécutés chaque fois comme si c'était la première fois, et chaque fois comme si c'était la dernière fois, sans futur et sans mémoire. Les concepts de débutants ou d'avancés n'ont aucune valeur sur la Voie de la connaissance. Rien n'est à atteindre parce que ce que vous cherchez, vous l'êtes déjà. Il suffit simplement de voir ce qui empêche.

Nous partons à la rencontre des nœuds de l'égo, du bavardage mental, des automatismes, de tout ce qui tient, retient, maintient le corps dans un espace rétréci qui gêne son bon fonctionnement.

Mis à jour par la conscience, sorti de l'ombre, les résistances cèdent à la lumière comme des fantômes qu'on aurait démasqués. Les tensions du corps se ramollissent et lâchent dès lors qu'ils sont vus. Le regard vigilant agissant comme un plus puissant guérisseur.

Chaque instant et dans l'instant les mouvements éveillent la sensation du corps, affinent la sensibilité. C'est une exploration sans fin, rencontre intime avec les profondeurs de notre Être. L'essentiel n'est pas pensé mais vécu intensément, senti.

Nous sommes condamnés ici à vivre totalement dans l'instant, dans l'accueil de « ce qui est là », sans égard à « ce qui devrait être ». L'Écoute est notre maître et l'amour notre nature véritable.

Dans cette totale disponibilité, cette absence de tout commentaires, jugements, critiques ou évaluation, le corps se détend et l'énergie se remet en route. Le rééquilibrage énergétique fait reculer les cent maladies, rend au corps sa liberté et ouvre l'esprit sur un espace plus vaste. Nous sommes alors reliés à l'Essence même de la vie, nous sommes revenus à la Source de vitalité, revenus chez soi.

Peu importe le niveau, les pratiquants retrouveront aisance et légèreté après la séance. L'écoute sans direction aura mené le mental au silence et la joie jaillira de l'instant vécu intensément.

Le silence guérit.

*"Lorsque le corps est écouté, il devient vivant, habité, sensible, attentif.
Il respire et se détend. Le corps exprime ainsi au mieux la perspective intérieure.
Lorsque vous êtes dans votre axe, il le manifeste par son expansion et sa tranquillité.
Lorsque vous quittez votre axe, il le manifeste par la tension et l'agitation."
Jean-Marc Mantel*

Transposé dans la vie, l'inquiétude cède à la créativité, la fatigue à la légèreté. L'esprit désencombré des attachements au passé et de la fascination pour le futur, une porte s'ouvre sur l'éternel présent, vivant, vivifiant.

Ces exercices sont lents, faciles d'exécution, simples, méditatifs et ils s'adressent à tout le monde, tout être sensible à la recherche d'équilibre et d'harmonie.

Luce Desgagné, 2010, www.tai-chi-gong.org

