

l'état de présence dans le qi-gong (et partout ailleurs)

Quel doit-être l'état de l'esprit et du corps dans la pratique du qi-gong ???

Régulièrement, cette question revient dans les cours ... Ma réponse est la suivante :

*** Concernant le corps physique :**

La première chose à observer est d'essayer de s'entraîner en étant le plus détendu possible physiquement et mentalement. Le corps sans tensions et l'esprit semblable à la surface d'un lac qu'aucune onde ne vient troubler ...

Tout le corps détendu et relâché. (Pour les qi-gong qui ne sont pas à tendance martiale, appelés aussi « qi-gong dur ou tendu »)

Avoir un esprit relaxé, libre et léger, telle l'eau d'un ruisseau. Jetez-y une grosse pierre pour troubler l'écoulement paisible de l'eau et celle-ci le contourne dans l'instant. Sans s'attacher à quoi que ce soit ...

Laisser la respiration se faire naturellement et dans le cas d'un qi-gong en mouvement (Dong-gong), chercher à harmoniser les gestes et la respiration dans le même temps. Lorsque ce point est atteint, on ne sait plus si c'est la respiration qui induit le geste ou inversement, si c'est le geste qui induit la respiration ...

*** Concernant l'esprit :**

Maintenant, concernant l'esprit, l'âme pourrait-on dire, comment doit-on se positionner ?

Mon maître dit souvent : « soyez respectueux à l'extérieur (comme si vous étiez en présence d'une personne ou d'un dieu que vous respectez beaucoup) et humble à l'intérieur (sans aucun sentiment de grandeur, de fierté, de réussite, de prétention etc.)».

Mais encore ? ? ?

Il faut essayer d'être soi-même ! Comme nous le sommes dans notre intimité. Authentique !

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Pour me faire comprendre, je prends souvent l'exemple d'une fleur ayant poussé à travers champs ou dans n'importe quel autre endroit.

Admettons que cette fleur soit de couleur jaune, en pleine prairie au milieu des herbes folles.

Elle n'a pas demandé à pousser ici, ni ailleurs. Ca c'est fait naturellement. Par un concours de circonstances diverses et variées. Elle n'a pas demandé non plus à être jaune. Mais elle est là, jaune et ici.

Elle ne se soucie pas des herbes folles qui la côtoient et possède encore moins le souci de vous plaire lorsque vous passez à côté d'elle. Elle est tout simplement !

Lors de la pratique du qi-gong, il faut être comme cette fleur. Être, soi-même. Y compris au sein d'un cours collectif.

Les minéraux, les végétaux, les animaux n'ont pas de soucis pour être et afficher ce qu'ils sont. Je n'en dirais pas autant des humains. Selon notre culture, nos croyances, nos codes sociaux, nous

sommes souvent soumis à ajuster notre être intérieur en fonction de différentes situations dans lesquelles nous nous trouvons.

Pourquoi ?

Nous naissions avec les gênes de nos ancêtres, nos hormones et notre caractère « à soi ». Jusque là, tout va bien.

Néanmoins, dès la plus tendre enfance, nous subissons les regards, les attentes et les pressions de notre entourage proche : la famille !

Vient l'école, avec ses règles de conduite, de jugements, ses appréciations, ses pressions de toutes sortes, ses exigences et les regards extérieurs de toutes les personnes s'y retrouvant.

La société dans laquelle nous vivons selon que nous sommes nés ici ou ailleurs véhicule, elle aussi, des valeurs, des règles, des lois auxquelles nous devons nous « conformer »

Plus tard, pour ceux qui souhaitent le faire, il y a le service militaire, avec de nouveau, ses règles, ses lois, ses coutumes, ses appréciations et ses jugements.

Enfin, il y a la vie professionnelle, relationnelle et sentimentales où encore, nous devons afficher un comportement en adéquation avec la situation ... et tout ce qui s'y rapporte.

Bref, vous aurez compris, que dès la petite enfance et tout au long de notre vie, on attend toujours quelque chose de nous. Même si le plus souvent, la personne concernée ne demande rien.

Dans cet état des choses et pour ne pas déplaire, nous sommes souvent obligés de présenter « un masque » qui parfois ne nous ressemble guère ! Combien de personnes autour de vous vous connaissent réellement ??? Y compris au sein de votre propre famille ?

Au final, dans toute cette agitation perpétuelle, prenons-nous réellement, le temps de nous retrouver « soi-même », de nous voir et de nous sentir tel que nous sommes réellement ?

Combien se pose la question de savoir ce qu'ils sont réellement ?

Toutes ces attentes et ces obligations venues de l'extérieur, n'ont-elles pas affectées notre être intérieur ? Physique, énergétique et émotionnel ?

Ne sont-elles pas non plus la cause d'un certain mal-être ressenti parfois ou le résultat de névroses pour certains ?

N'avons nous pas perdu le contact avec nous même , à force de réprimer notre « être intérieur » ? Ceci afin de rester « présentable » au yeux d'autrui et ainsi répondre à « ce que l'on attend de nous » ?

Bien évidemment, lorsque nous vivons en société il nous faut observer des règles de conduites, afin de rendre la vie communautaire acceptable, mais cela ne veut pas dire, oublier ce que nous sommes.

Souvent dans le milieu du Qi-gong et du Tai-Chi-Chuan on a coutume de parler du « juste milieu ». Ces disciplines favoriseraient cet état d'être. Être dans le juste milieu. Pour moi, cela ne veut rien dire du tout. Le juste milieu revient souvent à « ménager la chèvre et le chou »

Ne devrait-on pas, plus exactement, parler de « milieu juste », celui qui en fait est le centre de notre Être.

Et bien lorsque vous travailler le qi-gong, c'est aussi cet état de présence que vous travailler. En vous efforçant de rester vous-même.

J'ai coutume de dire à mes élèves, soyez durant la pratique ce que vous êtes dans votre fond intérieur. Retrouvez votre âme d'enfant, retrouvez ce que vous êtes dans votre cœur et dans votre âme.

Soyez vous-même. Pratiquez sans rien attendre, sans essayer de plaire à quiconque, sans essayer de donner encore une image de vous-même à l'assemblée s'il y en a une.

Pratiquez avec un cœur « pur » (un peu comme celui de l'innocent) et un esprit calme, avec un corps détendu et une respiration tout aussi calme.

Pratiquez dans un endroit de votre convenance, celui qui vous convient, à vous. Dans la solitude avec votre environnement et profitez de ce temps que vous vous serez allouer, pour vous retrouver.

Je pense, qu'à force d'être toujours ce que l'on attend de nous, bien souvent on perd la connexion avec soi-même.

Alors pendant le temps de l'exercice au qi-gong, au moins durant ce temps là, essayons d'être tout simplement et pleinement « soi-même ». Et que cet état se reflète dans votre vie de tous les jours.

Ce type d'entraînement nous permet d'atteindre une stabilité émotionnelle plus grande, une acceptation de ce que nous sommes, un esprit clair et limpide comme de l'eau. Une sensation d'appartenance « au grand tout »

Avec le temps qui passe, on se sent petit à petit, capable d'agir dans l'instant de façon appropriée, de prendre facilement la bonne décision face aux problèmes qui peuvent se présenter et au besoin de pouvoir expliquer calmement et sereinement ses choix et ses actions.

Un des amis disait : « Les arts martiaux pratiqués à un certain niveau, son pour celui qui les pratique une véritable psychanalyse (elle invite le pratiquant à se connaître lui-même et en profondeur) ».

Je pense que l'on peut étendre cette pensée aux arts dans leur ensemble.

Cette façon d'être, nous permet de retrouver une relation puissante avec l'Univers et tout ce qui nous entoure, nous apportant une conscience plus élevée de notre spiritualité, un équilibre et une santé favorables à notre relationnel et surtout nous apporter le plaisir d'être soi-même.

Je terminerai donc en disant ceci ... « entraînez-vous bien »

M. Marino Pierre-Ange
DT Budo-Tradition-Culture
www.budo-tradition.org