

MÉMOIRE

Formation Initiale du QI GONG et de la MEDITATION

2019 - 2020



**Eventail de réflexions à la lumière
du Qi Gong**

Marie-Armelle Bénito

Remerciements

Je remercie du fond du cœur les professeurs qui ont éclairé mon chemin
durant ces trois années :

Ke Wen

Romain **Bussi**

Dominique **Casays**

Sylvain **Itofo**

Cyrille **Javary**

Lin **Sanzhe**

Wang **Yanli**

Mesdames, Messieurs les Professeurs,

*Vous avez été des lumières dont l'intensité a nourri mon énergie vitale.
Plus rien ne sera comme avant grâce à votre générosité et votre rigueur
d'apprentissage.*

Je vous porte dans mon cœur à jamais !



Avant-Propos

L'objectif de ce mémoire est d'évaluer mon cheminement dans le cadre de **la Formation de Qi Gong et méditation aux Temps du Corps** à Paris avec pour grand maître, Madame Ke Wen.

J'ai pris le parti de développer mon approche sous forme d'interview avec pour guide, ma fille, **Eve**, 17 ans aujourd'hui.

Elle est essentielle dans ce dispositif car elle a joué le rôle d'accélérateur. Depuis sa toute petite enfance, j'ai toujours eu le sentiment au fond de mon cœur qu'elle n'était pas auprès de moi par hasard. Une sensation étrange m'assaillait souvent et me faisait percevoir son âme protectrice. Malgré son jeune âge, elle était plus puissante que moi et je m'en référai souvent à elle avant toutes grandes décisions. Et c'est encore le cas aujourd'hui.

Ainsi avant de me lancer dans la grande aventure du Qi Gong aux Temps du Corps, j'ai réuni ma famille afin de prendre le pouls de chacun et décider si la formation était la meilleure chose à faire pour moi. Après des débats animés, Eve, alors dans sa quatorzième année en 2017, a clos la discussion de la façon suivante :

- « Maman, il faut absolument que tu t'engages dans cette formation, car cela va changer Ta vie mais également Notre vie à tous les 4 ! C'est une grande chance pour nous aussi. Donc vas-y ! ON te soutient... JE te soutiens...».

J'ai compris que grâce au Qi Gong, j'allais trouver ma voie et j'avais le support escompté pour aller jusqu'au bout de cette formation et plus loin encore.

Sommaire

I - Les apports de la pratique du Qi Gong durant ces trois années : mon passé, mon présent, mon futur	p.5
I.1 Mon passé	p. 6
I.2 Mon présent	p. 8
I.3 Mon futur	p. 16
II - Compréhension de l'unité Corps-Esprit dans la vie quotidienne	p. 19
III – Apports possibles de la culture du Qi Gong dans l'évolution de la société occidentale et moderne	p. 22
III.1 Le respect de la Terre	p. 22
III.2 Une alimentation saine	p. 24
III.3 Qi Gong pour renforcer le système immunitaire et se protéger des maladies	p. 26
IV - Quelques mots pour clore cette réflexion	p. 29

Eventail de réflexions à la lumière du Qi Gong

I - Les apports de la pratique du Qi Gong durant ces trois années : mon passé, mon présent, mon futur



shutterstock.com • 685591306

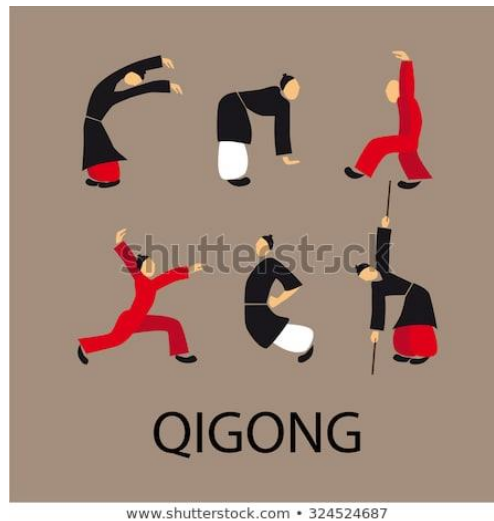
- ***Dis, Maman, c'est quoi le Qi Gong ?***

Ma fille, la version officielle définit le Qi Gong comme une gymnastique de santé chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. On y associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration ou « maîtrise de l'énergie vitale ».

- ***Et avec tes mots, comment peux-tu me l'expliquer, Maman ?***

Pour moi, le Qi Gong est une pratique qui fait partie de mon quotidien. J'y associe la respiration, les mouvements de mon corps et l'esprit. C'est le retour à la vie, le moyen de me sentir vivante et en bonne santé. Je suis consciente de l'énergie vitale qui vibre au fond de mes entrailles et qui se diffuse dans mes veines, mes muscles, mes organes et dynamise mes émotions. Le Qi Gong est une expérience personnelle, même si les méthodes sont communes à tout le monde. Toute pratique est unique car

chaque être humain est singulier, imprégné de sa propre histoire, façonné par sa culture et construit par ses émotions personnelles.



I.1 Mon passé

- ***Je t'ai entendu dire qu'il y avait un avant et un après ta découverte du Qi Gong. Comment vivais-tu avant ?***

Je vivais en mode automatique. Aucune question sur le passé ou le futur ne me traversait la tête. Je baignais dans l'instant présent, ce qui n'est pas négatif en soi. Mais je passais le plus clair de mon temps à chercher mon plaisir avant tout. Je courais après la satisfaction instantanée. Je n'étais pas en paix. Mais je ne le savais pas.

Je n'étais donc jamais satisfaite. Un plaisir entraînait un autre plaisir. Le matériel prenait le pas sur l'esprit. La quantité primait sur la qualité. C'était un monde sans fin et anxigène. Un puits sans fond ! Aucune lumière ne brillait au bout du chemin. Mais cela me donnait l'illusion d'être heureuse, sans savoir vraiment ce qu'était le bonheur. Alors je continuais inlassablement.

- ***Quel a été le déclic pour passer de l'autre côté de la barrière ?***

Je ne sais pas s'il y a eu un déclic. C'est plutôt un cheminement. C'est le chemin de la vie, des expériences, de la maturité en ce qui me concerne. J'ai éprouvé le besoin de me centrer, de me retrouver et de découvrir mon âme. Quand j'étais en mode automatique, j'avais de temps en temps une pensée furtive à laquelle je ne prêtais aucune attention, mais dont je me souviens malgré tout, ce qui est paradoxal. Une petite voix me chuchotait à l'oreille : « tu ne peux pas continuer sur ce mode, tu es en contradiction avec ton âme ». Puis plus rien ! Et je courais vers mon prochain rendez-vous. J'étais sourde et aveugle, trop centrée sur mon enveloppe charnelle, sur mes petits plaisirs, mes petites peurs, mes petits bobos.

Après quelques années de Qi Gong en « touriste » – j'utilise le terme « touriste » si je compare avec ma pratique d'aujourd'hui -, j'ai vécu quelques grands événements qui m'ont permis de grandir :

J'ai eu le grand bonheur d'avoir deux beaux enfants, toi et ton frère, le plus grand événement heureux de ma vie !

Après 13 ans de vie commune, je me suis mariée à l'homme de ma vie, ton papa. Et cette année, nous allons fêter nos 20 ans d'amour.

J'ai suivi mon père (ton grand-père) dans la maladie au quotidien. J'ai ensuite vécu sa mort en direct après 7 semaines d'hospitalisation.

J'ai subi le décès d'une de mes meilleures amies, victime elle aussi de la même maladie que ton grand-père,

Tu te souviens que j'ai moi-même été malade à mon tour, une maladie pas grave du tout, mais pour la première fois de ma vie, j'ai dû stopper ma course car mes oreilles ne voulaient plus entendre quoique ce soit sous peine de vertiges à en vomir.

Toutes ces grandes aventures se sont déroulées la même année, en 2013, fin d'un cycle de vie. C'était flagrant, car rien n'a plus été pareil après ces

expériences de vie. J'ai changé ma vision du monde. J'ai reconsidéré ma présence sur cette terre. J'ai compris ma mission de vie et réévalué mon rôle au sein des miens.

Mes oreilles étant débouchées, j'ai entendu une petite voix et j'ai compris que je faisais partie du grand Tout. Dans la nature, chaque brin d'herbe, le plus petit des insectes, le ver de terre, le vent, les oiseaux, enfin tout ce qui existe, vibre et respire, sont mes amis, mes frères, mes sœurs, mon père, ma mère et encore plus encore, c'est-à-dire une partie de moi-même. J'ai enfin écouté et entendu, à l'extérieur de ma personne mais également à l'intérieur de moi. J'ai pris la mesure de la largesse de mon cœur, de mon âme, de ma source de vie.

Et j'ai compris !

Le Qi Gong a fait à nouveau irruption dans ma vie, je ne le recherchais pas, c'est lui qui m'a retrouvée. Il le fallait ! Il s'est enfin imposé comme un partenaire de choc pour réussir mon passage sur cette Terre.

I.2 Mon présent

- ***Quelques mois après de le début de ta formation de Qi Gong, j'ai vu un réel changement dans ton comportement. Avec mon frère, nous avons eu du mal à te reconnaître. Est-ce la même Maman ? Tu as fait irruption dans le monde des enfants, dans notre monde. Tu t'amuses à nouveau, tu rigoles beaucoup, tu es joyeuse. Tu peux m'expliquer le chemin que tu as suivi pour franchir ce cap ?***

Je crois que la Joie est le sentiment qui m'avais quittée depuis très longtemps. C'était un sentiment étranger et pourtant je me sentais heureuse malgré tout, sans éprouver cette joie, force de vie.

Et puis j'ai nettoyé toutes ces couches de gris qui m'entouraient, qui m'étouffaient, qui m'éloignaient de ma condition d'être humain. J'ai retrouvé les couleurs de la vie. Je suis née avec la joie et je l'avais perdue. Et fort

heureusement je l'ai retrouvée, ce qui m'a permis de pénétrer à nouveau dans le monde des enfants... de mes enfants.

Jour après jour, pratique après pratique, j'ai senti mon cœur se libérer. J'ai à nouveau respiré. J'ai fait le cadeau extraordinaire d'offrir à mes organes, à mes veines, à mes muscles, un nouvel élan de vie grâce à ce sentiment incroyable qu'est la joie toute simple de vivre, de rire, de communiquer, de s'amuser.

« Celui qui déplace la montagne, c'est celui qui commence à enlever les petites pierres.... La joie est en tout ; il faut savoir l'extraire. » - Confucius

Par ailleurs, je me suis reconnectée à la petite-fille que j'étais et j'ai pardonné à l'adulte que je suis.

Je me suis fait ce cadeau inespéré de me sentir vraiment vivante, de renouer avec mon énergie vitale. Je ne suis qu'au début de ce parcours d'amour, mais au moins mes pieds foule la terre mère qui me nourrit au quotidien et qui me permet de vivre en harmonie avec mon environnement (famille, amis, nature, etc.).



- ***As-tu vécu un événement extraordinaire lors de ta pratique du Qi Gong ?***

Je n'ai pas vécu qu'un seul événement extraordinaire. Mais je peux déjà te livrer l'une de mes expériences incroyables.

Lors d'une pratique des 20 Mouvements avec Ke Wen en chef d'orchestre, j'ai pénétré au plus profond de mon cœur et de mon âme. J'ai remonté le temps, si tant est que le temps existe ! Sans aucune réflexion, seulement guidée par la source, j'ai eu la surprise de communiquer avec mes ancêtres, nos ancêtres communs ! J'ai touché du doigt leur mémoire. Mes peurs d'aujourd'hui ont rencontré les peurs d'hier, celles de nos grands-parents et plus loin encore. L'espace d'une seconde, j'ai tout compris ! J'ai trouvé la clé du mystère que je vis au quotidien. Ils étaient là, derrière le voile et m'ont dit de ne pas m'inquiéter, qu'ils savaient et que tout était, d'une certaine façon, de leur faute. Ils se sont excusés, car ce qu'ils ont vécu les a bousculés. Leur histoire a donc provoqué ces peurs arrivées jusqu'à moi.

Il fallait donc guérir et ils voulaient être partie prenante du processus de guérison, pour moi, mais aussi pour toi et ton frère et pour vos futurs enfants et plus encore... Alors ils m'ont demandé pardon. Et je leur ai pardonné, bien évidemment. Comment faire pour ne pas les aimer après ce geste d'amour infini ?

Aujourd'hui, je suis légère, le poids de ces peurs en moins sur le cœur. Et grâce au pardon, je vous ai libérés également.

J'ai vécu une expérience hors du commun !

- ***Comment se fait-il que grâce au Qi Gong tu sois devenue aussi réceptive à des mondes parallèles ?***

Au fur à mesure de la pratique, les années passant, mes canaux se sont ouverts. La respiration, les mouvements, la fluidité ont été les clés de cette confiance qui s'est installée entre moi et les autres. Puis une grande joie m'a

submergée. La joie d'être vivante tout simplement. Et un jour au travers des rêves, j'ai eu quelques révélations. C'était le début d'une longue saga entre moi et les autres, là-bas. J'ai pu parler à mon père décédé de nombreuses fois, puis à d'autres personnes encore. Lors de chacune de mes méditations, mon troisième œil s'ouvre, doucement d'abord, puis il s'élargit jusqu'à devenir infini. La couleur violette m'envahit à chacune de ces rencontres et je pénètre dans un monde sans fin, où les visages connus comme inconnus défilent comme dans un film. Certains sourient, d'autres restent impassibles. Je sais aujourd'hui que des mondes coexistent avec des niveaux de vibrations et d'existence différents.

Et au fur et à mesure de mon expérience grandissante de la méditation, il m'est de plus en plus facile de pénétrer dans cette autre dimension. En l'espace de quelques secondes, je suis ailleurs, avec eux, en connexion. Je ne peux que leur envoyer des pensées d'amour, car j'ai le privilège de les côtoyer et ils viennent me rencontrer. Je les remercie de m'enseigner que la vie va au-delà des limites humaines.

C'est encore une forme d'expérience extraordinaire !

Lao Tseu a dit : « *La seule façon d'accomplir est d'être.* »

- *Parle-moi de la lumière qui a fait irruption dans ta vie ?*

Grâce à mon immersion quotidienne dans la pratique du Qi Gong, j'ai découvert la vie comme un tremplin de lumière. Dans le silence de la pratique, j'ai entendu remonter du plus profond de mon cœur, les crépitements de cette lumière avec laquelle je suis née, mais qui avait disparu avec les aléas de la vie. La force du Qi Gong est de permettre de redécouvrir ce que l'on avait oublié et qui est pourtant vital à la vie. Il m'a suffi de pratiquer les différentes méthodes encore et toujours. Les répétitions ont renforcé mon sentiment que je suis un être digne de confiance, joyeux, plein de lumière et aussi un enfant de l'univers. J'ai retrouvé la Foi et je me sens invincible et unique grâce à

l'amour qui prend aujourd'hui toute sa place. J'utilise le qualificatif « invincible » car j'ai conscience que mon esprit était, est et sera toujours vivant, ici et là-bas. Par ailleurs, je comprends que mon pouvoir est décuplé et illimité si j'écoute mon cœur. Je me souviens de cette citation de **Paulo Coelho** qui illustre mon propos : « ***C'est pour cela qu'il est guerrier de la lumière, parce qu'il est passé par toutes ces expériences et n'a pas perdu l'espoir de devenir meilleur*** ».



<https://kgmlazio.it/tai-chi/>

- ***Comment se sont déroulées ces trois années de formation aux Temps du Corps ?***

Dès le début de la formation, j'ai pris la mesure du chemin à parcourir. Le fossé était immense entre moi et mes formateurs. Je me sentais si maladroite, si insignifiante, si inculte. J'étais quelque peu anéantie par l'ampleur de la tâche. Mais la volonté de m'engager était bien présente et très solide. Avancer sur un chemin encore plein de mystère était mon souhait le plus profond.

Et puis, j'ai pratiqué tous les jours. Le souffle a été mon guide, au même titre que mon maître Ke Wen. Je me suis fait confiance et j'ai fait confiance à mes guides. Et j'ai commencé à lâcher prise, à ressentir les émotions, la souplesse, la flexibilité et j'ai touché du doigt le Qi qui circule dans tout mon être et au-delà.

En deuxième année lors de chaque stage, j'ai eu foi en mes professeurs et en partenaires. Nous étions tous solidaires et fiers de faire partie de l'aventure. Nous avons déjà tous beaucoup progressé et Ke Wen n'était pas avare de compliments, ce qui nous rassurait.

Petit à petit, j'ai fait mienne la simplicité dans ma pratique et dans mon approche de la pratique.

La paix a fait son irruption dans ma vie. J'assimilais mon corps à une mer calme, d'un bleu transparent, et bercée par des vaguelettes régulières, douces et rassurantes. « ***Il n'est rien qui ne s'arrange par la pratique du non-agir*** », a dit **Lao Tseu**.

Les méthodes de la pratique s'incrustaient dans mon parcours et me permettaient d'avancer pas à pas dans le ressenti du Qi et la maîtrise des émotions.

En troisième année, tout naturellement, mais surtout avec du travail quotidien, de la profondeur et de la confiance, la précision s'est imposée. Le Qi était bien palpable. Il a circulé avec conviction dans chacune de mes cellules, dans mon sang, mes muscles, mes neurones. La sensation de ne faire qu'un avec l'univers s'amplifiait.

Mes découvertes ont été variées et nombreuses. La profondeur de mes émotions, mon histoire et celle de mes ancêtres, ma culture, mon environnement se sont révélés à moi en toute simplicité. Des réponses à des questions enfouies au plus profond de mon être ont émergé. Elles ont renforcé encore et toujours cette confiance, cette foi et éveillé un sentiment d'intemporalité et d'éternité.

Le parcours est encore très long, mais je suis sur un certain chemin et c'est déjà, pour moi, un début de victoire.

Je me suis reconnectée à mon esprit, mon âme, mon Moi intérieur. Mon challenge est d'aller encore plus loin, vers un inconnu que je ne soupçonne pas encore.

Je ne suis pas grisée par ces bribes de succès. Le travail est de rigueur et je m'y attelle.



- ***Tu m'as dit que grâce au Qi Gong, tu relativises beaucoup plus maintenant. Qu'est-ce que cela signifie ?***

L'énergie vitale qui circule libère le corps, les pensées et les émotions. Elle ouvre grand ses portes au sens de l'humour, à la joie, la confiance, la foi et la sérénité. Ma bulle de solennité ne cesse d'éclater. Mon esprit joyeux devient alors un esprit curieux, ouvert sur les autres, sur le monde et les mondes parallèles, sur les expériences inédites.

Tout s'enchaîne.

Le jugement se libère, le sourire revient. La bienveillance refait surface et ouvre la voie à la compassion et à l'équanimité. Je comprends que le meilleur moyen de me faire du bien est d'aimer les autres.

Le Qi conduit à l'amour, même si le chemin est sinueux et long. Des cadeaux nous sont offerts à chaque instant, il faut juste en avoir conscience et les attraper au vol et en faire bénéficier son voisin.

La vie est simple en réalité, mais l'égo la complique.

Le Qi Gong balaye l'égo et nous ramène au cœur, à l'amour, à l'essentiel, à la source de la vie. C'est un grand cadeau que je me suis fait et dont je fais bénéficier ma famille, mais aussi tout mon entourage personnel comme professionnel. Mon changement de comportement questionne et induit des réactions différentes des personnes qui me côtoient.

- ***Dans ton travail, ton leadership a-t-il perçu des changements dans ta façon de gérer ton travail au quotidien ?***

J'ai été largement récompensée par mon leadership et également à tous les niveaux.

Un an après le début de ma formation, les changements étaient visibles par mes collègues et responsables.

Malgré l'ampleur des tâches quotidiennes, je savais rester calme et je gérais avec bienveillance mon équipe et les associés dans les différents pays du monde. Pour la première fois, je me mettais à considérer les problèmes comme des opportunités et tremplins pour ouvrir d'autres portes. Avec un esprit empreint de joie et de positivité, le chemin devenait simple et je mettais un point d'honneur à emmener mes collègues et responsables sur cette voie. Tous étaient surpris qu'il soit si facile de se laisser faire. Et ils se sont laissé faire. Le résultat fut que le programme marketing mondial dont j'ai la charge a rencontré un succès jamais inégalé jusque-là.

Les compliments en tous genres ont inondé mon bilan annuel. Rémunération et progression au niveau supérieur m'ont été offerts en récompense de ce comportement inédit.

Tous étaient curieux de savoir ce qui avait produit ce changement professionnel très innovant pour une société américaine où le stress règne en maître.

Le Qi Gong devint alors mon sujet de conversation préféré. Ma bonne parole essaimait dans tous les rangs comme le vent dans les branches des arbres.

Le chemin s'est consolidé au fur et à mesure des pratiques et des années et l'on se plaît à m'appeler «Madame Qi Gong». Beaucoup sont prêts à se lancer dans l'aventure avec Marie-Armelle comme guide.

Des nouvelles opportunités émergent au fur et à mesure des rencontres professionnelles :

Je conclus souvent les grandes réunions internes, comme quelques réunions avec des clients à l'international, avec une pratique de Qi Gong. Tous ces grands dirigeants se prêtent au jeu avec une grande implication. Certains d'entre eux connaissent le Qi Gong pour avoir eu des responsabilités professionnelles en Chine. Dans tous les cas, ils sont surpris très agréablement par les résultats immédiats, une grande détente après des jours de débats soutenus. Pour certains, la curiosité est aiguisée au point qu'ils souhaitent aller plus loin quand ils auront du temps !!!

I.3 Mon futur

- ***As-tu des opportunités pour le Qi Gong dans ton entreprise pour ailleurs ?***

Des nouvelles opportunités émergent au fur et à mesure des rencontres professionnelles :

Je conclus souvent les grandes réunions internes, comme quelques réunions avec des clients à l'international, avec une pratique de Qi Gong. Tous ces grands dirigeants se prêtent au jeu avec une grande implication. Certains d'entre eux connaissent le Qi Gong pour avoir eu des responsabilités professionnelles en Chine. Dans tous les cas, ils sont surpris très agréablement par les résultats immédiats, une grande détente après des jours de débats soutenus. Pour certains, la curiosité est aiguisée au point qu'ils

souhaitent aller plus loin quand ils auront du temps ! C'est un chemin à exploiter en ce qui me concerne.

Par ailleurs, de nouvelles propositions émergent au détour d'une conversation professionnelle avec tel ou tel service au sein de mon entreprise en France comme à l'international. Il me faut affiner et ma pratique et par conséquent mon offre, et je serai à même de diffuser plus largement le Qi Gong auprès des hommes et femmes d'affaires.

Enfin dans ma ville, l'association de Qi Gong a souhaité « recruter » une nouvelle professeure pour satisfaire un nombre exponentiel d'inscrits d'année en année et pour parer au départ de la fondatrice et professeure de Qi Gong de l'association bezonnaise. J'ai levé le doigt et ai été choisie. Me voici donc propulsée sur le devant la scène avec pour instrument magique la pratique des 20 Mouvements chaque semaine devant une vingtaine d'élèves assidus.

- ***Comment envisages-tu ton avenir avec le Qi Gong comme guide de vie ?***

Mon avenir se dessine avec confiance et sérénité. Je sais que ce qui arrivera sera juste. Patience et foi sont mes maîtres mots.

Pratiquer tous les jours est devenu vital pour moi, pour ma santé, pour mon bien-être mental et physique. Pratiquer c'est respirer, c'est être vivant tout simplement.

Chaque jour, je nettoie ce qui m'encombre à l'intérieur comme à l'extérieur de mon être. C'est comme prendre une douche ou se laver les dents. Cette hygiène de vie se répercute sur mon entourage. Un comportement positif induit des réactions empreintes des mêmes vibrations. Grâce au Qi Gong, je vis ma vie de façon plus intense, avec un niveau de conscience plus important. De plus, je suis encrée dans le présent, sans remords pour le passé ni angoisses pour l'avenir.

La pratique quotidienne m'invite à explorer des parcelles inconnues de mon être, de mon esprit et de mon souffle. L'harmonie se travaille, la simplicité se gagne jour après jour. Le lâcher prise remplace la réflexion et le trop-plein d'émotions. Rien n'est gagné, tout se mérite grâce à la profondeur, la justesse et la sincérité de la pratique. Le chemin est encore long, mais la récompense est quotidienne.

Pour résumer cette réflexion avec les mots de ***Michel-Ange***, « ***J'ai vu un ange dans le marbre et j'ai seulement ciselé jusqu'à l'en libérer*** ».
Je cisèle chaque jour avec patience et joie.



II - Compréhension de l'unité Corps-Esprit dans la vie quotidienne

Le chemin de cette compréhension est sinueux.

Comment se détacher de notre culture pour en intégrer une nouvelle qui allie le corps et l'esprit comme un TOUT nécessaire à la survie de l'homme ? Comment continuer à vivre en scindant la tête et les jambes ? Comment se réveiller à l'unité ?

Tout simplement en pratiquant le Qi Gong, en intégrant sa philosophie, en le vivant au quotidien, en respirant en conscience et en ouvrant son cœur.

Pour prendre un cas concret qui est le mien, avant de connaître le Qi Gong, je vivais en mode automatique, comme si je n'étais qu'un corps sans tête, mais surtout sans esprit. La vie me paraissait belle, mais un peu monotone, même si elle était jalonnée de faits assez remarquables. Au fond de mon cœur, quelque chose d'essentiel manquait à mon épanouissement. Ce manque était fugace, mais bien présent. Je n'arrivais pas à le cerner, mais il se rappelait à moi de façon régulière. Jusqu'au jour où il s'est imposé.

Le Qi Gong est arrivé dans ma vie. Je me suis vu « pousser » un prolongement de mon corps en activant ma respiration. Mon esprit a pris forme et s'est relié à mon corps.

Je suis sur cette voie aujourd'hui et cette alliance a libéré ma petite voix intérieure, que l'on nomme l'intuition, ainsi que ma créativité. Je me suis sentie pousser des ailes. Tout était possible. J'étais à l'écoute de ce que je suis au plus profond de moi. J'entendais de façon régulière au creux de mon oreille que les limites que je m'étais imposées n'étaient visibles que par moi-même. J'entendais également qu'il me suffisait de changer ma vision pour ouvrir les portes de la liberté qui m'était chère. Alors j'ai pris quelques grandes respirations et j'ai libéré mon MOI, mon souffle, mon esprit. Je lui ai donné vie, je lui ai permis de s'afficher et de s'imposer.

Et je suis arrivé spontanément à me dire que mes rêves d'enfant étaient atteignables. J'ai retrouvé ces rêves tout poussiéreux, grisâtres, sans vie, presque éteints. Ils étaient bien enfouis au fond de mon cœur. Ils étaient totalement invisibles jusque-là. Une faible flamme brillait encore, mais tellement délicate et vacillante.

La pratique du Qi Gong a ravivé la faible lueur qui est devenue lumière. Elle a fait en sorte que le nettoyage quotidien a opéré et fait des miracles : j'ai retrouvé mon âme d'enfant.

Comme expliqué ci-avant, la joie a refait surface et avec elle, la créativité. Il n'y a plus que l'instant présent qui compte. C'est comme une gymnastique de l'esprit que de ne se focaliser sur que sur le présent et évacuer :

- le passé car nous n'avons plus aucune prise,
- ainsi que le futur, car il n'existe pas.

Cette flexibilité de l'esprit et de l'être s'impose de plus en plus à moi comme une évidence. Naturellement, mon esprit expulse l'avant et l'après et ne donne de l'importance qu'à « l'Ici et Maintenant ».

Le « tout est possible » s'est alors concrétisé.

Enfant et adolescente, j'écrivais. Je ressentais beaucoup de joie à mettre sur papier mes sentiments et mes petites histoires quotidiennes.

Tout a coïncidé : Qi Gong et écriture. La mise en lumière dans les deux cas !

Mes yeux se sont ouverts, mes pensées se sont libérées, mon corps et mon esprit se sont mis à communiquer et j'ai rencontré les personnes qui ont facilité ce rêve d'enfant. La joie allait de paire avec l'écriture et je les avais retrouvées toutes les deux en même temps.

Un cinéaste réputé était en résidence à Bezons et ouvrait un atelier d'écriture auprès duquel j'ai posé ma candidature. J'ai été sélectionnée et mon aventure littéraire a commencé à s'écrire.

D'histoires en histoires, ma plume se déliait. Mon souffle se faisait encore plus fluide. Mes pensées se libéraient. Je créais des mondes improbables, des aventures rocambolesques, des contes philosophiques, mais aussi des petites histoires de tous les jours, banales mais tellement vraies. J'ai le sentiment des les avoir toutes vécues avec mon corps et mon cœur.

L'année suivante, un éditeur a remplacé le cinéaste. Une de mes nouvelles a été publiée. Et l'aventure continue avec une prochaine nouvelle qui sera encore une fois éditée.

De nouvelle en nouvelle, j'écris une histoire que je croyais enfouie à jamais au fond de mon cœur, coincée dans mes souvenirs d'enfant et dans mes rêves. J'ai trouvé la clé : l'unité de mon corps et de mon esprit a libéré le souffle et a révélé mon énergie vitale. La découverte est grandiose et le champ est possibles s'ouvre à moi.

La confiance forme un tapis moelleux sur lequel mes pas prennent un immense plaisir à se lover, l'un après l'autre. Le chemin est doux et coloré.

J'ai enfin le droit d'être MOI, raison pour laquelle je suis sur cette Terre.



III – Apports possibles de la culture du Qi Gong dans l'évolution de la société occidentale

Le monde occidental se trouve à un point de non-retour. Le Qi Gong et sa philosophie peuvent apporter leur pierre à l'édifice d'un monde meilleur.

1) Le respect de la Terre

La Terre souffre. Tous les experts s'accordent à dire que le réchauffement devrait encore s'accélérer : la température moyenne pourrait s'accroître encore de 1,8 °C à 4 °C d'ici à la fin du XXI^e siècle si rien n'est fait. Cette différence de température représente par exemple l'élévation nécessaire pour passer d'un climat glaciaire à un climat tempéré comme celui d'aujourd'hui. Et ce réchauffement ne sera pas uniforme sur l'ensemble de la planète. Le constat est déjà inquiétant.

La banquise de l'Arctique a perdu de 30 à 40% de son épaisseur moyenne ces trente dernières années. Partout dans le monde, les glaciers de montagne se réduisent. Le décalage saisonnier engendré par le réchauffement bouleverse le comportement de la faune et de la flore. Et si ce réchauffement n'est pas limité, les experts prévoient une multiplication de phénomènes météorologiques préoccupants : inondations, vagues de chaleur, tempêtes, fonte des calottes glaciaires et des glaciers de montagne...

Sans oublier une élévation générale du niveau de la mer en raison de la dilatation des océans.

Les experts, mais aussi les citoyens du monde entier et notamment du monde occidental sont en alerte. Ils se rendent compte aujourd'hui des impacts d'un monde où le consumérisme et la performance technologique comme financière règnent en maîtres. C'est encore le cas aujourd'hui, mais les mentalités se réveillent peu à peu.

Le Qi Gong peut servir d'accélérateur.



<https://taodelaterre.fr/>

En insufflant cette pratique au sein de groupes qui vivent en conscience, on comprend que l'être humain fait partie du grand TOUT et que l'on ne peut l'isoler du monde des vivants, flore et faune incluses. Il en va de la survie des espèces, humains compris, et de l'avenir de la Terre. L'heure est grave. La disparition de notre monde est au coin de la rue si les consciences ne se réveillent pas plus vite et notamment les gouvernements qui peuvent beaucoup dans les grandes décisions de nos systèmes économiques et politiques.

L'un des plans sur lesquels évolue le Qi est la structure de l'univers. Il s'agit d'un principe fondamental unique, décrit comme tel dans la cosmogonie chinoise, c'est-à-dire la théorie traditionnelle qui explique la formation de l'univers. C'est du souffle créateur que l'univers tire sa structure et c'est par lui que les êtres sont animés.

Le Qi est comme un fluide qui circule librement, régulièrement et indifféremment entre toutes les choses et les êtres de l'univers, animés ou non. C'est une force tranquille omniprésente, qui crée, qui conserve et qui fait évoluer. Il agit donc sur l'univers comme un liant. Tout ce qui le compose est en permanence relié : minéraux, végétaux, corps, l'inerte, le mobile, le vivant ou non...

Grâce à la pratique, chacun d'entre nous peut libérer le souffle et envoyer du Qi dans les espaces où il s'est éteint. Les consciences sont s'éveiller et mettre en place les actions nécessaires à la réparation de l'équilibre de l'être humain et de la Terre.

Tout est lié. Et grâce au Qi Gong, nous pouvons collaborer au changement des mentalités et aider à « réparer » notre belle Terre et ses occupants.

2) Une alimentation saine

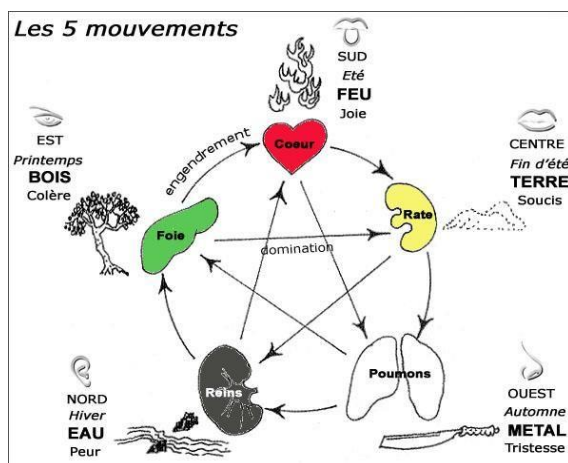
L'heure de la malbouffe a sonné depuis longtemps dans nos campagnes et villes occidentales. Agriculture intensive, élevage forcé, alimentation transformée et déformée sont notre lot quotidien, sauf si l'on est en éveil. Et cet éveil peut être provoqué, entre autres, par la pratique du Qi Gong et l'application de sa philosophie.

Pour renforcer les corps et stimuler l'esprit des êtres vivants, humains comme animaux, l'alimentation, fruit de la Terre, doit être respectée comme un élément nécessaire et vital à toute vie.

Les règles de base sont les suivantes :

- Riche en nutriments
- Pauvre en calories
- Des ingrédients sains et bons
- Sans traitement chimique
- Adaptée à notre anatomie et à la physiologie de notre organisme
- Durable pour la planète

De plus, au-delà de leurs qualités nutritives, les aliments doivent nourrir les cinq sens, dans le respect de l'équilibre des cinq éléments de la tradition chinoise. Un repas devra donc offrir des variétés de couleurs (vert, blanc, rouge, jaune, noir), de saveurs (acide, salée, sucrée, douce, amer) et des changements de textures (croquant, mou, solide, liquide). On nourrira ainsi les organes vitaux : reins, cœur, foie, poumons et rate.



<https://www.pinterest.com/MedischeQiGong/academ-qi-gong-5-elements/>

En toute conscience et grâce au chemin offert par le Qi Gong, faisons de nos repas des œuvres d'art et prenons le temps de les apprécier avec nos cinq sens et surtout, lentement.

Enfin, l'alimentation est yin (matérielle) par rapport à la respiration qui est yang. Elle est constituée de solides et de liquides, eux-mêmes plus ou moins yin ou yang. Ces produits étant des créations du yin yang général, ils en contiennent l'essence et la transmettent quand ils sont absorbés et assimilés. C'est pourquoi il est important de se nourrir d'aliments apportant les essences yin et yang les plus pures, mais aussi les mieux adaptées, au contexte particulier du yin yang de l'organisme humain. Ce qui forme les aliments n'est pas autre chose que ce qui forme toute chose : un mouvement de création et de destruction permanent. De croissance et de dépérissement surtout, dans le cas des aliments, et c'est bien pourquoi leur fraîcheur biologique est importante.

Et voilà pourquoi quand on pratique le Qi Gong au quotidien, les éléments de base pour une alimentation saine sont intégrés ou en passe de le devenir. La conscience est éveillée. Le respect du corps et de l'esprit est de rigueur. Bien nourrie, l'énergie vitale est active. La fatigue disparaît. Le Qi circule librement. Les flux sont fluides et dynamiques. La pensée est dynamique. La créativité est stimulée.

Tous les atouts sont de notre côté pour être au maximum de nos possibilités humaines et nous frayer un chemin harmonieux sur cette Terre et surtout vivre en équilibre avec tous les êtres vivants et les éléments.

La boucle sera bouclée si notre civilisation occidentale s'ouvre encore toujours plus à la culture du Qi Gong afin d'entrer en résonance avec la nature et l'énergie du monde.



<http://pinterest.com/pin/362117626260002181/>

3) Qi Gong pour renforcer le système immunitaire et se protéger des maladies

Nous vivons une crise sans précédent. L'Europe est touchée par un virus, Covid-19, qui vient de Chine et qui se répand dans le monde entier. Alors que la Chine a su mettre en place des mesures drastiques afin de contenir la propagation du virus après quelques mois de crise, l'Europe s'enflamme à son tour et les chiffres de personnes contaminées et de décès semblent dépasser les données officielles transmises par la Chine.

Pour faire face à cette tension de stress extrême digne de celle que l'on éprouve en regardant des films de science-fiction, le Qi Gong prend tout son sens. Il a un rôle à jouer dans notre monde occidental, celui d'apaiser la conscience collective, maîtriser les peurs et stimuler l'immunité. Ce sont les seules armes que chacun d'entre nous possède afin de faire face à l'épidémie.

Nous savons qu'en énergétique chinoise, la maladie ne se déclare que si l'organisme est affaibli. Il s'agit de l'énergie défense ou protectrice que l'on nomme *Wei Qi*. Cette énergie se diffuse à la surface de notre corps pour nous défendre contre les énergies perverses externes. Ces énergies pathogènes appelées *Xie Qi* sont les agresseurs. Ce sont des virus, des bactéries, des parasites, ou encore la pollution atmosphérique ou les toxines environnementales.

Cette énergie défensive est élaborée sous le contrôle des reins en lien avec les poumons. Quand on sait que l'émotion associée aux reins est la peur, la cultiver lors d'un évènement exceptionnel comme celui que nous sommes en train de vivre va affaiblir l'organe rénal. Cela aura pour conséquence d'entraîner une moindre qualité et quantité d'énergie défensive, et les capacités immunitaires baisseront.

Généralement, en automne et en hiver, les agressions externes sont importantes sous forme de vent et de froid. Ces agressions vont miner l'énergie des reins et des poumons et provoquer rhumes, toux, grippe, bronchite et autres maladies du même genre. Alors, que faire pour se prémunir de ces désagréments et renforcer ses défenses immunitaires ? Le Qi Gong est une réponse solide qui s'offre à nos populations. Plusieurs études ont indiqué que la pratique régulière du Qi Gong

pouvait avoir un effet mesurable sur la production de diverses cellules immunitaires, comme les monocytes, les lymphocytes, les cellules tueuses naturelles, etc.

Le Qi Gong, les exercices respiratoires, la méditation et les auto massages sont particulièrement précieux pour éviter aux pensées et émotions de s'emballer sous l'effet de la psychose ambiante. La perte du sens des réalités joue contre nous et nous avons une arme douce et de grande qualité à notre portée. Ramener son attention sur le corps, et ainsi apaiser le mental, est la seule prescription de rigueur dans ce monde perturbé par des informations anxieuses drainées de façon incessante par les médias.

Plusieurs exercices peuvent aider :

- Travailler son lien à la Terre permet de maintenir la fréquence énergétique du corps à un niveau optimal et favoriser la stimulation de l'énergie.
- Renforcer l'énergie des Reins est aussi une piste importante selon la Médecine de Santé Chinoise. On peut pratiquer les Ba Duan Jin, le Nei Yang Gong, le Qi Gong des 6 sons. Cette dernière pratique se révèle particulièrement efficace avec l'exercice sur les poumons qui détoxifie l'organe et amplifie le souffle. Les vibrations stimulent et régénèrent. Les bienfaits sont incommensurables.
- Enfin, activer les trajets et points énergétiques « stratégiques » afin de renforcer les capacités de réponse du corps face aux agressions du mauvais temps et des agents pathogènes est également recommandé. Pressions, frottements, en d'autres termes les auto massages, sont très réputés pour leur efficacité à enrayer les problèmes de toux, rhume ou fatigue. L'exercice appelé « Chasser le vent » est un bon exemple qui a pour fonction de mobiliser l'énergie défensive.

D'ailleurs, les vidéos pour découvrir le Qi Gong abondent depuis quelques semaines sur Internet. Beaucoup de professeurs de Qi Gong en France comme ailleurs dans le monde proposent des cours en direct à pratiquer à la maison, pendant cette période de confinement qui concerne plus de trois milliards de personnes. Les adeptes comme les novices s'y mettent plus ou moins chaque jour. Jeunes, vieux et même enfants sont attirés par ces exercices venus de Chine. Alors que le yoga a déjà conquis nos contrées, le Qi Gong est de plus en plus relayé par les médias et les

professionnels de santé pour faire face aux aléas de la vie effrénée que les Occidentaux s'imposent.

Tout particulièrement aujourd'hui, les mérites du Qi Gong passent en boucle sur les réseaux sociaux, et les gens se passent le « bon plan » au-delà des frontières comme s'ils avaient découvert un trésor. Il faut dire que les bienfaits de la pratique sont immédiats. Le renforcement de l'immunité est le premier bénéfice recherché par les pratiquants pour éviter de tomber sous le joug du Covid-19, ennemi numéro 1 depuis quelques mois. Le stress retombe et les pensées peuvent se relâcher. Les sourires se dessinent à nouveau sur les visages tendus et la joie refait surface. Le Qi Gong apparaît comme la solution miracle, un rempart pour rendre nos corps et nos esprits solides face l'épidémie galopante. La pratique quotidienne nettoiera les peurs et anéantira la profonde tristesse qui a incendié notre monde. Le Qi Gong pourrait être l'un des accélérateurs vers une autre réalité plus humaine. Il permet en effet de revenir à l'essentiel, le cœur et donc l'amour de soi et des autres, seule mission que chaque être humain se doit de vivre ici-bas.

En conclusion, les Occidentaux ont tout intérêt à s'ouvrir à des pratiques comme le Qi Gong. Un très grand nombre de Chinois l'ont fait quand ils étaient confinés dans leurs appartements durant la période de quarantaine et l'on voit que la pratique gagne du terrain dans le monde entier dans cette période d'angoisse intense. Le Qi Gong a la capacité de restaurer la confiance en soi et d'augmenter les défenses immunitaires qui nous mettront à l'abri de la pénétration de toute attaque externe, qu'elle soit virale ou médiatique. Alors que les médecins occidentaux répètent en boucle les mesures d'hygiène corporelle, aucun d'eux n'aborde l'hygiène de l'esprit en lien avec la bonne santé du corps. La médecine occidentale est encore loin de la médecine chinoise dans sa compréhension de l'être humain dans sa globalité. De plus, elle n'a pas encore intégré l'intense positivité et profondeur de ces pratiques millénaires, porteuses d'amour et du souffle de la vie. Heureusement, quelques personnes éveillées se donnent pour mission d'ouvrir les esprits et les cœurs. Ils amènent le Qi Gong et ses bienfaits sur un plateau d'argent à ceux qui veulent bien y goûter. Les disciples de la pratique en Occident se multiplient comme des petits pains et rendent l'espoir du « Jour d'Après » bien vivant.

IV - Quelques mots pour clore cette réflexion

Le chemin est encore long et j'ai la chance d'en avoir conscience. Mais la bonne nouvelle, c'est que JE SUIS sur le chemin, et j'en suis reconnaissant à moi-même, mais d'abord aux personnes qui ont mis ces petits cailloux blancs afin que je retrouve mon chemin...

... le chemin de la DECOUVERTE,
de la LIBERTE,
de la JOIE,
du PARTAGE,
de la PAIX,
et de l'AMOUR.



Encore un mot....

MERCI