

L'envol



PLAN

Introduction

1. S'ANCRER

- La Terre
- L'Eau
- L'Air
- Le Feu

2. SE CONFINER

- Pratiquer
- Contempler
- Méditer

3. DANSER LA VIE

- Ouvrir son cœur
- Danser à Lembrun
- Randonner

Conclusion

Remerciements

Bibliographie

Introduction

Le Qi Gong et le yoga font partie de ma vie depuis de nombreuses années. Toutefois, j'ai vraiment ressenti une envie très forte d'aller plus loin, d'approfondir la pratique, d'élargir ma vision, de vivre et de partager au sein d'un groupe une expérience commune autour de la formation sur trois ans, proposée par le Temps du Corps.

En 2016, j'ai passé de longs moments auprès de mon père qui a été victime d'un AVC qui l'a privé de parole. Je cherchais désespérément ce qui pouvait lui redonner une étincelle de vie dans son regard et une envie de vivre malgré cet enfermement terrible dans lequel il était, lui qui avait consacré sa vie à opérer et soigner des enfants.

Un jour, tout naturellement alors même que j'essayais de pratiquer tous les jours pour me ressourcer, je lui ai proposé que l'on partage ce moment tous les deux. Je n'oublierai jamais sa joie, son application et son immense dignité lors de ces instants de grâce vers une forme d'autonomie retrouvée...

J'ai pu de façon très concrète apprécier combien ces quelques mouvements de Qi Gong qui n'étaient qu'un prétexte à entrer en relation, étaient porteurs de calme, d'apaisement dans un contexte global agité et empreint d'une infinie tristesse.

Cette expérience m'a véritablement donné l'envie d'aller plus loin, d'approfondir pour envisager d'accompagner des êtres en souffrance.

J'étais donc très motivée et enthousiaste, j'ai toujours aimé découvrir, apprendre, me confronter à des univers qui ne me sont pas familiers, sortir de ma zone de confort, m'adapter et me dépasser.

J'ai donc adressé une lettre de motivation au Temps du Corps, je dois avouer que j'étais un peu inquiète car je craignais qu'il y ait un âge limite...

Fort heureusement ma motivation était largement supérieure à mes interrogations. Ma demande a été acceptée et j'ai eu la chance de faire partie de cette merveilleuse aventure.

Au travers de ces quelques pages, je souhaite en toute humilité partager avec vous combien le Qi Gong au fil des ans, bien au-delà de la pratique, a eu des impacts profonds et majeurs dans mes choix, dans ma façon de vivre et dans ma relation aux autres et au monde.

Ma réflexion s'organise autour de trois axes qui ont été très structurants dans mon cheminement intérieur, et montre-combien mon projet de vie et de formation se sont fait écho l'un l'autre.

Ces trois piliers ont été :

- S'ancrer
- Se confiner
- Danser la vie

1. S'ANCRER



Un premier pas pour aller vers une joie profonde et durable.

Choisir un lieu de vie suppose de prendre conscience de ce qui ne vous convient pas, ne vous correspond pas. C'est s'interroger sur ce que vous êtes intimement, vos besoins véritables, votre nature profonde. J'ai déclenché cette révolution intérieure, écouté mes aspirations profondes, dépassé mes peurs. J'ai osé et me suis lancée dans l'aventure. Cet ancrage pour un lieu de vie s'est articulé principalement autour des quatre éléments que sont la Terre, l'Eau, l'Air et le Feu.

La Terre



Je suis née à Paris. J'y habite, j'aime cette ville bouillonnante, vibrionnante, tourbillonnante et surprenante à la fois. Cependant, j'ai au fil des années, ressenti un besoin impérieux de pouvoir m'en échapper, me rapprocher de la nature, du rythme des saisons, retrouver du calme, goûter le silence.

J'ai jeté l'ancre sur la presqu'île de Quiberon, dans le Morbihan, « petite mer », une ancienne île qui s'avance de 14 kms dans la mer. A l'entrée de la presqu'île, l'isthme de Penthièvre mesure à l'endroit le plus étroit 22 mètres de large.

C'est une Terre entre ciel et océan, baignée par le vent, le soleil et la pluie. C'est une Terre de pierres sacrées entourées de légendes. A l'ouest, une côte sauvage souvent battue par le vent face aux houles de l'Océan Atlantique, un paysage sculpté, minéral, composé de falaises de schistes, de granit et de landes. A l'est, une baie plus calme, abritée des vents dominants.

La configuration de la presqu'île, ma localisation à Saint Pierre Quiberon, petit village de 2000 âmes me permet au gré des marées, du vent et de mes envies, de me balader, la mer n'étant jamais très loin...

Aujourd'hui, j'alterne ma vie essentiellement autour de ces deux pôles, Paris et la presqu'île, avec une prédominance pour cette dernière car elle m'enchant. Ce petit bout de Terre me permet de me poser, de m'enraciner. Je peux y accueillir pour mon plus grand bonheur mes enfants et petits-enfants. C'est un lieu où je partage des moments précieux avec les êtres qui me sont chers.

C'est une Terre de contrastes, simple, authentique, qui résonne en moi et à laquelle je me sens reliée.

L'Eau



L'eau, la mer, les îles, m'ont beaucoup attirée depuis toujours. Je rêvais d'habiter un jour face à la mer, c'était fou, inespéré, improbable mais ...

J'ai finalement trouvé une petite maison qui n'avait pas grand intérêt sauf celui majeur, d'être face à la mer ! Je me suis laissée inspirer par ce désir si fort et puissant d'être bercée par le rythme des marées, par cet horizon infini et changeant, par ces cieux cotonneux, bleutés, voire rosés !

La maison initiale a été entièrement démolie, j'ai imaginé et conçu avec l'aide d'un architecte, une petite maison baignée de lumière, avec de beaux volumes. Un lien naturel s'est établi entre extérieur et intérieur, comme un prolongement de soi.

Le projet de construction a été semé d'embûches, de contraintes nombreuses et diverses, mais l'envie a toujours été plus forte. J'étais lancée et quoi qu'il arrive, il fallait trouver des solutions. Au bout de deux ans et demi, la maison était debout.

J'ai passé beaucoup de temps à surmonter les freins et les obstacles. Au-delà des difficultés rencontrées, j'ai toujours été guidée par la nécessité de créer, favoriser et maintenir une cohésion d'équipe autour de ce projet qui me tenait à cœur.

Cette aventure a aussi été bien sûr humaine. Cela a été une co-construction où chacun a donné le meilleur de lui-même. L'esprit et l'âme de la maison sont imprégnées de toutes ces belles énergies qui ont contribué à sa naissance.

L'Air



L'enracinement physique et psychologique m'a permis d'enraciner mon souffle.

Notre corps, corps de volume : haut/bas, devant/derrière, droite/gauche, une notion qui a pris tout son sens au fil de la pratique. Tout comme le lien étroit entre le souffle, le corps et l'esprit.

L'énergie du souffle nous accompagne dès la naissance, elle colore notre existence jusqu'à notre dernier souffle pour enfin quitter le corps et retourner à sa source. Nous respirons l'air que la Nature nous donne et nous nourrissons d'éléments fournis par la Terre. Nous sommes en relation permanente avec l'énergie de la Nature.

Le souffle nous donne ainsi à la fois une énergie et un équilibre physique, physiologique et psychique. L'environnement de la Nature recycle le gaz carbonique et redonne de l'oxygène.

A l'inspire, on absorbe cet oxygène de qualité capté dans nos cellules, molécules, neurones et organes du corps.

L'expire nettoie le corps tandis que l'inspire le nourrit et le purifie.

Comme le souligne, Shri Mahesh dans son livre *Le souffle parole de vie* : « Le souffle, c'est la conscience, et la conscience est le souffle. Car tous-deux résident ensemble dans le corps, et le quittent ensemble. »

Le Feu



L'imaginaire du Feu et sa symbolique sont forts et évocateurs. Il procure un sentiment de sécurité, il réchauffe au sens propre et figuré, sa couleur rougeoyante, sa musique procurent un sentiment de paix et de calme intérieur.

C'est la chaleur du dedans, ses lueurs, ses ombres mouvantes qui se promènent, le feu a le pouvoir d'animer et de donner vie à ce qui est à priori

immobile. Le feu a aussi le pouvoir de rassembler, d'unir, d'ouvrir au partage.

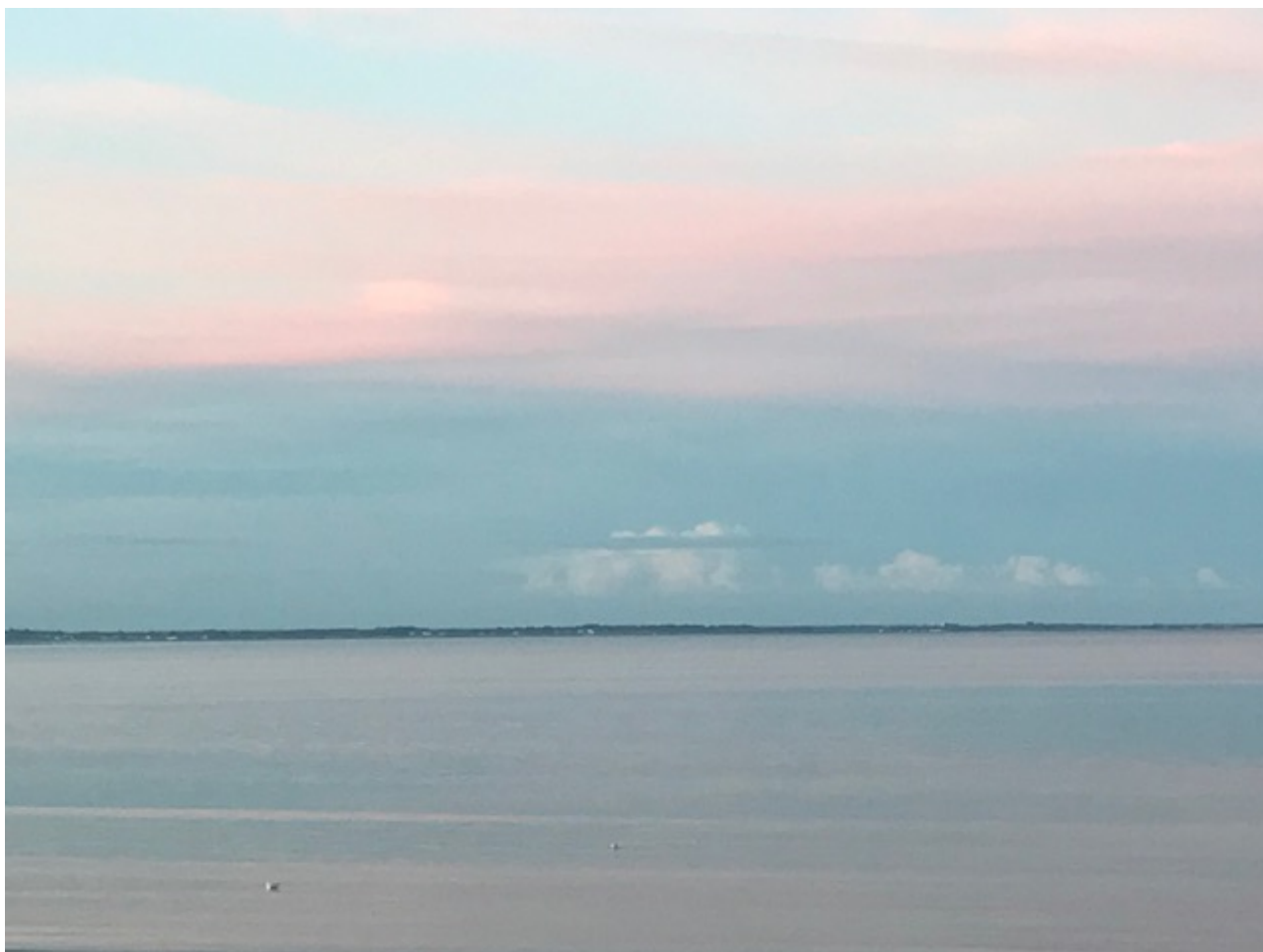
Le feu m'apparaît comme un raccourci, un concentré de la vie, un accéléré de la vie, il naît, éclate de vie, nous éblouit, nous illumine, se meurt et renaît à nouveau.

Il est au cœur de nombreux rites et rituels de passage dans des cultures diverses ce qui une fois encore souligne son importance et son rôle clé dans l'Univers et dans les différentes civilisations. Je savoure sa douce présence dans mon cocon Breton.

La maison de Bretagne, va au-delà des murs, d'un toit, c'est aussi le pays où elle a été plantée, sa lumière, ses couleurs, ses parfums, ses gens qui en sont l'âme vive, avec leur simplicité et leur gentillesse.

Chaque fois que je referme avec tendresse, soigneusement ma maison, je sais que je peux retrouver là une vie simple, qui me ressource. Ce projet concret de maison et de formation de Qi Gong se sont sans cesse entremêlés et nourris mutuellement.

2. SE CONFINER



J'ai eu la chance inouïe de vivre les confinements successifs dans mon cocon Breton, celui ci s'est comme figé dans un temps suspendu, dans un silence qui aurait pu devenir assourdissant et où les rares visages aperçus étaient masqués ou en uniforme comme la gendarmerie qui faisait ses rondes quotidiennes sur le port d'Orange désespérément vide, il n'y avait pas âme qui vive...

Dès le départ, j'ai senti dans cette atmosphère et ce contexte si flou et si agité qu'il allait falloir garder le cap et ce d'autant plus que l'on ne naviguait pas à vue.

Je me souviens m'être dit « Eh bien Christine, tu vas à ta manière faire ta traversée en solitaire et il va falloir tenir, ne pas sombrer, se laisser emporter par le courant ambiant si anxiogène ».

Aussi, j'ai décidé de transformer les contraintes en opportunités. Je me suis mise en retrait en me coupant des informations pour échapper à cette agitation stérile, ne pas tomber dans la peur mais rester concentrée et en paix.

J'ai structuré mes journées autour de trois axes auxquels je me suis référée de façon constante sans doute inconsciemment pour rester à flot...

Il s'agit de Pratiquer, Contempler, Méditer

PRATIQUER

Ces confinements successifs ont véritablement été un tremplin dans mon apprentissage de Qi Gong et dans ma pratique.

Ces rendez-vous quotidiens avec Ke Wen et ses toniques « On y va » ont littéralement ponctué et coloré mes journées.

Je ne saurai dire Wen combien ta présence chaleureuse, ton sourire, ta générosité et ta pratique m'ont nourrie et m'ont permis de rester debout. J'ai une immense gratitude pour ce si bel exemple de partage, d'altérité et de bienveillance.

C'est absolument magnifique et cela force mon respect pour le Temps du Corps et ses dignes ambassadeurs.

L'Arbre



Grâce à la pratique quotidienne de l'arbre, j'ai pu expérimenter combien cette notion d'ancrage et d'enracinement est une réalité. Ce qui au départ était purement mental avec tous les tremblements, inconfort et ajustements indispensables, est devenu une nécessité, voire un plaisir, un véritable baromètre de mon état intérieur. C'est chaque fois une expérience et un voyage différent.

Cet arbre au départ fragile et désuni a progressivement pris sa place dans l'espace, a développé et plongé plus volontiers ses racines dans la Terre pour mieux se déployer, trouver sa place. J'ai ressenti et donc mieux compris ce que signifie cette notion de vider le haut pour remplir le bas ainsi que la verticalité, le lien entre Ba Hui et la source jaillissante.

J'ai toujours aimé les arbres, la forêt, je les regarde avec une attention différente, je les trouve souvent beaux, majestueux, attendrissants selon leur stade de maturité.

L'unité de l'homme et du ciel

Cette notion clé si présente dans la pensée Chinoise, que j'ai trouvée intéressante dès le début m'a permis de comprendre des sensations, perceptions que j'avais, mais qui n'étaient pas rattachées à un cadre si clairement posé.

J'ai pu constater combien cette conception prenait tout son sens, celle-ci s'est pas à pas affinée pour devenir une réalité.

J'ai eu le sentiment de passer d'une pratique mécanique, physique, à une pratique plus profonde, plus subtile et plus fluide.

Cette pratique intense m'a permis de réunifier mon corps et mon esprit, de ressentir combien le bassin est un élément pivot de notre être, tout comme la relation entre le Dan Tian et Ming Men, la porte de vie à ouvrir pour réconcilier corps et esprit.

La découverte du Qi dance et du corps joyeux a élargi mes perceptions et m'a procurée beaucoup de joie et de plaisir. Comme un déclic, je me suis autorisée plus de spontanéité, de lâcher prise pour ouvrir des espaces et explorer des territoires inconnus.

Ma pratique est devenue plus souple, plus harmonieuse, j'ai perçu l'importance du Vide et du Plein, de la décomposition et du temps à allouer à chaque étape et ce quelque- soit les techniques abordées.

Ceci a eu un impact positif et a entraîné une meilleure harmonie entre le corps et l'esprit.

Ma perception du souffle et la circulation de l'énergie dans le corps sont devenues plus sensibles et conscientes.

J'ai maintenant la sensation d'avoir une trame à laquelle je peux me référer pour pratiquer, je vois des passerelles, des similitudes dans les diverses techniques, comme des fondamentaux qui me servent de repères, tout en me sentant plus fluide à l'intérieur du cadre proposé.

Je ne me juge pas comme je le faisais au départ, j'accueille ce que je vis et ressens, accepte mes maladresses. Je me réjouis des étapes franchies, de la capacité par exemple dans le Jeu des cinq animaux à faire le singe qui vole une pêche... au début, mon pauvre singe était bien mal synchronisé et peu agile !

Je vise à abandonner le mental, la volonté de contrôler, pour laisser faire, laisser éclore le mouvement, lâcher prise. Un jour à force de répétition, le mouvement prend forme.

Je considère la pratique comme un chemin infini vers la voie de la transformation et de l'éveil.

La lecture des trésors de la médecine Chinoise pour le monde d'aujourd'hui m'a passionnée, m'a permis une meilleure compréhension du rôle des cinq

organes et de leur interaction, tout comme le trajet des méridiens et leurs points clés. La médecine traditionnelle Chinoise a été une découverte très éclairante, ouvrant vers une nouvelle vision du monde, de la vie et de l'homme plus ouverte.

Cette grille de lecture globale me semble d'une grande justesse et richesse pour aborder chacun dans ce qu'il a d'unique, de singulier tant dans sa constitution, sa personnalité, sa psychologie et son vécu.

Je trouve cette approche plus lumineuse, plus abordable et poétique comme indiqué par François Cheng dans cinq méditations sur la beauté « cette conception unitaire et organique de l'univers vivant où tout se relie et se tient »

Les autres piliers de la sagesse Chinoise que sont le Taoïsme, le Confucianisme et le Bouddhisme ont aussi été très riches pour approfondir la recherche et la compréhension d'une autre culture.

J'ai toujours été très attirée par la Chine, sa culture, ses arts, sa peinture et sa littérature, la calligraphie, ses traditions comme la fameuse cérémonie du thé.

La pratique collective



Les pratiques collectives vécues à Lembrun ou au Temps du Corps ont toujours été des points d'étape forts et marquants. Une expérience très sensible où la conduite du Qi se vit différemment selon les enseignants.

Pratiquer dans un même souffle rythmique guidé par le Qi de Ke Wen m'a fait souvent penser à un chef d'orchestre qui fait battre à l'unisson ses musiciens.

J'ai vécu des moments de grandes émotions, de lâcher prise, de légèreté, de joie, de caractère sacré, d'instant précieux, uniques, de grande intensité et authenticité.

Ce sont également des moments de partage, d'ouverture du cœur avec certains membres du groupe avec lesquels les échanges ont été vrais, forts, intimes, de cœur à cœur.

Ce confinement a incontestablement laissé une empreinte durable et profonde dans ma façon de pratiquer compte tenu du temps que j'ai pu y consacrer.

J'ai ainsi réalisé combien la répétition, la constance et la persévérance sont des atouts pour avancer, s'imprégner, s'immerger dans ce monde infini du Qi.

Je suis maintenant rentrée dans le cercle vertueux de la pratique, j'ai envie et plaisir à le faire, cela fait partie de mon équilibre, c'est un besoin quotidien, une expérience sans cesse renouvelée.

Cette pratique régulière a éliminé des tensions, des raideurs, des inhibitions pour tendre vers plus de fluidité, de souplesse, de paix et de calme intérieur.

J'ai éprouvé un immense plaisir à découvrir de nouveaux enchaînements tout comme récemment les douze pièces de Brocart ou les 49 mouvements avec Patricia Repellin, une pratique riche, un bon prolongement de la partie statique, un tremplin vers la méditation.

J'aime approfondir, revisiter, affiner, raffiner les vingt mouvements, le Nei Yang Gong, le jeu des cinq animaux... une meilleure maîtrise des divers enchaînements laisse place à plus de liberté, plus de conscience du geste qui s'accomplit naturellement sans y penser véritablement, comme s'il s'agissait d'une forme d'écriture corporelle, une empreinte, une mémoire nouvelle qui s'est invitée dans notre paysage intérieur.

L'enracinement, la rondeur, la fluidité permettent d'aller vers plus de douceur envers les autres et envers soi.

CONTEMPLER



Le flux et le reflux de la mer avec lequel je vis sont une manifestation vivante du souffle de la vie, de son caractère mouvant selon le vent, les saisons, la lumière.

C'est un tableau sans cesse renouvelé où je retrouve des éléments familiers alliés à des touches, des variations de couleurs et d'intensité selon les marées. La danse des bateaux, leur inclinaison tantôt sur le sable, tantôt sur l'eau rythment cette composition qui m'enchante et m'émerveille au quotidien.

Ce paradis maritime, bleu, gris, venté, pluvieux, me procure une stabilité dans le mouvement.

Ce paysage a infiltré mon être, il résonne intimement en moi et forme une balise indéfectible, un point de ressourcement, de calme et de paix.

Je goûte cette tranquillité comme une source inépuisable de bien être intérieur.

Je pratique face à cet univers vivant, c'est comme une communion, un dialogue qui se tisse entre la mer et moi, une forme de symbiose.

L'alternance

La pensée Chinoise et le Yi King soulignent cet aspect fondamental de la vie qui est que la seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout change tout le temps.

Contempler fuyante et fragile, la beauté.

Dans cette période troublée de façon durable que nous traversons, cela m'a beaucoup aidé à mieux accepter la situation, à regarder plutôt les aspects positifs, à écarter une attitude cynique ou de critique systématique comme certains se complaisent à adopter.

Le monde est changeant, nous sommes changeants et je le suis aussi. Ce grand principe d'alternance où les phénomènes de la vie vont de pair et s'engendrent réciproquement comme par exemple, le jour/la nuit, le vide/le plein, la joie/la tristesse, l'intérieur/l'extérieur, l'inspiration/l'expiration, la vie/ la mort, m'aident à prendre du recul et de la hauteur sur les situations.

Mes notions de ying et yang étaient très incomplètes, comprendre que toute situation est une combinaison de ces deux facteurs, induit une ouverture plus large sur le monde, sur la vie, sur son rapport aux autres.

Cette perpétuelle métamorphose offre des perspectives plus souriantes, développe une plus grande adaptabilité et souplesse quant à sa vision de la vie.

Yin-Yang a été pour moi plus qu'un principe de dualité, cela a été une leçon de vie, de relativité, de plus grande tolérance. C'est un outil de meilleure connaissance de soi et des autres. Cela m'aide à ne pas juger de façon abrupte, car nous sommes tous habités par des contradictions, des paradoxes...

Selon la vie et les circonstances, tels versants seront plus saillants, présents à un moment donné mais les autres n'en existent pas moins.

Microcosme-Macrocosme



Mes perceptions notamment lors des différents confinements successifs se sont affinées car j'étais seule, baignée dans un silence absolu. Ceci a modifié ma façon de regarder, d'observer, j'ai porté une attention plus grande, plus profonde aux paysages, aux nuages et au ciel qui sont devenus de véritables

compagnons de route. Je marchais tous les jours, en sortant à 18h afin de pouvoir rentrer vers 21h voire plus selon mes pérégrinations. Ce rendez-vous quotidien avec la Nature, ses couleurs, ses parfums m'étaient indispensables.

C'est la combinaison de la pratique du Qi Gong, de la méditation et de cette relation avec la Nature qui m'a permis de ne pas sombrer dans un sentiment d'enfermement. Je me suis affranchie en toute conscience, sereinement de la règle des 1km, 1h, qui n'était tout simplement pas juste ni tenable et totalement décalée dans cet univers maritime où quasi les seules personnes aperçues étaient les gendarmes qui faisaient leurs rondes quotidiennes...

J'ai humé comme jamais des parfums exquis ce printemps-là, ce temps suspendu et ce silence extrême amplifiait les sens, comme si les capteurs de la vue, de l'ouïe et de l'odorat étaient aiguisés, mobilisés pour le meilleur.

J'ai écouté le chant des oiseaux et observé leurs ballets.

J'ai pu vivre concrètement cette notion d'intérieur/extérieur qui se font écho et se nourrissent mutuellement.

Cette relation étroite que j'ai avec la Nature me procure un sentiment de calme et de plénitude intérieure.

Le ici et maintenant

Compte tenu de mon hypersensibilité et de mon histoire personnelle parfois très douloureuse, j'ai traversé des moments où le mental était omniprésent, avec une nostalgie et un voile de tristesse jamais très loin même si la vie et mes enfants ont toujours été là pour que je continue à avancer.

Aujourd'hui, je ne suis pas dans cette mouvance, la dynamique est tout autre.

J'ai toujours eu un fort élan vital, une grande curiosité pour l'altérité, les contextes culturels variés, ayant évolué toute ma vie professionnelle dans un contexte à l'international sur tous les continents.

Je suis maintenant dans la joie des bonheurs simples de la vie, j'ai une conscience plus aigüe d'une forme d'urgence à vivre le moment présent tel qu'il s'offre à moi.

Prendre la vie sous cet angle de façon lucide, positive, ouverte, procure beaucoup plus de joie, de bien être et chaque jour offre son lot de surprises et de moments inattendus. Je me sens en paix, et quand parfois certains événements de la vie peuvent apporter quelques turbulences, je ne me laisse pas submerger par mes émotions, je rebondis tranquillement sur mes bases, mes fondations, tout en acceptant les émotions qui émergent.

J'ai apprivoisé cette notion du Vide qui peut sembler de prime abord, vertigineuse, alors même qu'elle est d'une grande richesse.

« En corrélation avec quelques autres notions telles que les souffles vitaux (Qi), le yin-yang, le vide est sans doute l'affirmation la plus originale que la Chine ait apportée » soutient François Cheng. Vide et Plein Seuil 1979.

« Grâce au vide, nous dit François Cheng, on peut constater cette relation de devenir réciproque, d'une part entre l'homme et la nature à l'intérieur d'un tableau, et d'autre part entre spectateur et le tableau dans son entier ». L'ici et maintenant est parfois l'antichambre du Vide qui peut alors laisser toute sa place au Plein ...

Cette invitation à envisager la vie sous ce prisme est très porteuse : cesser de vouloir imposer, laisser tout simplement advenir.

Cette période de confinement et ses suites a amplifié ma relation au vivant, a changé mon regard, le vivre ensemble des diverses communautés d'altérité entre le règne végétal, minéral, animal et humain.

« Tout est dans le tout »

Contempler la perfection que nous offre la nature, mes petits-enfants, une œuvre d'art... me procurent une joie et un bonheur intense. Ceci peut parfois faire surgir des émotions fortes qui vont jusqu'aux larmes devant tant de beauté saisissante.

Dans la pratique, je contemple le Qi, son chemin à l'intérieur du corps, le Qi jusqu'au bout des doigts pour libérer la source.

L'importance du regard et son impact dans la conduite du Qi sont apparus de façon plus tangible au fil de la pratique.

Fabienne Verdier dans son livre d'entretien avec Charles Juliet nous dit « lorsque tu te tiens dans le repos du penser et du vouloir de ton existence propre, alors l'ouïe, la vue et la parole éternelle se manifestent en toi... »

MÉDITER



Les sessions quotidiennes avec Ke Wen ont été là aussi une merveilleuse façon d'explorer la méditation.

Se connecter à soi-même et aux autres

Ce rendez-vous régulier m'a ouvert de nouveaux espaces, m'a permis d'habiter différemment mon corps et mon esprit. J'ai appris à lâcher le mental, il est parfois encore bien présent, je reste à l'écoute.

Être simplement attentif à l'instant présent, être en contact avec soi-même, son souffle est d'une grande richesse pour cultiver son calme et sa paix intérieure.

Entretenir une intimité avec son esprit, son corps et son cœur, moment après moment est une autre facette de la formation dont je perçois toute la force, la richesse et la profondeur.

J'ai encore besoin d'enrichir ma pratique car même si je sens son pouvoir réel de transformation et ses bienfaits, j'ai une inclination plus naturelle à aller vers la pratique.

Le Non Agir

Chaque méditation est un voyage, je l'accueille comme tel, parfois je m'abandonne simplement, je suis présente et me laisse pénétrer dans l'état méditatif. A d'autres moments, le mental peut frapper à la porte ! Je découvre la force et la puissance du Non Agir en épousant le mouvement de la Vie, j'applique parfois cette attitude dans ma vie, c'est très porteur. J'ai ainsi pu constater que les problèmes se dissipaient, une solution, une ouverture se faisaient jour.

La Vie continue à se déployer dans son processus permanent de transformation et de renouveau. Laisser le naturel, son naturel, surgir spontanément : être à l'écoute de soi, de ce qui ne demande qu'à émerger, cesser de l'empêcher d'advenir en imposant sa volonté.

Développer une qualité de présence, une force tranquille est ce vers quoi je m'efforce de tendre. Les méditations avec Ke Wen et celles avec Thierry Huynh ont été très nourrissantes.

Dans notre monde chaotique, se ressourcer, cultiver son jardin intérieur, rester en paix et en harmonie, est plus que jamais indispensable.

Le contexte général délétère, décadent, ou l'on assiste à des phénomènes de tous ordres d'une ampleur et d'une violence extrême du point de vue du climat, des espèces en déclin, de libertés confisquées, de pouvoirs déboussolés, d'inégalités croissantes, incitent plus que jamais à se mettre en pause et à se tourner vers la méditation.

Celle-ci permet notamment de garder sa liberté intérieure qui est-elle, inviolable.

Ces face-à-face réguliers avec moi, ont favorisé et laissé éclore de nouvelles énergies et potentialités, cela a agrandi mon espace intérieur, a modifié mon rapport à moi même, aux autres et au monde de façon plus large.

3. DANSER LA VIE



Ouvrir son cœur

Lors de ces divers confinements, j'ai dès le début ressenti le besoin d'aider, de contribuer, d'agir.

Dans le cadre très contraint où nous étions, la marge de manœuvre était étroite, aussi j'ai choisi d'apporter un peu de réconfort à Suzanne, une femme de 88 ans, isolée qui ne peut sortir de chez elle. Je suis allée la voir tous les jours, apporté des soupes, des gâteaux... Son sourire et son regard dès que j'entre chez elle, sont magnifiques. Nous avons une tendresse mutuelle au-delà de nos âges, de nos parcours et horizons très différents, nous avons une ouverture du cœur qui nous rapprochent infiniment et sans frontière, dans une extrême simplicité. Je continue à entretenir ce lien physiquement lorsque je suis en Bretagne et par téléphone à Paris. Une simple présence qui lui fait dire « nous sommes comme deux sœurs ... ».

« Créer un état de joie », selon Frédéric Lenoir, passe par deux chemins complémentaires. L'un consiste à aller vers soi : c'est la joie de la libération. L'autre consiste à aller vers les autres : c'est la joie de la communion ».

Ces deux chemins de liberté et d'amour, de déliaison et de liaison ont une forte résonance pour moi. Ce processus de « déliaison » proposé par Frédéric Lenoir est un pas vers la libération, vers un dépouillement et un détachement qui permet d'aller à l'essentiel, au cœur.

Danser la Vie à Lembrun

Dès le stage de première année, lors du spectacle à la fin du séjour, danser la vie a pris sens et corps, expérience renouvelée en deuxième année.

Nous avons eu le bonheur d'assister à des danses, écouter de la musique proposée par Ke Wen et son équipe, des moments inoubliables de grâce et de beauté.

J'ai participé en première et deuxième année à trois spectacles. Ces moments de co-création, de partage, de communion, même de chant ont été des moments de joie intense, de grande beauté et de fortes émotions. Chacun étant juste là pour ce qu'il est. J'ai eu beaucoup de plaisir à « faire » ensemble, à partager, à rire, à explorer des horizons qui ne me sont pas familiers.

Il en est résulté beaucoup de joie, de rires, de spontanéité et de créativité.

La force du groupe est extraordinaire, elle permet de repousser ses limites et vous donne des ailes. Cela a été pour moi, une manifestation très concrète de la capacité que l'on a à aller au-delà de ...

La limite étant bien souvent celle que l'on s'impose à soi même, ces moments ont été forts, inhabituels et joyeux à la fois.

J'ai accepté d'aller à contre courant de ce qui m'était familier en pensant que ce serait une belle expérience et que d'une certaine manière, c'était aussi une autre facette de la formation à explorer, j'ai eu beaucoup de plaisir à faire le défilé des cinq animaux, à chanter, à s'amuser tout simplement !

Les huit pièces de Brocart, une partition à cinq voix. La fin de la deuxième année a été marquée par la présentation à Ke Wen, Yan Li, Emmanuelle et Romain des huit pièces de Brocart. Ce fut un moment intense, dense, émouvant où chacune s'est mise à l'écoute les unes des autres, pour ne former qu'un seul cœur, un seul souffle.

Avant de le faire, on ne peut savoir comment cela va se passer, on se prépare, on est un peu fébrile, et puis on y va ! Cela a été magique, comme un temps suspendu, une vibration commune, à l'unisson. J'ai ressenti une immense joie et un grand bonheur, car j'avais à cœur, pas seulement de faire mais si possible de faire en lien, en vibration et résonance. Cela a été gratifiant, un cadeau.

Partager ce moment tous les neuf restera un souvenir inoubliable.

Randonner



Le sacré réside dans le mouvement même de la marche. Je fais au moins deux fois par an des randonnées de vingt à dix jours. Ces marches répondent chez moi à la question du sens de son existence. Dans ce contexte, je me sens reliée au monde, à l'univers, j'aime ces rencontres inattendues, ces retrouvailles et séparations qui caractérisent le chemin.

Des larmes d'émotion, de joie peuvent surgir devant la beauté d'un paysage.

François Cheng dans son livre cinq méditations sur la beauté précise que « la beauté est essentielle dans la mesure où elle participe du fondement de notre existence et de notre destin »

Cette sobriété choisie et consentie me convient pleinement, j'ai vécu des moments d'émotion spirituelle forte lors de visites dans des petites chapelles grandes comme un mouchoir de poche, leur extrême simplicité et leur dépouillement me paraissent être la quintessence même de la vie.

Ces parenthèses me donnent le sentiment d'être au plus près de la Nature, de ses dénivelés, de ses lacs, rivières et forêts. Voir l'aube se lever ou la lumière décliner au fil de la journée est un cadeau sans cesse renouvelé.

En marchant, on modifie son corps, on aiguise ses perceptions sensorielles, ses émotions, le temps et l'espace sont ressentis autrement que dans la vie ordinaire.

La lenteur de la marche ouvre des chemins intérieurs et procure un sentiment de liberté infinie, j'aime cet ailleurs sorti de toute représentation sociale. Avancer à fleur de peau, goûter le soleil piquant ; mordant, la caresse du vent, le froid de la pluie ou de la grêle, aiguise les sens et procure une immense joie.

Je me souviens de moments d'éblouissement très forts, au point que des larmes surgissent devant tant de beauté, notamment sur le chemin de Compostelle qui mène à Roncevaux, c'est comme un élan vers l'indicible, une émotion extrême. Ce sentiment de communion avec l'univers, l'espace qui vous entoure est un véritable privilège, je ressens dans ces moments de grâce une immense gratitude pour cet au-delà qui me dépasse.

Les métamorphoses sont constantes selon les saisons, la météo, les environnements, les lieux et ses habitants. La partition des sentiers varie aussi en permanence selon sa propre intériorité et la part extérieure à soi, elle se décline ainsi différemment au gré de son humeur, des points de vue adoptés.

La marche résonne en moi, c'est comme une forme de purification, un retour à l'essentiel qui me nourrit

et qui répond à ma quête de sens. Je souhaite que ces parenthèses partagées avec mon amie Catherine se perpétuent le plus longtemps possible. Ces marches sont pour moi une belle façon de me mettre à distance, de plonger dans une forme active de méditation et de contemplation, d'harmoniser les rythmes de mon corps, de ma respiration et de mes pensées.

Ce retour aux sources loin de toute vitesse, de tyrannie de l'instant, d'esprit de compétition au profit d'un sourire, d'une parole, d'un geste de solidarité, de partage me sont indispensables pour être au monde. La marche, la randonnée font partie intégrante de mon équilibre, c'est une source de grande joie, de sentiment de vivre, d'être à l'unisson avec la Nature et l'Univers.

En mai dernier, nous avons parcouru le chemin de Stevenson du Puy en Velay jusqu'à Ales. En octobre, nous nous sommes régalées en Bretagne le long du sentier côtier de Paimpol à Locquirec, nous espérons poursuivre sur le chemin de Compostelle, nos pas se sont arrêtés après le col de Roncevaux, pandémie oblige...

Conclusion



La formation au Temps du Corps engage l'être dans toutes ses dimensions, l'intellect, le corps et le cœur. Mon regard sur la vie a changé, ma vie quotidienne s'en trouve véritablement imprégnée et modifiée.

La tradition Chinoise qui est une cosmologie et non une théologie comme en Occident, apporte véritablement un regard enrichi sur la vie, la place de chaque être au sein de l'Univers.

Veiller à l'accord entre le geste et l'intention, rechercher dans les échanges une parole juste, le juste milieu, une sincérité du cœur sont autant de points de repère qui sous tendent ma vie.

J'ai acquis une conscience plus aigüe encore du fait que le regret est inutile, il est plus vertueux de continuer à être acteur de sa vie, à habiter le présent, à accepter le vertige de l'ennui, d'un temps vide qui peut alors laisser place au plein.

Cette formation va bien au-delà des diverses techniques et méthodes, c'est un mode d'être, de penser et d'agir, c'est une école de la vie.

Comme le souligne Ke Wen « la méthode, c'est soi ». C'est un processus d'amélioration continue, d'ouverture à soi, aux autres, à l'Univers. Accepter d'être et ne plus être pour être à nouveau, et devenir.

« Être à contre peur » comme le propose le poète André Velter et « habiter poétiquement le monde » me paraît plus que jamais indispensable pour développer d'autres perspectives, d'autres visions du monde, d'autres rapports humains plus respectueux et plus vertueux.

Continuer à développer sa liberté intérieure, pratiquer, méditer, contempler, ouvrir son cœur est le chemin d'une Vie. Gandhi nous montre la voie également en nous rappelant que « c'est en se changeant soi-même, que l'on changera le monde, la véritable révolution est intérieure »

Pour clore, je souhaite partager deux textes, deux cadeaux tout simplement intitulés *Graine de joie*, épinglés à deux endroits sur un arbre, le long du chemin, lors de ma randonnée de juin dernier sur le chemin de Stevenson.

Graine de joie¹ :



« Savoure chaque pas. Fais de ton chemin, un chemin de lumière et de foi. Crois en toi et en la vie qui t'appelle à vivre ta vérité, ton audace, ta singularité. La vie est juste, elle est un éternel recommencement. Alors ouvre-toi et accueille tout. Savoure l'effort et l'inconfort pour mieux apprécier le confort et la simplicité de ta vie. Prends le temps, ralentis, tu te construis dans l'effort et l'acceptation de ce qui est. Aime la vie et la vie t'aimera. Aime la nature et la nature t'aimera. Danse, jubile et ta vie sera une fête, un hymne à la vie, à l'univers et à la création. Tu es un être créateur, alors engage-toi sans compter avec toute ta passion et ta fougue. Sens-toi libre d'explorer sans avoir peur du regard des autres. Ose, ose, ose ...

Graine de joie² :



« Respire, aie confiance, crois en toi. Ressens la puissance intérieure qui t'habite, libère-toi, ose tout, vis ta différence, déploie tes branches, fais monter ta sève depuis tes racines, libère ta saveur unique, ton authenticité.

Ton parfum exhale au-delà de toute attente, avec magie et volupté. La nature t'accompagne sur ton chemin et te ressource. Prends ta place, illumine, irradie autour de toi comme un soleil éclatant. Plus rien ne t'arrête, tu avances d'un pas assuré et la vie te porte car tu es maintenant capable de tout accueillir »

Remerciements

Je remercie infiniment et exprime ma profonde gratitude à toute l'équipe du Temps du Corps qui chacun à sa façon a contribué à illuminer mon chemin pendant ces trois années.

En particulier :

-Ke Wen qui nous a tant donné sans relâche et qui a éclairé ma vie notamment lors de cette période si inédite au moment du confinement. Sa générosité, sa grâce, ses convictions, sa recherche de l'excellence, sa vision de la vie et de l'humanité sont exemplaires et resteront à jamais gravées dans mon cœur comme autant de petits cailloux blancs sur le chemin de la Vie.

-Wang Li qui nous a fait tant aimer cette pratique du Nei Yang Gong

-Romain pour son enthousiasme, sa pratique si fine et la qualité de sa transmission

-Lin Sanzhe pour son sourire radieux, son énergie communicative alliée à une pédagogie toujours inspirante

-Emmanuelle pour sa douceur et ses explications claires et précises

-Dominique pour son partage de l'histoire du Qi Gong et ce voyage dans la découverte des méridiens

-Merci à mes enfants, mes proches qui m'ont accompagnée et soutenue dans cette belle aventure.

Photos Christine Borde, sauf celles de l'ancrage, du feu et danser la vie.

Bibliographie



- Fabienne Verdier, *Passagère du silence*
- Emmanuel Carrere, *Yoga*
- François Cheng, *De l'âme ; Cinq méditations sur la mort, autrement dit sur la vie ; Cinq méditations sur la beauté*
- Ke Wen, *La Voie du Calme*
- Liliane Papin et Ke Wen, *Les trésors de la Médecine Chinoise Pour Le Monde d'Aujourd'hui*
- Frédéric Lenoir *L'âme du monde ; Les chemins du sacré ; La puissance de la joie*
- Linda Bortoletto, *Le chemin des anges ; Le souffle des Andes*
- Henri Laborit, *Éloge de la fuite*
- Laure Adler, *La voyageuse de nuit*
- Christian Bobin, *Le Très Bas ; Éloge du rien ; La lumière du monde*
- Edgar Morin, *La Voie Pour l'avenir de l'humanité ; Penser global : l'homme et son univers*
- Aurélien Barreau, *Le plus grand défi de l'humanité*
- Delphine de Vigan, *Gratitude*
- Jean Marc Kespi, *Médecine traditionnelle Chinoise*



Christine Borde
Promotion 2019
53 rue Vivienne, 75002, Paris
Tél. : 06 48 25 47 11
Email : kristin.borde@gmail.com