



Qi Gong et Méditation

MEMOIRE DE FIN D'ETUDES

Hélène Vernier | Mai 2017 |

REMERCIEMENTS

Je remercie du fond du cœur mes enseignants de Qi Gong qui m'ont accompagnée, écoutée et soutenue au cours de ces trois riches années de progression et d'évolution à travers le Qi Gong.

Je remercie également et tout particulièrement ma sœur Caroline ainsi que mon mari Bruno qui ont lu les premières ébauches de ce mémoire et qui m'ont éclairé de leurs précieux encouragements.

A Gaetan et Faustine, mes enfants, qui ont également ensoleillé mon chemin tout au long de l'écriture de ce mémoire.

Table des matières

1. Introduction.....	- 5 -
2. Trois années de formation : quels apports ?.....	- 5 -
a. Pour ma santé	- 5 -
i. Accepter ma maladie	- 5 -
ii. Appréhender ma santé sous l'angle de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)	- 6 -
iii. La santé par le mouvement	- 7 -
b. Sur le plan professionnel.....	- 9 -
i. Me rapprocher de ma « mission de vie »	- 9 -
ii. Oser aller jusqu'au bout.....	- 10 -
iii. Ne pas avoir peur d'accueillir un nouveau projet	- 10 -
c. Sur le plan personnel	- 11 -
i. Regagner une stabilité	- 11 -
ii. Prendre de la distance	- 12 -
iii. Aller au-delà du mouvement	- 13 -
3. Que peut apporter la culture de Qi-Gong dans l'évolution de la société occidentale ?.....	- 14 -
a. La société occidentale et la vision de Zygmunt Baumann	- 14 -
i. L'idée d'une « société liquide »	- 14 -
ii. Pourquoi cette métaphore me parle-t-elle ?	- 14 -
iii. Comment y remédier	- 15 -
b. La régression de l'humain dans notre société.....	- 15 -
i. La notion d'humanité.....	- 15 -
ii. Pourquoi l'humanité se perd-elle dans notre société	- 16 -
iii. En quoi la culture du Qi Gong peut apporter des solutions ?.....	- 16 -
c. Un équilibre subtil : une clé pour faire évoluer notre société	- 16 -
i. La culture du Qi Gong et les 5 mouvements	- 16 -
ii. Se respecter et respecter notre entourage.....	- 17 -

iii. Avec un peu plus de temps, de simplicité et de bienveillance	- 17 -
4. Quelle est votre compréhension de l'unité corps-esprit dans l'application de la vie quotidienne ?	- 18 -
a. Un tandem indissociable.....	- 18 -
b. Notre corps, un temple merveilleux à respecter.....	- 19 -
c. Nos besoins fondamentaux	- 19 -
d. La vitalité du corps et la vivacité de l'esprit.....	- 20 -
5. Conclusion	- 21 -

1. Introduction

Le Qi Gong est pour moi étroitement lié à l'équilibre de la vie. L'énergie vitale qu'est le Qi peut être comparé à nos vies... parfois nous en avons plus, parfois moins, parfois il est équilibré, parfois non. C'est pourquoi dans un premier temps, je parle beaucoup des événements qui ont marqué ma vie, mon évolution personnelle, mon passé pour mieux comprendre où j'en suis après ces trois années riches de formation.

Ensuite, je prendrais volontairement de la hauteur en m'appuyant sur des concepts ou des philosophies qui me parlent pour expliquer comment je perçois la différence entre notre société occidentale et la culture du Qi Gong.

Enfin je développerai mon idée de l'Unité Corps-Esprit dans l'application de la vie de tous les jours.

2. Trois années de formation : quels apports ?

a. Pour ma santé

i. Accepter ma maladie

Cette formation m'a beaucoup fait réfléchir à comment accepter ma maladie et m'a aussi permis d'évoluer sur le plan psychique. Le Qi Gong m'a apporté des clés de lecture pour mieux comprendre la relation ténue qui existe entre mon corps et mon histoire : d'où je viens, qui je suis et comment je vis.

La maladie du Rendu-Osler :

De sources Internet¹ : « *La maladie de Rendu-Osler (ou maladie de Rendu-Osler-Weber ou télangiectasie hémorragique familiale) est une maladie génétique qui appartient à la famille des phacomatoses i.e. les pathologies qui présentent des anomalies au niveau d'un tissu appelé ectoderme (dont fait partie l'épiderme). La maladie est due à une anomalie des mécanismes qui contrôlent le développement des vaisseaux sanguins. Ce défaut de régulation aboutit à des malformations vasculaires entraînant soit des ruptures avec hémorragie, soit des courts-circuits entre les artères et les veines.* »

Les symptômes quotidiens les plus gênants sont liés aux saignements de nez qui peuvent être plus ou moins abondants (épistaxis) et à l'aspect inesthétique des petits vaisseaux dilatés apparaissant en transparence sous la peau – e.g. visage, jambes, etc. (télangiectasies). Le risque lié à ces saignements est l'apparition d'anémies qui retentissent dans tout le corps et qui s'accompagnent de fatigue, manque de vitalité, baisse de moral...Ce sont cependant les atteintes viscérales qui font la gravité de la maladie.

Aller au-delà de la maladie : comment progresser ?

Comme pour ma maman que j'ai perdu à l'âge de 22 ans, la maladie se manifeste par des épistaxis spontanées et fréquentes. Elle est apparue chez moi tardivement, après la naissance de ma fille en 2007 mais avec des saignements moins abondants que chez ma mère. Ma sœur est également porteuse de cette maladie.

Au départ, je n'ai rien voulu savoir mais parce que d'autres symptômes plus graves sont apparus chez ma sœur, il est devenu évident pour moi de savoir si j'étais ou non atteinte de cette même maladie.

En fait je la connaissais indirectement depuis mon enfance. Je me souviens encore des moments de panique quand ma mère, qui devait sortir, devait tout annuler ou partir en précipitation car elle n'arrivait pas à faire cesser ses hémorragies nasales. Il arrivait même parfois qu'elle soit obligée de partir à l'hôpital parce les

¹ Wikipedia : https://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_de_Rendu-Osler

lefaitmedical.ch : <http://www.lefaitmedical.ch/fr/articles/une-maladie-rare-aux-multiples-facettes-la-maladie-de-rendu-osler-71-482>

Hôpital-Lariboisiere : <http://www.orl-hopital-lariboisiere.com/maladie-de-rendu-osler.html>

saignements ne s'arrêtaient pas où parce qu'elle avait perdu tellement de sang qu'elle devait subir une transfusion sanguine.

Quand donc en 2013 j'ai appris que j'étais également porteuse de cette maladie rare, j'ai décidé qu'elle ne m'empêcherait pas de vivre ma vie telle que je la concevais : le Qi Gong est apparu comme un médium naturel pour identifier les blessures cachées (émotionnelles et psychiques) de mon histoire et appréhender les vicissitudes inhérentes de ma maladie par un travail intérieur profond.

ii. Appréhender ma santé sous l'angle de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

Apprendre à relativiser : la maladie n'est pas une fatalité.

Dans la MTC « *la maladie est considérée comme le reflet d'une rupture dans l'équilibre intérieur. La guérison est un effet secondaire bénéfique de l'équilibre retrouvé.* »². Je pense que pour ma mère cette rupture intérieure n'a jamais été résolue ou surmontée. Elle n'avait pas les outils pour y faire face : scientifique de formation, mariée à un médecin, elle était beaucoup plus tournée vers une médecine allopathique. La maladie a été subie en traitant les symptômes mais pas en travaillant sur le déséquilibre.

En ce qui me concerne, je pense mieux appréhender et vivre ma maladie et au-delà ma santé globale. Grâce à la pratique quotidienne du Qi Gong je connais de mieux en mieux mon corps et ses faiblesses ainsi que les facteurs déclenchant plus ou moins directs de mes saignements de nez. J'ai appris que le climat, l'alimentation, les tensions émotionnelles, le surmenage ainsi que les changements hormonaux en sont les causes principales.

Actuellement, je ne considère plus ma maladie comme une fatalité. Je sais qu'elle est là, qu'elle existe, qu'elle fait partie de moi, ce qui me permet de mieux composer avec, dans les bons comme dans les mauvais moments. Je suis vraiment reconnaissante à toutes les personnes qui ont pu m'accompagner jusque-là sur le chemin de l'acceptation de ma maladie. Je me sens maintenant en paix avec ma santé.

Avancer sur la voie du « lâcher prise ».

*« Notre énergie héréditaire a besoin d'être renouvelée tout au long de notre existence afin de ne pas s'épuiser. Ce renouvellement se fait grâce à l'air que nous respirons et à la nourriture que nous ingérons. Les aliments sont transformés en énergie par la Rate, et l'air par les Poumons. Jour après jour, cette énergie acquise, que les Chinois nomme Zhong Qi, recharge nos organismes. »*³

En avançant dans ma formation j'ai ressenti que mon corps changeait. Parfois mon énergie s'épuisait encore et j'éprouvais l'envie et le besoin absolu de comprendre. Aujourd'hui, je dois me rendre à l'évidence qu'en pratiquant régulièrement le Qi circule mieux dans mon corps. Du coup, j'ai beaucoup moins d'épisodes d'épistaxis. J'ai aussi moins de moments où je suis débordée par mes émotions et ai appris à écouter ma petite voix qui me dit : « *Apaise-toi, cela ne sert à rien de stresser. Il vaut mieux que tu canalises ton énergie et que tu la gardes pour l'essentiel !* ».

La pratique du Qi Gong m'apporte un relâchement profond, ouvre certaines zones qui étaient complètement bloquées et dans lesquelles l'énergie ne circulait pas, comme par exemple au niveau du Dan Tian Moyen, dans la région de la poitrine. Ce réservoir d'énergie, où logent le cœur et les poumons, était par exemple complètement fermé. Pour quelles raisons ? Peut-être était-ce lié à la période du deuil de ma mère, période pendant laquelle la tristesse est venue se déposer dans cette région.

² Guérir par la médecine chinoise, Pjlippe Maslo et Marie Borrel, Ed. Poche Marabou, 2008, p.9

³ Guérir par la médecine chinoise, Philippe Maslo et Marie Borrel, Poche Marabout 2008, p.19

J'arrive maintenant peu à peu à prendre conscience de cela : mon alignement avec l'ouverture du Dan Tian moyen et la connexion entre Bai Hui et Dan Tian inférieur se fait alors naturellement. J'ai donc retrouvé ma verticalité et en même temps cette connexion primordiale entre les reins et le cœur i.e. l'axe eau feu.

iii. La santé par le mouvement

Prendre conscience de ma fragilité.

« La maladie n'est pas une anomalie. Yin-Yang, tout est dualité. Il n'est pas un pôle qui puisse exister sans son contraire. Ainsi, maladie et santé sont deux aspects obligatoires d'une même réalité. L'anormal est que la maladie s'échappe, rompant sa relation avec la santé. »⁴

J'ai un caractère plutôt timide et suis une personne relativement introvertie et sensible. Lorsque je regarde par la fenêtre de mon passé, je revois une mère essentiellement préoccupée par ses problèmes de santé puis plus tard plongée dans l'alcoolisme et un père complètement accaparé par son travail. De fait personne autour de moi ne m'a appris à renforcer mon intérieur et à construire ma stabilité : je n'arrivais pas à positiver les choses ou les événements de la vie et je manifestais mes sentiments en étant désagréable. Cet évident manque de confiance en moi m'a beaucoup fragilisé tout autant qu'il m'a fait souffrir enfant et plus tard lors de l'adolescence.

Dans le Qi Gong le mouvement terre permet l'enracinement (la stabilité) ce qui était complètement absent chez moi. D'où ce questionnement : y a-t-il une relation entre ce manque de stabilité, ma maladie du Rendu-Osler et la rate qui est responsable du maintien du sang dans les vaisseaux ?

Après la naissance de mon fils en 2004, une première étape est alors survenue avec un travail au côté d'une psychologue qui m'a aidé à prendre conscience de l'existence de ces fragilités qui n'avaient fait que grandir au fur et à mesure des ruptures qui avaient égrainées ma vie jusqu'à mon adolescence.

« Accepter de recevoir de l'aide dont on a besoin, c'est déjà faire un pas vers la guérison »⁵

Cela m'a beaucoup aidé mais j'ai également senti après un certain temps que le Corps aussi avait son rôle à jouer dans cette réparation. C'est à ce moment-là que la MTC m'est apparue être une nouvelle étape dans ce long cheminement : d'abord au travers de lecture puis par des essais pour l'appréhender dans des cours orientés (yoga, anti-gymnastique, Shiatsu, etc.). Ce n'est que plus tard que le Qi Gong s'est imposé à moi naturellement.

Le Qi Gong en soutien : un nouvel ancrage.

En octobre 2012, j'ai perdu mon père et une nouvelle période de deuil est venue s'inscrire dans ma vie. Je perdais alors mon dernier parent et je me suis donc sentie comme un arbre déraciné. Je ne me sentais pas bien et incapable de faire face à ce nouveau déséquilibre surtout que ma sœur vivait à ce moment-là à l'autre bout du monde en Australie.

Pendant cette période le moindre petit problème devenait pour moi une montagne insurmontable. Les aléas de la vie (héritage, travaux appartement, etc.) et les soucis qu'ils engendraient ne me permettaient plus de rester sereine et rationnelle. Mes émotions m'envahissaient tels des tsunamis, venaient se mêler à tout créant des tensions avec mon mari. Ce fut à la même époque que nous avons appris que notre neveu alors âgé de 5 ans était atteint de la myopathie de Becker. A cela s'ajouta un grave accident pour mon mari avec de multiples fractures.

⁴ Médecine Traditionnelle Chinoise, l'homme et ses symboles, Dr Jean-Marc Kespi, Poche Marabout, 2008, p.65

⁵ Le Yoga au jour le jour, Davina Delor, Poche Marabout, 2006, p.129

Tout cela combiné a largement contribué à me plonger dans un état d'abattement profond. Mes saignements survenaient à l'improviste, étaient très forts et abondants, la nuit, le jour, également au travail et il m'était très difficile de les faire cesser. J'avais peur de faire de nouveaux projets, je me sentais complètement bloquée et même pendant nos vacances je n'arrivais plus à sortir de cet état de morosité. Je n'avais plus envie de rien et surtout pas de revenir à mon travail. J'étais alors sur le point de faire un « burnout » : la nuit je ne dormais plus, le jour j'étais complètement démotivée.

C'est à ce moment-là, en discutant avec mon mari de mon désir intense de changer de profession, que s'est forgée ma conviction que le Qi Gong était LA voie vers laquelle je pouvais entamer le chemin de la guérison, du renouveau de l'équilibre, du changement de mode de vie que j'attendais.

Quand j'ai commencé ma formation, ma confiance en moi était au plus bas et je me souviendrais toujours d'être sortie en larmes d'un des stages avec un sentiment désagréable de déception : celui de ne pas être à la hauteur par rapport aux autres. Je n'avais tout simplement pas de Qi...

J'ai alors commencé à pratiquer régulièrement. D'abord en faisant la posture de l'arbre tous les matins avant de préparer le petit déjeuner. J'y suis allée progressivement et quand certains jours je n'arrivais pas à tenir la posture, je ne m'acharnais pas à la maintenir et arrêtais tout simplement. Puis, je l'ai complété par le « Dao Yin Yang Sheng » les soirs avant de me coucher.

J'arrivais progressivement à mieux dormir. Je ne me réveillais plus en pleine nuit incapable de me rendormir à cause de mes pensées que sans cesse je ressassais et qui me privaient de mon sommeil. Peu à peu, mes racines se sont formées et j'ai commencé à sentir un changement. Je me réjouissais à l'idée de faire le stage suivant signe qu'une nouvelle étape serait franchie prochainement.

Quelque chose me nourrissait à nouveau ! Je crois très sincèrement que je venais tout simplement de trouver mon point d'ancrage. J'éprouvais du plaisir en pratiquant à la maison, de la paix en faisant l'arbre, et de la joie pendant les stages.

Aujourd'hui avec le recul de ces trois années de formation je mesure à quel point j'étais dans un déséquilibre émotionnel depuis mon enfance. Je me sentais triste, incomprise, peureuse et par conséquent souvent en réaction contre les autres. En tant qu'enfant j'employais toute mon énergie à essayer de comprendre pourquoi certaines choses ne trouvaient pas de solutions, comme par exemple le mal-être de ma maman ou le fait qu'elle abîme sa santé déjà fragilisée en fumant et buvant. Je pense que j'étais consciente de cela, exception faite que je n'étais pas armée pour agir ou pour l'aider. J'ai souffert de cette impuissance.

Plus tard ce fut le lien avec mon père qui s'est rompu après avoir rencontré une nouvelle compagne. Cette nouvelle étape de sa vie l'a amené à rompre lui-même avec sa philosophie de vie humaniste que je lui avais toujours connu pour se refermer sur lui-même. Même si à cette époque j'arrivais à prendre de la distance pour que cela n'affecte pas mon équilibre intérieur, il s'est retrouvé brisé après sa mort.

Grâce au Qi Gong j'ai pu me recaler sur la structure simple de la montagne. Cette stabilité m'a permis d'arrêter de vouloir tout maîtriser ou anticiper mais plutôt de maintenir un cap clair en débranchant le mental.

Même si j'avais retrouvé une certaine sérénité avec l'arrivée des enfants, le retour à un travail qui ne me convenait plus introduisait une nouvelle dualité source de tensions et de mal-être alors que la guérison a besoin du calme et de la foi qu'on lui accorde. Cette force est venue quand j'ai cessé mon travail en 2015 (ce que je développerai ci-dessous).

Le chemin à parcourir reste encore long mais je comprends de mieux en mieux comment mon corps et mon mental fonctionnent au quotidien, et je me réjouis de continuer de progresser jour après jour (comme par exemple en introduisant la pratique du « Nei Yang Gong »). Cette nouvelle force me porte alors qu'avant je subissais ce qui m'était inexplicable.

b. Sur le plan professionnel

i. Me rapprocher de ma « mission de vie »

Changer pour lutter contre l'enfermement.

Après la naissance de ma fille en 2007 et la reprise de mon travail, j'ai eu l'impression de ne plus être à ma place au sein de l'entreprise. Je ne trouvais plus le sens de mon métier pour faire face aux moments d'extrême pression quand il fallait préparer les Conseils de surveillance ou d'autres réunions importantes ou quand il fallait traduire un grand nombre de documents en peu de temps. Je devais lutter au quotidien contre des situations d'abattement ou de culpabilité pour des motifs aussi simples que d'envoyer par exemple mon fils alors âgé de 4 ans à l'école sous médicament tout en espérant ne pas être appelée. Cette situation ne me convenait plus pourtant je suis encore restée plusieurs années à mon poste.

Concilier vie de travail et famille.

J'ai réalisé tardivement qu'il me devenait de plus en plus difficile de concilier travail et vie familiale. Le temps passé à mon travail empiétait beaucoup trop sur les rares moments que je pouvais passer avec mes enfants.

Mais je me sentais bloquée : il y avait d'abord l'impératif économique de devoir disposer de deux salaires, à cela s'ajoutait le fait que même un bilan de compétences ne me permettait pas de considérer un changement de travail car cela aurait signifié prendre du temps pour une formation, des cours du soir ou tout autre chose or c'était justement ce temps que je souhaitais dégager pour le donner à mes proches. C'était le serpent qui se mordait la queue...

Je pense que ma formation de Qi Gong alliée au fait de me plonger dans quelque chose qui me redonne de l'élan a joué un rôle important. J'ai enfin, au travers de cette formation, pu me défaire d'une situation professionnelle qui m'était devenue oppressante.

Retrouver sérénité et épanouissement personnel.

Toutes ces années passées devant un ordinateur dans un bureau à utiliser uniquement ma tête (déconnecté des besoins du corps) ne pouvaient pas m'apporter l'épanouissement professionnel recherché. Je me sentais enfermée et frustrée de ne pas pouvoir bouger.

En approfondissant mes connaissances de Qi Gong j'ai trouvé une activité plus équilibrée i.e. dans laquelle le corps n'était pas juste relégué à rester sur une chaise devant un ordinateur. Cela s'apparente à du « Junk food » : l'addiction (à la mal bouffe) comme celle du corps et de l'esprit devant un ordinateur du matin au soir avec les vacances pour seule phase de sevrage pour me permettre de retrouver enfin un sommeil plein et entier.

Autre facteur mais constat identique. Le fait de partir vivre à Londres avec cette opportunité de ne pas devoir retravailler tout de suite m'a énormément soulagé. Le temps est pour moi également primordial. Ne plus (travail en entreprise oblige) devoir enchaîner tout machinalement m'a permis de ralentir le rythme, d'aménager des pauses, de retrouver le plaisir des choses simples comme préparer un bon repas, faire les devoirs avec les enfants mais aussi de recommencer des activités créatives comme la peinture, le tricot, la couture ou le jardinage.

ii. Oser aller jusqu'au bout

Changer de cadre de vie.

« Aller de bonne grâce dans le sens du changement est l'attitude juste. »⁶

En 2014 nous avons pris la décision de déménager en banlieue car nous étions de plus en plus à l'étroit à quatre dans notre appartement parisien. Un projet et un changement de cadre de vie s'il en est mais qui s'est vite retrouvé supplanté par un autre plus radical encore. Je me vois encore quand, dans la cuisine, mon mari m'a annoncé qu'il avait la possibilité de partir travailler à Londres en me demandant ce que j'en pensais : je n'ai alors eu aucune hésitation et ai tout de suite accepté.

Ce fut en fait comme pour ma formation de Qi Gong : parfois je ne dois pas réfléchir mais simplement suivre mon instinct et mon intuition. Mais cette capacité à réagir avec le ventre m'est uniquement possible lorsque je me sens bien. Et là, c'était le cas, car j'avais commencé à retrouver ma confiance en moi, grâce au Qi Gong qui m'avait permis de me renforcer de l'intérieur.

Chercher une nouvelle voie.

Comme le changement était enclenché, j'ai réussi à prendre de la distance par rapport à mon travail, j'arrivais à être en paix avec moi-même vis-à-vis de ce futur changement de vie et je ne tenais plus compte de la pression sociale. A ce moment de ma vie j'arrivais à débrancher le mental et arrêtais de chercher une réponse à tout : j'écoutais mon intuition. C'est probablement le fait de méditer, de pratiquer au quotidien le Qi Gong qui m'a permis de voir les choses ainsi plus clairement.

Tout ce qui m'importait à ce moment-là, était que le changement se passe également bien pour les enfants. Je ne doutais pas ou plus que ce changement serait pour eux une opportunité formidable de vivre autre chose, dans un autre pays, de découvrir une nouvelle culture, même si à 8 et 10 ans un changement d'école, de langue et d'amis restait un vrai défi.

iii. Ne pas avoir peur d'accueillir un nouveau projet

Unir énergie et pensée dans une même direction : le Qi Gong

Ce que j'aime dans le Qi Gong c'est la notion de partage qu'il apporte. Non seulement en pratiquant en groupe on est porté par l'énergie des autres, mais en même temps on sent aussi que les autres en tire un grand bénéfice. C'est cette pratique collective qui m'inspire et me donne envie d'orienter mon nouveau projet autour du Qi Gong et de son enseignement. J'ai depuis toujours aimer partager et donner. J'aime les relations humaines et les richesses qu'elles apportent. Pour moi, cela fait partie intégrante de mon bonheur et me nourrit.

Je pense m'être mal orientée en faisant des études de traduction car c'est une activité solitaire. Je suis convaincue que ces trois années de formation de Qi Gong m'ont permis de mieux connaître mes besoins et de m'en rapprocher i.e. ce qui constitue le fond sur lequel se détachent des événements marquants. Je me sens aujourd'hui suffisamment forte pour intégrer le Qi Gong dans mon projet de vie professionnel. Je n'ai plus mes craintes d'autrefois, le Qi Gong a renforcé mon énergie vitale.

Rester ouverte aux cadeaux et opportunités qu'offrent la vie.

En arrivant à Londres, j'ai pu goûter à ces belles opportunités que la vie nous offre quand on lui fait confiance et quand on reste ouvert. Nous avons du mal à trouver une place d'école pour notre fille, mais quand une place

⁶ Le Yoga au jour le jour, Davina Delor, Poche Marabout, 2006, p.189

s'est libérée un mois plus tard dans une école des alentours, nous étions contents et l'avons tout de suite acceptée.

Cadeau de la vie, cette école est une des seules de Londres dans laquelle les enfants apprennent le Mandarin dès leur rentrée en maternelle. En plus de l'anglais très vite appris, Faustine apprend donc en parallèle le Mandarin. Après un an, l'école a même initié des cours pour les parents auxquels je participe : je partirai alors pour notre voyage de fin d'études en Chine avec également quelques notions de Mandarin. Rétrospectivement, je n'aurais jamais pris cette opportunité d'apprendre une autre langue car je l'aurais pris comme une charge supplémentaire et non comme un cadeau.

c. Sur le plan personnel

i. Regagner une stabilité

Tenir la posture de l'arbre

Cette posture m'a d'abord intrigué car au début je l'éprouvais comme un défi mais cela a rapidement changé et j'ai compris qu'elle me nourrissait profondément. Très vite j'en ai ressenti les bienfaits : mes reins sont rechargés en Qi et je me redresse. Je sens l'énergie circuler, nourrir les zones vides et panser celles qui sont douloureuses. Je me sens alors plus forte, plus stable, et suis prête à affronter une nouvelle journée. L'arbre prend sa force et son aplomb à partir de ses racines qui lui confèrent sa stabilité : je trouve des ressources même face aux situations difficiles, et j'ai confiance en mes propres capacités : je me déploie dans l'espace comme un arbre majestueux.

Faire les choses les unes après les autres (persévérance)

Ma formation de Qi Gong m'a permis de freiner ce rythme infernal dans lequel j'étais prise. Elle m'a permis de ralentir et de trouver le calme. En faisant les choses les unes après les autres et surtout sans pression je n'ai plus cette sensation de rater quelque chose. J'ai retrouvé ma patience qui était une de mes grandes qualités quand j'étais enfant. C'est grâce à ce nouveau mode de vie que j'arrive de nouveau à me consacrer à des activités créatives que j'avais laissées de côté pendant des années. Enfin j'arrive à savourer le moment présent et je me réjouis à l'idée de mettre en place de nouveaux projets. La lenteur est une sacrée puissance !

Autrefois j'avais tendance de commencer plusieurs choses en même temps ce qui m'amenait souvent à devoir en abandonner certaines à cause de la pression et du manque de temps. En fait la variété des activités est pour moi un moteur et c'est ce que je fais avec la pratique du Qi Gong : je varie les méthodes en choisissant une selon mon humeur ou mon énergie, comme par exemple pratiquer le Nei Yang Gong quand j'ai besoin de nourrir mon corps ou le Dao Yin Bao Jian Gong quand je sens que ma santé a besoin d'un petit coup de pouce ou encore le Qi Gong du cœur quand je me sens oppressée au niveau du cœur et le Qi Gong des 5 animaux quand je suis en forme.

Se centrer pour aller vers la périphérie

Ces trois années ont également développé mes capacités à me centrer sur l'essentiel. Ma concentration est meilleure et mes idées plus claires.

Naturellement le Qi Gong se fonde dans ma vie et la pratique se fait naturellement. Je sens mon Dan Tien renforcé. Le mouvement part toujours du centre énergétique, le Dan Tien inférieur. Trois éléments régissent cette zone abdominale : la Terre, l'Eau et le Feu. Ils me donnent la force, l'équilibre et la légèreté pour conduire le mouvement jusqu'à la périphérie et même au-delà.

Le feu et l'eau sont bien équilibrés à partir de mon énergie originelle : je peux donc porter le mouvement vers l'avant, l'arrière, la gauche et la droite, vers la périphérie aussi. Bien ancré dans mes deux reins je peux alors avancer. Je me sens solide de chaque côté.

ii. Prendre de la distance

Mieux gérer ses émotions.

En tant que personne hypersensible j'ai eu du mal à gérer mes émotions. Les réactions imprévisibles et parfois irrationnelles qu'elles entraînaient, m'amenaient à me sentir incomprise par les autres ou blessée par des critiques que j'avais tendance à ressasser. C'est seulement avec le temps et que j'ai appris à ne plus être à fleur de peau et à prendre les choses avec plus de distance.

Dans un deuxième temps j'ai essayé de voir l'autre versant de cette sensibilité extrême. Je me suis assez vite aperçue qu'elle pouvait être une chance et rimer avec créativité, empathie, délicatesse, fragilité, compassion, attention portée à autrui mais aussi avec la finesse de l'intuition...

Se confronter à ses émotions c'est aussi accepter leurs forces, recevoir en toute humilité les leçons qu'elles nous donnent, savoir s'adapter aux circonstances et rester consciente que certaines choses nous dépassent.

Même si dans notre société contemporaine l'hypersensibilité n'a pas beaucoup de place, il était important pour moi de lui en garder une, de ne pas la renier afin d'être plus épanouie. Par la voie du Qi Gong j'ai réussi à lui ouvrir une porte pour qu'elle ait sa place dans ma vie.

Rétablir son équilibre

Grace au Qi Gong je me suis rendue compte que la joie et l'allégresse n'occupaient pas encore leur juste place. Au contraire tristesse et soucis restaient, il y a encore peu, présents dans ma vie quotidienne. J'y ai beaucoup réfléchi tout au long de ma formation et j'ai pu constater que le fait de subir ma maladie était lié à un manque d'énergie de la terre, à un manque de confiance et de support.

Comment rétablir cet équilibre ? Par une meilleure hygiène de vie en respectant une bonne balance entre repos et travail. Par une « alimentation » plus adaptée au sens figuré comme au sens propre i.e. se nourrir pour se faire du bien, se sentir en retour nourrit et renforcé. Cela a impliqué d'évoluer pour vivre en respectant ses besoins en fonction des périodes ou des saisons et surtout en accordant une place plus importante pour la pratique du Qi Gong et de la méditation.

De fait j'arrive de mieux en mieux à comprendre mon corps et à anticiper certains comportements comme par exemple quand je suis tendue ou fatiguée et que j'ai tendance inconsciemment à contracter mes épaules et à fermer ma cage thoracique. Dans ces moment-là, seule la pratique du Qi Gong et la conscience de soi me permettent de relâcher ces tensions pour faire circuler à nouveau l'énergie par le biais des méridiens. Cela s'avère être un moyen efficace pour me recentrer, me détendre et enfin retrouver ma sérénité.

Une harmonie au quotidien

Depuis que je suis à Londres, je marche beaucoup plus et en accompagnant ma fille à l'école le matin avec cette chance incroyable de traverser un petit bois qui change avec les saisons. Je retrouve mon harmonie. Par exemple, le mouvement « Le ciel et la terre » me permet de caler ma respiration sur le mouvement lorsque je lève les bras : j'inspire, je me régénère. Lorsque je descends les bras, j'expire, je dépose mon énergie usée vers la terre.

La traversée de ce petit bois amène un changement de vision, d'espace et le calme varie selon les saisons : je me repositionne à ma juste place entre la grandeur du ciel et de la terre nourricière. Je suis un être en harmonie avec mon corps.

iii. Aller au-delà du mouvement

Prendre conscience (par la respiration)

Quand autrefois je ne me sentais pas à l'aise à mon travail ou quand j'étais portée vers le passé à cause du deuil de mes parents, j'avais tendance à m'évader et à être ailleurs. Ces moments parasitaient ceux présents et m'empêchaient d'en profiter. J'en venais à en perdre le fil des choses ou de mes souvenirs directs quand je discutais avec mes collègues ou amis. C'était comme s'il s'agissait d'un état second i.e. que mon corps était en fonction mais plus mon esprit ; comme une sorte de dissociation de l'unité corps/esprit qui ne me permettait plus d'être concentrée et consciente de l'instant présent.

Cela m'arrive encore parfois quand je ne dors pas assez ou que je suis tellement centrée sur une chose que j'en viens à stopper le reste comme par exemple quand la concentration que requiert une traduction rendant le reste secondaire. Dans ces moments-là, je sais que je n'ai pas un mode de vie très équilibré et que cela ne doit pas perdurer.

Je réalise que je me porte mieux maintenant que je pratique le Qi Gong. Je m'accorde régulièrement des pauses et la pratique me ré-oxygène. J'arrive plus facilement à revenir au moment présent et ne me sens plus aussi éteinte comme autrefois. Apport du Qi Gong : il me permet de rester connectée à l'instant présent.

Cultiver la joie

Dans nos vies nous cherchons à tout prix le bonheur. Le malheur existe mais chacun espère qu'il n'apparaîtra pas. Pourtant nous le savons il n'y a pas de Yin sans Yang, pas d'hiver sans été, pas d'activité sans repos. La vie et notre expérience nous montrent qu'il y a toujours de l'ombre, lorsqu'il y a de la lumière, le jour et la nuit, la terre et le ciel, la maladie et la santé, l'éveil et le sommeil, le calme et le mouvement, le froid et la chaleur sont inséparables. Le Yin et le Yang sont les deux aspects de base de notre existence. Par nature nous sommes attirés vers le Yang, vers le clair, le lumineux, mais la médaille a toujours son revers. Sans un peu d'obscurité dans nos vies il n'y a pas de bonheur. Reste la question de ce que nous définissons par « bonheur » et « malheur » car ce ne sont pas des entités fixes mais elles varient selon l'état d'esprit du moment. Comme le Qi Gong a une forte influence sur notre bien être mental, il régit donc indirectement aussi la vision que nous avons du bien et du mal.

Grace au Qi Gong j'arrive de mieux en mieux à apporter un peu plus de légèreté et de joie dans ma vie. Le Qi Gong m'a permis l'ouverture du cœur aussi en ayant une vie moins remplie. En faisant de la place pour régulièrement vider et nettoyer le cœur. Ainsi je suis plus disponible et ne perds pas le goût des petits plaisirs de la vie.

Je me suis rendue compte que le vide permettait de créer la relation : un silence, une présence sincère invite l'autre à prendre une place dans cet espace. Quand tout est plein, l'énergie ne peut pas circuler comme dans la musique lorsque les silences ponctuent le rythme. Plus on laisse de la place, plus la vie nous conduit vers des belles rencontres, des moments de bonheur et plus encore elle nous porte vers une certaine légèreté d'où émane la joie.

Retrouver un sentiment de plénitude

Grace à la pratique du Qi Gong j'ai aussi réussi à faire un travail qui m'a amené à me détacher de tout ce qui est matériel. Je n'ai plus ce sentiment de manque que je pouvais ressentir parfois quand mon temps était dicté par mon travail. A cet époque-là j'avais besoin de combler certaines frustrations en achetant des cadeaux pour les enfants ou des vêtements pour moi. En arrivant à Londres et en disposant de plus de temps j'ai perdu cette envie de perdre mon temps à des tâches parfois inutiles.

Le temps dont je dispose maintenant me permet de reconquérir le calme et la sérénité. Ponctuer ma journée avec des « pauses » est essentiel car je profite tout simplement de l'instant présent : « lâcher ce désir de quelque

*chose d'autre à un moment précis, c'est là que nous accomplissons un grand pas à la rencontre de ce qui est ici, maintenant ».*⁷

Ainsi j'ai appris avec le Qi Gong et la méditation à profiter de ces moments précieux du quotidien pour revenir à cet état de plénitude ou « tout est là ». « *Quand ton esprit n'est pas encombré de choses inutiles, c'est la meilleure saison de ta vie.* » Wu-Men⁸

3. Que peut apporter la culture de Qi-Gong dans l'évolution de la société occidentale ?

a. La société occidentale et la vision de Zygmunt Baumann

A la radio j'ai écouté une émission relatant les idées du sociologue anglo-polonais Zygmunt Bauman, décédé le 9 janvier dernier. Il était un des premiers à avoir analysé la grande précarité de nos liens intimes et sociaux. Certaines de ses idées semblent répondre en partie à la crise que traverse actuellement notre société moderne et permettent de mieux comprendre notre société ainsi que le désarroi qui nous frappe, source inépuisable d'angoisse.

i. L'idée d'une « société liquide »

Selon le Zygmunt Bauman, le modèle de consommation de nos sociétés occidentales peut être étendu à tous les aspects et toutes les activités de nos vies.

D'après lui, nous traversons une crise de la notion du long terme et serions en rupture avec les traditions, les coutumes et la valeur même du temps, le temporaire étant au sommet de toutes les valeurs. Dans cette société moderne liquide, tous les individus vivent dans la crainte permanente de rater le prochain changement, d'être pris en flagrant délit de « farniente », de rester à la traîne et de devenir eux-mêmes obsolètes. Cela voudrait dire que dans une telle société tout est jetable : objets, travail, amis, amours, etc.

*« A ses yeux, nos « sociétés individualisées » vont de pair avec une extrême précarisation des liens, qu'ils soient intimes ou sociaux. L'approfondissement de la modernité est aussi son dévoiement, l'exaltation de l'autonomie ou de la responsabilité individuelle mettant chacun en demeure de résoudre des problèmes qui n'ont d'autres solutions que collectives. Pourquoi la métaphore de « société liquide » ? Contrairement aux corps solides, les liquides ne peuvent pas conserver leur forme lorsqu'ils sont pressés ou poussés par une force extérieure, aussi mineure soit-elle. Les liens entre leurs particules sont trop faibles pour résister... Et ceci est précisément le trait le plus frappant du type de cohabitation humaine caractéristique de la « modernité liquide ». D'où la métaphore. »*⁹

ii. Pourquoi cette métaphore me parle-t-elle ?

Ce modèle de société me paraît valable car malgré notre volonté d'y échapper nous sommes ancrés dans une société de consommation dont il est difficile de se défaire tant nous sommes absorbés par l'immédiateté des choses et des événements et la vitesse à laquelle nous y avons accès.

« En effet, la perte de sens liée à l'effritement des repères sociaux pousse les individus à se réfugier dans une consommation généralisée afin de « s'acheter une vie » (titre d'un ouvrage de Z. Bauman paru en 2008), donnant

⁷ Où tu vas, tu es, Jon Kabat-Zinn, J'ai lu, bien être 1994, p.32

⁸ Où tu vas, tu es, Jon Kabat-Zinn, J'ai lu, bien être 1994, p.33

⁹ <http://ndlr.eu/modernite-liquide/> et http://sspsd.u-strasbg.fr/IMG/pdf/Vivre_dans_la_modernite_liquide._Entretien_avec_Zygmunt_Bauman.pdf

ainsi une dimension volatile et éphémère à tous les domaines de la vie en société. L'identité devient aussi fluctuante que le profil Facebook, les relations sentimentales ne sont nouées que « jusqu'à nouvel ordre », le monde du travail se plie à l'impératif de flexibilité... Pour Z. Bauman, nous vivons dans une société qui exige de ses membres de s'adapter au monde contemporain (liberté incertaine) sans jamais leur en fournir les moyens (sécurité rassurante) : au-delà d'importants troubles psychologiques, ce sont des formes inédites d'inégalité que ce système génère. » ¹⁰

iii. Comment y remédier

Si le Qi Gong ne peut apporter toutes les réponses, il peut en tout cas donner des clés afin d'offrir des alternatives à l'immédiateté des événements que nous impose notre société contemporaine. Par exemple le Qi Gong permet de prendre du recul et de rester conscient de nos gestes et de nos actions. De fait la pratique des mouvements ou des postures impose de prendre du temps pour les maîtriser, pour en apprécier toute la force, et de bénéficier de toute l'énergie qui alors se propage dans notre corps. Le temps qu'il faut y consacrer nous réapprend aussi à apprécier à sa juste valeur les choses que nous possédons. Le Qi Gong nous relie de facto à la Terre et à toutes les énergies qui lui sont liées (l'air, la terre, l'eau) et nous offre la possibilité de s'enraciner de nouveau (i.e. ne plus courir derrière le temps et les choses) : pratiquer le Qi Gong c'est se rapprocher de la terre, prendre le temps d'être en harmonie avec notre environnement, notre entourage, notre corps.

Le Qi Gong ouvre également d'autres portes comme la persévérance. Elle nous permet de lutter contre cette « société liquide » dans laquelle on passe vite à autre chose quand justement ce quelque chose ne nous convient pas ou plus et dans laquelle il est plus facile de jeter que de réparer. Pour ma part, j'ai par exemple mis beaucoup de temps à apprendre le mouvement « pousser le bateau en suivant le courant ». Mais m'exerçant au quotidien, en persévérant (parce que relâcher le bassin n'était pas si simple) j'ai réussi à l'assimiler et le pratiquer avec une stabilité dans les jambes et une légèreté dans le haut du corps le tout dans la joie malgré cette difficulté initiale.

b. La régression de l'humain dans notre société

i. La notion d'humanité

Dans ma conception de la vie, « être » humain implique différentes qualités ou comportements, qui à mon sens ont tendance à se perdre et se diluer dans notre société. Il y a tout d'abord « prendre son temps » qui s'oppose à notre mode de vie contemporain dans lequel la vitesse et la productivité sont imposées. Prendre son temps permet d'agir consciencieusement, de bien faire ce que l'on a à faire, d'être civil et d'accueillir les autres.

« Être » humain signifie pour moi aussi « être digne et respectueux ». Respect, empathie et justice sont au cœur de l'humanité. Ils offrent une part de dignité à chacun. C'est également avoir une individualité ancrée dans un groupe, une communauté ou une société

« Être » humain à mon sens implique « d'avoir une identité » individuelle et collective : ce que peut apporter la culture du Qi-Gong avec plus de sérénité et de calme dans nos vies.

« Partager et avoir de l'empathie » sont aussi des qualités humaines. L'homme (équilibré) se soucie facilement et spontanément de l'autre, il est plutôt empathique et sympathique, il compatit aux souffrances, partage les joies en échangeant avec les autres. Ainsi « Être » humain c'est être relié à ceux qui nous entourent et tenter de les comprendre : quand mes proches vont bien, je vais généralement bien et je me sens heureuse.

¹⁰ Internet : https://www.scienceshumaines.com/zygmunt-bauman-et-la-societe-liquide_fr_31678.html

ii. Pourquoi l'humanité se perd-elle dans notre société

Cette précieuse notion que je viens de développer me semble être actuellement décroissante dans la vie contemporaine et dans notre quotidien.

La recherche du profit provoque des incivilités, des négligences, oblige à bâcler les tâches et rend indisponible. La technobureaucratie sacrifie le respect de chacun à la réglementation et à la rentabilité. Les rivalités entretenues par la compétition économique, sportive, éducative, brisent le partage et l'entraide. De même que les situations de confusion ou de mauvaise organisation du travail peuvent être néfastes et dans la durée peuvent amener jusqu'au malaise, au manque de reconnaissance et engendrer la perte de confiance jusqu'au « burnout » (ou plus encore maladies graves – dépression, risques cardiologiques voire suicide).

L'insuffisante valorisation de la culture commune et des valeurs morales laissent un vide. Quant aux inégalités socio-économiques qui surgissent, elles sapent le sentiment de justice indispensable au bon fonctionnement de la société.

iii. En quoi la culture du Qi Gong peut apporter des solutions ?

Dans la culture du Qi Gong le Corps et l'Esprit interagissent. Il n'y a pas séparation entre ces deux entités comme cela peut être le cas dans notre société où déjà très tôt (dès l'école primaire) on oblige les enfants à se tenir calme, faire travailler la tête et à rentrer en compétition par le biais des notes. Plus tard au travail on demande en plus aux salariés d'être productifs. Souvent alors se crée un déséquilibre entre le corps et l'esprit car ils ne sont pas sollicités à la même hauteur/proportion.

L'épanouissement de chacun n'est plus une priorité, on perd notre liberté d'agir et le côté humain disparaît progressivement. Parce que le fondement de la civilisation chinoise est basé sur la relation, comme dans la notions du Yin et Yang, il n'existe pas de supériorité, les individus sont tous sur le même niveau, c'est l'ensemble qui compte. Le regard est un regard de continuité. Il n'y a pas de discontinuité, comme en Occident, avec la création humaine – exemple d'Adam et Eve qui sont bannis du Paradis créant alors cette rupture dans la création.

Je pense que ce lien entre les êtres humains où chaque individu est responsable de lui-même, ou chacun à sa juste place dans la société pour accomplir son destin peut nous servir d'exemple.

c. Un équilibre subtil : une clé pour faire évoluer notre société

i. La culture du Qi Gong et les 5 mouvements

Si chaque individu était équilibré, est-ce que notre société serait-elle aussi plus équilibrée ? Toutes les tensions liées aux inégalités, aux injustices ou au pouvoir existeraient-elles ?

Le principe de régulation par les exercices pour tonifier, renforcer son équilibre ainsi que de faire circuler l'énergie est au cœur de la pratique du Qi Gong. La culture du Qi Gong « s'accompagne d'une immersion dans une communauté d'acteurs qui échangent des ouvrages et reçoivent des cours théoriques sur la médecine traditionnelle chinoise, la philosophie taoïste et autres informations thérapeutiques ou spirituelles. L'apprenant y découvre les définitions théoriques des différentes natures du Qi, du concept de Yin-Yang, ou encore de l'alchimie Jing-Qi-Shen (interaction entre l'essence corporelle / le souffle / la conscience) qui permet de donner un sens à la fonction du Qi dans le rapport de l'esprit au corps. Les cinq agents (Wu Xi) sont souvent abordés avec la théorie des organes (Zhang Xiang) qui y est associé. »¹¹

¹¹ Internet : <http://www.laviedesidees.fr/La-culture-du-Qi.html>

Je suis convaincue que notre société irait mieux si chacun de nous était plus conscient et respectueux des grands systèmes énergétiques qui existent en nous.

ii. Se respecter et respecter notre entourage

Par le Qi Gong on essaye d'atteindre une harmonie pour être en phase avec notre environnement et avec la nature. Cette cohérence recherchée est un ensemble de choses qui nous sont déjà données par la nature qui se trouvent en mouvement permanent. Si l'homme s'adapte aux énergies du cosmos et ne les perd pas « en nageant à contrecourant », il se porte bien mieux et ne gâche pas son énergie précieuse contre les lois de la nature.

Dans son ouvrage « Pensée complexe » Edgar Morin explique que « *prendre en compte la complexité de la culture du Qi* », c'est en quelque sorte observer un « système auto-organisé » où l'évolution du dialogue personnel entre les différentes strates du sensible et de la logique de la connaissance humaine dépend d'un contexte d'échanges plus large : source ontologique et référence cosmologique des cultures de pratiques et de pratiquants, mouvances spirituelles transnationales, néo-orientalisme interculturel, discours scientifiques sur ces techniques somatiques, politiques fédérales et réglementations associatives des pratiques, liens communautaires des pratiquants par école et « styles », etc. Un système qui englobe l'expérience intime que la communauté dans laquelle elle est vécue, la culture du groupe de pratique, et la relation à son environnement social et naturel dans lequel il s'identifie »¹³.

iii. Avec un peu plus de temps, de simplicité et de bienveillance

Le fait de pratiquer un art énergétique comme le Qi-Gong nous permet dans un premier temps de mieux connaître notre corps et notre esprit. En résumé, cela nous permet de mieux nous connaître tout simplement. Une meilleure compréhension de soi permet aussi de mieux se positionner par rapport aux autres et de savoir ce qu'on peut donner et où se trouvent nos limites.

Pouvoir attendre le bon moment et ne pas être pressé par le temps me semble être essentiel pour que notre société puisse évoluer dans le bon sens. Car toute compression de temps génère du stress et nous savons aujourd'hui que le stress est très néfaste à notre épanouissement personnel.

La bienveillance et la juste relation sont un dernier point essentiel que la culture du Qi Gong peut nous apporter. C'est l'opposer du jugement et du regard condescendant. La bienveillance est ce que Confucius appelle « *la vertu de l'humanité* ». La bienveillance peut aussi être considérée comme « *une orientation du cœur, un regard que l'on porte sur l'autre, quoi qu'il soit, qu'il fasse ou qu'il ait fait, tout simplement parce qu'il est vivant* »¹⁴.

Avoir du temps et se prendre le temps pour soi et les autres me paraît aussi essentiel. Le temps d'écouter son prochain. Le rythme effréné de nos vies ne contribue pas à vivre dans le partage et d'avoir de la bienveillance vis à vis de ses proches car en courant à droite et à gauche et en voulant faire dix mille choses en même temps nous sommes à l'opposé de la simplicité. Parfois, il suffit tout simplement de ralentir pour être plus attentif à ce qui est important, en donnant du temps à ses proches pour renforcer les liens et pour laisser murir les projets communs.

Temps, conscience, simplicité, écoute et bienveillance... bref moins d'individualisme et plus d'humanité : l'équilibre subtil de toutes ces qualités précieuses sont pour moi étroitement liées au Qi Gong. Mais bien entendu cela voudrait aussi dire de faire avec « moins », ce qui signifie souvent de sortir de sa zone de confort pour

¹³ Internet : <http://www.laviedesidees.fr/La-culture-du-Qi.html>

¹⁴ Médecine Traditionnelle Chinoise, l'homme et ses symboles, Dr Jean-Marc Kespi, Poche Marabout, 2008, p.36

découvrir que « moins » peut rimer avec « plus » et c'est avec une vision à long terme qu'on arrivera à comprendre les bénéfices du « moins ».

4. Quelle est votre compréhension de l'unité corps-esprit dans l'application de la vie quotidienne ?

Dans l'application de la vie quotidienne le couple corps-esprit est toujours présent. Dans toutes nos actions nous l'impliquons plus ou moins harmonieusement mais souvent nous avons tendance à « sortir » de nos centres parce que nous sommes sollicités en permanence : ordinateurs, téléphones, télévision, suractivité mentale ou physique, manque de sommeil, etc. Si nous sommes conscients que cette dispersion est une des sources principales de la perte d'énergie vitale (Jing) et du mauvais fonctionnement de l'unité corps-esprit, nous arriverons mieux à les protéger.

« Sur un plan alchimique, ce travail intérieur consiste à transformer le Jing en Qi, et le Qi en Shen, afin de spiritualiser la matière et développer sa conscience. L'image du chaudron (cuisson de la matière qui produit de la vapeur) dans la tradition taoïste y fait référence. »¹⁵

a. Un tandem indissociable

Un esprit sain dans un corps sain : ce dicton reflète bien que l'être humain incarne ces deux notions et que l'une ne peut exister sans l'autre. Notre corps est le baromètre de notre état intellectuel et émotionnel : si ma tête ne va pas ou si je me sens mal, c'est souvent mon corps qui me rappelle à l'ordre par des manifestations de toutes sortes. Inversement, si je ne prends pas soin de mon corps ou pire si je l'enlève de l'équation « apprentissage » et « vie quotidienne » il y a de fortes chances que mon cœur et ma tête ne fonctionnent plus assez bien pour me permettre d'avancer.

Selon moi, nous faisons usage tous les jours de ce « tandem corps-esprit », mais la vraie question est de savoir à quel degré le corps et l'esprit sont impliqués. Les moments où les deux sont pleinement présents sont plutôt rares...mais pour ma part ils existent dans la pratique du Qi Gong ! Car il nous permet d'être présent, de nous ouvrir à de nouvelles idées et expériences.

Dans les tâches du quotidien nous pouvons choisir de nous y adonner de manière consciente. Leurs réalisations peuvent impliquer à valeurs égales l'esprit et le corps la persévérance permettant alors de ne pas abandonner dès le premier obstacle : préparer à manger, aider les enfants à faire leurs devoirs ou prendre le temps pour aller boire un café, peut être fait d'une manière consciente avec joie et bonne humeur en impliquant pleinement le corps d'une part mais aussi l'esprit d'autre part. Quand les tâches et le travail ne sont pas ressentis comme une obligation ou une contrainte et que nous choisissons de les faire dans un esprit positif, elles deviennent propices à la créativité.

Autre exemple si je dois improviser un repas pour le soir : je prends le temps de m'asseoir, de savoir ce que j'aimerais faire avec ce que j'ai à disposition dans le frigidaire ou de décider si je dois compléter par d'autres courses. Je réfléchis à ce qu'on a mangé la veille, à ce que mangent les enfants le midi et pourquoi pas, si j'ai suffisamment de temps, d'être créative en essayant une nouvelle recette sinon de rester dans la simplicité d'une cuisine rapide mais gouteuse.

Dans ces moments-là, le corps suit et accompagne l'esprit. Les deux travaillent ensemble. En même temps que je réfléchis aux recettes, je commence par m'asseoir, puis peux me relever si j'ai besoin de chercher un livre de

¹⁵ Internet : <http://www.cours-qigong.fr/jing-qi-shen-les-3-tresors-de-la-tradition-taoiste/>

cuisine ou prendre des notes pour faire une liste d'ingrédients voire préparer les sacs pour aller faire ce complément de courses si besoin est.

A contrario quand parfois je suis très fatiguée mon corps peut agir ou enclencher les automatismes des tâches à réaliser sans que j'en sois vraiment consciente. Je me souviens qu'après la naissance de ma fille en 2007, les courtes nuits et le temps que je lui donnais pour la calmer réduisait grandement mes phases de sommeil sans lesquelles mon lien corps-esprit n'était plus entier. Par exemple il pouvait m'arriver de partir de l'appartement en oubliant la clé sur la porte. Cela montre comment mon corps régit par certains automatismes faisait le nécessaire mais parce que l'esprit, lui, ne suivait pas, la clé restait alors sur la porte sans que je m'en aperçoive.

Le Qi Gong m'a apporté une nouvelle façon de vivre, un mode de vie où le corps a entièrement sa place. J'ai appris à m'occuper de mon corps, à entretenir ma vie, ma santé, à prendre de la distance vis-à-vis des événements qui surgissent et ou qui viennent ponctuer mon quotidien, à faire du vide pour mon cœur afin de rester réceptive à chaque instant et faire en sorte qu'il retrouve toute sa place pour s'apaiser et rayonner. Ce sont aussi les moments de conscience unique que je lui octroie en pratiquant le Qi Gong quotidiennement.

Quant à l'esprit le Qi Gong me permet de comprendre à quel point il fait aussi partie intégrante de mon corps : il lui donne profondeur, éclat, intensité et conscience. Pratiquer le Qi Gong n'est pas un accomplissement en soi, mais un chemin qui m'amène vers des horizons que je ne connais pas mais les approche ou les appréhende en toute confiance et sérénité. J'avance sur ce chemin chaque jour un peu plus loin.

Paolo Coelho expliquait ainsi dans un de ces ouvrages que la seule obligation des hommes était d'accomplir sa légende personnelle et que l'univers entier à ce moment-là conspirait à lui permettre de réaliser ce désir.

b. Notre corps, un temple merveilleux à respecter

Je suis toujours émerveillée de constater à quel point le corps est une mécanique parfaite, complexe et tellement fragile à la fois. Le Qi Gong m'a appris à apprécier mon corps, à en prendre soin et l'assouplir par la pratique. J'ai beaucoup aimé le cursus évolutif de ces trois années de formation avec l'accent sur la structure du corps en première année, ensuite sur le souffle et le Shen, l'esprit subtil en année finale.

Au tout début de notre formation nous avons appris à bien positionner notre corps dans la verticalité, en faisant attention à ce que le Qi puisse bien passer à travers toutes les articulations. Dans la position de l'arbre : les Yong Quan (pieds) sont bien enracinés, les genoux déverrouillés, les cuisses détendues et le bassin relâché. Une fois le bassin bien installé (le coccyx descend vers la terre et le Bai Hui étire le corps vers le haut), le dos étiré, la poitrine légèrement rentrée, une ligne relie l'estomac au périnée. Ensuite les bras arrondis sont posés dans l'air avec un creux sous les aisselles laissant tomber les coudes, avec les poignets détendus et les doigts légèrement écartés. Puis la tête est suspendue par le Bai Hui, le menton légèrement rentré, la bouche fermée, les yeux entrebâillés et la langue appuyée sur le haut du palais. En pratiquant cette position j'essaie de rester à l'aise, confortablement installée et naturelle.

c. Nos besoins fondamentaux

Dès la naissance, nos besoins physiologiques ou vitaux comme respirer, manger, dormir, éliminer... sont primordiaux. Il s'agit d'une évidence naturelle qui si elle n'est pas comblée, est une menace directe pour notre survie.

Cependant force est de constater que nous ne comblons pas toujours très bien ces besoins voire souvent que nous les négligeons comme par exemple la respiration. Nous ne voyons pas forcément ce besoin vital et nous omettons de l'enseigner aux enfants dès leur plus jeune âge. Comme nous avons donné, dans notre culture

occidentale, beaucoup plus d'importance à l'alimentation, nous oublions la façon adéquate de respirer ce qui nous empêche très souvent de nous alimenter correctement. Pourquoi cela ?

Une des raisons tient au fait que respirer correctement nous impose d'être centré. Or si nous sommes centrés, il est plus simple et naturel de savoir si nous avons faim, et si oui ce dont notre corps a besoin. D'autres besoins psychologiques sont tout aussi indispensables à notre survie et peuvent parfois avoir un impact direct sur nos besoins physiologiques comme par exemple le stress qui peut nous empêcher de bien dormir ou le manque de temps qui nous pousse à mal manger. Il en va de même pour les besoins de protection et de sécurité, d'appartenance, d'estime ou d'accomplissement. Si tous ces besoins ne sont pas satisfaits cela peut provoquer du stress qui fragilise notre équilibre mental et peut avoir des répercussions dans l'interaction corps-esprit.

d. La vitalité du corps et la vivacité de l'esprit

Je réalise aujourd'hui que vivre avec une vision positive est un choix de vie mais aussi une route qui n'est pas linéaire mais qui demande parfois de prendre ce juste recul pour faire ressortir les aspects positifs quant au cours d'une journée ou durant une période les événements de la vie pourraient me porter vers une certaine morosité ou tristesse. Cela au contraire devient une source de profondes satisfactions. De plus en plus de chercheurs et de cliniciens s'intéressent aujourd'hui à la psychologie positive avec le but d'étudier et de renforcer les émotions positives, celles qui nous permettent d'être en accord et en harmonie avec nous-même.

« Les émotions positives ouvrent l'esprit et élargissent la palette des pensées et des actions (...). Elles engendrent des comportements flexibles, accueillants, créateurs et réceptifs. »¹⁷

Ces approches positives de la vie favorisent également le bon fonctionnement de notre corps mental, car notre cerveau comprend mieux les messages affirmatifs et positifs que ceux exprimés sous forme négative. Un enfant comprendra mieux si en lieu et place de lui ordonner « ne crie pas ! » nous lui disons « parle plus doucement s'il te plaît. »

Quand je suis en confiance et détendue mon esprit peut devenir la prolongation du mouvement de mon corps ; il garde sa vivacité. L'esprit a aussi besoin du corps pour se réguler : lorsque je suis stressée, je peux mieux m'apaiser par le souffle et la détente musculaire que par mes pensées.

La marche par exemple est une activité qui, chez certains comme chez moi par exemple, stimule le corps et l'esprit. C'est une activité exécutée sans y penser mais qui permet bien souvent de faire émerger mille et une pensées, des plus anodines aux plus géniales. En cela, l'esprit et la conscience ont un grand pouvoir sur le corps.

C'est un peu comme un arbre. Sa nature a prévu qu'il pousse droit vers le ciel, qu'il déploie ses branches et ses feuilles et suive le cycle des saisons. Si un rocher gêne sa croissance, elle va s'adapter et épouser la forme du rocher : il ne poussera plus droit mais deviendra tordu. De même s'il doit subir une saison anormalement sèche et froide, il grandira moins. Les mêmes principes s'appliquent à l'homme à la différence près que lui dispose de sa conscience qui lui permettra d'éviter les obstacles ou de corriger les carences afin de ne pas ou plus les subir. Il se redressera et ne sera pas tordu.

¹⁷ Love 2.0 : ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie, Barbara Fredrickson, Marabout, 2014

5. Conclusion

Aujourd'hui le Qi Gong et ces 3 années de formation m'ouvrent de nouvelles opportunités pour notamment, à court termes (en 2017), transmettre et partager avec d'autres tout ce qu'il m'a appris et apporté. Ainsi je pense ouvrir un cours d'enseignement du Qi Gong, ici, à Londres, auprès d'adultes débutants et, pourquoi pas, par la suite d'étendre également ces cours pour des enfants.

Le premier objectif sera de trouver un espace, un lieu propice pour donner mes cours. Je reste éveillée et alerte pour ne fermer aucune porte comme par exemple le combiner avec une autre activité (Yoga, Pilates, etc.) en m'associant avec une autre personne. Une autre option pourrait aussi consister à introduire mes cours dans des écoles soit à destination du corps professoral, soit des parents, soit des élèves.

Je mesure très bien qu'il me reste à avancer sur mon chemin et que mon apprentissage, mon savoir ou ma maîtrise du Qi Gong restera continu et s'enrichira au fil du temps en partageant ma sérénité acquise, la compréhension de mon corps et de ses forces qui l'entourent.

L'ancrage et la confiance que j'ai retrouvé grâce à cet apprentissage du Qi Gong et à sa pratique quotidienne sont maintenant autant d'atouts pour moi pour faire découvrir et montrer toute la richesse qu'il apporte.