

Qi gong,

La Posture de l'Arbre :

Comment passer de l'arbre extérieur à l'arbre intérieur

*Pratiquer le qi gong
c'est entrer dans une famille,
une forêt d'arbres*

*«La terre est une vallée où poussent les âmes»
John Keats (poète anglais)*

«La matière n'est que de l'énergie vibratoire qui s'est ralentie pour être dans le cœur, perçue par nos sens. » Einstein

I – Introduction

J'ai commencé l'écriture de ce mémoire en fin de 1ere année après un stage au Domaine de Lembrun en Août 2019.

Pourquoi avoir commencé la pratique et la formation du Qi gong en 2018 au temps du corps (TDC) ?

J'avais 22 ans quand mes lectures furent dirigées vers des philosophes indiens, Krisnamurti fut l'un d'eux . La lecture de deux de ses livres «La première et la dernière liberté» et «Se libérer du connu» tracèrent un sillon dans ma vie que j'allais suivre .

Puis en 1978 mes voyages m'ont fait rencontrer l'Asie.

Ce fut pour moi autant un choc culturel qu'une belle rencontre avec l'Orient qui allait donner une orientation précise à ma vie.

Il est intéressant ici de noter que Orient et orientation ont la même racine.

J'ai donc avancé par la suite sur le chemin de ma vie, à la découverte du SENS à lui donner. J'étais à la recherche de ma mission d'âme.

Par la suite, des lectures, des formations, des stages: massages et thérapies énergétiques – shiatsu et do-in – yoga – reiki.. m'ont ouvert encore davantage à la spiritualité.

A 45 ans je faisais un bilan de ce chemin accompli mais je sentais que quelque chose manquait encore à ma vie mais sans savoir vraiment quoi . Un jour «le hasard» mis entre mes mains un livre «le livre Tibétain de la vie et de la mort» de S. Rinpoché. J'ai alors découvert ce que je cherchais. Je devais plonger davantage dans les profondeurs de mon être pour nourrir ma vie spirituelle.

C'est ainsi que j'ai suivi ,très assidûment, les enseignements bouddhistes de ce lama Tibétain pendant 10 ans . J'eus la chance de rencontrer le Dalaï Lama et ses enseignements plusieurs fois pendant ces années ainsi que ceux de maîtres Bouddhistes. Je me suis ouverte alors à la pratique de la méditation et aux rituels Tibétains et je faisais un fois par an une retraite en silence de 3 semaines.

Mon regard sur la vie en fut transformé , pour mon plus grand bonheur.

Dans ce cadre ,je sentais qu'il me manquait une pratique corporelle régulière et liée à la spiritualité afin de mieux l'engrainer dans mon corps.

Après ces 10 années passées auprès d'un maître je me suis tournée vers un bouddhisme plus épuré ,le Théravada, où la méditation est la principale pratique.

A l'été 2017 j'eus l'occasion de suivre un stage sur le thème «la voie du Tao » avec Marc Sokol. Je ne le savais pas encore, nous allions pratiquer le Qi gong , pratique

que je ne connaissais pas. J'eus alors une révélation pendant cette semaine. En effet, j'ai senti que le Qi gong me connectait avec les enseignements bouddhistes reçus. En rentrant chez moi j'ai commencé à suivre des cours de Qi gong et au bout de 6 mois je décidais d'aller plus loin et de suivre une formation plus approfondie .

C'est ainsi que j'ai commencé l'étude et la pratique du Qi gong au «TDC» en novembre 2018, après validation de ma lettre de motivation par maître KE Wen .

Dés le 1er stage, j'ai compris que j'avais fait le bon choix. Je poursuivais ainsi ma pratique spirituelle mais cette fois en mettant mon corps en action .

Il m'a fallu me familiariser et surtout comprendre le langage du Qi gong dans mon corps. Qu'est ce que l'enracinement, la connexion avec le ciel ,comment je peux sentir et faire circuler le Qi dans tout mon corps. Pas simple!

Cette fois je ne pouvais plus y échapper, je devrais apprendre à ne plus faire appel à mon mental. J'allais devoir le lâcher si je voulais apprendre vraiment la pratique du Qi gong et reconnaître, à l'intérieur de mon corps, les sensations très subtiles liées à sa pratique.

Je devais apprendre comment passer de la gymnastique au Qi gong .

Les 4 week-end de formation qui suivront jusqu'en Mars 2019 seront pour moi davantage centrés sur la technique, avec le souci de faire correctement les mouvements et comment bien m'enraciner.

Quatre Retours d'Expériences vécues

1 - Dix jours avant le stage de Mars 2019, j'ai fait une chute dans un trou et me suis fait une entorse sévère du pied gauche. Je décidais quand même de venir au stage avec mon attelle souple et pratiquer ce que je serai en mesure de faire. Nous avons alors commencé la pratique du Nei yang gong.

Au soir du 1er jour, j'ai ressenti que mon pied était moins douloureux et que de toute évidence la pratique du Qi gong durant la journée m'avait permis de marcher sans contention le soir. Ce fut aussi le cas le lendemain, je n'ai pas eu besoin de mettre mon attelle.

J'ai fait ainsi l'expérience que le Qi gong pouvait être une pratique de soin .

A partir de ce moment, j'ai commencé à me concentrer sur ce qui se passait à l'intérieur de mon corps quand je faisais du Qi gong.

Les jours suivants,chez moi, c'est dans la pratique du Qi gong «le ciel et la terre communiquent », les yeux fermés pour rester concentrée à l'intérieur de mon corps,que j'ai senti, en levant lentement mes bras, l'invisible dans mes mains,

lesquelles semblaient s'alourdir au fur et à mesure que je levais mes bras au-dessus de ma tête.

Puis lorsque j'ai mis en regard laogong – Bai Hui j'ai senti au sommet de mon crâne un flux agréable qui descendait à l'intérieur de mon corps au fur et à mesure que je baissais mes bras . Au niveau de Dan Tien inférieur, il s'est produit une onde qui s'est propageait dans tout le bassin.

Était-ce cela le Qi, me suis je demandé?

Je laissais le temps et la pratique me le confirmer .

J'ai recommencé le 1er mouvement plusieurs fois et à chaque fois la même vibration se diffusait dans mon corps.

2 - C'est au Domaine de Lembrun en Août 2019, alors que nous faisons la pratique du Nei Yang Gong à l'extérieur ,une parole dite par la personne qui guidait la pratique est venue me toucher très profondément: «laissez faire le Qi , faites lui confiance»

J'ai alors compris dans cette simple consigne ce que signifiait «lâcher prise» dans la pratique du Qi gong. Quitter la crainte du geste imparfait et l'exigence de la perfection du mouvement, autrement dit, ne plus laisser le mental «guider» la pratique mais tourner son regard à l'intérieur de soi, sentir et suivre le Qi et le geste juste suivra.

Ainsi, le Qi gong est une pratique de méditation en mouvement. Cette prise de conscience m'a inspiré le Haï Ku qui suit :

*Au delà du voile
Yeux perçants, conscience posée
se cache le trésor.*

3 - Le Qi gong une pratique de «Donner – Recevoir» :

Alors que nous pratiquions en extérieur et en silence, un geste m'a profondément ému. Nous avons une main en coupe devant le cœur (Dan Tien moyen) tandis que l'autre main, dans un geste fluide, venait prendre le Qi pour le déposer dans le cœur. Je ne saurais décrire la joie que j'ai ressentie à ce moment précis.

Après cette pratique, j'ai interrogé ce geste et l'émotion qu'il a fait naître en moi. J'en ai conclu que le Qi gong avait le pouvoir de révéler la Beauté, voire l'Amour.

Quand je parle d'Amour ici, je veux parler du lien avec la vérité qui nous dévoile qui nous sommes vraiment, et aussi qui est l'autre.

A ce moment là, j'ai compris que pratiquer le Qi gong c'est opérer un retournement, c'est revenir et regarder à l'intérieur de soi.

Ainsi je faisais la découverte fortuite que le Qi gong peut nous permettre de reconnaître et d'entrer en contact avec l'énergie pure de la nature, de l'espace et de la terre. Elle nous touche, comme le fait l'Amour, et parfois, elle entre en résonance avec notre nature profonde. On peut alors faire l'expérience de la JOIE véritable et des larmes. C'est comme si la glace qui entourait notre cœur, venait fondre et ruisseler sur nos joues, telles des perles d'eau rafraîchissantes.

C'est de l'amour libéré.

Quel beau cadeau !

Dans le livre «Dialogues avec l'ange» retranscrit par Gitta Maslasz, j'ai compris à cet instant la réponse de l'ange à la question de Lili: « Qu'est ce que le corps ? »

l'ange lui répond «le corps c'est de l'Amour devenu matière.»

4 - La pratique de l'arbre :

Tous les matins, alors que je faisais cette pratique dehors devant un arbre, un jour, après quelques minutes, mon bassin se mit spontanément en mouvement. Il exerçait une spirale à peine perceptible. J'ai alors posé ma conscience sur ce mouvement d'une grande fluidité sans rien faire d'autre que de le suivre. Lorsque j'ai cessé la pratique de l'arbre mes mains et mes bras sentirent une résistance, comme si un bloc de pierre les empêchait de descendre la long de mon corps. J'ai bougé mes doigts, puis mes mains et lentement j'ai pu baisser mes bras. Puis j'ai ouvert mes yeux et j'ai également ressenti que mon cerveau était enveloppé d'une énergie qui ne m'a pas permis de reprendre immédiatement contact avec la réalité de l'environnement. Je suis restée immobile quelques instants, les yeux ouverts, le temps que cette bulle d'énergie qui enveloppait ma tête. et que l'expérience de la position de l'arbre m'avait permis de vivre, se dissipe. Je venais de vivre un état modifié de conscience.

Par cette pratique, j'ai réalisé la densité du Qi et de son pouvoir.

Oui, mais lequel ?

Je vais tenter de le développer dans les lignes qui vont suivre, en approfondissant la

posture de l'arbre et qui est l'arbre, par une réflexion sur le thème :

Comment passer de l'arbre extérieur à l'arbre intérieur ?

Pour cela, je vais préciser :

- Les trois fondamentaux de la vie humaine selon la culture chinoise appelés les 3 trésors terrestres : *Jing - Qi- Shen*
- La posture de l'arbre
- Qu'est-ce qu'un arbre en dehors de sa structure physique, ainsi que ses représentations dans les sociétés et à travers l'histoire ?
- Pourquoi l'arbre et l'humain sont reliés.

II - LES TROIS TRESORS

1. Qu'est ce que JING :

L'idéogramme chinois - 姓- est composé :

- à gauche, un ensemble solide
- à droite, 3 traits de lumière comme des rayons de soleil.

Le Jing, c'est l'essence de la structure du corps matière, incluant toutes les parties du corps humain physique et physiologique avec ses transformations, traversé par une énergie invisible.

L'Essence-Jing est le fondement de la matière, du corps et la racine de Shen.



Jing

2 . Qu'est ce que le Qi :

L' idéogramme chinois - 氣 - est composé:

- en bas, de quatre grains de riz qui, sous l'action de la cuisson, émettent des vapeurs.
- Au milieu, l'écoulement permanent de l'eau.
- En haut, des nuages venant du Ciel vers la Terre.

Le Qi, ou souffle ,c'est de l'énergie qui peut transformer la matière.

Dans la culture chinoise, l'énergie c'est la substance fondamentale qui, grâce à ses mouvements et ses transformations incessantes, constitue l'ensemble de notre univers.

Chez les grecs le mot *energeia* veut dire «force en action» .

C'est donc un concept lié à celui de force et d'action maintenues ou répétées pendant une durée suffisante pour vaincre les inerties, les résistances, les blocages et tensions qui s'opposent au changement.

Dans une autre acception, notamment dans les pratiques thérapeutiques énergétiques, non conventionnelles en Occident, le concept d'énergie peut tour à tour signifier par exemple:

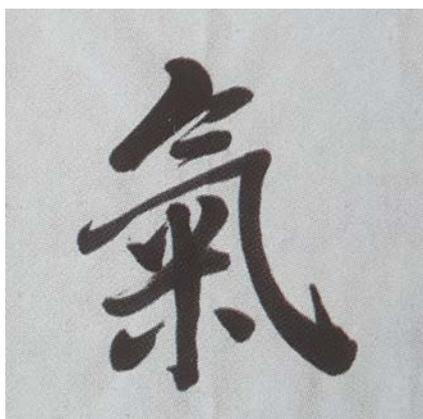
- énergie de l'Univers comme dans la pratique de soin par le Reiki venue du Japon ou l'acupuncture, le shiatsu, pour la culture chinoise
- énergie Divine ou universelle ou encore dite «libre» dans les pratiques quantiques mais aussi pour expliquer les miracles
- énergie électromagnétique sous forme de chaleur ou de lumière émise par les sources naturelles comme le soleil, la terre ... ou par des sources non naturels comme les ondes des téléphones mobiles, les micro-ondes par ex.

Il est donc possible pour un être humain de faire circuler en soi et de transmettre à une personne, une énergie venant de l'univers – de nature divine pour les croyants - qui aurait le pouvoir de guérir ou de provoquer des états modifiés de conscience, comme j'en ai fait l'expérience mentionnée plus haut, après une pratique de la posture de l'arbre .

Le Qi est donc une énergie universelle qui équilibre et guérit notre corps physique, psychique et émotionnel et peut nous élever au delà de notre mental.

Dans une pratique avancée de concentration à l'intérieur de nous même, il peut nous conduire de l'égo (notre moi) envahi par nos concepts, pensées et jugements ,vers notre Soi supérieur, lieu du silence et de la Conscience.

Cependant, cette dernière est obscurcie par nos voiles cognitifs et émotionnels. Il nous faudra apprendre à les dissoudre par la pratique de la méditation et le travail sur nos pensées et nos émotions perturbatrices.



Qi

3 . Qu'est-ce que SHEN :

L'idéogramme du Shen montre l'essence céleste qui se révèle à l'homme dans sa verticalité, pour se répandre dans l'homme. Puis de l'homme, il transmet son rayonnement vers l'extérieur, du monde à l'univers (lignes horizontales).

Par cet idéogramme nous comprenons l'aspect vital de Shen qu'on ne peut dissocier de sa notion spirituelle, physique et psychique.

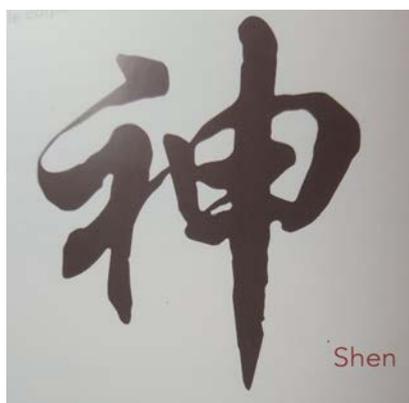
Le Shen ou Esprit (qu'on traduit également par Conscience) représente les forces spirituelles et psychiques qui nous animent et qui se manifestent par nos états de conscience, notre capacité à nous émouvoir et à penser, notre tempérament, nos aspirations, nos désirs, nos talents et nos habiletés. C'est la forme la plus subtile, la plus immatérielle du Qi.

L'Esprit occupe une place importante dans l'évaluation des causes de déséquilibre ou de maladie et dans le choix des actions destinées à nous ramener vers une meilleure santé.

Le Shen est inné puisqu'il s'incarne au moment de la conception afin de permettre la réalisation de notre mission d'âme, ou pour les Chinois, notre mandat céleste.

«Dans l'homme, le Shen s'unit aux essences Jing et au souffle Qi pour manifester la vie. A travers eux, il s'intègre à la vie de l'homme et représente tant la conscience individuelle, l'intelligence que le fonctionnement émotionnel et sentimental de l'être.»
(cours du 13/02/ 2021 de Dominique Casays)

Le Cœur est le logis de Shen, sachons les écouter et les protéger.



Shen

Le cœur, pour les Chinois, est l'empereur de notre corps. Il est la résidence du Shen. L'énergie circule dans le sang grâce à la pompe du cœur. Le cœur pulse et envoie les messages de l'Esprit/cœur dans toutes les parties de notre corps et recueille tous les messages de nos organes, physiques et émotionnels. C'est la fonction yang, très subtil du cœur. Il véhicule les messages de notre incarnation et nous met en contact avec notre SOI et nos intuitions. C'est aussi du cœur que seront générées les intentions que nous posons au commencement de la pratique du Qi gong et non du mental.

Il est dit que Jing-Qi- Shen se travaillent de l'intérieur du corps assurant harmonie, santé et sagesse, alors que le travail sur le corps- muscles, tendons, articulations- se fait de l'extérieur.

Ainsi on comprend que le corps et l'esprit sont des unités inséparables. Ils dansent toujours ensemble sur le globe terrestre. Il est dit aussi : « quand l'essence Jing et le Qi sont puissants, Shen est heureux, équilibré et éclairé, alors le cœur où réside Shen rayonnera . A l'inverse une insuffisance de l'un d'entre eux, va affecter Shen, il sera alors plus sombre et anxieux. »

III . LA POSTURE DE L'ARBRE



En chinois ce Qi gong est appelé «Zhan zhuang gong» ce qui veut dire littéralement «tenir droit comme un poteau». Elle est aussi parfois appelée«embrasser l'arbre». Au Japon, cette posture est également connue sous le nom de «Ritsu Zen» signifiant «méditation debout ».

La posture de l'arbre est une pratique statique d'alignement intérieur. Elle est apparemment immobile vue de l'extérieur mais à l'intérieur du corps, le Qi est en

mouvement permanent.

Les points importants pour installer la posture de l'arbre le plus justement possible :

- Allonger la nuque, sans tension comme si, de Bai hui, un fil de soie étirait vers le ciel la colonne vertébrale, nommée «colonne céleste» par les chinois, et nous connectait à la source originelle.
- Relâcher et poser les épaules et les coudes, les doigts écartés, légèrement étirés se font face. Les Lao gong font face au point Tan Zhong au milieu du sternum. S'assurer que la zone entre nos 2 yeux, nos épaules et de nos bras soit détendue.

Ainsi l'énergie va circuler dans cet espace sphérique contenu entre nos bras.

- Puis ouvrir légèrement l'articulation de nos hanches vers l'extérieur fléchissant ainsi naturellement les genoux lesquels vont s'aligner au-dessus de nos pieds et ouvrir Ming Men, en s'imaginant s'asseoir sur une chaise. Ainsi le sacrum s'étire vers la terre.
- Vérifier que notre corps soit bien dans l'alignement qui relie Bai Hui (24VG) à Yong yang (1R).
- Il conviendra de veiller à ce que muscles et tendons soient bien relâchés , la respiration calme et régulière, afin de ne pas entraver la libre circulation du Qi dans le corps.

Dans le cas contraire on peut pratiquer avant, pendant 5 minutes, la respiration en cohérence cardiaque qui détend le corps et l'esprit (voir explication en annexe.)

Nous pouvons observer deux boucles énergétiques :

1 - La respiration : à l'inspiration suivre le Qi de l'air, des narines jusque dans l'abdomen puis son retour à l'expiration. Le souffle dans l'abdomen va ouvrir le sacrum, étirer la colonne vertébrale par l'abaissement du diaphragme et remplir les reins, notre source d'énergie.

2 - Puis en mettant notre intention sur le 1 méridien du rein (1R) faire remonter l'énergie yin de la terre jusqu'à Bai Hui en passant par le vaisseau gouverneur (V.G.) capter l'énergie yang du ciel et à l'expiration redescendre vers le 1R en passant par le vaisseau conception (V.C.) .

Ainsi, notre esprit est centré et notre corps ancré, relié à la terre et au ciel.

La pratique de l'arbre a quatre variantes selon nos possibilités, par rapport au placement des bras. Soit la paume des mains est :

- en face du Dan tien inférieur
- en face du Dan Tien moyen
- en face du Dan Tien supérieur et aussi
- Wu Ji, bras relâchés le long du corps, décollés des aisselles et mains en pronation légèrement avancées devant le bassin.

La posture de l'arbre est un exercice statique de santé holistique de la médecine traditionnelle chinoise qui traite toutes les pathologies en excès (hypertension, le diabète ...). Elle se pratique sur une durée allant de 20 minutes à 1 heure .

En effet, Zhan Zhuang gong ainsi placé, le corps et l'esprit détendus, connectés au ciel et à la terre, vont travailler ensemble pour permettre à l'énergie du ciel et de la terre de circuler librement à l'intérieur de notre corps, pour lever les entraves à la libre circulation du Qi qui provoquent les douleurs et les maladies.

J'ai pu en faire l'expérience , relatée plus haut, lorsque j'ai eu l'entorse du pied.

Si on va plus profondément dans l'observation de Zhan Zhuang, nous pouvons opérer un retournement intérieur vers notre Soi supérieur ou Conscience pure, en mettant l'intention de nous connecter à notre source de lumière divine, l'énergie universelle. Pendant la pratique immobile il est souhaitable que nos pensées, jugements, aversions soient en mode pause et que notre esprit reste concentré sur ce qui se passe à l'intérieur du corps.

Nous sommes dans le moment présent, nous ne faisons qu'un avec le mouvement de la vie qui traverse notre corps. Nous sommes relié à l'univers.

Nous pouvons ainsi entrer plus profondément dans la matière pour découvrir l'énergie.

On peut alors visualiser ou imaginer qu'un puits de lumière pénètre par Bai Hui (Porte Céleste – 20 VG) descend jusqu'à notre cœur, résidence du Shen. Rester un moment et observer ce qui se passe dans cette zone du corps. Puis laisser la lumière traverser notre corps et purifier nos cinq organes (cœur- poumons- rate/pancréas-foie-reins), descendre dans le Dan Tien inférieur, réservoir d'énergie qui nous connecte à la terre et nous met en lien avec notre pouvoir personnel, notre pouvoir de détermination et

notre façon de manifester notre Présence au monde. Après avoir observé les ressentis dans cette zone du corps, poursuivre le chemin de lumière jusqu'à Hui Yin (Porte Terrestre – 1RM) puis descendre à Yong quan (source jaillissante -R1) . Ainsi nous avons nettoyer notre corps de ses énergies perturbatrices qui provoquent maladies, blocages, tensions, stress et nous les donnons à la Terre-Mère qui les purifiera. Il est important dans cette pratique, de rester concentré avec l'intention de purifier notre corps, de lâcher-prise de notre ego, et de laisser la Conscience pure ÊTRE. Parfois notre corps se fait sanctuaire et nous permet de vivre l'expérience du grand silence. Ainsi nous avons fait un pas de plus vers le silence, un pas de plus vers le Soi et notre monde intérieur.

C'est une véritable pratique de corps/esprit qui travaillent toujours ensemble pour notre bien être , si ce n'est notre bonheur. C'est une pratique pour dire OUI à la joie qui relativisera et pourrait dissoudre nos émotions perturbatrices (colère, tristesse, anxiété...)

Cette expérience de vécu dans le moment présent, François Cheng pourrait l'appeler «la randonnée spirituelle» pour voir advenir le fruit de l'arbre que nous sommes. Dans son livre « Et le souffle devient signe » il écrit : « selon le taoïsme, l'homme peut écouter par l'oreille de la chair, il entendra le bruit du monde ; il peut également écouter par l'oreille du Souffle, il participera au processus de la transformation universelle. »

- Ce que la science à découvert

Les recherches récentes en épigénétique, ont permis de découvrir le rôle des télomères de l'ADN contenus dans le noyau de nos cellules.

Qu'est ce que les télomères?

C'est la partie située aux 2 extrémités d'un gène. Ils sont générés par une enzyme, la télomérase.

Si on les compare à un lacet de chaussure, les télomères seraient la partie plastifiée située aux deux extrémités du lacet qui l'empêche de s'effiloche. Cette comparaison permet de comprendre que les télomères préservent la longévité des cellules.

Les chercheurs ont observé que la longueur des télomères n'était pas identiques chez tous les êtres humains et qu'en plus de répondre aux ordres de notre code génétique, ils étaient influencés par les circonstances extérieures. Ils nous écoutent et intègrent

les instructions que nous leur donnons.

Après avoir étudiés différents groupes d'individus les chercheurs sont arrivés à la conclusion que cinq facteurs extérieurs interagissaient avec les télomères, contribuant à diminuer ou rallonger leur longueur :

1. la qualité de nos pensées
2. la qualité de nos relations avec les autres
3. la qualité de notre nourriture
4. la pratique d'une activité corporelle ou sportive
5. la capacité à gérer le stress

Si ces facteurs sont perturbés ou inexistants chez un individu, les télomères de ses gènes se raccourcissent, la cellule aura une plus courte durée de vie et la personne vieillit plus vite et devient plus réceptive aux maladies.

La bonne nouvelle est que ce phénomène est réversible si la personne corrige les facteurs extérieurs psycho-sociaux qui perturbent la vie de ses télomères. La posture de l'arbre pratiquée dans les conditions décrites ci-dessus peut inter-agir à elle seule sur les points 1- 4- 5 - et avec de l'entraînement, elle peut avoir un impact sur le point numéro 2.

Donc soyons attentifs à nos pensées, à notre alimentation et pratiquons le Qi gong pour prendre soin de la biochimie du corps et cultiver la merveilleuse intelligence de notre corps.

En conclusion, la posture de l'arbre nous apprend trois choses, à savoir:

- construire,
- équilibrer
- débloquer notre Qi.

Chez la plupart des gens il y a un déséquilibre, et certains sont tantôt Yin, d'autres tantôt Yang. Cette posture de Qi Gong est un équilibre physique parfait entre la gauche et la droite et entre le Yin et le Yang.

La posture de l'arbre est un exemple de la concrétisation et d'application du concept d'énergie dans toutes ses acceptions :

- *force* , non pas musculaire mais invisible , subtile, interne et externe ,expliquée aujourd'hui par la physique moderne dite quantique
- *pratique thérapeutique holistique*

IV – L' ARBRE MAITRE

ou la rencontre de l'être humain avec l'arbre;

Les arbres sont les ancêtres des humains: les premières forêts datent de 380 millions d'années alors que les hominidés se sont manifestés il y a 7 millions d'années. Les homos sapiens quant à eux sont apparus il y a 200 000 ans environ. De ce point de vue, l'arbre bénéficie d'une expérience sans conteste vis-à-vis de l'humain, dont le destin lui est associé, dès son origine, puisque c'est l'arbre qui a permis, avec l'ensemble des végétaux, de créer un environnement viable pour son existence. L'arbre peut vivre sans l'humain mais l'humain ne peut exister sans l'arbre.

Demandons-nous qui est l'arbre ?

Francis Hallé, dans son livre « Plaidoyer pour l'arbre », souligne que la définition de l'arbre est différente selon le point de vue de la personne qui le définit. Selon lui, pour le géographe, l'arbre est une marque paysagère ; pour le forestier, il sera un cylindre de bois associé à un prix ; pour l'informaticien il renvoie à des algorithmes de simulations paysagères ; pour les naturalistes, l'arbre est une forme de vie dont la longévité et la surface d'échange est remarquable ; pour les philosophes, l'arbre est associé à l'écoulement du temps ; pour le médecin l'arbre peut être une source d'énergie et de bien être, et enfin, pour des mystiques, l'arbre est le lien entre le ciel et la terre.

Je vais m'intéresser ici plus particulièrement à ce regard mystique.

A - Dans toutes les religions, l'arbre est lié à la vie

- L'Arbre de vie :

Chaque religion s'est appropriée l'arbre de vie comme étant un symbole spirituel. Pour chaque religion, la signification peut être différente, mais le caractère donné à cet

arbre exceptionnel est presque le même : la renaissance, le cycle de la vie et de la mort ou encore la vie éternelle.

L'arbre se nourrit des eaux souterraines et de la lumière du soleil, qu'il transmute en feuilles et en fruits et se régénère à chaque printemps. S'il perd ses feuilles, il représente la renaissance et si ses feuilles sont persistantes, il représente l'immortalité.

L'arbre de vie symbolise la vie de l'esprit. Il est comparé au pilier qui soutient le temple et la maison, à la colonne vertébrale du corps.

Dans la Genèse, il est planté au centre du Paradis et entouré du fleuve aux quatre bras. Il annonce la sagesse de Dieu.

L'arbre de vie est analogue à l'Absolu, à l'Univers et à l'Homme. Il est une image de la création.

- L'Arbre de la connaissance du bien et du mal :

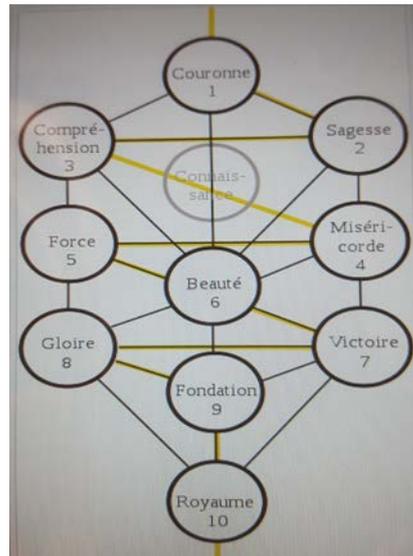
Dans la Genèse, Dieu plantât deux arbres dans le jardin d'Éden, l'arbre de vie au milieu du jardin et l'arbre de la connaissance du bien et du mal symbolisé par un pommier dont le fruit représente la connaissance (des mystères et secrets cachés à l'esprit humain), l'immortalité (accessible uniquement aux héros) et le désir (perturbateur de l'ordre divin). Les fruits font l'objet d'un désir sacrilège. Adam et Eve furent mis par Dieu dans ce jardin et Dieu leur interdit de manger un seul des fruits sous peine de mort. Ève fut tentée par le serpent qui l'informât que le fruit n'entraînerait pas la mort mais qu'il leur permettrait de s'ouvrir à la connaissance du bien et du mal. En mangeant ce fruit, Adam et Eve ont voulu dépasser la condition que Dieu avait prévue pour eux. Ils découvrirent alors le mal et furent jetés hors du *jardin*, avant qu'ils ne mangent aussi les fruits de l'arbre de vie.

- L'Arbre des Séphiroth :

Il a été dessiné et transmis par Moïse après que celui-ci ait vu Dieu. L'arbre des séphiroth est une représentation holistique de la création du monde et des lois de l'Univers. L'Homme, fait à l'image de Dieu, il est aussi une représentation du corps de l'Homme dans son interprétation physico-mystique de la Kabbale.

Il contient 10 séphiroth (ou contenants) d'énergie informationnelle reliés les uns aux autres par un chemin de lumière qui permet de comprendre le cycle de la vie.

C'est un arbre renversé car la création divine ne peut être que descendante du ciel vers la terre.



Arbre des Sephiroth

- L'Arbre de la Bodhi :

Il s'agit d'un figuier sacré. Pour les Bouddhistes, c'est l'arbre sous lequel le Bouddha commença à enseigner et atteignit l'illumination c'est-à-dire la compréhension intuitive de l'univers et la place que l'individu y occupe.

e citerai également :

- L'Arbre Pulmonaire :

Le poumon est le maître du Souffle, du pneuma qui en grec qui veut dire l'Esprit.
 «Si pour le chinois le cœur-organe est le ministre d'État qui exécute les ordres du cœur-centre Empereur, le poumon est le ministre d'État qui relie l'État à l'ordre céleste impérial» Annick de Souzenelle «La symbolique du corps humain p. 264»
 Dans l'expérience du corps, on retrouve dans la culture chinoise, la structure trinitaire du christianisme.

- Le centre -cœur est l'image du Père, Source de TOUT, qui ordonne.
- Le centre -organe est l'image du fils qui exécute les ordres du Père.

- Le poumon est l'image de l'Esprit Saint (Shen) qui permet la communication entre le Père et le fils.

L'arbre pulmonaire, par le mouvement continu de l'inspiration et de l'expiration, nous met en relation avec l'Univers et ses mystères. Il est le Souffle qui nous relie au Divin.

Ne dit-on pas quand une personne meurt, qu'elle rend son dernier souffle.

B - L'Arbre ouvre à la spiritualité

Dans son livre «l'esprit de la forêt», Mario Mercier explique comment l'arbre peut inviter l'humain à son introspection intérieure et à son épanouissement:

«Un arbre ça voit, ça perçoit tout mais très différemment de nous bien-sûr. Quelle masse d'antennes invisibles à nos yeux, aux terminaisons fluidiques, hypersensitives peut développer un arbre ! Et ces antennes là, ça vous enveloppe, vous pénètre, met votre plexus solaire en connexion avec les puissances de la Nature, favorise la méditation, les transmutations intérieures et aussi l'épanouissement des forces morales » (Mercier, 2000 p : 86).

Dans la pratique de la posture de l'arbre voilà ce que nous pouvons imaginer et visualiser pour incarner notre reliance avec le ciel et la terre.

C- L' Arbre et l'équilibre de la vie terrestre

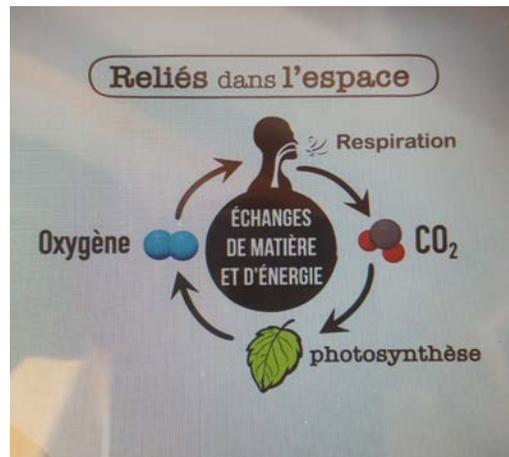
L'arbre entre terre et ciel est relié au ciel par ses branches et à la terre par ses racines, il capte à la fois les énergies célestes, qu'il ramène sur terre, et les énergies terrestres, qui serviront à l'équilibre de la vie.

L'arbre est un élément central dans la nature puisque, grâce à la photosynthèse, il apporte les conditions pour la respiration de l'humain. Il participe aussi à l'équilibre de l'écosystème et protège la terre des forces du ciel, permettant ainsi la survie des êtres qui la composent.

Tout comme chez l'être humain, les quatre éléments se retrouvent dans la vie de l'arbre : l'eau, l'air, la terre, le feu.

- L'eau souterraine circule dans l'arbre avec la sève,
- L'air anime et nourrit les feuilles,

- la terre par ses racines lui permet de connaître la vie,
- le feu qui alimente par ses bûches le feu dans la cheminée et diffuse la chaleur.



D- L'arbre et ses vertus thérapeutiques

Les arbres aident les humains à améliorer leur santé et leur permettent de rétablir le lien à la nature. Ils peuvent être une source d'énergie subtile ou de guérison à la fois pour le corps et l'esprit.

D'un point de vue médical, plusieurs parties de l'arbre détiennent des vertus thérapeutiques: les feuilles, les fleurs, les bourgeons, l'écorce, les huiles, les résines, les essences, les substances...mais aussi son odeur et ses couleurs. Ces éléments sont utilisés, en fonction de leurs propriétés, sous forme de tisanes, de décoctions, de macérations, d'huiles essentielles, de cataplasmes à travers plusieurs méthodes de soins : aromathérapie (utilisation des extraits aromatiques de la plante : essences et huiles essentielles), phytothérapie (utilisation de l'ensemble de la plante), gemmothérapie (utilisation des tissus embryonnaires : bourgeons, jeunes pousses et radicelles), homéopathie (dilution d'extraits de plantes), quintessence florale des fleurs de Bach (utilisation des teintures mères de fleurs pour stabiliser les émotions), osmothérapie (usage des odeurs), et fumigation (inhalation de vapeurs).

De même, la posture de l'arbre est une indication thérapeutique en Chine pour soigner certaines maladies.

Ces dernières années ont vu naître la sylvothérapie ou thérapie par les arbres. En enlaçant un arbre et en respirant les phytoncides, volatils anti-microbiens qu'il dégage, l'arbre réduirait le stress et diminuerait la tension artérielle. Les Japonais sont à l'origine de cette découverte.(film documentaire « l'intelligence des arbres ».

V - RELIER L'HOMME ET L'ARBRE

L'expérience de l'ancrage et de la réunification ;

Au delà des propriétés curatives que certains arbres offrent par leurs fruits, ils facilitent le voyage au cœur de la terre mère, pour absorber les maux et les problèmes, grâce à leur ancrage et à leurs racines qui puisent dans le ventre de la terre. Par sa verticalité, l'arbre tout comme l'humain est connecté à la fois à la terre et au ciel. L'arbre est centré et unifié. En se reliant à lui, l'humain pourra s'entraîner à enfoncer ses propres racines, en profondeur dans le sol ; il va s'ancrer et il pourra se (re)centrer . C'est ce que peut permettre la posture de l'arbre dans la pratique du Qi gong.

Dans ce monde qui sollicite sans cesse l'intellect et qui coupe l'humain de son ressenti, cette étape sera primordiale. Elle permet à l'humain d'être dans la matière (puisque'il a été créé ainsi) et de ce fait, d'être davantage maître de sa vie. Lorsque l'humain sera ancré et centré, alors il pourra envisager l'expérience du spirituel, comme le font les branches de l'arbre. Ainsi, il rétablira le lien entre le corps et l'esprit.

Pour Mario Mercier, l'arbre, puisque'il allie la terre et le ciel est « la clef d'amour et de beauté qui permet, dès qu'on le touche, d'entrer en relation avec la puissance spirituelle du ciel et les pouvoirs de la terre, car sa faculté est aussi de rallier et d'unir les contraires » (Mercier, 2000 p. 17).

Pour Claude Lefebvre, les arbres, « en s'élevant vers le ciel, montrent la direction des origines. En s'enracinant profondément dans la terre, ils montrent aux hommes comment vivre avec Elle et préserver sa vie » (Lefebvre, 2014 p : 66).

L'arbre sait méditer avant nous , il nous rappelle que tout est lié.

Être à l'écoute de l'arbre c'est apprendre à trouver ses racines. Être un arbre c'est être enraciné dans la matière, être droit dans son axe et tourné vers la lumière telle la canopée.

L'arbre aide l'humain à unifier ses émotions, ses pensées, ses énergies, ses dualités et par la même son regard et la direction de ses actions vers des objectifs élevés et concordants. L'arbre a unifié son masculin et son féminin. L'humain, qu'il soit homme ou femme, détient une part de féminin et une part de masculin. Tel le principe du yin yang, dans chaque masculin il existe une part de féminin et dans chaque féminin vit une part de masculin. Les hommes ont des difficultés à accepter leur part féminine,

tout comme les femmes ont du mal à accepter leur part masculine. La réunification de ses deux parts, c'est la réunification de la vie.



Lorsque l'humain se connecte à l'arbre, ce dernier devient le médiateur sur le chemin de la connaissance et de la réalisation du moi. L'humain fait alors l'expérience de lui-même à travers l'arbre. La manière dont l'humain perçoit un arbre et ce qu'il reçoit de lui, vient de son intérieur, c'est-à-dire de son état physico-psycho-spirituel, et non de l'arbre lui-même. Ceci signifie que, lorsque l'humain se sent attiré par un arbre, c'est qu'il se confronte à lui-même, à son état intérieur de l'instant. Le message qu'il recevra sera donc celui de l'instant. Si l'humain en prend conscience, il pourra alors amorcer un processus de guérison. Mais pour cela, il doit ouvrir son âme et son propre cœur pour rencontrer l'âme de l'arbre alors le lien s'établit.

VI - L'EXPERIENCE DE LA LIBERTE

L'arbre est un être libre, même s'il est immobile car il a su s'adapter à son milieu et qu'il vit en harmonie avec celui-ci, de la vie à la mort et même au-delà.

L'arbre est libre de grandir, de respirer, de fructifier, de se reposer. Il est libre de s'entretenir avec l'univers grâce à ses branches et ses feuilles et il est libre de se relier aux forces de la terre grâce à ses racines. Aucun autre arbre ne vient lui dire ce qu'il doit faire. Il sait, car il est en lien avec la vie. Alors il est libre.

L'humain, s'il s'ancre à la terre et s'il se lie au cosmos, si lui aussi entre en relation avec la vie, alors lui aussi sera libre, car il saura ce qu'il doit faire, il n'aura plus besoin qu'on le lui dise ou qu'on lui impose. Il sait ce qu'est sa liberté : c'est vivre tout simplement, en lien avec tous les êtres, visibles ou invisibles.

Tel est le voyage que la pratique statique et assidue de la posture de l'arbre peut nous faire vivre et ainsi guérir le lien qui nous relie à la nature, au ciel, à la terre et à notre nature sacrée profonde et véritable.

VII- CONCLUSION

Je mettrais volontiers en relation et en cohérence l'idéogramme chinois ci-dessous, dont la signification est : « apprendre par soi-même », avec l'apprentissage du Qi gong car sa compréhension repose sur notre expérience directe, comme c'est le cas avec la pratique de la méditation. C'est par notre observation et la recherche personnelle de ce que le corps ressent lorsque nous ajustons nos postures mais aussi notre état psychique, que l'on peut approfondir notre compréhension du Qi gong.



Cœur soi même

« L'expérience la plus profonde que puisse faire l'homme est celle du mystère » Einstein

POSTFACE

La reliance entre l'Arbre et les Hommes est magnifiquement illustré dans cet extrait du conte « Ala-an ou les sept sentiers de la Bretagne couronnée » de Lilia Lavie :

« Il était une fois un arbre de vie qui traversait l'homme de bas en haut. Ses racines transperçaient la plante de ses pieds, le tronc naissait dans ses jambes pour ne former qu'un dans son corps et les branches s'échappaient par les bras et par les doigts. Les feuilles folles s'échappaient elles aussi par les nuages de sa chevelure. Les yeux de l'homme regardaient au loin ce qui pointait sur le chemin. Dans ses yeux, une myriade de scintillements. Chacun des points enfermait en lui-même des milliers de points lumineux des cieux qui contenaient chacun autant de filaments.

L'homme et son espace intérieur ne formait qu'Un. Il était le Tout. Il était dans le Tout. Il enfermait en lui un Univers. Il était fait de cet Univers. Il comprit qu'il devait bâtir ses corps, au-dedans comme au-dehors. S'il trouvait un autre arbre beau, alors son arbre intérieur et ses racines resplendissaient et il se sentait bien. Mais s'il portait un regard triste et négatif sur son environnement, il ressentait immédiatement une douleur en profondeur de son être. Il comprit qu'il pouvait être pollué par ses pensées et qu'il avait la liberté d'agir pour le Bien et pour le Mal mais qu'il devait en assumer les conséquences.

L'homme arbre était un Hêtre. On pouvait même dire de lui que c'était un bel être. Son arbre de vie grandissait. C'était à lui de le nourrir, ça aussi il l'avait compris. Il avait le choix de la nourriture à apporter à son corps. Que son tronc soit svelte, souple, fragile, ou bien robuste, rigide, puissant...tout était le reflet de sa personnalité. Ses racines de vie étaient bien ancrées dans la terre, toujours présentes et « maîtresses » des fondations de l'homme. Celui-ci pourtant avait tendance à oublier qu'il avait des racines. Il ne leur parlait jamais, c'est tout juste s'il les sentait.

L'homme-arbre envoyait des pensées à travers ses branches et son feuillage. Les graines devenaient des fruits, puis les fruits donnaient des graines et s'envolaient vers d'autres lieux. L'arbre-homme ainsi semait. Il comprit que plus ses pensées étaient pures, plus ses fruits étaient sains et plus les graines qui en découlaient étaient fructueuses à leur tour.

S'il voulait semer d'autres arbres sains, s'il voulait générer d'autres pensées saines dans le mental des autres hommes-arbres, il devait être au diapason de tous les sons de

l'équilibre. Quand il se rendait compte de sa faiblesse de ne plus être sur le bon chemin, il se donnait douze secondes pour « nettoyer » par la pensée ce qu'il venait de semer et il se sentait mieux. Ses douleurs s'estompaient pour disparaître.

Avec les années, il comprit qu'il était né d'une graine qu'il avait générée lui-même il y a des millions d'années. Cela lui apprit à être indulgent envers ses imperfections, et surtout cela lui apprit à être attentif et plein d'Amour envers son corps, envers son tronc, ses branches, ses pensées. Il prit conscience de sa responsabilité envers son corps et envers ses pensées qui pouvaient soit éclairer, soit détruire en lui et autour de lui. [...]

Il avait plus que jamais conscience qu'il était un atome pour les myriades de vies qu'il abritait et que lui-même n'était qu'un électron dans le macrocosme de l'Univers. Il se sentait uni à cet espace qui lui échappait mais dont il captait le phénomène d'inclusivité. [...] Il se sentait bienheureux de la sincérité de ses émotions. Il commençait à comprendre que sa richesse d'eau était bien enfouie en la profondeur de son cœur et qu'il lui faudrait du temps et de la douceur pour se révéler lui-même son secret bien caché, car il devait apprendre à apprivoiser ce qu'il n'avait encore jamais exploré en lui-même : ses corps subtils qui exprimaient sensibilité, douceur cachée et intuition. [...]

Notre Terre Mère était un grand pays avec des forêts, des mers, des volcans. On pouvait aller de province en province, les être de la nature, les Dévas, les Fées, les animaux, les végétaux, les minéraux, les hommes, tous vivaient dans l'harmonie de l'Amour d'autrui, dans le Beau, le Vrai, le Bien. L'homme voyait Dieu en toute chose. Mais d'année en année, de décennies en décennies, les hommes se sont crus devenir grands et ils ont commencé à bâtir leurs maisons en démolissant la nature. Ils détournaient les rivières pour en faire des barrages et asséchaient ainsi des pays entiers. Ils ne savaient plus ce qu'était l'Amour. Ils ne connaissaient que l'Amour par l'argent.

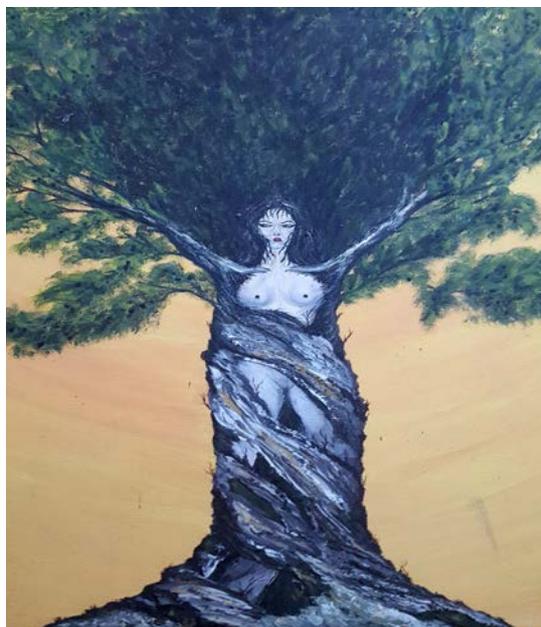
Progressivement, les valeurs de Mère Nature ont disparu car l'homme ne les connaissaient plus. Plutôt que de servir, l'homme vivait pour asservir et se servir, avide de pouvoir et de domination sur les autres hommes et sur tous les règnes de la nature : les minéraux, les végétaux, les animaux. [...] Dans cette société basée sur le matériel, tout était fait pour exploiter son prochain. Le Vrai, le Beau, le Bien était des mots qui avaient disparu du vocabulaire des hommes. [...]

Chaque être est un chevalier en potentialité, c'est-à-dire que s'il a la Volonté d'œuvrer pour appliquer le Beau, le Vrai, le Bien, s'il sait saisir les opportunités de la vie pour appliquer les justes relations, alors progressivement il prendra conscience de lui-même que la vie ne se résume pas à manger et à dormir mais qu'il a une réelle mission sur Terre pour contribuer à aider ses frères. [...]

Les chevaliers sont-ils tous de la famille des arbres hommes ?

Oui, ils sont tous de la grande famille qu'on appelle les arbres de vie, car par leur morphologie, les arbres de vie sont l'intermédiaire entre le Ciel Père et la Terre Mère. Par leurs racines de vie ancrées dans la terre, ils font remonter l'énergie de la Mère jusqu'au ciel à travers leur corps et leurs branches. De même, grâce à leurs branches en liaison avec le ciel, ils font descendre, par leur corps et par leurs racines, l'énergie du Père jusqu'à la Mère. C'est ainsi que les arbres de vie respirent, par ce parfait équilibre obtenu de la circulation entre les énergies du haut et les énergies du bas. Les arbres de vie ont conscience de ce phénomène là. [...]

J'ai compris que les arbres de vie avait un rôle différent, selon ses racines de vie, mais que tous œuvraient pour le même plan : semer dans le mental humain le Vrai, le Beau, le Bien» (Lavie Lilia, 2006 p : 5-42).



«Vivre comme un arbre, quel accroissement !

Quelle profondeur ! Quelle rectitude ! Quelle vérité! »

Gaston BACHELARD (Philosophe)

REMERCIEMENTS

Je remercie :

- Maitre KE Wen, fondatrice du centre de formation des arts de la culture chinoise «Le temps du corps», pour la qualité de ses enseignements spirituels reliés à la pratique du qi gong.

Merci pour son écoute, ses sourires et ses rires.

- Nos enseignants de pratique gi gong:

WANG Yanli, Lin San Zhe, ITOFO Sylvain;

- CASAYS Dominique, co-fondateur du centre de formation TDC pour la qualité et précision de ses enseignements théoriques.

- Cyril Javary pour ses conférences passionnantes sur la culture chinoise.

ANNEXE

Qu'est ce que la cohérence cardiaque ?

Pour nous aider à détendre notre corps et rester centré dans notre cœur, l'état de cohérence cardiaque est une très bonne pratique. La plus simple consiste à faire 6 respirations lentes et profondes / minute, pendant 5 minutes en commençant sous le nombril et jusqu'aux clavicules, à renouveler 3 fois dans la journée et espacé de 4h . Cette pratique de la respiration permet de mettre en cohérence le Cœur et le système nerveux autonome (SNA) composé :

- du système sympathique producteur des hormones du stress et
- du système parasympathique producteur des hormones qui ralentissent la fréquence cardiaque et relaxent

Grâce à cette respiration, lorsque nous sommes stressé et tendu, les deux systèmes vont se remettre en équilibre en régulant la production des hormones.

Bibliographie :

Littérature :

- De SOUZENELLE Annick , 1993 : La symbolique du corps humain .
- LELOUP jean Yves , 2020 : Métanoïa. Albin Michel
- KE Wen : 2014 : La voie du calme. Le courrier du livre
- HALLE Francis, 2005 : Plaidoyer pour l'arbre. Actes Sud.
- LAVIE Lilia, 2006 : Ala-an ou les sept sentiers de la Bretagne couronnée. Espagne, Alphée.
- MERCIER Mario, 2000 : L'esprit de la forêt. Voyages chamaniques au cœur de la nature. Paris, L'originel.
- CHENG François, 2010 : et le souffle devient signe. L'iconoclaste
- Dr BLACKBURN Elisabeth, 2017 : L'effet Télomère (prix Nobel de médecine 2010)
- Dialogue avec l'Ange retranscrit par Gitta MALACZ

Film documentaire :

- Jupiter- films , 2016 L'intelligence des arbres.

Cours au TDC :

- CASAYS Dominique: cours du 13 /02/2021 «le Shen»

TABLE DES MATIERES

I - Introduction / préambule.....	2
. <i>Quatre retours d'expérience</i>	3
II - Les trois trésors	6
Xinj	6
Qi.....	7
Shen.....	8
III – La posture de l’arbre	10
Ce que le science à découvert.....	12
IV – L'Arbre maître :.....	14.
1. dans toutes les religions l'arbre est lié à la vie.....	14
• L'arbre de vie.....	14
• L'arbre de la connaissance du bien et du mal.....	15
• L'arbre des séphiots.....	15
• L'arbre de la Bodhi.....	16
• L'arbre pulmonaire.....	16
2 . l'arbre ouvre à la spiritualité.....	16
3. l'arbre et l'équilibre de la vie sur terre.....	17
4. l'arbre et ses vertus thérapeutiques.....	17
V – Relier l'Homme et l'Arbre.....	18
VI -L'expérience de la liberté.....	20
VII – Conclusion.....	20
VII – Postface	21
« Le conte de Lilia LAVIE « Ala-an où les sept sentiers de la Bretagne couronnée »	
– Annexe.....	24

