

MÉMOIRE DE FIN DE DEUXIÈME ANNÉE
DE FORMATION PROFESSIONNELLE DE QI GONG 2018-2020

QI GONG & INTELLIGENCES



NUANCES,
APPROPRIATION
ÊTRE SOI

PRÉSENTÉ PAR GRAZIELLA KREMER
PROFESSEUR DE QI GONG DOCTEUR JIAN LIUJUN

INSTITUT DU QUIMETAO

FORMATION PROFESSIONNELLE DE QI GONG 2018 – 2020

QI GONG ET INTELLIGENCES

NUANCES, APPROPRIATION ET ÊTRE SOI



Présenté par Graziella Kremer

Professeur de Qi Gong Docteur Jian LiuJun

*« Parfois, dire les choses ne suffit pas ;
montrer les choses ne suffit pas ; alors,
cela passe par le cœur. »
(Jian Liu Jun, mai 2019).*

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

RÉSUMÉ :.....	1
REMERCIEMENTS :.....	2
1 AVANT-PROPOS :.....	3
2 INTRODUCTION :.....	4
3 ETAT DE DÉPART :.....	5
4 RECIT ET ANALYSE.....	7
4.1 NUANCES.....	7
4.1.1 Définitions :.....	7
4.1.2 Introduction :.....	7
4.1.3 Approche personnelle :.....	8
Nuances du placement du corps :.....	8
Nuances musculature et renforcement.....	9
Nuances doux/ souple, confort/ bien-être.....	9
Nuances de trajectoire.....	9
4.1.4 Approche au sein du groupe "Entre Terre et Ciel".....	10
Approche anatomique :.....	10
Visualisation mentale :.....	10
Approche cinesthésique (kinesthésique) :.....	11
4.2 APPROPRIATION.....	12
4.2.1 Définitions :.....	12
4.2.2 Introspection.....	12
Positionnement physique :.....	13
Appréhension des situations :.....	13
4.2.3 Assimilation.....	14
Mon approche de mon schéma corporel :.....	14
Vers une évolution de ma démarche intellectuelle :.....	17
4.3 ÊTRE SOI.....	20
4.3.1 Comprendre mes émotions :.....	20
4.3.2 Mettre en adéquation mes émotions et mes valeurs :.....	21
4.3.3 Répondre aux émotions des autres avec mes valeurs :.....	22
4.3.4 À travers le Tao, ma relation au monde, à l'univers :.....	22
5 POINT DE SITUATION.....	26
6 OUVERTURE.....	27
7 ANNEXES.....	29
Annexe 1 : L'équilibre Yin et Yang.....	29
Annexe 2 : tensesgrité, le système musculo-squelettique.....	30
Annexe 3 : le Psoas, muscle vital.....	33
Annexe 4 : Résultat de mon test de Quotient Émotionnel.....	35
Annexe 5 : Yin yang xing gong 阴阳形功.....	36
Annexe 6 : ma perception de la vie de mon groupe Quimetao.....	38

RÉSUMÉ :

La pratique du qi gong au sein du Centre Quimetao avec docteur Jian LiuJun m'a permis d'établir un constat de départ sur ma psycho-morphologie et de rechercher mes valeurs, pour me projeter consciemment dans une évolution. Au fur et à mesure que j'avance, mes objectifs se précisent et mûrissent.

Mes premiers constats m'ont amenée à une prise de conscience de mon corps, de son placement, de sa musculature et une analyse de ma pratique d'animation d'un groupe de qi gong. Dans ce groupe, j'ai dû trouver différentes approches, pour que chaque participant puisse appréhender sa propre pratique.

Les trois principes de base du qi gong sont la régulation du corps, de l'esprit et de la respiration. L'assimilation de mes diverses expériences, et le travail d'introspection qui l'ont accompagnée, m'ont aidée à m'approprier ces trois principes, à comprendre leur relation et m'ont révélé l'importance qu'ils ont pour ma progression.

Mes expériences, tant au centre Quimetao qu'en situation d'animation avec mon groupe, m'ont aidée à avancer dans ma démarche intellectuelle et j'ai pu ainsi structurer mes idées et prendre conscience de l'orientation de ma démarche. Je me suis intéressée aux différentes intelligences que nous portons en nous et à ce qu'il est possible de faire.

Ce travail a fait remonter à la surface mes ressentis intimes, ma définition de l'essence de l'être.

J'oriente désormais intentionnellement ma vie sur la voie du qi gong.

Je respire qi gong, je vis qi gong.

Dans mon groupe d'appartenance du Quimetao, formation professionnelle qi gong 2018-2020, nous avons des échanges individuels dans lesquels peuvent apparaître des tensions ; mais lors de nos échanges collectifs, pendant la pratique du qi gong, nos énergies s'unissent et nous portent tous ensemble en harmonie.

Je me suis intéressée aux travaux du psychologue Howard Gardner qui a élaboré en 1983 la théorie des intelligences multiples et je me suis appuyée sur les travaux des psychologues Salovey et Mayer dans les années 1990, sur l'intelligence émotionnelle, qui est de plus en plus prise en compte aujourd'hui.

Mon évolution intellectuelle, physique, émotionnelle, énergétique... Cette évolution multiple, qui m'aide à être à ma place dans le monde, qui m'aide à être moi, m'a permis de déboucher sur une finalité. Mes observations et ressentis, en m'appuyant sur la pratique et la philosophie du qi gong m'amènent à une démarche de construction personnelle et de groupe. Cette démarche m'a permis de découvrir de nombreux "concepts" et comportements humains ; elle m'a permis de mettre à jour un objectif essentiel du qi gong : développer nos intelligences par le travail de l'énergie, pour communiquer entre nous et être en connexion avec les êtres vivants, la nature, le monde... L'immensité qui nous entoure.

REMERCIEMENTS :

Je remercie Docteur Jian LiuJun du Centre Quimetao.

Maître Jian, vous enseignez le qi gong exactement de la façon dont je l'aurais rêvé, tous les aspects du qi gong sont abordés. C'est une chance pour moi d'apprendre auprès de vous.

Merci également à Mme Jian pour ses précieux conseils qui m'ont aidée dans ma pratique.

Je tiens à remercier le groupe formation professionnelle de qi gong au Quimetao, promotion 2018-2020, avec lequel je chemine.

Je remercie le groupe de qi gong et tai ji quan "Entre Terre et Ciel" de ma commune Les Ormes sur Voulzie, qui me porte pour réaliser cette formation.

Je remercie le Conseil Municipal des Ormes sur Voulzie, qui me soutient dans ma formation.

Je remercie le groupe Provins Natation (77), qui est mon laboratoire expérimental, là où je teste les concepts du qi gong sur ma façon de nager.

Je voudrais également faire des remerciements personnels à mon professeur de tai ji quan Jean-Luc Beauboucher, qui m'a permis de comprendre l'importance du côté martial de ces arts énergétiques et qui m'a donné accès à des stages mêlant qi gong et tai ji quan.

Enfin, j'aimerais remercier particulièrement Marie-Thérèse Maître, ma première enseignante de qi gong et de tai ji quan, qui m'a mis le pied à l'étrier et avec qui j'ai appris beaucoup par le langage du cœur.

Et je remercie toutes les personnes qui m'ont soutenue, de près ou de loin, d'un geste ou d'un mot, ou simplement par une petite étincelle d'énergie.

1 AVANT-PROPOS :

J'ai choisi le thème de mon mémoire en fonction de mes valeurs profondes et de ma vision du monde tel que je le vois ; et ce vers quoi j'aimerais le voir aller.

Ma préoccupation principale est que ce monde tende vers une communication entre les êtres humains exempte de confusion, sortie des émotions qui nous sont propres et qui polluent nos échanges.

C'est ainsi que je me suis tournée vers les modes de communication dont nous disposons, nous, êtres humains, ces modes de communication cachés à l'intérieur de nous. Pour moi, la communication entre les hommes en est encore à un stade d'enjeux primitifs et je suis convaincue que notre évolution future dépend de notre capacité à mieux communiquer.

Je pense que ces modes de communication sont intrinsèquement liés aux énergies qui sont en nous et à celles qui nous entourent. Grâce à toutes ces énergies, nous pourrions nous comprendre et retrouver intentionnellement nos connexions avec la nature et, de fait, l'univers.

Pour accéder à ces modes de communication internes, le qi gong est un outil merveilleux qui me permet de plonger au cœur de moi-même, à la recherche de la meilleure façon de les exploiter et de les développer.

Ce travail, offert par la pratique du qi gong, est complet ; je dois revoir ma structure corporelle, du positionnement de mon squelette jusqu'à la surface de ma peau ; je dois me jeter dans les méandres de mon psychisme et affronter mon être si je veux "vivre et être" ; et ainsi je pourrai pleinement et librement donner et recevoir.

Je ne suis qu'au début de ces recherches, et grâce à l'enseignement de maître Jian LiuJun, j'avance doucement.

2 INTRODUCTION :

Je vas présenter mon cheminement individuel de développement personnel et, conjointement, mes expériences au sein d'un groupe ; dans ma pratique personnelle et dans mes débuts d'animation et de transmission dans ce groupe.

Je commencerai par un état des lieux à mes débuts, mon ressenti, ma pratique, mes échanges et expérimentations.

Dans ce monde en mouvance perpétuelle, il me fallait m'extirper d'un microcosme exigü dans lequel on voulait me maintenir.

Mes premières expériences de rébellion et les découvertes du monde asiatique m'ont éclairée sur ce que je souhaitais développer pour moi et avec les autres.

Le qi gong a été un révélateur pour structurer mon corps dans l'espace, apprécier le travail de ma musculature et ma posture ainsi que pour découvrir le confort dans l'effort.

Dans l'approche en groupe et en particulier lors de mes séances d'animation de qi gong au sein de notre association "Entre Terre et Ciel" de notre commune des Ormes sur Vouzie (77), je voudrais partager mes observations sur l'évolution de ma pratique et ma recherche de communication.

Mes démarches d'introspection et d'appropriation, qui m'ont permis de réorganiser mon schéma corporel, m'ont aidée à transformer ma démarche intellectuelle et tendre à être moi ; me donnant la possibilité d'échanger et de partager la pratique du qi gong.

Le point de situation que je décris à la fin de ce mémoire est un point de départ, de recherche nouvelle et évolutive vers des sensations nouvelles, dans un contexte fluctuant.

3 ETAT DE DÉPART :

Septembre 2018

Je pratique le qi gong et tai ji quan depuis 2012, ma posture s'est un peu améliorée mais il y a encore beaucoup de choses qui ne vont pas.

J'avais appris qu'une association enseignait ces deux disciplines dans mon village. Ayant toujours été attirée par la culture chinoise, je suis allée dans cette association. L'approche MTC du corps humain et de la nature m'intéresse depuis longtemps.

Ma professeure de taiji et qi gong, Marie-Thérèse Maître, avait une approche très énergétique et mon professeur de taiji, Jean-Luc Beauboucher, avait une approche plus martiale.

Depuis 2017, la présidente de l'association et moi-même animons le groupe à tour de rôle.

Je fais des exercices d'assouplissement presque tous les soirs. Je dors sur un tatamis et un futon.

Sport :

J'intègre un club de natation cette année, le club de Provins Natation. Je nage le crawl, mais je n'ai pas encore la technique, je nage bien la brasse, je nage le dos mais il me manque la technique et je nage mal le papillon. Je ne sais pas plonger ni faire les culbutes dans l'eau. En crawl, dos et papillon, les filles de mon groupe nagent beaucoup plus vite que moi. Je suis crevée et je n'arrive pas à les suivre. Elles savent toutes plonger et la moitié sait faire les culbutes.

État physique:

En observant l'état de mes chaussures et ma façon de marcher, j'ai constaté que mon pied gauche appuie sur l'intérieur et l'avant, alors que le pied droit appuie sur l'extérieur et l'arrière.

Ma hanche est douloureuse du côté droit, depuis plusieurs années.

Mon côté gauche est dans l'ensemble plus faible que le droit.

Depuis l'adolescence, j'ai une scoliose (déviation latérale et rotatoire), qui me crée des douleurs en bas des dorsales. Les médecins que je vois depuis l'adolescence disent qu'il n'y a rien à faire car ma scoliose n'est pas évolutive et qu'il suffit de vivre avec les douleurs.

Ma scoliose s'est arrangée depuis que je fais le Qi Gong et le Tai Ji, la déviation latérale est visible maintenant sur 7 ou 8 cm (elle a diminué au moins de moitié) et la déviation rotatoire n'est quasiment plus visible à l'œil nu (moi, je la vois encore). Les douleurs en bas des dorsales sont persistantes.

Mon omoplate droite est douloureuse suite à des chutes répétitives en apprentissage de snowboard, il y a cinq ans. Je sens des raideurs à la nuque et des contractures au cou, des deux côtés.

J'ai toujours le nez bouché avec une perte d'odorat, parfois accompagnés d'un léger mal de gorge, plutôt du côté droit. L'ORL que j'ai vu m'a dit qu'il n'y a rien à faire.

Ma vue commence à baisser, j'ai toujours froid. J'ai du mal à digérer, comme un poids sur l'estomac, pourtant je digère bien.

Mes règles étaient très douloureuses avant (vomissements, évanouissements, douleurs aiguës), mais un an après avoir commencé le tai ji et qi gong, je ressens une douleur supportable, qui dure quelques heures et la fréquence des menstruations est régulière.

Je vais aux toilettes (uriner) très souvent, à chaque fois que j'y vais je bois un verre d'eau. (Je me lève au moins trois fois dans la nuit ; la journée c'est encore plus souvent).

État interne :

J'ai très peu d'appétit sexuel. Je suis irritable et souvent fatiguée.

On me dit souvent que je ne suis pas sérieuse, que je joue tout le temps. Parfois, des personnes me disent à propos d'une situation : « Ce n'est pas drôle, tu ne devrais pas rire. »

La motivation première de mes actions est le plaisir.

Une action peut être faite par obligation (dans le milieu professionnel, l'ordre d'un supérieur), intérêt (en vue qu'elle rapporte de l'argent, une reconnaissance...) ou par plaisir. Si l'action est faite par obligation, à nous de trouver l'intérêt ou le plaisir, qui permet de réaliser cette action.

Dans tous les cas, je dois trouver le plaisir de la faire. Dans le cas contraire, je ne peux pas réaliser cette action.

J'ai beaucoup de mal avec le contact physique. Je n'aime pas que l'on me touche : je n'aime pas les massages ; et quand une amie me prend dans ses bras pour me serrer contre elle, je suis un peu "paralysée", très mal à l'aise et j'ai hâte de retrouver mon « espace vital ». Je ne pratique aucun sport qui nécessiterait un contact physique avec quelqu'un. Je n'aime pas que l'on me touche. Et je n'aime pas toucher, mais je peux le faire dans un contexte très encadré.

4 RECIT ET ANALYSE

4.1 NUANCES

Toute personne a une représentation de son corps dans l'espace et dans le temps. Cette représentation est de fait en relation aux autres et avec les autres.

Je me suis toujours interrogée sur mon rapport avec le monde, avec les autres, mais aussi sur le sens de la vie, l'univers. Avec le qi gong, j'accepte de m'écouter, tant mon corps que mon esprit et mes émotions. Je fais d'avantage confiance à mon ressenti pour développer et approfondir mes connaissances, afin de lier l'acquis, la pratique et l'approche pédagogique.

4.1.1 Définitions :

La notion de "nuance" engendre plusieurs définitions car les nuances sont employées dans les domaines artistique (peinture, les couleurs ; musique, le son), la perception visuelle (intensité), les propriétés physiques (élasticité d'un acier), les sciences de l'homme (psychologie, sociologie, philosophie...)

J'ai choisi deux définitions de la nuance que je trouve pertinentes pour expliquer mon cheminement dans la compréhension du qi gong et de ma vie.

« Différence de détail, souvent subtile et difficilement discernable, entre deux ou plusieurs choses ou états par ailleurs semblables, ou entre les divers états d'une même chose. » (cnrtl.fr)

« État intermédiaire par lequel peut passer une personne, un sentiment, une chose. Degré de quelque chose. » (dictionnaire.sansagent.leparisien.fr)

4.1.2 Introduction :

À l'âge de 6-7 ans, j'ai commencé à prendre conscience que le monde autour de moi changeait constamment. Mes grands-parents vieillissaient ; les terrains inoccupés devenaient des propriétés privées où s'élevaient des maisons ; des voisins déménageaient, des nouveaux les remplaçaient.

La mort brutale de mon chien suivie d'un déménagement avec un changement radical de vie (de la campagne où tout le monde se connaît à la ville pleine d'inconnus) m'ont déstabilisée.

Je ne comprenais plus d'une part le monde figé dans lequel me maintenaient les adultes et d'autre part le monde tel que je l'entrevois, en perpétuel mouvement et instable.

J'ai décidé de vivre dans l'instabilité pour ne jamais être surprise par cette impermanence du monde. Je me suis installée dans une caravane pour anticiper d'éventuels changements de lieux de vie qui s'imposeraient. Être en réactivité.

J'étais en recherche d'instabilité pour compenser ce changement perpétuel sur lequel je n'avais aucune prise. Il n'y avait donc pas de sérénité dans ma vie. (Ce qui ne m'empêchait pas d'être heureuse.)

Attirée par la Chine depuis l'enfance, plus exactement par l'écriture chinoise, qui me fascinait, j'ai fait des études dans ce domaine (collège, lycée, université jusqu'à la licence).

Des années plus tard, j'ai découvert le taiji quan et le qi gong.

En avançant dans la pratique, j'ai appris les nuances ; j'ai compris que ce que je prenais pour de l'équilibre était de l'instabilité.

Ce vécu a été un déclencheur. L'attrance pour l'écriture chinoise était en moi depuis le début.

La solution a toujours été présente, cette écriture chinoise millénaire qui m'attirait comme une pérennité, la stabilité, face à mon ressenti d'instabilité.

J'ai compris des années plus tard que cette attrance était une réponse à mon instabilité.

Elle m'avait accompagnée en parallèle, jusqu'à ce que je découvre le qi gong, qui était ce pont entre moi et la solution.

L'instabilité, c'est la non-permanence dans un même état, c'est à dire en circuit fermé. C'est une contraction. L'instabilité conduit à la destruction.

En opposition, l'équilibre dynamique, c'est l'interaction des différentes énergies (du corps, de la nature, de l'univers...) C'est une expansion. L'équilibre conduit à l'épanouissement, la création.

C'est ce qu'enfin j'ai compris et souhaite développer pour moi et avec et pour les autres.

« Le changement, c'est la seule base solide sur laquelle bâtir une stratégie de l'action ». (Le Discours de la tortue, les six piliers du changement. Cyrille J.D. Javary)

« La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout change toujours tout le temps. »

(Yi Jing, hexagramme 32)

Grâce à la philosophie taoïste, inhérente au qi gong, j'ai compris et intégré ce qu'est le changement, que c'est une chose naturelle et positive, l'équilibre yin-yang (cf annexe 1) ; je me sens beaucoup mieux et j'apprends à l'utiliser dans ma vie quotidienne. Même d'un point de vue physique, dès que j'y pense, je relâche les lombaires et porte le haut du corps légèrement sur l'avant : quand je marche, quand je prépare à manger...

4.1.3 Approche personnelle :

Nuances du placement du corps :

Dans cette partie, je voudrais expliquer que le qi gong m'a permis de structurer mon corps dans l'espace.

J'ai depuis l'enfance l'appréhension du vide. Même à la piscine, la distance entre le bord du bassin et la surface de l'eau m'effrayaient un peu. Plonger me semblait impossible à réaliser.

Lors de ma séance d'apprentissage du plongeon, j'ai tenté d'**appliquer ce que j'avais compris** pendant les séances de qi gong. Je me suis placée au bord du bassin, j'ai poussé mes lombaires en arrière, ce qui a plié mes jambes, j'ai basculé le haut du corps vers l'avant, ma tête était placée menton rentré. Puis j'ai déplacé le poids du corps pour me trouver en déséquilibre ; dès que j'ai senti que je commençais à tomber, j'ai envoyé l'impulsion du bas du dos. L'impulsion est montée d'elle-même le long de la colonne vertébrale, ce qui a fait monter mes fesses et donné du ressort à mes jambes. J'entrai dans l'eau bien droite (Les jambes encore pliées telle une petite grenouille).

En crawl, j'avais beaucoup de mal à suivre les nageuses de ma ligne. J'initie chaque mouvement du bas du dos, ma colonne fait une rotation, mes bras suivent et mon amplitude s'est améliorée, je fais ainsi moins de mouvements sur une même longueur, moins de respirations, tout en me déplaçant plus vite. Je pense à sortir mes lombaires, ainsi ma tête reste placée et j'ai une meilleure flottaison.

Le qi gong permet de **structurer son corps dans l'espace.**

Nuances musculation et renforcement.

Ici, je voudrais présenter les effets du qi gong en regard de la pratique de nages sportives et le renforcement musculaire en profondeur.

Nous avons un programme de musculation qui accompagne nos séances de natation. Il se compose de gainage, de renforcement musculaire de la ceinture scapulaire, nous avons des squats pour les quadriceps, des pompes et élastiques pour les bras (biceps, triceps) et de la corde à sauter pour le travail cardio-vasculaire.

Depuis deux ans, je constate que par la pratique du qi gong, mon renforcement musculaire est plus complet. En effet, la posture de l'arbre et les changements d'appui, ainsi que l'arc des bras, même si mes positions ne sont pas exactes, restructurent mon corps en entier. Ces positions relativement statiques me renforcent en profondeur.

J'ai constaté, grâce au travail des muscles posturaux, une évolution musculaire. Mon corps se repositionne, mes postures sont différentes. Je me ressens plus puissante musculairement. Je suis en capacité de dissocier mes groupes musculaires en fonction des mouvements et donc d'économiser les autres groupes musculaires non sollicités par l'action.

Ma résistance s'est nettement améliorée. Ayant constaté que je fais le gainage sans me fatiguer ainsi que d'autres exercices, j'ai quasiment arrêté les séances de musculation pré-natation. Je les fais de temps en temps pour faire plaisir à mon entraîneur et pour partager ce moment avec les nageurs de mon groupe.

Je déduis que **le qi gong permet de renforcer le corps en profondeur.**

Nuances doux/ souple, confort/ bien-être

Les notions de doux et souple ne doivent pas être confondues, tout comme confort et bien-être, instabilité et équilibre dynamique. Ma tendance était de pratiquer dans une zone de confort, pouvant privilégier des solutions de facilité.

Je pensais que le qi gong était composé de mouvements et postures doux et confortables.

Pour le mouvement latéral de la colonne vertébrale, « le serpent », je me croyais en bonne position, jusqu'à ce que maître Jian vienne me corriger. J'avais la hanche droite poussée vers la droite et la tête inclinée vers la droite. Maître Jian a poussé ma hanche gauche vers la droite, j'ai été déséquilibrée, j'ai dû abaisser mon centre de gravité, donc relâcher plus le bas du dos, et pousser avec la jambe gauche vers la droite. Maître Jian a penché ma tête plus vers la droite (c'est à dire l'oreille droite s'est rapprochée de l'épaule droite).

Je comprends que le qi gong est composé de mouvements souples qui demandent des efforts, incluant une douleur physique, dont l'objectif futur est le bien-être.

Je déduis qu'**il faut sortir de la zone de confort.**

Ceci afin d'atteindre le vrai confort, c'est à dire l'amélioration qui passe par le repositionnement du corps, éliminant les tensions, les contractions et ainsi les douleurs, afin d'accéder au bien-être.

Nuances de trajectoire

Avec l'exercice de la vague, nous apprenons à travailler la puissance du corps et sa trajectoire. La puissance consiste à contourner la force du partenaire tout en restant unifié. Quand je pousse la personne avec laquelle je fais l'exercice, si cette personne a une force musculaire supérieure à la mienne, je n'ai aucune chance de la déséquilibrer. Si je bouge de façon linéaire, je vais me heurter à sa résistance. Mais si je ne mets aucune force, aucune pression et que j'avance tout mon corps par les mouvements arrondis de mon bassin, je peux déséquilibrer la personne. Je dois penser que ses mains qui touchent mes mains sont des lames de rasoir, je ne dois donc pas m'appuyer dessus, sinon je vais me couper.

Je déduis que **la puissance vient de sa trajectoire arrondie et du mouvement unifié du corps.**

Chaque mouvement prépare et entraîne le suivant, la colonne vertébrale est un ressort.

L'énergie est disponible grâce à la souplesse des hanches et du bassin.

On ne peut être souple que si l'on est détendu.

« *Le faible vainc le fort, le souple vainc le dur, - Voie et vertu de l'eau.* »

(*Dao De Jing, LXXVIII, Lao Zi*)

Nuances de la création du mouvement

Ce que j'ai compris des paroles de maître Jian, c'est que sans intention, le qi gong n'est qu'une série de gestes.

Quand j'ai acquis la structure du mouvement, qu'est-ce que je veux en faire ? La structure du mouvement, c'est le paysage. Ce paysage, je vais le peindre, le dessiner, ainsi il deviendra mon expression, une création individuelle que j'introduis dans le tableau global. L'exécution passe par une représentation mentale et émotionnelle (artistique) du mouvement, alors seulement le corps est prêt ; le mouvement devient harmonie.

C'est l'harmonisation du corps et de l'esprit par l'énergie.

4.1.4 Approche au sein du groupe "Entre Terre et Ciel"

Dans mon groupe de pratique de l'association "Entre Terre et Ciel" des Ormes sur Voulzie (77), nous sommes une dizaine de participants. J'anime ce groupe en alternance avec la présidente de l'association depuis le départ du dernier enseignant en 2017.

Nous avons ouvert une deuxième séance que j'anime une fois par semaine, avec huit participants.

Je mets en œuvre ce que j'ai compris lors des séminaires avec maître Jian.

Je commence par aborder la pratique en m'appuyant essentiellement sur l'anatomie. Je n'ai pas ressenti mon groupe réceptif à cette approche. J'ai donc proposé d'autres approches, basées sur la visualisation mentale et la cinesthésie (« sens musculaire donnant la notion du mouvement exécuté, de l'effort, de la situation occupée à chaque instant par les membres. » dictionnaire.sansagent.leparisien.fr)

Approche anatomique :

Pour la première séance avec le groupe, je voudrais aborder les exercices de qi gong de façon anatomique.

Pour la posture initiale, je passe auprès de chaque participant pour lui montrer où se trouvent L2 et L3. Nous avons tous le même problème, nous ne nous penchons pas assez en avant. À peine penchés en avant, nous avons l'impression de plonger complètement sur l'avant. Quand je place une personne de manière à peu près verticale, elle me dit qu'elle se sent complètement penchée en avant. Cela peut expliquer que nous sommes trop cambrés ; et les problèmes posturaux qui en découlent.

Il faut retrouver l'alignement de la structure osseuse : les talons soutiennent le squelette, le bassin repose sur les talons dans l'alignement des os des jambes. La colonne vertébrale est posée sur le bassin (composé des deux os qui forment l'os iliaque, du sacrum et du coccyx). Le bassin est conçu pour soutenir le haut du corps.

Après avoir donné ces explications, je propose de refaire l'exercice. Les personnes ne comprennent pas comment se placer, elles ne prennent pas de plaisir dans la pratique.

L'approche anatomique ne convient pas au groupe.

Visualisation mentale :

La séance suivante, je propose les mêmes exercices, mais avec une autre approche : tout en visualisation mentale. Pour la posture initiale, nous imaginons que notre colonne vertébrale est un arc et que nous tirons à chaque extrémité pour les rapprocher. L'extrémité du haut correspond à hou ding et l'extrémité du bas à yao shu (2DM).

Cette approche est appréciée, tout le monde arrondit son dos, selon ses possibilités et sa morphologie, arrive à détendre un peu les vertèbres et donc à avoir des sensations agréables. Pour les Mille Mains Sacrées, nous commençons à imaginer une onde qui monte le long de la colonne vertébrale, à l'initiation de chaque mouvement. Je propose que chacun visualise cette onde sans essayer de la ressentir ou de la créer physiquement. On ne force pas.

Quand je regarde travailler le groupe, je vois des petites vibrations le long du dos de certaines personnes.

Il y a encore des problèmes pour relâcher le bassin et placer le dos. Je replace les personnes en leur demandant de pousser L2, L3 et de tirer C7 vers le haut. Puis je propose d'imaginer que tout le poids du corps descend dans le coccyx, ce qui le fait descendre un peu.

Cela fonctionne bien, je sens un certain relâchement quand L2 et L3 sont bien sorties.

Je déduis qu'**imaginer un mouvement crée ce mouvement.**

Parmi les nouveaux arrivants dans le groupe, nous avons une dame qui ne tient pas longtemps debout. Elle a quatre-vingt-onze ans, marche avec une canne et me dit qu'elle a beaucoup d'arthrose. Pour la séance, elle est donc assise sur une chaise, je lui propose de faire les mouvements du haut du corps ; et je lui propose de faire bouger sa colonne vertébrale et d'imaginer les mouvements pour le bas du corps.

À la fin de la deuxième séance (une séance d'une heure par semaine), cette dame me dit qu'elle a mal le long de la colonne vertébrale. C'est une douleur de fatigue. Sa colonne a donc travaillé.

Approche cinesthésique (kinesthésique) :

J'aimerais que les personnes comprennent qu'elles ne se placent pas de la façon dont elles se le représentent mentalement. Quand elles se croient arrondies, elles ont à peine décambré les reins.

J'aimerais aussi qu'elles s'étirent ou s'étendent, plutôt qu'elles ne poussent d'un côté ou de l'autre.

Je leur propose un exercice à faire quand elles sont chez elles : elles se mettent contre un mur dans leur position debout habituelle, les fesses touchent le mur. Alors, elles arrondissent le bas du dos (en sortant L2, L3) ainsi les fesses se décolent du mur et le bas du dos vient toucher le mur.

Pour le cours, je propose que chaque participant pose une main sur ses lombaires pour arrondir le dos et une main sur la tête. Tout en gardant la main sur le dos arrondi, nous poussons doucement avec la tête, sur la main qui est posée dessus, pour sentir l'étirement de la colonne vertébrale.

La séance suivante, je propose le même exercice mais au lieu de pousser avec la tête, nous poussons avec C7, vers le haut. Ainsi nous gardons l'arc de la colonne vertébrale et nous ressentons un étirement plus qu'une poussée.

Tirer la colonne **vers le haut et le bas simultanément remet le corps dans son axe.**

Une personne m'a confié qu'elle a une jambe plus courte que l'autre (comme la plupart d'entre nous), ainsi je lui ai demandé de bien relâcher son bassin et le corps fait automatiquement l'équilibrage en adaptant les mouvements des articulations.

Pousser vers le haut avec C7 permet de décontracter les épaules et les omoplates : les épaules descendent et s'arrondissent vers l'avant, les omoplates s'étirent vers l'extérieur (latéralement).

Je déduis que **toucher un endroit-clé du corps facilite la prise de conscience de son corps et de sa position dans l'espace.**

J'ai eu de très bons retours de ces dernières séances.

Des personnes qui ont du mal à dormir ont bien dormi.

D'autres étaient très fatiguées car elles avaient éliminé des tensions persistantes.

Certaines personnes se sentaient bien physiquement et mentalement.

4.2 APPROPRIATION

La philosophie du qi gong allie trois principes de base : être attentif au corps, à la respiration et à la pensée. Je comprends intellectuellement ces principes, mais c'est comme les survoler, les effleurer. Reproduire ce que j'ai appris pendant les séances avec maître Jian ne me suffit pas. J'ai profondément besoin d'intégrer à ma vie ce que j'ai compris. Je désire vivre ce que j'ai compris.

« Du fils du Ciel aux gens du peuple, il n'était qu'un seul principe : prendre comme fondamental le perfectionnement de soi. » (Livre des Rites, Li Ji, Chapitre La grande étude)

4.2.1 Définitions :

La première définition que j'ai choisie m'apparaît comme fondamentale :

« Appropriation : Assimilation par l'organisme » (cnrtl.fr)

"M'approprier ce que j'ai appris" signifie pour moi l'intégrer totalement, jusqu'au plus profond de mon être, jusque dans les cellules de mon corps. Comme les aliments que je consomme se mêlent à l'énergie dans mon corps, "l'appropriation du qi gong" entre en moi, elle est une énergie qui se mêle à mon être.

Pour compléter l'image de la cellule, l'apprentissage serait comparable à la plasmolyse et la turgescence. La plasmolyse, perte d'eau par une cellule, serait de se débarrasser de ce que l'on a appris ou acquis et qui nous encombre pour l'apprentissage du qi gong ; la turgescence, pénétration d'eau dans une cellule, serait l'acquisition et l'apprentissage du qi gong.

L'appropriation serait l'osmose : interpénétration, influence réciproque, fusion.

« Faire siennes les connaissances qu'on acquiert » (cnrtl.fr)

Pour intégrer la philosophie du qi gong, il m'est nécessaire de faire un travail sur moi-même.

Prendre conscience du placement de mon corps, accepter les sensations qui ressortent de la pratique des techniques de qi gong, les observer, les comprendre et les analyser.

Toutefois, mon niveau actuel ne me permet pas toujours d'analyser les sensations et les situations qui en résultent. Et je n'envisage même pas de les comprendre.

4.2.2 Introspection

Je désire **apprendre à me repositionner**.

Le positionnement physique : dans certaines positions, j'ai l'impression que mon corps est bien placé. Maître Jian passe et me replace complètement. L'idée que j'avais du positionnement de mon corps était incorrecte. J'étais sûre d'être bien en appui sur mes deux jambes, bien ancrée ; une légère pression de maître Jian sur le bas de mon dos me fait basculer en avant.

Je dois donc apprendre à me repositionner physiquement.

L'appréhension des situations : nous n'avons en général aucun moyen de modifier les situations auxquelles nous sommes confrontés. À moi de me repositionner pour pouvoir vivre ces situations d'une manière qui me convient et ainsi la maîtriser.

C'est à moi de changer de point de vue, de changer ma façon d'appréhender cette situation.

« [...] Changer de point de vue et tout d'un coup, on comprend les choses différemment. » (Bernard Werber, émission Quotidien du 25 septembre 2019, TMC)

Positionnement de 'moi' et la vie en société : le cercle social (cercle d'appartenance) est un groupement social auquel un individu s'identifie (famille, cercle d'amis...), créant une identité et une cohésion sociales. (cf Georg Simmel, sociologue)

Apprendre à me positionner par rapport à moi et non par rapport aux autres.

Positionnement physique :

Lors de la posture initiale, maître Jian me corrige : mon bassin n'est pas assez descendu, mon ventre n'est pas relâché et ma tête n'est pas assez descendue et Hou Ding ne tire pas assez vers le haut.

J'ai mal à l'arrière des cuisses et sous les omoplates, ainsi qu'à l'omoplate droite. J'ai aussi mal à l'épaule droite.

Le soir, je suis fatiguée. J'éternue toute la soirée.

Le lendemain matin, au réveil, mes yeux pleurent abondamment pendant une trentaine de secondes, je dois me moucher plusieurs fois. Alors, mon nez est dégagé et je sens les odeurs. Je passe la journée sans problèmes de respiration (mon nez se rebouchera quelques jours plus tard).

Après le séminaire, je refais la posture initiale presque chaque jour pendant au moins cinq minutes. Je me tords dans tous les sens, je n'arrive pas à trouver la position. Je me mets devant un miroir, j'essaie de regarder ma position mais c'est difficile. Quand je suis très fatiguée, je fais les Mille Mains Sacrées, car le mouvement de la colonne vertébrale défait les tensions que je me suis créées.

Dans la pratique de mon sport :

L'alignement du plongeon est bon, grâce à la technique L2 – L3, qui permet de placer mon corps.

Pendant le crawl, je garde L2 – L3 sorties (moins accentué qu'au plongeon), mon bas-ventre est moins tendu et je peux essayer une respiration abdominale normale.

Je suis moins essoufflée qu'en respiration habituelle, quand je respire avec le haut des poumons.

En faisant partir les mouvements du bas de la colonne, je les amplifie, donc j'en fais moins et je me fatigue moins.

Pour la brasse, c'est la même chose.

Pour le dos, je n'y arrive pas pour l'instant. Je pense que je cambre dans l'eau, ce qui empêche ma respiration abdominale.

Cette situation m'a permis de comprendre que sortir L2-L3 débloque le bas-ventre et facilite donc la respiration abdominale.

Je me sens plus stable. Je sens l'intérieur de mon corps qui se fortifie uniformément.

Appréhension des situations :

Le renforcement de mon corps s'accompagne du renforcement de ma confiance en moi.

Lorsqu'une personne se moque de moi, je ne me sens pas blessée. Les mots ne me pénètrent pas, je ne me sens pas agressée comme avant. Ainsi, la plaisanterie ne dure pas car la personne n'a aucune prise sur moi et arrête d'elle-même.

Je ne redoute plus les situations qui pourraient me paraître conflictuelles ou angoissantes.

Je n'anticipe plus ces situations puisque je ne les crains pas.

Pendant les dernières vacances, mon frère m'avait proposé de prendre un peu ses enfants avec moi quelques jours. J'avais accepté volontiers car j'aime leur compagnie. Je lui ai envoyé les dates où j'étais disponible, dans la période qu'il m'avait proposée. Alors que nous étions à quelques kilomètres les uns des autres, il ne m'a plus donné aucune nouvelle et n'a pas répondu à mon message. Je ne l'ai donc pas vu, ni ses enfants, sans aucune explication.

J'ai vécu cette situation en me positionnant de cette façon : je n'ai fait aucune supposition, ne me suis posé aucune question (pourquoi ne veut-il pas me voir ? Peut-être ai-je fait quelque chose qui lui a déplu...) J'ai profité de ce que j'avais à portée de main et des personnes qui m'entouraient et j'ai passé de belles vacances. Je verrai mon frère et sa famille une prochaine fois. Je n'ai en moi aucune colère, je ne ressasse pas ce qui s'est passé ou ne s'est pas passé.

J'apprends à vivre wu wei, non-agir. Laisser glisser.

« Celui qui se livre au Dao diminue chaque jour [ses passions]. Il les diminue et les diminue sans cesse jusqu'à ce qu'il soit arrivé au non-agir » (Daodejing, chapitre 48, Lao Zi)

Positionnement de 'moi' et autrui :

Quand je suis rentrée dans mon groupe de natation en 2017, je ne me suis pas sentie à l'aise. J'avais l'impression de ne pas être intégrée par les personnes qui faisaient déjà partie du groupe.

Le regard des autres, c'est à dire des personnes de ce groupe, faisait que je me sentais en-dehors du groupe. Peut-être qu'eux-mêmes ne le vivaient pas du tout ainsi, peut-être ne se demandaient-ils pas si je faisais ou non partie du groupe et qu'ils vivaient tout simplement les choses dans le groupe sans se soucier de moi, ni d'autres, au même titre.

Toujours est-il que moi, je me sentais en dehors du groupe.

Aujourd'hui, c'est mon regard à moi, grâce à ce que m'apporte le qi gong, qui fait que je suis dans le groupe.

Je fais ce que je veux. C'est moi qui décide d'appartenir à ce groupe.

4.2.3 Assimilation

Comme après que j'aie ingéré des aliments, mon organisme les digère, de même les données physiques et mentales qui me sont apparues au travers de la pratique du qi gong commencent à se distiller en moi.

Parmi tous les éléments que m'apportent le qi gong, j'en retiens certains, selon mes capacités, et je les ajuste, les travaille à mon image.

Mon approche de mon schéma corporel :

Au sens large, le schéma corporel est « l'idée que chacun se fait de son corps » (dictionnaire.reverso.net)

Le schéma corporel est une représentation, *plus ou moins consciente, plus ou moins exacte*, que je me fais de mon corps, de sa posture, de son positionnement dans l'espace.

Il est difficile pour moi, dans un premier temps, d'appréhender mon corps dans sa globalité.

Alors, je me focalise sur certaines parties de mon corps.

Les plus importantes, pour le moment, à mes yeux, sont la colonne vertébrale et le psoas.

Selon ma vision, **la colonne vertébrale** est un point-clé du squelette humain.

Conformément à la notion de tenségrité, la colonne vertébrale se propulse vers le haut grâce à deux forces complémentaires de tension et compression.

L'énergie de la composante du squelette est yin, c'est un élément de compression (résiste à la pression vers l'intérieur), elle va du dedans au dehors, croissance et expansion.

Cette énergie procure un sentiment de liberté et de souplesse.

L'énergie des muscles, tendons, ligaments, fascias est yang, c'est un élément de tension (tire vers l'intérieur). Cette énergie procure un sentiment de force et d'assurance.

Ces deux énergies complémentaires travaillent simultanément.

(cf annexe 2 tenségrité, le système musculo-squelettique)

Le Dan Tian inférieur est un réservoir d'énergie qui se situe dans l'hypogastre, au centre du corps, sous le nombril. Il correspond au centre de gravité du corps. Littéralement "champ du cinabre", c'est un centre énergétique très important. Le Dan Tian est appelé « océan de l'énergie », de lui dépendent nombreuses fonctions physiologiques et psychologiques.

Le Dan Tian est le point de rencontre où la force d'expansion se déploie et où la force d'intégration se ramasse.

Pour moi, le travail de la colonne vertébrale est un pilier du travail corporel en qi gong.

Les exercices préparatoires, le mouvement vertical, c'est à dire haut et bas (la chenille, ainsi que la vague), le mouvement latéral, c'est à dire gauche et droite (le serpent) et le mouvement en torsion, en spirale (l'ours) sont donc très importants à maîtriser.

Avec maître Jian, d'après ce que j'ai compris, tout mouvement est initié par le bas de colonne vertébrale (sacrum) et se termine à la dernière cervicale. Avec cette approche, la colonne vertébrale est toujours sollicitée, elle éprouve à chaque mouvement une légère tension et compression.

Le psoas est un muscle profond, il part au niveau de la dernière vertèbre dorsale et s'attache sur les cinq vertèbres lombaires puis s'insère dans une partie du fémur (le trochanter). Il traverse le bassin, nous permettant de marcher et de nous tenir debout, ainsi que de nous pencher et d'effectuer une rotation externe de la jambe.

Il joue un rôle crucial dans l'alignement postural et le mouvement.

Sur le plan physique, il relie le haut et le bas du corps.

Sur le plan émotionnel, il est le siège des sentiments profonds ancrés.

Sur le plan énergétique, il influence la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Son fascia est en continuité avec celui du diaphragme et du rein. Le fascia est une membrane élastique qui enveloppe une structure anatomique, comme les muscles, os, organes, vaisseaux sanguins...

Le diaphragme est une cloison qui sépare le thorax de l'abdomen. Il a un rôle important dans la respiration et la digestion.

Le psoas est associé au rein et il est donc très sensible à la peur. Il est proche des glandes surrénales, il récupère beaucoup de toxines, c'est pourquoi il est souvent appelé « muscle poubelle ».

En médecine occidentale, les reins filtrent les déchets, toxines dans le sang, ils régulent l'acidité du sang et ont des fonctions hormonales (les glandes surrénales surtout) et de régulation de la tension.

En médecine traditionnelle chinoise, le rein stocke le Jing, l'essence originelle. Le rein produit la moelle dont sont issus la moelle osseuse et les os. Le rein est la racine du qi, l'énergie.

Comme le point-clé du squelette est la colonne vertébrale, pour moi, le point-clé des muscles est le psoas.

L'exercice « séparer la crinière du cheval sauvage » (ye ma fen zong 野马分鬃) permet de libérer et de nettoyer le psoas. Cet exercice commence jambes écartées ; il consiste à s'asseoir sur la jambe gauche, puis à déplacer le poids du corps sur la jambe droite en séparant les mains, la main droite monte et la main gauche descend.

Les exercices d'ouverture des Kua sont tous très intéressants pour travailler le muscle psoas.

« Le Kua est l'articulation en boule qui est au sommet de l'os de la cuisse (la tête du fémur) à l'intérieur de la hanche. »

« Leur rôle [celui des Kua] est fondamental : sans kua, le haut et le bas du corps ne peuvent pas coopérer. Les kua assurent la cohésion entre le haut et le bas du corps. »

(Maître Chen Zhong Hua, Tai Chi Magazine, automne 2005)

Peu à peu, je vois mon schéma corporel différemment.

J'apprends à repérer mes déséquilibres musculaires, ainsi je peux travailler pour me corriger.

Le qi gong m'aide à intégrer de nouvelles données dans mon schéma corporel.

Aujourd'hui, je ressens rapidement si ma posture est incorrecte. Je sens les tensions dès que mon corps n'est pas aligné.

Je m'aperçois que certains muscles de mon dos ne travaillent pas assez : quand je conduis ou que je suis accoudée à une table, je repose le poids de mes bras sur mes épaules et je contracte celles-ci. Les muscles de mon dos, les érecteurs spinaux et les grands dorsaux, ont des faiblesses.

Je fais l'effort de ne plus m'appuyer sur les coudes, car c'est mon dos qui doit maintenir mes bras.

Découvertes sensorielles :

Après les deux premiers mois de pratique, une nouvelle sensation apparaît pendant que je suis en posture initiale : je garde les yeux mi-clos et ils travaillent d'eux-même.

Quand je trouve une certaine position de mon corps, alors mes yeux font une sorte de gymnastique, je vois trouble, puis plus net, puis à nouveau trouble, comme si je réglais le diaphragme d'un zoom. Puis le sol se déforme, il apparaît en relief, en trois dimensions ; je vois des particules circuler dans tous les sens, très vite. Je n'arrive pas à fixer cette vision, je la perds aussitôt.

En pratiquant la posture de l'arbre, j'apprends à contrôler mes yeux, je parviens de mieux en mieux à voir ces particules, je contrôle la façon de les voir et c'est moi qui mets fin volontairement à l'observation des particules.

Alors que je garde les yeux ouverts en me concentrant sur la posture initiale, je lève les yeux vers maître Jian. Je vois vers le bas de son cou et au-dessus de ses épaules une douce lumière violette, mais je la perds aussitôt.

Pendant la technique des Mille Mains Sacrées Dynamiques, lors de l'examen de fin de première année, un grand cercle lumineux de couleur verte m'est apparu, il s'est dessiné autour de moi, au sol, il a formé comme un anneau autour de moi. Il a disparu à l'arrêt de la technique.

Ces formes et couleurs qui m'apparaissent sont des manifestations de l'énergie.

Mise en application :

Avant la première séance de qi gong spontané, je suis un peu inquiète. Dès le début de la pratique, je m'aperçois que je connais déjà ces sensations pour les avoir éprouvées involontairement pendant certains exercices de qi gong.

Maître Jian nous explique que nous pouvons utiliser le qi gong spontané pour nous soigner notamment en cas de blocages d'énergie.

J'ai un torticolis léger. Le soir-même, je décide d'essayer en me focalisant sur le point douloureux, à la base du cou, sur l'épaule droite.

Mes bras se balancent en cadence et la main gauche vient frapper sur le point douloureux (sans que j'aie besoin de viser le point), pendant plusieurs minutes. Le point est sensible mais la sensation est tout à fait supportable, c'est comme une "douleur agréable".

J'estime que je peux arrêter, j'essaie de diminuer les mouvements mais je sens que mon corps refuse. Je laisse faire, mon bras droit frappe le côté gauche, un peu en symétrie du côté droit, pendant encore quelques minutes, puis les mouvements diminuent et s'arrêtent d'eux-mêmes.

Le lendemain, je me lève avec une douleur très diminuée, ma tête est beaucoup plus mobile.

Je me suis approprié mon propre schéma :

La colonne vertébrale est en inter-relation avec le psoas ; y sont reliés les fascias, le diaphragme et les organes... Puis toutes les autres structures corporelles.

Si la colonne vertébrale est contractée, le psoas se contracte, la respiration diaphragmatique est contrariée. Quand la respiration est négligée ou empêchée par des contractions, le diaphragme ne se tend ni se détend suffisamment, créant un déséquilibre du système neurovégétatif (ce sont les fonctions non soumises au contrôle volontaire).

Donc si la colonne vertébrale et le psoas sont contractés, le diaphragme contrarie la respiration, ce qui crée un déséquilibre du système neurovégétatif, ainsi que de la digestion, ce qui crée un déséquilibre généralisé dans le corps.

Les trois principes fondamentaux du qi gong sont la régulation du corps, de l'esprit et de la respiration.

Du Mai passe par la colonne vertébrale, Ren Mai passe par le diaphragme. Dai Mai peut être mis en parallèle avec le psoas, en ce qu'il relie et équilibre les parties inférieure et supérieure du corps. Il est le merveilleux vaisseau le plus blessé par le refoulement ; le psoas est le berceau des sentiments profonds ancrés.

En conclusion, lorsque je pratique le qi gong, il est indispensable pour moi de travailler ma colonne vertébrale et mon psoas, qui libérera mon diaphragme afin de mieux respirer pour harmoniser tout mon corps. Ainsi, le travail des muscles profonds (dits posturaux) est nécessaire pour que l'énergie (le qi), circule plus librement et efficacement dans mon corps.

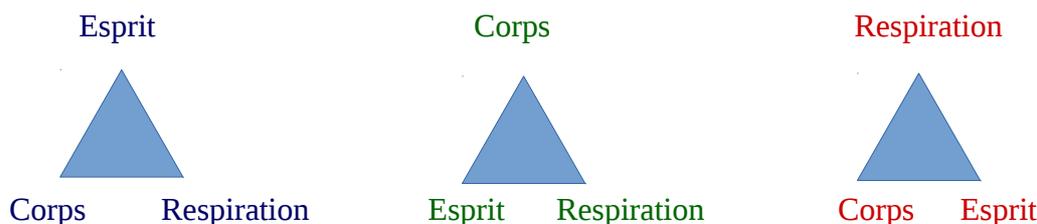
Pendant la respiration au qi gong, à l'aide de ma pensée, je conduis l'air inspiré (puis expiré) et le qi (l'énergie) dans le dan tian et dans les méridiens.

Les méridiens sont les canaux qui transportent l'énergie et le sang dans tout le corps humain. Ces méridiens se composent en deux catégories : les **Jing Mai** ou méridiens réguliers, qui se composent principalement des 12 méridiens principaux et des 8 méridiens extraordinaires ; les **Luo Mai**, qui sont les méridiens de liaison.

Parmi les méridiens extraordinaires, deux méridiens sont très importants : le Vaisseau Gouverneur, Du Mai, longe la colonne vertébrale et régit tous les méridiens Yang (sauf le méridien de l'estomac), il est la "mer des méridiens Yang" ; le Vaisseau Conception, Ren Mai, redescend sur le devant du tronc, en miroir de Du Mai et gouverne tous les méridiens Yin (ainsi que le méridien de l'estomac), il est la "mer des méridiens Yin".

Lorsque je fais monter l'air inspiré et le qi le long de ma colonne vertébrale, ils circulent dans Du Mai. Quand ils descendent, lors de mon expiration, le long de mes bras jusqu'aux extrémités des doigts, ils empruntent les trois méridiens yin de la main. Mon attention est portée sur la respiration et le travail corporel. Je ne peux pas pratiquer le qi gong sans unir le travail des muscles profonds et la respiration.

La pratique du qi gong m'aide à mettre en osmose mon esprit, mon corps et ma respiration.



Dans mon processus d'assimilation, il ressort que j'assimile les trois principes essentiels du qi gong, la régulation du corps, de l'esprit et de la respiration. Mon cheminement m'amène à ces principes, comme d'autres l'ont fait et le font par leur propre cheminement ; je présume que tout cheminement personnel aboutit à ces principes, ce qui signifie que ces principes sont universels.

Vers une évolution de ma démarche intellectuelle :

Grâce à la synthèse des différents éléments que j'ai su retenir de ma pratique du qi gong, j'ai de nouvelles pistes à explorer. Maître Jian nous a dit : « je vous montre le chemin jusqu'à la caverne d'Ali Baba, je prononce la formule magique qui permet d'ouvrir la porte cachée dans le rocher et je vous fais entrer dans la caverne. À vous de choisir quels trésors vous emporterez. »

Chacun de nous s'appropriera un ou plusieurs "trésors", dont il disposera en fonction de ses capacités et de ses aspirations.

Mon choix aujourd'hui est la prise de conscience de mon corps, physique et énergétique, du lien étroit qui le lie à ma respiration et à mon esprit ; et ce que je veux en faire : connaître et gérer mes émotions, définir mes motivations, reconnaître et gérer les émotions des autres.

Mettre en œuvre par cette appropriation ce que je pourrais transférer.

Cette assimilation me permettra de retourner dans la caverne d'Ali Baba afin de choisir de nouveaux trésors et de laisser choisir leurs propres trésors aux personnes qui auront accepté de faire ce chemin avec moi. Chacun de nous utilisera ses trésors, puis retournera jusque dans la caverne en prendre de nouveaux. Et ainsi de suite.

"L'intelligence est la faculté de connaître et de comprendre." (cnrtl.fr)

Le psychologue allemand William Stern a été parmi les premiers à travailler sur la mesure de l'intelligence et le quotient intellectuel. En 1905, Alfred Binet et Théodore Simon élaborent le premier test mesurant l'intelligence.

Au fil du temps, la notion d'intelligence s'est développée et enrichie. La théorie des intelligences multiples, élaborée par Howard Gardner en 1983, suggère qu'il existe plusieurs types d'intelligences chez les enfants et donc, par extension, chez les adultes. Il en a défini huit : l'intelligence linguistique, logico-mathématique, intra-personnelle, interpersonnelle, corporelle-kinesthésique, musicale, naturaliste et enfin existentielle. (wikipedia)

Je les développerai plus tard, dans la section "Ouverture" (p27).

Je me suis tout d'abord intéressée aux travaux des psychologues Salovey et Mayer, qui, dans les années 1990, ont montré encore une nouvelle approche de l'intelligence, l'intelligence émotionnelle (travaux popularisés par Daniel Goleman en 1995), qu'ils ont défini ainsi :

« L'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres. »(Salovey et Mayer,1997)

Ils ont établi cinq domaines d'habileté :

1. La connaissance de ses émotions (reconnaître ses émotions dès qu'elles surgissent, pour les contrôler et non les subir).

Lors de la deuxième séance de qi gong spontané, mes sensations sont confuses, je n'arrive pas vraiment à lâcher prise. J'essaie de penser à un endroit de mon corps, je sens que mon corps a envie de bondir, mais je suis retenue par ma trop grande conscience de l'extérieur.

Pour le dernier qi gong, je ne suis pas très bien, je recherche les sensations. Plus tard, je ne me sens guère mieux, j'ai l'impression d'avoir absorbé les énergies des personnes autour de moi.

Deux mois plus tard, je ressens toujours les effets du dernier qi gong spontané. C'est comme si je n'arrivais pas à m'en remettre. J'ai l'impression que mes émotions et mes sensations sont dérégulées, exagérées.

Lors du qi gong spontané, des émotions et énergies ont jailli et je travaille aujourd'hui à les constater et à les discerner. Pour, dans une prochaine étape, les comprendre et, j'espère, les contrôler.

« Nos émotions ne nous appartiennent pas, ce sont des énergies qui nous traversent. » (Les clés pour lâcher prise, Guy Finley, Les Éditions de l'Homme)

2. La gestion de ses émotions (nécessite un travail volontaire sur soi).

Réguler le Shen

Le qi gong est un travail spirituel. Il m'apprend peu à peu à contrôler mes émotions, mes pensées et mes réactions. Notamment par la concentration de mon esprit sur mes mouvements et ma respiration.

Quand je ressens une émotion ou qu'une pensée m'accapare, j'apprends à l'accepter, l'accueillir sans jugement, la contempler. Ainsi, je pourrai prendre de la distance par rapport à elle, prendre conscience qu'elle n'est pas moi.

3. *La motivation personnelle* (trier ses émotions pour centrer son intention, garder son objectif).

Motivation : « *ensemble des facteurs dynamiques qui orientent l'action d'un individu vers un but donné.* » (cnrtl.fr)

Dans le cadre du qi gong, mon travail physique s'accompagne d'un travail psychologique où la motivation est déterminante.

Le qi gong ne peut se pratiquer sans cette motivation, **l'intention**, « la disposition de l'esprit à atteindre, ou essayer d'atteindre, un but déterminé » (cnrtl.fr)

Mon objectif est d'être libre.

Ma liberté, c'est de ne pas subir les situations, les émotions que je vis.

J'en parlerai dans la partie suivante, "Être soi".

4. *La reconnaissance des émotions des autres personnes* (empathie, altruisme).

L'empathie émotionnelle consiste à ressentir les sentiments d'autrui, l'empathie cognitive consiste à comprendre les idées d'autrui.

Je réagis fortement aux stimuli qui déclenchent une réponse émotionnelle.

Je suis proche de l'hypersensible ou de l'empath.

« Hypersensible : comparativement à un individu normal, une situation perçue comme de faible intensité ne déclenchera aucune réaction chez l'hypersensible, donnant l'image sociale au premier abord d'une personnalité froide et détachée. Cependant, rapidement, à partir d'une certaine importance dans la stimulation, la réaction émotionnelle va croître jusqu'au niveau comparable à une personne normale et rester stable sur un nouvel intervalle de stimuli, jusqu'à ce que l'intensité émotionnelle perçue se mette à croître exponentiellement et dépasser excessivement celle qu'aurait fournie un individu « neurotypique ». (wikipedia)

« Empathe : c'est avoir un niveau supérieur d'empathie par rapport à la moyenne. Capacité de ressentir une émotion appropriée en réponse à celle exprimée par autrui, d'effectuer une distinction entre soi et autrui tout en régulant ses propres réponses émotionnelles. » (psychologue.net)

Dans mon cas, la reconnaissance des émotions des autres ne pose donc aucun problème ; le qi gong m'aide à "cibler" ma sensibilité. J'arrive aujourd'hui à ne pas pleurer (ou moins pleurer) quand je vois par exemple une scène triste dans un film.

Et je n'arrive pas à retenir mes larmes quand une personne pleure devant moi, même si je ne la connais pas et ne sais pas pourquoi elle pleure. Je partage la tristesse avec la personne, mais je ne m'approprie pas la souffrance de cette personne, je ne prétends pas connaître le degré de souffrance de cette personne. Je pleure parce qu'elle pleure.

« Nous devons être bienveillants et avoir le désir de nous lier avec les autres ; ensuite, nous devons être capables de discernement. » (p120)

(Le bonheur selon Confucius, petit manuel de sagesse universelle, Yu Dan, éditions Belfond)

J'ai toujours aimé échanger mes idées avec d'autres personnes ; même si je ne suis pas d'accord et même si je suis parfois de mauvaise foi, j'écoute l'avis des autres et j'y réfléchis (plus tard).

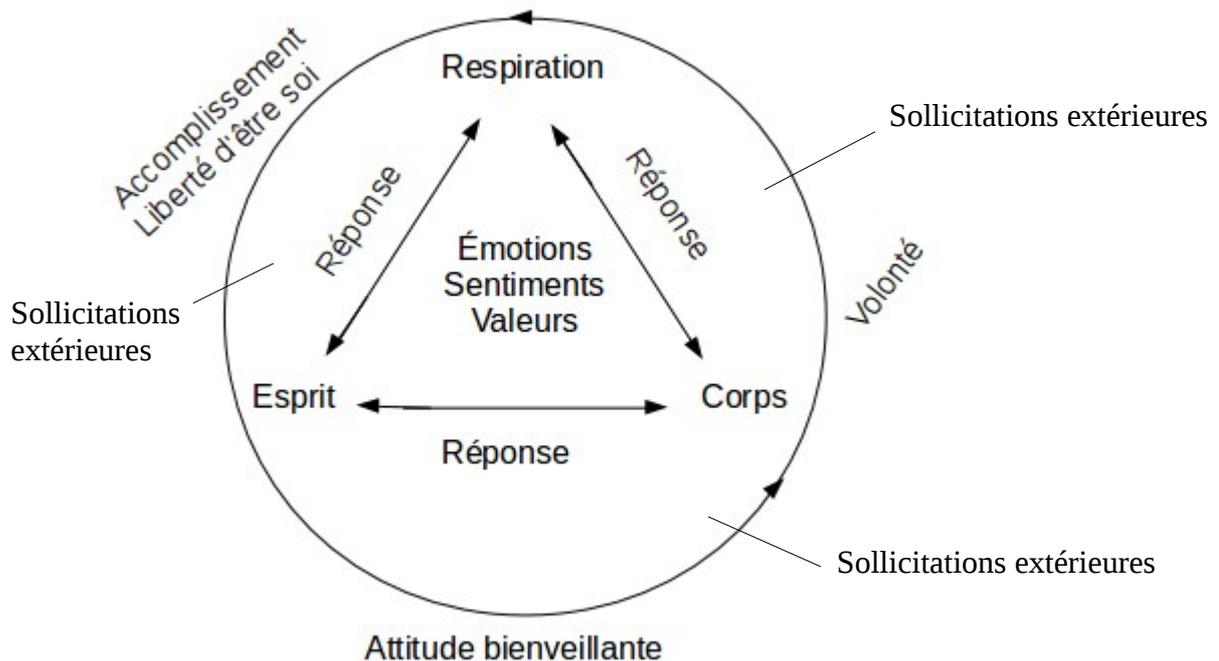
5. *L'art des relations* (la gestion des émotions chez les autres).

On réunit dans cette partie les compétences liées à la communication. Elles permettent de cultiver des relations avec autrui, de travailler avec les autres et mobiliser une équipe.

(cf eco99International)

(cf annexe 3, résultat test de quotient émotionnel)

Mon objectif est d'utiliser le qi gong comme un mode de communication. En partageant la pratique du qi gong avec d'autres personnes, je pense qu'il est possible d'aller vers une communication épurée, vers une réciprocité.



Par exemple, lorsqu'une personne parle à une autre, son intention est de transmettre un message, par le langage oral, (mais aussi gestuel). La personne qui reçoit ce message reçoit donc une succession de codes, qu'elle comprend selon son ressenti à elle. Il y a donc une marge d'erreurs possibles dans la compréhension de ce message. (cnrtl.fr)

L'intelligence émotionnelle peut être développée par un travail sur soi.

Le travail du qi gong est un travail sur soi. J'apprends à regarder mon corps et j'apprends à me respecter, à être attentive à mes émotions, pensées et je redéfinit mon rapport aux autres. Toutes les qualités émotionnelles sont donc travaillées à travers la pratique du qi gong, pour aller vers une plus grande attention à soi et à autrui, vers le développement de l'altruisme.

4.3 ÊTRE SOI

« La seule façon d'accomplir est d'être. » (Lao Zi)

4.3.1 Comprendre mes émotions :

Accéder à l'esprit du qi gong nécessite que j'aie assez d'honnêteté et de courage pour regarder mes faiblesses.

« Être capable de méditer ses faiblesses pour s'efforcer courageusement de les corriger, tel est le courage véritable » (p73, Le bonheur selon Confucius, petit manuel de sagesse universelle, Yu Dan, éditions Belfond)

Des émotions dont je ne soupçonnais pas la présence et qui me surprennent apparaissent quand je pratique le qi gong. L'émotion dominante est la peur. Le qi gong est l'apprentissage de la maîtrise de soi, mais *savoir se maîtriser* passe par *se connaître*.

Je pensais me connaître mais je crois aujourd'hui que je ne connais de moi que ce que je *veux* connaître, ce qui m'arrange, inconsciemment.

J'ai peur de découvrir des choses que je ne pourrais pas contrôler, qui me dépasseraient et bouleverseraient ce que je suis à ce jour.

Mon travail actuel est d'apprendre à me faire confiance. Avoir confiance en ce que je suis, même si je ne me connais pas encore en conscience.

Et travailler sur moi en gardant en vue mes objectifs.

"Être bien dans sa peau, c'est accepter d'être mal dans sa peau."

Reconnaître ce que je considère comme mes faiblesses et mes forces.

Mes faiblesses :

Les faiblesses physiques, je les reconnais et j'arrive peu à peu à les corriger. Et j'ai corrigé en partie mon vertige.

Ma faiblesse non physique principale :

Peur de découvrir ce que je suis et de ne pas arriver à le contrôler. Ouvrir une porte que je ne peux refermer, et si ce qui est derrière cette porte ne me plaisait pas du tout ?

Et si je n'avais pas le courage, pas assez de volonté, pour corriger les nouvelles faiblesses que je trouverais derrière la porte ?

Mes forces :

J'arrive de mieux en mieux à être à l'écoute de mon corps.

J'ai une volonté très forte. Mais en avançant, je doute de plus en plus de cette force.

Ma force principale :

Mon empathie. Pleurer quand je vois quelqu'un pleurer ne me pose pas de problème, au contraire, j'aime ressentir ce que ressent l'humanité, je me sens à ma place et je me sens faisant partie d'un tout, les vibrations du monde extérieur font écho en moi sans m'affecter. Je me sens en harmonie avec cette personne qui pleure et le monde qui m'entoure.

4.3.2 Mettre en adéquation mes émotions et mes valeurs :

Parmi mes valeurs, les principales sont l'empathie, la détermination, la gaieté et l'humour, la justice et la liberté.

Au début, j'ai pensé que le qi gong m'aiderait à avoir une empathie plus "raisonnée", moins forte, moins universelle. C'est un peu l'effet contraire qui s'est produit.

C'est à dire, grâce au qi gong, j'assume maintenant mon empathie comme une force et je ne veux surtout pas la diminuer ou la changer. Elle peut même grandir encore, j'ai de la place et je suis prête. Je m'aligne, je mets dans le même axe les émotions qui me traversent et mes valeurs.

Je pensais être déterminée, j'étais sûre de ma volonté (peut-être mon ego est-il un peu surdimensionné sur ce plan-là) et maintenant je doute. Donc je revois à la baisse ma capacité de détermination tout en la gardant comme une ligne directrice de ma vie.

L'optimisme, la gaieté et l'humour font partie intégrante de ma vie quotidienne, elles alimentent ma joie de vivre. Peu importe les émotions qui me traversent, ces valeurs m'accompagnent. Peut-être dans la colère, je les perds de vue quelques instants.

J'essaie d'être juste avec moi-même et avec les autres. Être juste avec les autres, c'est arriver à oublier ses propres intérêts pour être à l'écoute. Ne pas réagir à ce que quelqu'un me dit selon les émotions qui sont alors déclenchées en moi. Rester centré sur la personne qui parle. Cela paraît simple, mais c'est relativement difficile car j'ai tendance à me recentrer sur moi, involontairement.

La liberté est, avec l'empathie, la valeur absolue de ma vie qui me permettra de disposer pleinement de toutes les autres valeurs que je viens de citer.

Ma liberté sera complète lorsque je serai en mesure, comme je l'ai dit plus haut, de ne pas subir les situations et les émotions que je vis.

Mon objectif aujourd'hui est de reconnaître mes émotions, pour les comprendre, afin de les contrôler et les évacuer. Et parvenir à cette liberté qui, je l'espère, me permettra d'atteindre l'harmonie.

« L'harmonie ne cherche rien à l'extérieur d'elle-même. » (p98, Les clés pour lâcher prise, G.Finley)

4.3.3 Répondre aux émotions des autres avec mes valeurs :

J'apprends à écouter et comprendre les émotions des autres. Mais je ne peux faire autrement que de répondre selon mes valeurs.

Par exemple, une personne que je connais s'inquiète pour une amie que nous avons en commun et qui vient d'être hospitalisée. Elle me fait part de son inquiétude. Je lui fais part de ce que je ressens : j'attends d'avoir de plus amples informations avant de m'inquiéter et je pense positivement à notre amie commune ("je lui envoie des énergies positives").

Pleurer lorsque quelqu'un pleure devant moi est pour moi une réponse à l'émotion de cette personne selon l'une de mes valeurs les plus importantes : l'empathie. La réponse aux émotions des autres n'est pas forcément une solution.

Je ne cherche rien lorsque je pleure avec cette personne, c'est à dire que je n'agis ni par intérêt, ni par plaisir. Écouter sa résonance intérieure et être sur la même fréquence qu'elle.

« Le langage poétique et métaphorique, le langage morphopsychologique et synesthésique¹, le langage du processus primaire tel celui qu'on trouve dans les rêves, les rêveries, les associations libres et les fantasmes, sans parler de la communication non verbale – gestes, ton de la voix, style d'expression, tenue du corps, expressions du visage – autant de langages qui sont plus efficaces pour transmettre certains aspects de l'ineffable². » (p158)

(L'accomplissement de soi, Abraham Maslow, éditions Eyrolles)

¹Synesthésique : phénomène d'association constante, chez un même sujet, d'impressions venant de domaines sensoriels différents. (cnrtl.fr)

²Ineffable : Ce qui ne peut être exprimé par le langage (en raison de la transcendance d'une réalité qui dépasse l'homme). (cnrtl.fr)

Les émotions fondamentales sont regroupées en cinq groupes selon la médecine traditionnelle chinoise : la joie, la tristesse, la peur, la colère et le souci.

Le qi gong aide le corps à réguler toutes les énergies : les faire circuler, les évacuer quand il le faut et en douceur.

4.3.4 À travers le Tao, ma relation au monde, à l'univers :

J'ai choisi quatre axes qui me paraissent incontournables pour m'aider dans mon introspection et tendre vers "être moi" : la philosophie, la neurophysiologie avec les méridiens et le système primo-vasculaire, la physique quantique et l'astrophysique.

Philosophie :

« La seule sagesse vraie, c'est aimer la vie. » (Michel de Montaigne)

Pour moi, la vie est une joie. Sortir dans le froid, me reposer à l'ombre par une chaude journée d'été, nager dans la mer, boire un verre avec des amis... Ressentir de la tristesse ou de la peur ne m'empêchent pas de ressentir de la joie, je me sens vivante et cette sensation me procure de la joie.

Bien sûr, l'idée de la mort me préoccupe, mais j'essaie de me servir de cette certitude pour vivre chaque moment de ma vie.

« Chaque jour est à lui seul une vie. » (Sénèque)

« La joie de vivre, cela se passe à la fois dans le corps et dans l'âme et dans l'indistinction entre les deux. La joie, c'est l'expérience positive de cette identité entre l'âme et le corps. C'est la puissance de vivre incarnée et spiritualisée à la fois. » (André Comte Sponville, Émission Grand bien vous fasse, France Inter, 9 mars 2018)

La joie de vivre, pour moi, c'est l'équilibre entre le corps et l'esprit. J'entends par là que les trois régulations du qi gong - la respiration, le corps et l'esprit, donnent la joie de vivre.

L'expression populaire "respirer la joie de vivre" illustre ma perception.

Par la pratique du qi gong, les mouvements et la respiration massent nos organes et aident la circulation de l'énergie dans notre corps. Nous stimulons notre cortex cérébral et notre système digestif, dont les intestins, qui sont notre "deuxième cerveau". Nos "deux cerveaux" sont directement liés à la sécrétions des quatre hormones du bonheur : les endorphines, la dopamine, l'ocytocine et la sérotonine.

Les endorphines masquent la douleur physique.

La dopamine provoque une sensation agréable quand elle libère de l'énergie et stocke l'information de cette sensation agréable.

L'ocytocine est l'hormone de l'attachement. C'est l'hormone du lien, de la confiance et de l'amour.

La sérotonine est en lien avec la prédominance sociale (qui donne le sentiment de sécurité, mais aussi de fierté). (matransformationinterieure.fr)

Le qi gong régule et équilibre les relations entre les organes. De la détente du corps et de l'esprit découlent le calme et la joie. On est concentré sur sa respiration, l'esprit est disponible, à nous d'utiliser notre intention, pour nous aider à ressentir cette joie.

« La vie porte en elle-même la force de vivre. » (Spinoza)

Cette force de vie, je la comprends comme l'énergie que nous avons en nous, l'énergie vitale ; elle est indépendante de notre volonté, elle est présente en nous. Des énergies sont aussi présentes autour de nous et entrent en interaction avec nous.

« Le qi gong, c'est l'art d'absorber, de renforcer, de faire circuler et d'utiliser l'énergie vitale du corps. » (p33, Dao de l'Harmonie, docteur Jian LiuJun)

Neurophysiologie, les méridiens et le système primo-vasculaire :

Le système des méridiens et le système primo-vasculaire : (selon des chercheurs de l'Université nationale de Séoul en 2018, suite aux travaux de Kim Bong-Han dans les années 1960)

Le système primo-vasculaire est le composant supposé du système circulatoire, avec les vaisseaux sanguins et les vaisseaux lymphatiques. Il parcourrait le corps et serait composé principalement de vaisseaux primaires et de nœuds primaires.

Le système primo-vasculaire est au stade de la recherche, il correspond au système des méridiens et permettrait de "voir" ce système.

Je n'imagine pas mon équilibre physique et psychique sans le qi gong. Les preuves de l'existence de l'énergie qui circule dans les méridiens sont dans la pratique régulière du qi gong. Les énergies, je les vois parfois et les perçois aussi par d'autres sensations physiques (comme des frissons). Je les constate aussi dans les évolutions que j'observe en moi et que je décrirai dans le point de situation.

Physique quantique :

Grâce à la physique quantique, nous savons que l'énergie est un aspect de la matière.

« Au cœur de la physique quantique se trouvent les mystérieuses amplitudes de probabilité pour tous les processus physiques. Elles conduisent à la quantification de l'énergie dans beaucoup de systèmes physiques, à commencer par les atomes et le champ électromagnétique. » (Futura Sciences)

L'anti-matière est une composante de la physique quantique.

« C'est une forme miroir de la matière, prédite en 1931 par Paul Dirac : chaque particule élémentaire a une jumelle quasiment identique, de charge opposée. » (Futura Sciences)

Pour tout type de particule, il y a une antiparticule correspondante.

La physique quantique rejoint le principe Yin-Yang, « le monde matériel n'est, en fin de compte, que le résultat des mouvements d'opposition et de réunification des énergies Yin et Yang. En effet, tout objet ou phénomène dans cet univers présente deux aspects opposés. » (p.39, Dao de l'Harmonie, docteur Jian LiuJun, éditions Quimetao)

Ces avancées scientifiques me confortent dans mon travail de l'énergie dans le cadre du qi gong et corroborent les principes du Tao et du yin-yang selon lesquels un même objet, un même phénomène, présentent deux aspects opposés. Je suis fascinée de voir que ce principe s'applique dans tous les domaines. Dans le domaine de l'infiniment petit, avec les particules et les anti-particules, ainsi que dans l'infiniment grand comme dans le domaine de l'astrophysique.

Astrophysique :

Je prendrai l'exemple des trous noirs, car c'est un mystère de l'univers qui me fascine et me passionne. Puis, je parlerai des théories nouvelles sur l'apparition de l'univers.

Plusieurs hypothèses existent quant à ce qu'il y a au fond d'un **trou noir** :

Un nœud de singularité, qui correspondrait à un effondrement gravitationnel qui "étranglerait" l'espace-temps.

Un trou blanc : "l'inverse du trou noir", où la matière disparaît, le trou blanc serait un endroit où la matière apparaîtrait. Le trou noir attire la lumière, le trou blanc serait capable de la disperser.

Un trou de ver : il relierait deux régions (ou feuillettes) distinctes de l'espace-temps et se manifesterait d'un côté comme un trou noir et de l'autre comme un trou blanc. Il formerait un raccourci à travers l'espace-temps (vortex).

Parmi les théories de **l'apparition de l'univers**, (théorie des cordes, théorie de la gravitation quantique à boucle, etc.) il existe la théorie du vide quantique. Dans les années 1990, on a découvert que la lumière des supernovas¹ suit un trajet différent de celui expliqué classiquement par la présence de la matière. Seule l'énergie du vide cosmique (théorie du vide quantique) explique cette trajectoire.

¹Supernova : explosion d'une étoile massive.

Cette dernière théorie rejoint la philosophie du Tao.

(extrait de la conférence de l'astrophysicien Jean-Pierre Luminet sur les trous noirs du 08/07/2019,)

Les astrophysiciens commencent à se pencher sur le principe du Tao pour expliquer l'origine de l'univers.

« *Le Tao n'a ni origine ni fin* » (Zhuang Zhou, IV^{ème} siècle av. JC)

« Le Tao est la "Mère du monde", le principe qui engendre tout ce qui existe, la force fondamentale qui coule en toutes choses de l'univers. C'est l'essence même de la réalité et par nature ineffable et indescriptible. Le Tao peut être considéré comme la matrice préalable au sein de l'univers au passage du qi ou souffle originel. » (wikipedia)

Je sens et j'accepte, grâce au qi gong et à la philosophie du Tao, que je fais partie de ce tout, de l'infiniment petit à l'infiniment grand, quand je lève les yeux vers le ciel et que je regarde le mystère de l'univers, quand je regarde autour de moi les arbres, l'eau de la rivière, la terre et les animaux. Je suis ces énergies, ces ondes, ces particules ; et je reçois ces énergies, ondes, particules, qui viennent de la proximité ou de la profondeur de l'univers. Nous sommes ces énergies, ces interactions.

Je suis à ma place. Et partout où je vais, je suis à ma place.

Cela n'enlève pas mes doutes et mes interrogations, bien sûr, et cela ne m'empêchera pas de faire des erreurs ou de faire de mauvais choix.

Je citerai Guy Finley ("Les clés pour lâcher prise", Éditions de l'Homme) afin d'enrichir et d'illustrer mon rapport au monde :

« L'aigle et le faucon aspirent à voler dans la vaste étendue du ciel. Tous deux ont besoin de s'élancer dans le ciel pour être ce qu'ils sont. On ne peut séparer leur besoin de leur nature, pas plus que l'on ne peut séparer leur nature ailée du ciel dont ils ont besoin pour exprimer celle-ci. Tous deux ne sont qu'une seule et même chose. »

5 POINT DE SITUATION

Novembre 2019

Une année de pratique du qi gong avec Maître Jian, une année d'introspection, de recherche et d'expériences me permet d'observer les résultats qui suivent.

Sport :

Mon entraîneur m'a dit que mon crawl s'est amélioré nettement, mes mouvements sont amples et je suis bien alignée. Ma technique s'est en général améliorée dans les différentes nages. Mon plongeon n'est pas encore très bien, mais je plonge droit et je plonge du plot sans vertige, ce qui me paraissait impossible il y a quelques mois encore. Pour les culbutes, je fais quelques progrès aussi. J'arrive à assimiler les conseils techniques beaucoup plus aisément qu'avant.

Je nage au même rythme que les filles du groupe, sauf quand on fait de la vitesse, là, je ne suis pas aussi rapide qu'elles.

État physique:

J'ai corrigé ma façon de marcher car j'ai conscience de la manière dont je place mon corps.

Je n'ai plus de douleur à la hanche droite lorsque je reviens des séminaires au Quimetao, mais elle revient quelques jours après ; c'est que ma pratique à la maison est moins intensive.

Mon côté gauche est beaucoup plus fort aujourd'hui. Je commence à équilibrer les deux côtés de mon corps. D'ailleurs, ma scoliose a beaucoup diminué. Elle ne me fait plus souffrir du tout ; la déviation latérale a diminué de moitié, elle est à peine visible, sur trois ou quatre centimètres et la déviation rotatoire n'est plus visible à l'œil nu.

J'ai encore un léger blocage à l'omoplate droite, mais la douleur est très légère et très localisée.

Je suis capable de sentir quand ma nuque et mon cou sont contractés, je m'efforce de les détendre.

J'ai encore le problème de nez bouché : mon nez se débouche un peu, mais dès que je reviens de la piscine, il est bouché. Je pense qu'il y a un lien avec la piscines. Et je vais à la piscine trois fois par semaine. Je dois encore travailler pour renforcer mon énergie défensive, wei qi.

Ma vue s'est légèrement améliorée. Ma digestion va mieux, mais dès que j'ai une contrariété ou un stress, elle se bloque, j'ai eu une barre à l'estomac. Il faut plusieurs jours, voire semaines pour que cette barre disparaisse.

La nuit, je ne me réveille quasiment plus pour aller aux toilettes. De temps en temps, je me lève une fois. Sinon, je dors de vingt-trois heures à six heures sans me réveiller.

État interne :

Ma libido s'est améliorée. En dehors de mes pré-menstruations, je ne suis plus irritable. Ma fatigue dépend des efforts physiques ou des heures de sommeil que j'ai eus.

J'assume pleinement mon "manque de sérieux". Je n'ai plus aucun complexe à fonctionner en jouant, selon le plaisir. J'aime être d'humeur joyeuse quand je veux et non en fonction de l'environnement.

J'ai toujours beaucoup de mal avec le contact physique. Mais je me suis améliorée, car même si j'ai du mal à supporter que l'on me touche, à l'inverse, j'arrive à toucher les personnes en dehors d'un contexte particulier. Par exemple, pendant les séances de qi gong avec mon groupe de l'association de mon village, je peux toucher les participants sans aversion, pour les aider à sentir leur corps et à se placer. Là, c'est un contexte particulier, encadré, donc je peux le faire sans problème.

Mais toucher l'épaule de quelqu'un pour lui donner une marque d'affection, c'est une chose dont j'étais incapable. Il y a quelques jours, je suis allée rendre visite à ma voisine qui est à l'hôpital suite à une chute et un AVC. Elle parle peu, elle est paralysée. Elle a quatre-vingt cinq ans. Je lui ai passé la main dans les cheveux pour lui signifier ma tendresse.

Je peux même poser mes mains sur les épaules de quelqu'un pour lui signifier mon amitié.

Que j'aie de tels gestes était impensable il y a seulement un an.

6 OUVERTURE

Pour terminer ce mémoire, je ne ferai pas de conclusion, mais j'aimerais ouvrir ma réflexion sur ce qui pour moi est l'essence et la finalité du qi gong : la communication universelle.

"Sois le changement que tu veux voir dans le monde." (Gandhi)

« Votre expérience de ce monde est déterminée par la façon dont vous le voyez, ce qui explique pourquoi, lorsque vous modifiez votre perception de vous-même, vous transformez aussi le monde dans lequel vous vivez. » (Les clés pour lâcher prise, Guy Finley p26)

Avec docteur Jian LiuJun, nous avons commencé une nouvelle technique de qi gong, « les douze trésors taoïstes ».

Parmi les pratiques de cette technique, nous apprenons le yin yang xing gong. (cf annexe 5)

Le yin yang xing gong est une révélation pour moi. Cet enchaînement est si harmonieux qu'il résonne en moi, je suis émue lorsque je vois maître Jian exécuter ce qi gong, il touche mon cœur. Je comprends *perceptiblement* que **le qi gong est un art**, je suis émue comme quand je regarde un tableau ou que j'écoute une musique qui me touchent.

Madame Jian nous avait dit que pour faire pleinement du qi gong, nous devons ouvrir notre cœur.

Le qi gong est l'expression de l'âme.

« Les humains n'arrivent pas à communiquer, ils se détruisent entre eux et en plus, ils n'ont pas conscience qu'ils sont en train de rater leur évolution. Je crois que la communication est la clé de tous les problèmes. La communication humaine est à un stade de départ. Il peut y avoir une autre manière de communiquer, qui peut être une manière de **se connecter directement à l'énergie de l'autre** sans passer par la parole et sans passer par les outils habituels. **Une communication absolue.** » (Bernard Werber, Émission Quotidien du 25 septembre 2019)

"Se connecter directement à l'énergie de l'autre", je ne trouvais pas les mots justes et lorsque j'ai entendu cette phrase, je me suis dit "c'est exactement cela, le qi gong".

Le qi gong trouve un chemin direct entre les êtres humains, j'aimerais que chacun d'entre nous puisse emprunter ce "vortex", ce raccourci entre les âmes.

J'espère acquérir un jour les compétences nécessaires pour que cet idéal puisse devenir mon principal objectif dans le partage du qi gong.

Je pense que les maîtres de qi gong tentent de transmettre cela depuis toujours, j'espère que nous serons de plus en plus nombreux à vouloir trouver la voie.

Je reviens vers la théorie des intelligences multiples selon 'Howard Gardner. Il a défini huit catégories d'intelligences.

- L'intelligence **linguistique** consiste à utiliser le langage pour comprendre les autres et pour exprimer ce que l'on pense. (wikipedia)
- Les personnes qui ont l'intelligence **logico-mathématique** développée possèdent la capacité de calculer, de mesurer, de faire preuve de logique et de résoudre des problèmes mathématiques et scientifiques.
- L'intelligence **intra-personnelle** est en rapport avec la sensibilité d'une personne à ses propres potentialités et ses limites, ses propres émotions. C'est la capacité de se comprendre soi-même. Le contrôle de soi en fait également partie. (wikipedia)

- L'intelligence **interpersonnelle** (ou sociale), c'est comprendre les pensées, les sentiments d'autrui ; agir et réagir avec les autres de façon adaptée. Cette intelligence, selon Howard Gardner, permet l'empathie, la coopération, la tolérance, la manipulation.
 - L'intelligence **corporelle-kinesthésique** (cinesthésique) permet d'utiliser son corps pour exprimer une idée ou un sentiment ou réaliser une activité physique. Gardner a clarifié dans certaines publications ultérieures à son livre que l'intelligence corporelle-kinesthésique est celle qui se développe à force d'intense pratique et d'expertise. (wikipedia)
 - L'intelligence **musicale** est l'aptitude à percevoir et créer des rythmes et des mélodies. (wikipedia)
 - L'intelligence **naturaliste** : « C'est l'intelligence qui permet d'être sensible à ce qui est vivant ou de comprendre l'environnement dans lequel l'homme évolue. C'est la capacité d'apprécier, de reconnaître et de classer la faune, la flore et le monde minéral. Cette capacité s'applique aussi, par extension, à l'univers culturel qu'il permet d'interpréter » (H. Gardner)
 - L'intelligence **existentielle (spirituelle)** se définit par l'aptitude à se questionner sur le sens et l'origine des choses. C'est la capacité à penser nos origines et notre destinée. (wikipedia)
- J'ajoute l'intelligence émotionnelle selon Salovey et Mayer dont j'ai parlé plus haut (p14).

Pour mon ouverture personnelle, je vais m'appuyer sur mes intelligences corporelle, musicale et logico-mathématique pour intégrer les mouvements ; sur mon intelligence naturaliste pour leur donner un sens en accord avec mes émotions ; sur mon intelligence intra-personnelle, pour mon introspection et mon développement personnel.

Pour mon ouverture avec le groupe de l'association "Entre Terre et Ciel", je souhaite m'appuyer sur les intelligences linguistique et corporelle, associées à l'intelligence interpersonnelle, pour échanger les uns avec les autres et évoluer ensemble.

L'intelligence existentielle, à laquelle j'ajoute l'intelligence émotionnelle de Salovey et Mayer, créeront un pont entre mon ouverture personnelle et mon ouverture avec le groupe. Le groupe me nourrit et ouvre de nouveaux horizons pour mon ouverture personnelle, qui elle-même va nourrir mon ouverture avec le groupe grâce à mes nouveaux acquis, qui seront à nouveau mis en relation au groupe pour être démultipliés...

Toutes ces intelligences, chacun d'entre nous les possède à des degrés différents, mais ce n'est pas l'important ; ce qui est important c'est que *nous tous* les possédions. Et le qi gong, avec ce qu'il implique de pratique, de médecine, de philosophie, de vie au sens large finalement, nous aide à les développer en vue d'atteindre l'union de ces dosages d'intelligences, l'intelligence absolue dont le sens profond à mes yeux est la communication absolue ; qui signifie pour moi *être sur la même fréquence que l'autre et entrer en résonance avec sa nature profonde*.

La fréquence est le taux mesurable du flux d'énergie électrique qui est constante entre deux points. Tout a une fréquence. Les êtres humains ont une fréquence. Pour en revenir à la physique quantique, l'énergie d'un photon dépend d'un unique paramètre, sa fréquence (selon la relation de Planck-Einstein). Énergie et fréquence sont étroitement liées.

Les mystères de l'univers, comme les trous noirs ou l'origine de l'univers, la physique quantique, nous plongent au cœur des mystères de l'énergie ; et me renvoient directement à l'être humain en tant que corps énergétique - avec son système complexe de méridiens - et son merveilleux potentiel à explorer.

7 ANNEXES

Annexe 1 : L'équilibre Yin et Yang

Le Yin et le Yang sont la somme de deux polarités égales qui vont toujours de pair. Appliquer ce principe, c'est donc rechercher l'harmonie entre les deux parties yin et yang.
La seule façon d'atteindre l'harmonie est de trouver l'équilibre par rapport au centre.

Afin de comprendre ce que le symbole du Yin et Yang nous dit, nous devons comprendre comment ces deux énergies fonctionnent et se manifestent. Elles sont toutes deux des énergies actives, dans des états de concentration et d'expansion. Elles sont en mouvement afin de s'équilibrer l'une l'autre à tout moment.

Une énergie se dirige vers le centre ; l'autre s'en éloigne.

1. Le mouvement Yang

Expansion

Expiration

Partie externe du corps

Haut du corps

Énergie défensive (Wei Qi)

Transformation de l'énergie (Qi Hua)

Centripète (qui tend à se rapprocher du centre)

Yang : mouvement d'expansion, expiration

Exemples de mouvements Yang :

Peng : parer du bras gauche, ou des deux mains

Ji : presser d'une main

An : pousser des deux mains

2. Le mouvement Yin

Concentration

Inspiration

Partie interne du corps

Bas du corps

Énergie nourricière (Ying Qi)

Parachèvement de la forme corporelle (Cheng Xing)

Centrifuge (qui tend à s'éloigner du centre)

Yin : mouvement de concentration vers soi, inspiration

Exemples de mouvements Yin :

Lü : tirer sur la jambe gauche

La respiration inversée du Qi gong et du Tai ji

En Qi gong comme en Tai ji, on pratique la respiration abdominale. Cela consiste à utiliser l'alternance du Yin et du Yang avec des mouvements abdominaux.

À l'inspiration, le bas-ventre rentre vers l'intérieur et l'estomac sort vers l'avant.

À l'expiration, le bas-ventre sort et l'estomac rentre.

Dans la respiration inversée, lors de l'inspir, les deux souffles (extérieur et intérieur) se rejoignent et c'est à l'expir que les deux souffles se séparent.

La respiration inversée consiste donc à rentrer le ventre à l'inspiration et le relâcher à l'expiration.

L'inspiration est Yin mais la contraction abdominale est Yang. L'expiration devrait donc se faire dans un relâchement avec l'expansion de l'abdomen.

http://www.gera.fr/Downloads/Formation_Medicale/QIGONG-MEDICAL-ET-TAIJIQUAN/pratiques-et-techniques/schatz-18637.pdf

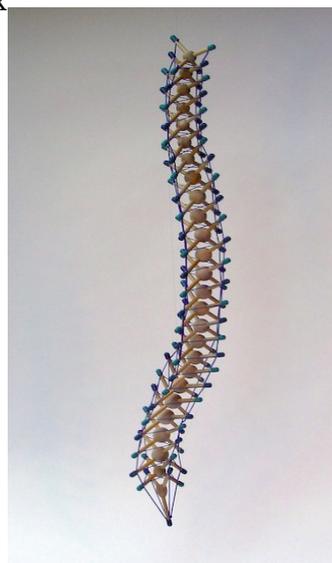
Annexe 2 : tenségrité, le système musculo-squelettique

L'intégrité d'une structure vivante résulte de l'interaction de deux forces complémentaires de tension et de compression.

Exemple : La colonne vertébrale

Elle est certainement la structure de tenségrité la plus facile à envisager : sans la vie donnée par les muscles posturaux profonds ainsi que certains plus superficiels, la colonne s'affaisse toute seule sur elle-même.

Mais avec un ensemble de forces continues et appropriées découlant de l'activation musculaire correcte, nous sommes dotés d'une superbe structure qui se propulse naturellement vers le haut.



1. Les deux éléments de la tenségrité

Le squelette :

L'énergie de la composante squelette va du dedans au dehors : c'est la puissance de la croissance et de l'expansion. Le squelette est **Yin**.

Les muscles, tendons, ligaments, fascia :

(Les fascia sont des membranes qui enveloppent des organes et des groupes de muscles).

Les muscles, tendons, ligaments, fascia répondent directement à notre volonté et donc, l'intention consciente que nous mettons dans notre posture est fondamentale. Ils sont **Yang**.

Une tenségrité est donc composée de **deux types d'éléments** :

Les éléments de **compression**, qui sont en général solides et présentent la caractéristique de résister à la pression vers l'intérieur (compression), voire de pousser carrément vers l'extérieur. Dans le corps, ce sont les os.

Les éléments de **tension**, qui sont en général fluides et présentent la caractéristique de tirer vers l'intérieur, ou au moins de résister à la pression vers l'extérieur des éléments de compression.

Les muscles/ tendons/ ligaments/ fascia sont liés les uns aux autres dans une trame continue.

Si nous envisageons le corps comme une série de tenségrités qui se superposent, si un élément de tension est endommagé ou blessé, la charge est distribuée instantanément dans le reste du réseau, et les autres éléments de tension s'activeront de façon à protéger la partie affectée autant que possible.

(Thomas Myers, Tensegrity applied to human biomechanics)

2. Les énergies d'intégration (tension) et d'expansion (compression)

La réalisation d'un équilibre conscient entre deux types d'énergies:

Une énergie intégrative/ de tension/ musculaire, qui travaille de la périphérie vers le centre, proche des os et procurant un sentiment de force, de support et d'assurance.

Une énergie expansive/ de compression/ du squelette qui s'étend, coule et irradie du centre vers l'extérieur, et procurant un sentiment de liberté, d'espace, de légèreté et de souplesse.

Ces deux énergies complémentaires travaillent simultanément.

L'activation de l'énergie musculaire enserre les muscles autour des os et des articulations en dirigeant le flux d'action vers le centre du corps. L'énergie expansive vient compléter cette force intégrative avec un allongement et une extension du flux du centre vers l'extérieur.

L'énergie d'expansion, avec son accent sur le squelette, peut sembler moins accessible que l'énergie musculaire, sur laquelle nous avons un contrôle conscient et immédiat.

Plus dure à 'trouver', cette énergie profonde (littéralement) est *la force tranquille qui est l'essence de la croissance, de la vitalité et de l'apaisement/guérison.*

Elle implique également des muscles, *la différence étant que c'est à travers l'intention derrière la force d'extension, que nous accédons à des muscles profonds*, enfouis et structuraux/de posture qui peuvent - ou non - être disponibles à notre volonté.

Ces muscles profonds et posturaux, courts et denses, qui ont la particularité de rester toniques en extension sont plus fermes et constants que leurs homologues proches de l'épiderme qui travaillent principalement en se raccourcissant via la contraction.

Le Dan Tian est le point de rencontre où la force d'expansion se déploie et où la force d'intégration se ramasse.

3. Construire une structure interne tonique, dynamique et souple

Le plancher pelvien est un ensemble de trois couches musculaires qui ferment le bassin vers le bas.

La couche externe (périnée), la couche médiane (ischion), la couche interne (muscle élévateur d'anus).

[NOTA:] *Quand on contracte les abdominaux, pour rentrer le ventre ou stabiliser le centre, on met sous pression le liquide de la cavité abdominale. On évitera donc toute contraction de l'ensemble des abdominaux. Cela n'est d'ailleurs pas nécessaire pour stabiliser le centre.*

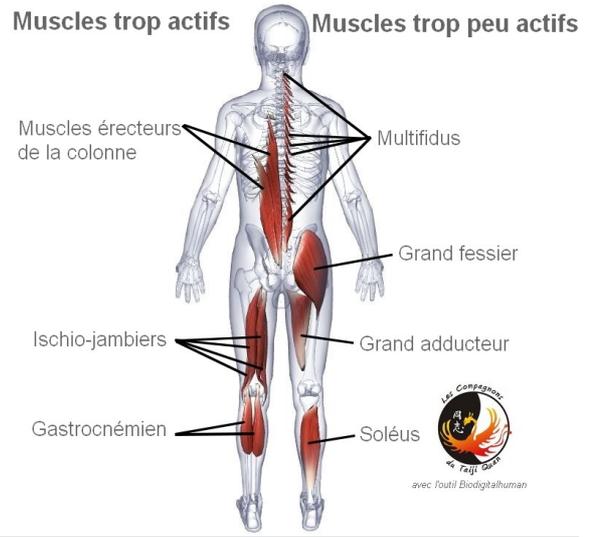
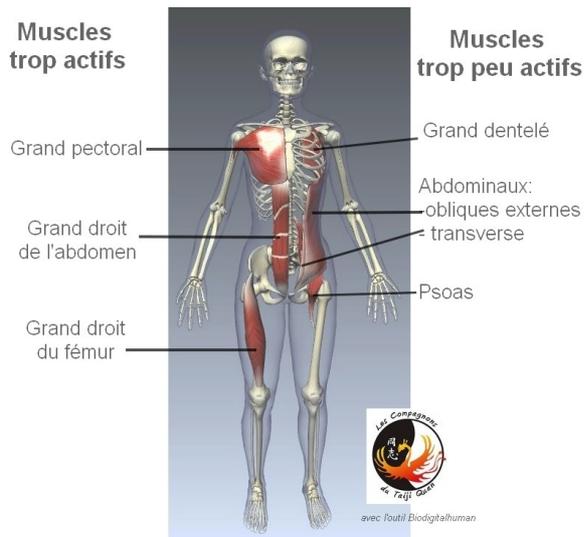
Déséquilibres musculaires les plus fréquents :

Muscles trop actifs :

Grand pectoral
Grand droit de l'abdomen
Grand droit du fémur
Muscles érecteurs de la colonne
Ischiojambiers
Gastrocnémien

Muscles trop peu actifs

Grand dentelé
Abdominaux : obliques externes, transverse
Psoas
Multifidus
Grand fessier, Grand adducteur
Soléus



<http://compagnonsdutaiji.weebly.com/bassin.html>

Annexe 3 : le Psoas, muscle vital

C'est un muscle long et large mais aussi très profond qui prend son origine au niveau de la dernière vertèbre dorsale jusqu'à la dernière vertèbre lombaire pour s'insérer dans le petit trochanter du fémur (à l'intérieur de la cuisse). Il traverse littéralement notre bassin et nous permet de plier les jambes donc de marcher et de nous tenir debout. Il nous permet aussi de nous pencher en avant et d'effectuer une rotation externe de la jambe.



Il présente une vision en profondeur du muscle squelettique (muscle sous contrôle volontaire du système nerveux central) le plus important, et pourtant bien maltraité, du corps humain. Logé profondément au cœur de l'articulation antérieure de la hanche et le long de la colonne lombaire, **le psoas joue un rôle crucial dans l'alignement postural optimal, le mouvement et, par-dessus tout, le bien-être.**

Sa fonction et son importance s'étendent, au-delà des aspects anatomiques et mécaniques, au complexe nerveux et aux systèmes énergétiques.

L'état du psoas affecte la santé du corps physique, émotionnel et énergétique.

Sur le plan physique, il est le seul muscle qui relie directement les parties supérieure et inférieure du corps.

Sur le plan émotionnel, il transmet des messages à destination et en provenance du cerveau et est le siège de sentiments profondément ancrés.

Sur le plan énergétique, il influence la circulation de l'énergie vitale à travers tout le corps.

Émotions, stress et psoas

Ce muscle est en relation avec les émotions profondes. Si on vit des frustrations, de la colère, le psoas réagit en tension. En médecine chinoise, il est associé aux reins et donc à l'émotion : la peur, les conflits familiaux. (Les peurs constituent l'émotion négative prédominante). Il est en relation étroite avec notre colon. Il peut y avoir constipation, ballonnements... Il est lié à notre diaphragme, Il est sollicité lorsque nous respirons, d'où le lien avec le stress. On va ressentir de la fatigue, mais aussi une baisse de notre système immunitaire. Ces tensions à répétitions vont épuiser nos glandes surrénales (qui nous aident à supporter le stress). Notre corps au complet va se sentir en danger et affaibli.

De plus, étant donné les postures assises fréquentes dans les divers postes de travail, le psoas ne bénéficiant pas d'étirement sur une base régulière, il accumule d'autres stress physiques et devient rapidement tendu, voire rétracté.

Dans le cadre de réponses aux émotions ou de stress, ce sont les surrénales et le psoas qui réagissent en premier, soit en vous propulsant dans une course où une première jambe avance dans un élan de défense, soit en vous faisant vous recourber comme si vous vous mettiez en boule de protection ou vous vous recroquevillez dans une position foetale (comment dormez-vous, allongé serein ? ou les jambes et les bras ramenés contre vous en étant tendu par vos pensées et vos émotions ?...)

Dans toutes émotions et réactions, les glandes surrénales et le psoas répondent à la gamme complète des systèmes nerveux sympathiques (survie,...) et parasympathique (système digestif,...) et joue un rôle essentiel dans le déclenchement de réponse du corps entier aux différentes émotions.

Il s'interface avec le cerveau reptilien et le cortex, qui bien qu'on ne les nomme plus ainsi car il s'agit plutôt d'une structure, reflètent bien les réactions primaires.

Des psoas tendus indiquent que le bien-être émotionnel, la conscience et les mouvements fonctionnels nécessitent de prendre soin d'eux, des surrénales, des psoas et de notre santé globale dans son intégralité.

Le stress post-traumatique survient en réponse à des expériences stressantes et se manifeste généralement dans des rêves et des pensées récurrentes, des tactiques d'évitement, de l'irritabilité et des troubles du sommeil, liés à un crash surrénalien et une forte contraction des psoas. Des stress répétitifs et/ou émotion-s très forte-s se portent toujours sur les psoas et les glandes surrénales, ces dernières sont reliées avec le microbiome intestinal qui prend les chocs à son tour. Les intestins possèdent un vaste réseau nerveux, appelé système nerveux entérique qui est lui-même relié aux autres système nerveux.

Les stress répétitifs et les émotions fortes induisent par cascades des effets sur les psoas, les surrénales : réponses endocriniennes, réponses microbiennes, immunitaires et hormonales dans l'organisme.

A proximité des reins, les psoas sont également nommés les muscles poubelles tant ils s'engorgent de toxines. Prévenir leur inflammations en favorisant l'étirement en chaîne croisée pour "l'essorer" dans les mouvements spiralés, boire de l'eau pure, bien s'alimenter.

Nous devons apprendre à **relâcher** ce muscle afin de créer **équilibre**, *harmonie* et *liberté* de mouvement.

Annexe 4 : Résultat de mon test de Quotient Émotionnel

(Effectué le 15 novembre 2019)

<https://test.psychologies.com/tests-moi/tests-emotions/Calculez-votre-Quotient-Emotionnel/Intelligence-emotionnelle-elevee>

Résultat : Intelligence émotionnelle élevée

Vous disposez d'une intelligence émotionnelle élevée, un atout pour vous adapter à n'importe quelle situation.

Vous avez une vraie intelligence de vous, charnelle et intuitive, qui dépasse largement la seule «connaissance de soi», basée sur l'introspection et la réflexion. Votre « moi » est un partenaire, pas seulement un outil.

Vous disposez d'une maîtrise de vous assez élevée, et êtes le plus souvent d'humeur stable et positive. Vos relations aux autres sont épanouissantes et reposent sur un mélange d'efficacité, d'harmonie et de plaisir.

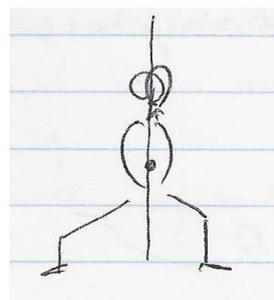
Vous utilisez vos émotions et votre intuition pour comprendre le monde qui vous entoure, et vous ne perdez jamais longtemps de vue votre épanouissement, même lorsqu'il s'agit de poursuivre des objectifs importants.

Annexe 5 : Yin yang xing gong 阴阳形功

Technique de la forme yin yang
Plus Yang, par rapport à Peng xiang gong (II.4)

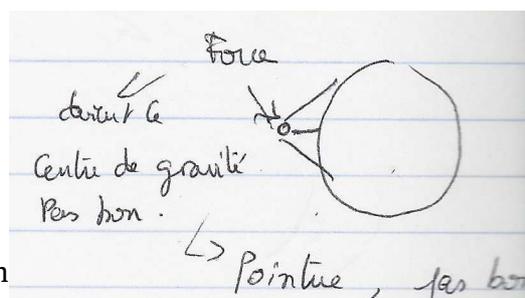
**Toujours garder le centre de gravité au centre du corps,
au niveau des lombaires.**

**Le centre de gravité est sur l'arrière du corps,
(derrière la colonne).**

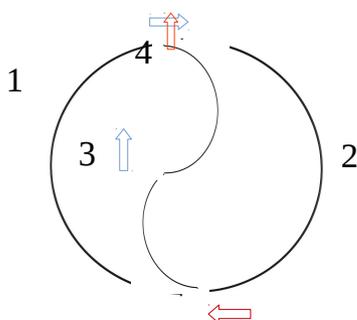


力不出尖
li bu chu jian

Ne pas sortir la force pointue
(la force reste dans le cercle,
sinon elle fait des pointes qui
cassent le cercle)



Il ne faut pas un point plus fort à un endroit qu'à un autre, le ballon serait déformé, cassé.



Pour la droite :
On dessine d'abord le côté gauche du grand
cercle, puis le côté droit.
Puis on dessine le poisson en deux temps.
Pour la gauche, on fait les mouvements en
miroir.

1 Ouverture

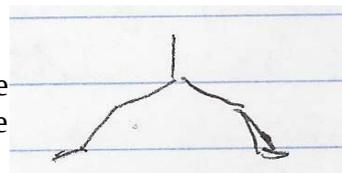
Position initiale. Monter les mains jointes au-dessus de la tête, redescendre les mains jointes, doigts au niveau de la bouche.

Deux respirations. À la fin de la deuxième expir, descendre les mains et les séparer en écartant le pied droit de 2,5 pieds maximum. (Pas tout à fait ma bu).

Monter les bras latéralement paumes à la terre.

Transférer le poids du corps à droite et écarter un peu plus le pied gauche (rester sur le talon et faire pivoter le pied, poser le pied et écarter le talon).

Redescendre les mains.



2 Ballon à droite

Monter les mains face à soi, paumes au sol, à hauteur des épaules et former le ballon main droite en haut. Le poids du corps est à droite.

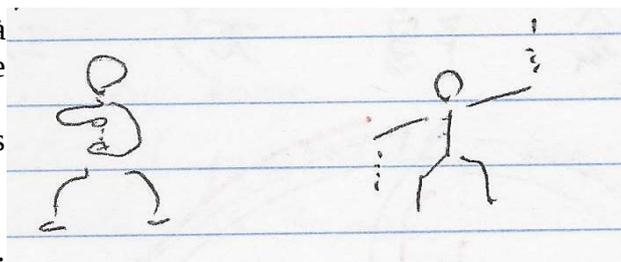
Séparer la crinière du cheval en transférant le poids du corps à gauche.

野马分鬃 Ye ma fen zong

Le regard suit la direction de la main en haut.

Quand le mouvement de séparer est fini, relâcher

vers le bas, poids à gauche, et tourner le regard en direction de la main en bas.



Dessiner les cinq traits avec la main qui est en bas. Pendant les quatre premiers traits, la main en haut se ferme et s'ouvre en commençant par l'auriculaire à la fermeture et à l'ouverture, avec rotation du poignet.

Les mouvements des deux mains commencent et se terminent ensemble.

1. Main droite monte en arc de cercle sur la droite, paume à la terre, transfert du poids sur la jambe droite, rentrer un peu la pointe du pied gauche (talon au sol), pendant que la main gauche s'ouvre et se ferme avec rotation du poignet.

2. Main droite redescend pour finir le cercle, paume à la terre, la main gauche fait le mouvement flamenco, transfert du poids sur la jambe gauche, ouvrir un peu le pied droit (talon au sol).

3. Main droite se retourne paume au ciel et forme un arc vers le haut, main gauche fait le mouvement flamenco, transfert du poids sur la jambe droite, Rentrer encore la pointe du pied gauche (talon au sol).

4. Transfert sur la jambe gauche, main gauche fait le mouvement flamenco, la main droite se rapproche au-dessus de la tête, paume vers soi, soulever la pointe du pied droit.

5. Les deux mains sont au-dessus de la tête, les paumes sont vers l'extérieur, transfert du poids sur la jambe droite, le haut du corps avance.

3 Ballon à gauche

Pour changer de côté : poids du corps sur la jambe droite, relâcher vers le bas et replacer le bassin de face, le bras gauche suit. Transférer le poids du corps à gauche et ramener le pied droit, former le ballon main gauche en haut.

Séparer en transférant le poids du corps à droite. Etc.

4 Fermeture

Ballon à droite. Séparer la crinière, descendre les mains, les joindre, monter un peu, séparer. Puis faire le mouvement de fermeture (mains en prière jusqu'au-dessus de la tête).

Points-clés :

1. Attention aux transferts de poids d'un pied sur l'autre.

Pour transférer, relâcher les hanches.

2. Bouger avec la colonne. Cercles des bras, épaules, hanches, genoux.

Relâcher les épaules-lombaires, puis dorsales, cervicales.

3. Haut-bas, droite-gauche : synchroniser.

Pour que tout le corps soit synchronisé, bouger avec la colonne.

Les mouvements des mains commencent ensemble et finissent ensemble.

4. Le regard suit la direction des mains.

À la fin du mouvement n°5, les mains restent au-dessus de la tête. Le corps avance.

Pour former le ballon à droite, la main droite est dans l'axe de l'épaule.

Les jambes sont en arc.

5 Fonctions

Améliore les fonctions du cerveau :

Avancer Reculer

Gauche Droite

Monter Descendre

(etc.)

Tonifie l'énergie et nourrit le sang,

Régularise les fonctions des méridiens.

Annexe 6 : ma perception de la vie de mon groupe Quimetao

Chacun est arrivé au premier séminaire, en octobre 2018, avec ses à priori et ses doutes. Peu de personnes se connaissaient déjà, nous venons des quatre coins de la France, voire de plus loin pour certains d'entre nous.

Nous nous sommes retrouvés dans un groupe avec des motivations communes, mais des approches différentes.

1. Nous partageons le même objectif, l'acquisition d'un diplôme ; mais certains d'entre nous pensaient que nous entrerions en concurrence : sans doute y avait-il un quota, dans lequel ils voudraient évidemment entrer ; ou qu'il faudrait être la/le "meilleur(e)", car peut-être serions-nous classés...

Classement plutôt que travail d'équipe.

2. Nous partageons le même Maître, ce qui nous inciterait à nous placer dans notre relation à lui, pour nous distinguer ; serait-ce une relation de maître à disciple, ou d'adulte à adulte, quel lien se créerait avec ce maître...

Se mettre en avant plutôt que se mettre au service du groupe.

3. Nous partageons le même lieu de pratique, le "dojo" ; les uns le verraient comme une salle, comme un "outil", d'autres estimerait que c'est un espace particulier, qui fait partie intégrante du qi gong et qui inspire le respect.

Les horaires peuvent être favorables, par exemple aux "lève-tôt" ; et moins à ceux qui ne sont pas "du matin"...

Outil plutôt qu'esprit.

4. Nous partageons les mêmes contraintes, notamment l'obligation de rédiger un mémoire. Nos approches de cette contrainte ainsi que du contenu du mémoire sont différentes selon chacun, elles nous sont propres. L'idée de se mesurer à un(e) autre pourrait survenir : le sujet de mon voisin sera-t-il mieux apprécié que le mien, aura-t-il fait cinq pages de plus que moi...

Mesure plutôt que partage.

5. Nous partageons la pratique du qi gong ; certains auraient déjà pratiqué du qi gong, seraient plus aptes à faire les mouvements physiquement, ou auraient une mémoire qui leur permettrait de retenir plus facilement les enchaînements...

À priori plutôt que confiance en soi.

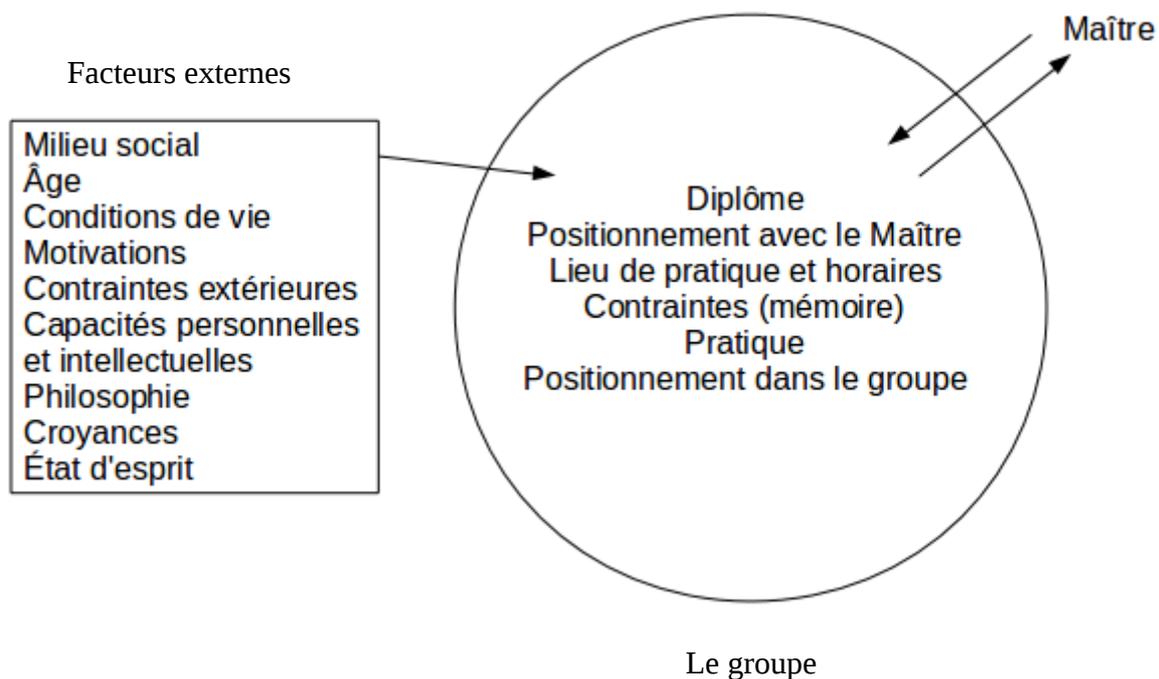
6. Des "luttres de pouvoir" pourraient apparaître, des formes d'autoritarisme ou au contraire d'isolement, selon les difficultés de chacun à trouver sa place dans un groupe nouveau; ces difficultés sont liées à nos caractères et à nos capacités à nous adapter aux personnes de ce nouveau groupe.

Paraître plutôt qu'être.

Tous ces points communs, qui nous étaient imposés du fait de notre acceptation-même de faire cette formation, qui semblaient nous diviser et auraient pu créer des conflits, sont passés, progressivement, d'intérêts individualistes en intérêts collectifs.

Notre pratique commune du qi gong a créé un **groupe d'appartenance** : nous avons conscience que nous appartenons à ce groupe et les personnes extérieures reconnaissent que nous appartenons à ce groupe.

Nous venons de milieux sociaux différents, nous sommes tous d'âges différents, nos conditions de vie sont différentes, nos motivations nous sont propres, les contraintes extérieures ne sont pas les mêmes pour tous, nos capacités physiques et intellectuelles sont naturellement différentes, notre philosophie n'est pas forcément la même, nous avons chacun nos croyances et notre état d'esprit est forcément différent.



Le diplôme, le maître, le lieu et les horaires de pratique, la pratique elle-même, les contraintes, la reconnaissance des autres membres du groupe, tous ces freins individuels sont devenus des impulsions collectives.

Nous avons intégré tous ces éléments dans notre groupe et nous les portons ensemble, pour en faire un objectif commun ; c'est à dire que pour moi, cet objectif sera atteint si tous les membres du groupe Quimetao auquel j'appartiens, atteignent cet objectif.

La communication abordée dans mon mémoire, alchimie de toutes nos intelligences et énergies, est en gestation dans notre groupe et fait son chemin.