

La force Yang au service de la démarche intérieure

« Marcher sa parole » *proverbe amérindien*

La force yang donne une direction à notre exploration intérieure. Elle ramène avec bienveillance dans la voie de l'intériorité, les parties de nous qui ont tendance à s'évader, à vagabonder et à éviter les ressentis du moment présent. Cette force intérieure « sage » réaligne notre attention avec notre intention pour garder la direction de la pratique, c'est à dire d'entrer en relation intime avec les sensations, les émotions, les mouvements d'énergie qui se vivent dans l'expérience de l'instant présent.

Cette force intentionnelle Yang nous rend capable de ralentir, de se placer à l'écoute de notre ressenti intérieur et de descendre pour explorer le caché, le profond, le Yin.

Cette concentration focussée mais détendue maintient notre attention ancrée dans l'immédiateté de notre corps pour pouvoir reconnaître et accueillir les forces internes qui agissent en nous (sensations, énergies, émotions, pensées, intentions).

Dans notre pratique de Qi Gong, cette concentration n'est pas dure mais plutôt légère comme une plume, elle est sans cesse renouvelée et rafraîchit pour nous permettre une attention ouverte qui englobe l'unité du corps/cœur/esprit, ce qui nous permet d'être pleinement présent à la fois à l'alignement de notre structure osseuse, au relâchement musculaire et organique, à la circulation de l'énergie, au lâcher prise des habitudes de retenue et de contrôle de notre respiration. C'est une concentration souple qui nous permet d'être pleinement présent aux endroits où se pose notre attention, à la fluidité corporelle et énergétique. Et au final, d'être présent à la conscience elle-même.

On associe souvent la force Yang aux réalisations extérieures, tangibles, visibles, mais la libération intérieure est aussi un processus bel et bien soutenu par une force Yang mais qui est au

service de la réalisation de la paix intérieure, du bien-être, de l'équilibre, de la santé, l'épanouissement du coeur et de la conscience. Entreprendre une démarche intérieure est à l'heure actuelle un acte révolutionnaire. Pour changer l'extérieur de façon durable, il n'y a pas d'autre chemin que de commencer par le commencement, c.-à-d. transformer l'intérieur, doucement mais sûrement.

Quand on revit sans cesse les mêmes réactions, les mêmes émotions perturbantes, les mêmes symptômes, c'est souvent la preuve que notre énergie emprunte toujours le même chemin du « connu » en nous. Le flot d'énergie stagne toujours au même endroit, c'est ce qu'on appelle répéter le karma, c'est-à-dire, que ce sont nos conditionnements inconscients qui régissent notre énergie. Cela demande une force d'intention Yang considérable et bien ancrée dans l'amour pour changer nos habitudes malsaines, nos compulsions, nos mécanismes d'auto-évitement afin que notre énergie puisse commencer à emprunter de nouveaux trajets et tracer de nouveaux sillons.

Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue, Fragments Libres 2019