

## **La force Yang au service de la démarche intérieure**

« Marcher sa parole » - *Proverbe amérindien* -

La force Yang donne une direction à notre exploration intérieure. Avec bienveillance, elle ramène 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. Elle assure ainsi une direction claire à notre pratique : celle 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 nous placer à l'écoute de notre ressenti intérieur et de descendre pour explorer le caché, le profond, le Yin.

Dans notre pratique de Qi Gong, notre concentration n'est pas dure mais plutôt légère comme une plume. Elle est sans cesse renouvelée et rafraîchit pour nous permettre de garder une attention ouverte qui englobe l'unité du corps/cœur/esprit. Ce renouvellement constant nous permet d'être présent à la fois : à l'alignement de notre structure osseuse, au relâchement musculaire et organique, à la circulation de l'énergie et au lâcher prise des habitudes de retenue et de contrôle de notre respiration.

C'est une concentration souple, focussée et détendue en même temps, qui nous invite à être pleinement connecté aux endroits où nous posons notre attention pour percevoir la fluidité corporelle et énergétique. Ultimement, cette concentration souple nous permet d'être présent à la conscience elle-même.

La plupart du temps, la force Yang est associée aux réalisations extérieures, tangibles et visibles. Mais la libération intérieure est aussi un processus soutenu par une force Yang qui se met alors au

service de la réalisation de la paix intérieure, du bien-être, de l'équilibre, de la santé, l'épanouissement du cœur 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 moyen, pas d'autre chemin que de commencer par le commencement, c'est-à-dire : transformer l'intérieur, doucement mais sûrement.

Quand nous revivons sans cesse les mêmes réactions, les mêmes émotions perturbantes, les mêmes symptômes, c'est souvent la preuve que notre énergie emprunte toujours les mêmes chemins « connus » en nous. Le flot d'énergie stagne toujours au même endroit. C'est ce qu'on appelle « répéter le karma ». Lorsque nous nous retrouvons à « tourner en rond » de cette façon, ce sont nos conditionnements inconscients qui régissent notre énergie.

Cela demande une force d'intention Yang considérable (et profondément ancrée dans l'amour!) pour changer nos habitudes malsaines, nos compulsions et nos mécanismes d'auto-évitement. Mais, lorsque nous arrivons à mobiliser cette force Yang, notre énergie peut commencer à emprunter de nouveaux trajets et à tracer de nouveaux sillons.

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2019