

Les 4 étapes du relâchement qui mène au calme

Pourquoi le relâchement est-il primordial dans la pratique du Qi Gong ?

Parce que quand le corps est relâché, l'énergie circule alors librement dans tout le corps, sans obstacles. Ce relâchement amène une sensation d'ouverture sur toute la structure corporelle comprenant les organes et les entrailles, ainsi que les muscles, les tendons et même les os.

L'esprit de relâchement : SONG

1- SONG KAI, relâcher en ouvrant l'espace

Quand on relâche bien son corps, on trouve l'ouverture de l'espace interne qui permet la circulation, la communication des parties entre elles et la communication de l'intérieur avec l'extérieur. Le corps s'élargit, la pensée devient vaste et l'esprit devient spacieux.

2- SONG ROU, relâcher en assouplissant dans la douceur

Par rapport aux autres gymnastiques, la démarche de l'assouplissement dans le Qi Gong est différente : nous cherchons d'abord le relâchement, puis la souplesse, la grâce, la fluidité suivent naturellement. La confiance s'installe ainsi dans le corps. Ici, l'acquisition de la souplesse se fait dans la douceur, et se manifeste progressivement dans notre façon de vivre nos émotions et dans notre façon de penser.

3- SONG CHEN, relâcher par la pesanteur

Quand le relâchement devient profond, la sensation et la perception du corps changent, on sent mieux la présence de celui-ci et la matière dont il est constitué. Il n'y a presque pas de limite à ce lâcher prise en constant renouvellement. Et peu à peu, il y a une force interne qui se construit, une sensation de stabilité qui ressemble à celle qui émane de la montagne.

La forme est pleinement remplie et habitée par la présence.

Dans le Qi Gong, on la décrit comme la sensation de pesanteur, d'enracinement; elle nous donne notre assise, notre stabilité au niveau physique, émotionnel et mental.

4- SONG DONG, le relâchement et le mouvement naturel

Au fond de ce relâchement, on trouve des mouvements naturels, spontanés, authentiques. Il y a des dénouements profonds qui se produisent quand on relâche les efforts de contrôle. Pour que le mouvement existe, il faut se relâcher. Quand on relâche profondément on trouve le calme dans le mouvement. On touche alors la dimension du Corps Énergétique, qui exprime la fluidité du cœur et de l'esprit.

Les trois étapes du calme

Le relâchement ouvre l'accès au calme et à la joie qui sont deux éléments à la fois opposés et complémentaires. Le calme suit le relâchement. Il touche le domaine de l'esprit, du psychisme et du cœur.

1- AN JING, le calme dans la confiance

C'est le premier niveau de calme. On trouve une confiance dans son corps relâché : les soucis et les inquiétudes s'éloignent, les émotions s'apaisent et s'équilibrent. Pendant l'inspiration, on oriente sa pensée sur le mot JING (calme), et pendant l'expiration, sur le mot SONG (relâchement). L'un influence l'autre. On peut ainsi renforcer la relation entre le cortex cérébral et les organes internes. La sensation de bien-être dans le corps s'installe.

La santé est renforcée.

2- NING JING, le calme dans la paix

Dans la pensée chinoise on dit souvent que le calme est paisible comme l'eau. À ce niveau, on trouve la paix à l'intérieur. La respiration devient profonde, fine, régulière et longue; on renforce ainsi l'inhibition protectrice du cortex cérébral qui joue un rôle

positif sur le sommeil, en filtrant les influences négatives de l'extérieur. Les problèmes comme l'anxiété, la dépression, la névrose s'accompagnent d'une diminution du fonctionnement de l'inhibition protectrice du cortex cérébral. Nous pouvons alors trouver une force dans le calme qui nous aide à nous adapter aux différentes circonstances de la vie.

3- TIAN JING, le calme dégagé dans la joie

En profondeur, on acquiert un équilibre profond du cœur/esprit, on est de moins en moins perturbé par les événements extérieurs. On est davantage relié à la conscience. On est en même temps à l'intérieur et à l'extérieur : à l'intérieur demeure une force de stabilité et de calme, à l'extérieur s'exprime une présence sereine dans l'accomplissement efficace de nos activités. C'est un calme dynamique, dégagé dans la joie, accompagné d'un état d'esprit focussé, fort mais détendu.

Par la pratique du Qi Gong, la voie naturelle est tracée ainsi : on renforce d'abord sa santé (Jing), puis l'équilibre émotionnel (Qi), ensuite le souffle unissant le corps, le cœur et l'esprit éveille l'énergie spirituelle potentielle (Shen) pour vivre dans la sérénité, la création, la connexion et l'épanouissement de l'Être.

Texte écrit et adapté par Marie-Claude Rodrigue, Fragments Libres, 2019

Référence : « Entrez dans la pratique du Qi Gong » de Ke Wen