

## **Cueillir le Qi**

**Qi Gong** se traduit par **cultiver le principe vital**.

La pratique du Qi Gong nous amène à reconnaître que l'univers est mu par une énergie, une essence, un principe vital, que la tradition chinoise appelle le Qi, et nous fait prendre conscience que nous, les humains, faisons partie intégrante de l'écosystème de l'univers.

Pratiquer le Qi Gong favorise la libre circulation du souffle vital qui anime notre microcosme et qui est en relation avec le macrocosme. Cultiver le principe vital comporte différents aspects : **cueillir le Qi**, **le laisser circuler**, **le laisser entrer et sortir**, **le purifier**, **le diriger**, **le tonifier**, **l'emmagasiner**, **le conserver**, **le transformer**, **le raffiner**, **l'harmoniser**, **le transmettre**.

J'aimerais attirer votre attention sur l'aspect de **cueillir le Qi**.

[Le caractère chinois qui signifie Respiration équivaut à Inspirer le Qi.](#) Notons que ce n'est pas inspirer de l'air avec du Qi dedans, mais bien inspirer le Qi de l'air.

Avez-vous déjà remarqué le peu d'effort que fait une plante pour absorber l'eau? Ce phénomène se produit tout seul. C'est parce que naturellement la plante est ouverte et disponible à recevoir. C'est la même chose pour la terre, sa nature poreuse lui permet d'absorber la pluie sans effort. Nous, les humains, sommes aussi dotés de ce potentiel naturel de capter et d'absorber le Qi.

La différence entre les plantes et nous, c'est que nous avons la capacité de bloquer notre perméabilité au Qi. En accumulant des tensions et des stagnations qui opposent de fortes résistances au Qi, qui vient vers nous pour nous imprégner par osmose, nous perdons notre perméabilité.

L'autre différence, et non la moindre, c'est que nous avons la capacité de nous perdre dans le monde de nos pensées, de nous sortir du moment présent et de nous déconnecter de notre corps. D'un point de vue énergétique, c'est comparable à vivre dans un scaphandre ou de vivre enveloppé dans un cellophane. En quelque sorte, se couper de notre respiration consciente, c'est se couper de la source infinie d'énergie qui afflue vers nous.

En résumé, que les tensions soient physiques, mentales ou émotionnelles, elles finissent par restreindre l'amplitude de notre respiration.

Cette difficulté d'entrer en osmose consciemment avec la matrice de Qi dans laquelle nous baignons peut causer des états de fatigue, plus ou moins sévères, et éventuellement engendrer des maladies par déficiences ou stagnations d'énergies et de sang.

Capter et absorber le Qi de la matrice intentionnellement, c'est littéralement se nourrir et se régénérer à chaque instant.

La nourriture et l'eau alimentent notre corps, notre physiologie, mais c'est le Qi qui permet à nos cellules d'utiliser les nutriments et les fluides. Sans le Qi, ni la physiologie, ni la biologie ne pourraient opérer.

**Donc la première intention à cultiver pour capter et absorber le Qi, c'est de s'ouvrir consciemment à notre capacité naturelle de cueillir le Qi par la respiration consciente.** La deuxième vigilance à avoir, c'est le timing. Capter et recueillir le Qi avant qu'il soit trop tard, c'est comme arroser un jardin avant qu'il soit trop sec.

Pratiquer le Qi Gong, c'est une façon de nourrir notre système régulièrement de manière à prévenir les risques de vide d'énergie qui pourrait endommager nos organes.

Voici un extrait du livre « **The Healing Promise of Qi** » de **Roger Jahnke**

*« If you wait to put the oil in the lamp until after the fuel is gone the wick burn up, soot will damage the glass, and the light become deficient. This is a huge waste of your energy. Instead of having trouble-free light, you now have to spend time and energy to do repair. Do your Qi Cultivation on time. Schedule practice so that you always fill your lamp before it is empty. This way it will always send out clear brightness, unfiltered radiance, with no extra effort on your part »*

*« It is the same with Qi. If people live a tense, worried existence, and do not neutralize inner turmoil, stagnation, or blockages with Qi Cultivation practice, they are trying to live without refueling their lamp on time. They burn up their body and their ability to see (think, learn) clearly becomes severely diminished by the soot that accumulates on the lamp. Then it is too late to simply add fuel. Now they need a fuel overhaul before they can get the light back on and clear the self so the the light can radiate. »*

Notre système humain capte naturellement le Qi de l'air, de la nourriture, du champ magnétique de la terre, de la nature, des autres humains, des animaux, de l'influence céleste des étoiles, des planètes et de l'univers, de la musique, des arts... Spontanément, nous absorbons, faisons circuler, transformons et régénérons le Qi par l'alternance de nos phases d'activité et de repos.

Dans le ventre de notre mère, ces échanges et interactions avec le Qi étaient la base de notre vie. Notre propre matrice de Qi est constituée de canaux, de portes d'entrée et sortie de l'énergie, de réservoirs, de lieux de transmutation du Qi.

Ces routes, rivières, canaux, portes et réservoirs peuvent être bloqués, en vide ou en trop plein à cause des tensions, des stagnations, des blessures et accidents, des traumatismes, du surmenage, du stress, des émotions et des pensées. Ces blocages peuvent entraîner l'apparition de symptômes, de fatigue, d'épuisement et d'émotions drainantes.

Même si nous sommes naturellement fait pour capter et absorber du Qi, le processus peut être grandement amélioré en ayant clairement l'intention de recueillir le Qi durant notre pratique de Qi Gong. **L'inspiration est la phase de la respiration où nous captions et recueillons le Qi, pendant l'expiration c'est le moment où le Qi circule en nous et/ou vers l'extérieur.**

Le fait de capter, de recueillir et d'absorber du Qi frais entraîne naturellement une forme de purification, de nettoyage. Le nouveau Qi entre dans notre système et déloge l'ancien, l'usé. C'est un des principes de base du Qi Gong. La force du flot d'énergie qui entre débloque les stagnations. La qualité de l'énergie qui est absorbée remplace les énergies troubles qui, elles, sont poussées à sortir pour se composer dans la terre.

### **Les portes d'entrée et de sortie**

Lorsque nous plaçons notre attention sur les portes d'entrée et de sortie de l'énergie, avec l'intention de cueillir et d'absorber le Qi, nous favorisons considérablement notre capacité naturelle à capter le Qi et à le laisser circuler.

Voici quelques unes de ces portes :

**Yong Quan** : aspire le Qi de la Terre

**Hui Yin** : point de rassemblement de l'énergie Yin, terrestre

**Lao Gong** : capte toutes les Énergies selon vers où elles sont dirigées

**3 ième œil** : aspire l'énergie lumineuse du soleil, de la lune

**Bai Hui** : point de convergence de l'énergie Yang, céleste

Nous captons aussi le Qi directement par les millions de pores de la peau et par les nombreux points d'acupuncture, ce qui permet à notre système interne d'être lié par osmose avec la grande matrice de Qi externe.

D'un point de vue énergétique, notre univers intérieur n'est pas séparé de l'extérieur et notre corps énergétique a plusieurs champs d'énergie qui se superposent. D'abord, il y a le champ d'énergie mesurable que dégage notre corps physique et qui inclut le champ électromagnétique de la rencontre du Yin/Yang en nous. Ensuite, il y a le champ d'énergie de nos pensées et émotions qui a plus de volume. Sa dimension est variable. Finalement, il y a le champ d'énergie de notre conscience qui est illimité. Ces champs d'énergie ont des qualités et des vibrations spécifiques à chacun de nous et varient selon notre degré de relaxation, l'atmosphère dans notre cœur, la clarté mentale et la qualité de notre présence.

Nos champs d'énergie sont vivants et perméables, ils forment un système incroyable d'échanges dynamiques et de possibilités de transformations infinies. **D'un point de vue énergétique, chaque rencontre nous transforme.** La rencontre avec un arbre, un paysage, une rivière, une fleur, la lune, un tissu, une odeur, un son, une pierre et toutes les rencontres humaines. Il y a des environnements, des lieux, des situations, des atmosphères, des attitudes qui nous nourrissent et nous fortifient tandis qu'il y en a d'autres qui peuvent aussi nous vider et nous affaiblir. À nous donc de choisir, autant que possible, ce dans quoi nous souhaitons nous immerger...

Texte écrit par :

Marie-Claude Rodrigue pour Fragments Libres, Octobre 2020