

Qi Gong de la relation avec la terre

Version automne 2018

Bagua de la Montagne :

Posture du cavalier avec les avant-bras qui forment les deux versants d'une montagne, les mains à la hauteur de la gorge à une distance de 12 pouces.

Les qualités de la montagne sont reflétées dans notre posture et dans notre état intérieur.

Établissez une base solide, ferme et stable dans le bas du corps.

Laissez cette sensation de support tangible se répandre profondément à l'intérieur de vous.

Sentez le soutien inconditionnel que la terre offre à vos jambes, votre bassin, ventre, colonne vertébrale, plexus solaire, poitrine, épaules, cou, mâchoires, tête.

Soyez conscient de la nature inconditionnelle et de la fiabilité de ce support sur lequel vous pouvez prendre appui et qui génère confiance.

Progressivement laissez votre corps entier se déposer confortablement.

Tandis que le sommet de la montagne s'érige avec légèreté vers le ciel.

Connectez avec ce qui incarne en vous la stabilité, l'action de frein, l'immobilité, la solidité et l'équilibre de la montagne.

Les effets guérisseurs du Bagua de la Montagne :

Permet de recevoir le Qi dans le bassin. Influence la tonicité des jambes, renforce les articulations des jambes, genoux et pieds.

Régule les cycles du sommeil et d'éveil. Soigne reins, vessie, libido, impuissance, troubles menstruels, léthargie, apathie, faiblesses, fatigue, somnolence, vertiges, trouble de la vision. Régule le flux du Qi dans les méridiens Yin (Reins, Foie, Rate, Poumons, Péricarde, Cœur)

Bagua de la Terre :

Dans la posture du cavalier, placez les avant-bras parallèles au sol, ouverts dans un angle de 45°, les paumes vers la terre, les coudes à une distance de 6 pouces de la base des côtes.

Évoquez les qualités de la terre, la porosité et la consistance en même temps.

Connectez avec ce qui incarne en vous le réceptif, le féminin, le Yin. Placez votre attention dans vos plantes de pieds et vos paumes de mains, souriez-leur jusqu'à ce que vous perceviez leur vitalité, leur présence.

Laissez-les inspirer et expirer, échanger avec la terre, sur l'inspiration vous êtes réceptif à l'énergie fraîche et nourrissante de la terre et sur l'expiration vous émettez vers elle votre énergie.

Tout excès de chaleur, de congestion ou d'énergie usée peuvent être émis vers la terre qui les transmutera. À l'inspiration, accueillez les forces réconfortantes et enrichissantes de la Terre-mère.

Les effets guérisseurs du Bagua de la Terre :

Régénère le système parasympathique, tonifie le sang, nourrit le Yin, améliore la digestion. Soigne problèmes digestifs, surmenage, anxiété, dépression, cauchemars, agitation, oppression dans la poitrine, tensions et douleurs dans la région du cœur, hypertension, calme le mental, apaise les émotions perturbatrices, rend l'esprit lucide.

Prendre appui sur la Terre (dans la position du bagua de la terre) :

À l'inspiration, laissez-vous caler dans la terre poreuse qui reçoit votre poids. Vous suivez le mouvement de descente de votre diaphragme en pliant légèrement les genoux.

À l'expiration, appuyez-vous fermement sur la terre et repoussez sa consistance solide. Vous suivez le mouvement de remontée de votre diaphragme en allongeant vos genoux.

Projeter votre énergie vers la terre pour enfoncer vos racines et vous redresser.

Connectez-vous avec la sensation de support, d'enracinement qui soutient toutes les parties de votre corps.

Répétez cette respiration pulsative et dynamique avec la terre plusieurs fois comme si vous vouliez laisser de profondes empreintes dans le sol.

Pour la suite de l'exercice, laissez cette respiration se faire plus subtilement et naturellement sans trop y penser ni faire d'efforts volontaires.

Effets guérisseurs :

Le Qi Gong de la relation avec la terre nous restructure physiquement, psychiquement, émotionnellement en renforçant notre enracinement. Ce Qi Gong nous aide à relâcher nos habitudes physiques de rétentions, de retenues et de tensions pour cultiver une saine relation de confiance avec la terre. Apprendre à se déposer sur la terre nous procure un sentiment de sécurité et de confort à l'intérieur et nous aide à se sentir à la maison dans toutes les situations. Apprendre à prendre appuie sur la terre nous donne de l'énergie et un sentiment d'être soutenu par une force qui nous porte. Il agit sur les os, le sang, renforce les jambes et relâche les tensions du haut du corps.

« The more we hold ourselves, the less we trust the Earth for support. The less we trust the Earth for support, the less we trust anything or anyone else for support. »

— Gilles Marin

Références :

Yves Réquena, « Qi Gong des 12 Méridiens chinois », Guy Trédaniel éditeur

Gilles Marin, « Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang », Guy Trédaniel éditeur