

Le Yin Yang dans la pratique du Qi Gong

Le Yin Yang, c'est quoi au juste?

Selon la pensée taoïste, à partir de Wu Ji (l'origine du monde, le vide absolu, le lieu de tous les possibles...) prennent naissance deux forces : le Yin Yang. Indissociablement liées et représentées par le symbole du Tai Ji : **une spirale noire pour le Yin** obscur et **une spirale blanche pour le Yang** lumineux. Chacune des forces s'amplifiant à mesure que l'autre diminue, chacune renfermant un petit cercle de la couleur opposée. Le Yin Yang fonctionne selon un principe de complémentarité et d'alternance. C'est pourquoi on ne le sépare pas! L'une des forces ne peut exister sans l'autre et vice-versa.

Les forces Yin Yang sont donc présentes partout et ensemble à tout moment. Lorsqu'elles sont en équilibre, elles permettent la vie, améliorent les mouvements de l'énergie et favorisent la santé. *Elles sont comme une danse de l'univers, mystérieuse et fascinante, perceptible dans une myriade de manifestations.* À titre d'exemples, voici **quelques correspondances** : nuit-jour, matière-énergie, terre-ciel, obscurité-lumière, lune-soleil, féminin-masculin, lourd-léger, repos-activité, froid-chaud, vide-plein...

Il est bon de savoir que les pôles du Yin Yang ne sont pas figés : les caractéristiques attribuées à un moment donné peuvent varier en fonction du point de vue adopté. L'homme et la femme, par exemple, bien qu'étant traditionnellement considérés Yang (homme) et Yin (femme) ont chacun des caractéristiques de l'autre polarité. Ces caractéristiques peuvent varier selon les circonstances, les choix... Mais le bien-être provient toujours de l'équilibre entre les deux polarités.

Et dans la pratique du Qi Gong?

La conscience de cette polarité est permanente, ainsi que leur alternance dans l'équilibre et l'harmonie.

Elle est d'abord présente dans la relation dynamique établie entre **la terre et le ciel**, en particulier dans l'alignement du corps debout. Le corps s'équilibre en permanence entre ces deux pôles énergétiques, en alternant la poussée des pieds et le relâchement le long de son axe vertical, mouvement qui permet la circulation fluide du Qi depuis les pieds jusqu'à la tête quel que soit le geste mis en œuvre.

La polarité Yin Yang est aussi présente dans les mouvements de **transfert de poids**. Le fait de se déplacer d'un pied à l'autre engendre un rythme qui se nourrit de l'équilibre entre deux forces: la force qui nous enracine dans la jambe d'appui et la force qui nous propulse ensuite vers l'autre jambe. La jambe pleine se vide en même temps que la jambe vide se remplit. Plus l'alternance de ces deux forces est consciente, régulière et fluide, plus le mouvement est juste et harmonieux.

Il en va de même pour **la respiration** : l'inspiration qui se déploie jusqu'à une certaine amplitude laisse naturellement la place à l'expiration, qui atteint son point de transformation et laisse de nouveau la place à l'inspiration et ainsi de suite...

L'alternance entre le Vide et le Plein se retrouve aussi dans les mouvements, dans le rapport entre le haut et le bas du corps, entre le centre et ses extrémités, entre l'intérieur et l'extérieur, entre le faire et l'être, etc.

En Qi Gong, la conscience de ces **moments de passage entre les deux polarités** est fondamentale. Elle constitue une part importante du plaisir qu'apporte la pratique et elle nous éveille à la dimension plus profonde, subtile et sacrée de notre être.

Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue
Directrice de Fragments Libres, 2020

La notion de cycle et de transformation dans la pratique

Toute la pratique du Qi Gong est basée sur la recherche du mouvement harmonieux du Yin/Yang, en vous, dans votre relation avec votre environnement et le cosmos.

En avançant dans votre pratique, vous allez donc en sentir de plus en plus l'importance et les subtilités. Vous en constaterez également les effets sur votre santé globale.

Principes de base à suivre dans la pratique du Qi Gong:

- La notion de **circULARITÉ** qui permet la transformation du Yin en Yang et du Yang en Yin, sans cassure et sans mouvement abrupt
- La notion de **rythme** et d'**alternance**
- La notion de **continuité**

Vous enchaînez vos mouvements par cercle ou demi-cercle, sans interruption, chaque geste venant se fondre dans le suivant. N'oubliez pas qu'un cercle n'a pas de coin ! Circulation vient du mot latin *circulatio* qui veut dire orbite, circuit d'un astre. Gardez en vous l'image de la circulation des astres dans le ciel. C'est la rotation de la terre sur elle-même qui nous offre une alternance harmonieuse et régulière du jour et de la nuit.

Pour circuler, votre énergie a besoin de rondeur. Ne bloquez pas vos articulations en extension, gardez toujours vos genoux et vos coudes légèrement fléchis et souples et harmoniser votre respiration en gardant fluides les phases de transition entre l'inspire et l'expire.

Lorsque vous faites un mouvement vers le haut ou vers l'extérieur, imaginez que votre énergie se déploie, atteint son expression maximum, puis qu'elle revient comme un boomerang. L'impulsion donnée au mouvement de départ est Yang, l'énergie se projette vers le haut ou vers l'extérieur. Au fur et à mesure que l'énergie de l'impulsion s'épuise la force Yin de la terre s'active et elle attire l'énergie vers l'intérieur ou vers le bas.

Dans votre pratique du Qi Gong, vos mouvements prendront racine dans vos pieds, se déploieront vers le haut et vers l'extérieur, puis reviendront prendre appui dans la terre, afin de ressurgir pour un nouveau cycle.

Placez votre conscience au centre du cercle. Au cœur de l'unité, représentée par le cercle, il y a des polarités différentes, des contrastes. Comment pouvez-vous rétablir un courant entre ces deux extrêmes : haut-bas, masculin-féminin, esprit-corps, raison-intuition ? À la notion de rythme, de cycle, de continuité dans le mouvement, il faut ajouter la notion de **centre**, de pivot qui permet le mouvement. C'est parce que son centre est immobile qu'une roue tourne bien.

Dans votre pratique du Qi Gong, placez votre attention dans votre **Tan Tien**. C'est le centre de gravité de votre corps. Il est le **pivot** autour duquel se déploient tous les mouvements de votre corps. C'est en partant du Tan Tien que vous pourrez élargir votre attention suffisamment pour qu'elle englobe les extrêmes.

C'est une présence totale à vos gestes, à votre respiration et à votre énergie ainsi que votre capacité à vous modeler sur les rythmes fondamentaux de la vie qui rendront votre pratique efficace.

Vous serez alors comme les sages de l'Antiquité :

« Eux comme personne pouvaient lentement passer du trouble à la limpidité

Eux comme personne pouvaient lentement passer du repos à l'activité »

— *Dao De Jing*, chap.15 — (Traduction de Claude Larre)

Textes extraits du livre de Martine Migaud
La Médecine des Souffles, Edi Inter