

Conserver l'énergie vitale (Qi)

Qi Gong est aussi traduit par cultiver le principe vital.

Pour faire du Qi Gong (travail d'énergie), il faut d'abord reconnaître que l'univers est mu par une énergie, une essence, un principe vital que la tradition chinoise appelle le Qi (prononcé "Chi").

Pratiquer le Qi Gong favorise la captation et la libre circulation de cette énergie qui nous anime. Le Qi Gong comporte différents aspects tel cueillir du Qi, laisser circuler, purifier, diriger, concentrer, disperser, raffiner, transformer, transmettre et conserver.

J'aimerais attirer votre attention sur l'aspect de conservation du Qi. Conserver du Qi de façon consciente est plus qu'une pratique de Qi Gong comme telle. C'est une question de faire des choix conscients qui permettent d'absorber, d'assimiler et d'accumuler de bonnes réserves de Qi. C'est principalement le repos, la respiration et l'alimentation qui permettent de régénérer notre réserve d'énergie vitale.

On est venu au monde avec un capital d'énergie vitale (Jing inné) plus ou moins élevé selon la santé et la vitalité de nos parents lors de notre conception. Dès nos premiers jours de vie terrestre, ce capital d'énergie commence à s'écouler plus ou moins vite selon notre façon de vivre. Puis nous devons remplacer cette énergie innée qui diminue par de l'énergie acquise (Jing aquis). Cela se fait par la nourriture, la respiration, l'amour, le contact avec la nature, le mouvement, le plaisir, le repos, la détente, la méditation, les relations nourrissantes et harmonieuses. Maintenir nos batteries (Reins) bien rechargées, se ressourcer et s'approvisionner en bon Qi aquis (Jing post-natal) tient de la responsabilité personnelle de chacun.

Ce surplus de Qi acquis s'emmagasine entre autres dans les 5 organes vitaux, principalement dans les Reins, à Ming Men, au Tan Tien et dans la moelle osseuse. La pratique du Qi Gong favorise la pénétration de l'énergie dans les profondeurs. Tandis que la pratique de la **conservation du Qi** s'applique surtout dans notre façon de vivre notre vie et de gérer notre capital de Qi.

Préserver un bon niveau de Qi demande une attention particulière pour détecter et délaissier nos habitudes physiques, mentales et émotionnelles qui grugent inutilement notre précieuse réserve d'énergie vitale.

Signes que la réserve de Qi est bonne:

Bonne santé, guérit vite, récupère vite, sommeil profond et réparateur, bonne endurance, concentration, persévérance, calme, confiance, capacité d'aller en profondeur, à l'aise avec le silence, le vide, la méditation, l'intériorité, capacité d'adaptation, de résilience pour surmonter les difficultés et les épreuves. Ingéniosité, créativité, sagesse, puissance, envie de vivre, bonne colonne vertébrale au sens propre et figuré, acceptation des cycles bas, capacité de gestation, puissance sexuelle et créative.

Quelques signes que la réserve de Qi est basse :

Souvent malade, système immunitaire faible, maladie chronique, douleurs chroniques, inflammation, insomnie, épuisement, réactivité émotionnelle, défensive, dépression, découragement, manque d'entrain, stress, nervosité, panique, infertilité, manque de libido, cernes sous les yeux, mal au bas du dos, addiction aux stimulants (café, drogues, sucre).

Un bas niveau de Qi peut provoquer une insécurité de fond, une atmosphère d'appréhension et de peur, car l'énergie qui nous soutient et qui est logée entre autres dans les Reins est notre carburant de base, c'est notre énergie de survie, d'adaptation, de guérison. Un cercle vicieux peut s'installer car plus on est en vide d'énergie plus on est nerveux, agité, dans un état d'insécurité et sur-

identifié à nos pensées stressantes donc ça devient difficile de se poser et se calmer pour régénérer nos batteries. Tandis que dans le cercle vertueux, plus on a les Reins solides et pleins d'énergie, plus on est calme et confiant, donc plus on a de la facilité à relaxer, à ne pas trop s'identifier à nos pensées, donc plus enclin à prendre du temps de récupération pour recharger nos batteries.

Maintenir une bonne réserve d'énergie vitale demande en premier lieu d'identifier et d'éliminer les habitudes, attitudes qui sapent notre précieuse réserve d'énergie vitale :

- les mauvaises habitudes alimentaires, les aliments pauvres en Qi ou constitués de Qi artificiel, toxique, manger sur le pouce
- ruminer et broyer du noir (affaiblit la rate).
- manque de sommeil réparateur (affaiblit les reins)
- addiction aux excitants tel le café, l'alcool, les drogues, la cigarette, le sucre
- addiction à l'adrénaline, la performance, l'agitation, le stress
- mauvaise gestion du temps
- les habitudes mentales compulsives, obsessionnelles, les pensées stressantes, pensées négatives
- les émotions chroniques : colère, irritabilité, culpabilité, impatience, rage, tristesse, peur
- le mauvais alignement, schème de tensions
- respiration superficielle, inefficace et inconsciente
- résister et se battre contre le flot, contre le courant, contre Ce qui Est.
- excès d'éjaculation, excès de menstruations, les grossesses

Astuces :

Faire notre possible pour éviter de tomber malade et de se blesser, éviter le sur-menage, le sur-entraînement, la sur-alimentation car guérir et se détoxifier exige beaucoup d'énergie.

Enfin, conserver le Qi demande de clarifier nos intentions afin de faire des choix alignés avec nos besoins et nos désirs profonds. Conserver le Qi consciemment demande vigilance, motivation, détermination, discipline et surtout Amour et Respect pour l'étincelle de Vie (Qi) qui nous anime. Conserver le Qi, c'est affirmer notre intention de prendre soin de nous, de s'écouter pour pouvoir investir notre précieuse vitalité dans les relations et les projets qui nous tiennent vraiment à cœur et nous procure une réelle satisfaction à long terme.

“ Les grands maîtres du Qi parviennent à libérer leur champ énergétique de toute souffrance émotionnelle et peuvent ainsi demeurer équités face à tout ce qui peut arriver. Ils accomplissent cela en se faisant une priorité de dire NON aux réactions conditionnées qui drainent le Qi et OUI aux nouveaux comportements qui conservent le Qi. Avec une pratique soutenue de conservation du Qi, vous pouvez ajuster votre alignement sur celui de l'univers, optimiser votre rapport au flot naturel du Qi, exprimer votre lumière spirituelle et accueillir le moment présent avec ouverture et lucidité.

Ces habiletés apportent une puissante richesse de Qi. “

Citation tirée du livre “The Healing Promise of Qi” de Roger Jahnke

Pour préserver un bon niveau de Qi, il devient indispensable d'être capable de dire un NON affirmatif aux habitudes et attitudes qui sapent notre réserve d'énergie vitale ou qui stagnent et intoxiquent notre Qi.

Exemples:

Retirer intentionnellement l'énergie qui alimente l'activité mentale compulsive, obsessionnelle, négative, mettre les préoccupations de côté lorsque c'est le temps de manger, de se détendre, de faire du Qi Gong (cultiver le principe vital), de faire l'amour, de récupérer, de dormir. Écouter nos besoins et aspirations profondes et dire non aux projets

ou propositions qui ne correspondent pas à nos priorités. Dire non aux relations de dépendance qui nous drainent. Mettre ses limites c'est aussi une façon de conserver et gérer notre réserve de Qi.

Dire non aux environnements et atmosphères toxiques (lieux chargés de négativité, ambiance chaotique ou dramatique, communications violentes, abus, manipulation, stagnation...), dire non aux situations qui nous mettent sous pression et qui contribuent à l'état hormonal de stress, dire non à la pression que l'on s'impose soi-même (vouloir en faire trop, faire les choses à la hâte, avec un excès de perfectionnisme, excès de contrôle sur le résultat), se presser/courir, vivre dans le chaos, empiler les émotions et les expériences sans prendre le temps de les digérer, de les intégrer et de les transformer.

Un NON sage qui contient un grand OUI à la vitalité, un OUI à l'harmonie, OUI au bien-être.

Dire OUI aux activités stimulantes et inspirantes, aux projets qui ont un sens pour nous, aux relations nourrissantes, dire OUI aux changements constructifs qui permettent de mieux gérer et canaliser notre Qi.

Choisir d'offrir notre Qi à ceux qui ont envie de le recevoir et peuvent l'apprécier, investir notre Qi dans des terrains fertiles là où il pourra fleurir et générer de l'amour et de la beauté.

Cultiver, raffiner et emmagasiner du Qi de qualité procure une sensation soutenue de vitalité, de ressources, de confiance, de forces adaptogènes et créatives, de joie et d'abondance.

En ce sens, la conscience de la Conservation du Qi peut radicalement améliorer notre qualité de vie et accélérer le processus de guérison physique, mental et émotionnel.

Conserver le Qi pour bien le canaliser est une question de clarté d'intention. Mais d'un point de vue plus vaste c'est une question de sagesse et de respect pour la vie. **Quand on a goûté au bien-être, au pouvoir et à la liberté que procure un haut niveau de Qi, il**

devient naturel de chercher à préserver un surplus de Qi sur lequel on peut compter en cas de situations exigeantes. Sans oublier que c'est cette surabondance de Qi qui soutient notre processus d'ouverture du cœur et d'éveil de notre conscience spirituelle.

Texte écrit par : Marie-Claude Rodrigue

Février 2019