

# **L'art du relâchement**

## **Fang Song Gong**

**Fang Song Gong** est l'art de la relaxation active.

La pratique de la relaxation active est une forme de Qi Gong en soi, et c'est la base essentielle pour toutes les formes de Qi Gong.

*L'esprit du relâchement « Song », est un processus qui comprend différentes qualités :*

**La présence consciente, le calme, l'intention de minimiser les efforts/économie d'énergie, la sensibilité, la circulation et l'enracinement.**

**Song**, n'est pas l'absence de tension, mais bien l'absence de tensions inutiles. Song est premièrement l'art de devenir conscient des tensions et ensuite l'art de relâcher les tensions non nécessaires dans les muscles, des tendons et fascias, souvent dues aux habitudes malsaines d'alignement et de respiration qui elles peuvent être associées à des tensions émotionnelles et psychologiques.

**« Une fleur détendue dans l'axe de la tranquillité »**

La fleur est soutenue par une énergie qui l'élève vers le ciel et elle est traversée par une énergie qui l'enracine en terre, elle canalise les deux mouvements d'énergie sans opposer de résistance aux polarités. Cet équilibre Yin/Yang lui confère sa tonicité et sa vitalité.

### **Présence consciente**

*« Relaxation is a matter of paying attention and not doing. »*

*« Awareness is the essential ingrédient in relaxation »*

*« What we can feel, we can heal. »*

*« What you're not aware can hurt you »*

Nous ne pouvons pas relâcher les tensions inutiles si nous n'en sommes pas conscient et si nous ne sommes pas sensible à ce qui les génère et les maintient en place.

La relaxation active est un état d'être, résultant d'une présence à la fois alerte et détendu, disponible autant à l'environnement intérieur qu'à l'environnement extérieur.

Dans le langage imagé du Qi Gong, on se relie à l'esprit de la grue (guan) pour incarner cet état de contemplation tranquille. La grue se tient en parfait état d'équilibre, immobile sur le bord du lac, comme si elle dormait, mais en fait elle est pleinement éveillée et alerte, prête à agir rapidement dès qu'un poisson remontera à la surface, pour le pêcher efficacement et sans efforts inutiles.

C'est impossible d'atteindre cet état de présence éveillée sans cultiver en même temps la présence consciente du corps physique et énergétique.

Dans la physique quantique on dit que le fait d'observer un phénomène, change le comportement de ce même phénomène. Ce principe est particulièrement vrai en ce qui concerne le corps humain.

À mesure que nous observons avec tendresse nos lieux de tensions, cela devient possible pour la tension de se dissoudre et de se transformer.

Il y a un lien intime entre les tensions chroniques et le manque de présence consciente à l'endroit où la tension se manifeste. Si la présence déserte une partie de notre corps, il est plus facile qu'une tension inconsciente s'installe à cet endroit, on s'y habitue et on y devient insensible, c'est comme un bruit de fond que l'on n'entend plus car on s'y est habitué.

Quand il y a une tension à un endroit, l'énergie et le sang n'y circule pas bien. Selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, le blocage de la circulation du Qi et du sang est un terrain fertile pour l'implantation de la maladie. Et comme le corps est parcouru par des méridiens (canaux d'énergie), qui transportent le Qi, ils font en sorte que la communication se fasse entre les différents systèmes

du corps et du psychisme, alors si il y a un blocage, c'est tout le flot de Qi et d'informations qui sera compromis. Le Qi Gong consiste à rétablir ce flot naturel afin d'équilibrer et d'harmoniser la communication entre les différentes parties en nous (microcosme) et avec notre environnement (macrocosme).

Dans la pratique, la présence consciente nous amène à savourer des sensations plaisantes et agréables et inévitablement à ressentir aussi des sensations inconfortables (tensions/résistances), surtout quand on débute avec la pratique, mais nous n'avons d'autre choix que d'accepter de ressentir la douleur du blocage avant de pouvoir lui offrir la possibilité de se relâcher, se dissoudre et de circuler.

La respiration est intrinsèquement reliée au mouvement du relâchement et de la transformation. L'inspiration caresse tendrement le lieu du blocage et l'expiration entraîne avec lui les énergies qui se dénouent. Ce processus se fait graduellement et peut s'étaler sur une durée de 2 respirations jusqu'à un an, et même la durée de toute notre vie. Car chaque tension contient l'énergie de la peur, de la plus superficielle à la plus profonde.

Dans une certaine mesure, on entraîne peu à peu notre système nerveux à ressentir l'inconfort de la peur dans un climat de sécurité, de calme, de bienveillance et de compassion.

### **Le calme**

**Le relâchement** agit davantage sur le corps avec ses tissus et ses muscles, tandis que **le calme** s'adresse plutôt au psychisme et aux émotions.

Mais ces deux mots sont souvent liés dans la langue chinoise afin de mettre en évidence la notion globale corps-esprit. Le taoïsme constate que la plus grande force de la vie réside dans le calme profond; la douceur peut conquérir la force et la dureté.

*Qing Jing Wu Wei*

*« Dans le calme, on atteint l'état de non-agir pour tout accomplir. »*

*Ming Jing Zhi Yuan*

*« Dans le calme profond, on arrive à atteindre un objectif plus loin et plus complet »*

Quand le corps est relâché, l'énergie circule alors librement naturellement dans tout le corps, sans obstacles. Ce relâchement amène une sensation confortable d'ouverture sur toute la structure du corps comprenant les organes et les entrailles, ainsi que les muscles, les tendons, et même les os. Ce relâchement physique entraîne un état de calme, de confiance, et de joie.

Il y a du mouvement dans l'immobilité et de l'immobilité dans le mouvement, il y a du mouvement dans le calme et du calme dans le mouvement. C'est un continuum de présence consciente et intégral.

La maîtrise du relâchement est un défi continue à tous les niveaux dans notre progression de pratique de Qi Gong. Plus on pratique plus on a la sensation qu'on pourrait atteindre un niveau encore plus profond de lâcher prise et faire encore moins d'effort et opposer encore moins de résistance. Pour le corps, passer de la tension au relâchement est équivalent à passer de la distraction à la concentration pour le mental. Les ondes cérébrales ralentissent, passant des ondes rapides Beta associées au langage et à l'intellect, aux ondes cérébrales lentes Alpha et Thêta qui caractérisent l'état de conscience éveillé, focussé, intuitif. Les ondes cérébrales lentes correspondent au phénomène d'ouverture et d'assouplissement des frontières entre le conscient et l'inconscient de sorte que cela favorise la prise de conscience des émotions refoulées, des croyances limitatives, qui pourront être vues, traitées, relâchées, transformées et exprimées de façon appropriée.

### **Sans effort inutile**

La pratique régulière de la relaxation active, entraîne le corps/cœur/mental à fonctionner avec le minimum d'effort et le maximum d'efficacité. De cette façon, on arrive à conserver l'énergie vitale puisqu'elle est moins gaspillée par des contractions et rétentions inutiles.

*« If four ounces of strength are necessary, why use five ? »*

Toutes les onces d'effort ajouté dans nos activités finissent par s'accumuler, et nous terminons notre journée exténué, drainé, vidé due à ce gaspillage d'énergie inutilement. On pratique à s'aligner et à exécuter les mouvements de Qi Gong avec tellement de finesse, de sensibilité et de justesse, que nous sommes constamment en état d'ajustement subtil, d'adaptation, d'équilibration, d'harmonisation et de recentrage à chaque seconde.

*« A Feather cannot be added, a fly cannot alight »*

Le degré de sensibilité est tel que si une plume est ajoutée sur une épaule, tout le reste du corps saura s'adapter à cette infime pesanteur pour qu'elle trouve son chemin vers la terre. Il n'y a rien de figé, quand on est dans l'état de Fang Song Gong, l'information se communique instantanément entre le ciel et la terre à travers nous. C'est la recherche d'un équilibre constant entre la justesse de l'effort et du non effort.

C'est la voie du juste milieu qui procure la tenségrité, l'équilibre des lignes de forces.

L'idée n'est pas de faire aucun effort, mais plutôt de faire le minimum d'effort nécessaire qui nous laissera la sensation d'agir sans effort, avec aisance et grâce, comme si nous étions porteur et le porté, comme soutenu par un flot de Qi, une force plus grande que nous, alors peu importe la quantité d'énergie que nous devons déployer pour effectué le geste, on recherchera la sensation d'aisance et de fluidité autant que cela se peut.

Par contraste quand notre pratique n'est pas guidée par le principe de relâchement propre au Qi Gong, nous avons la sensation d'effort, de lutte, de résistance, de lassitude, que ce soit au niveau physique, psychique ou mental.

On ne peut pas forcer pour se relaxer. Il s'agit de trouver en soi l'espace de calme, de paix, de silence, de vide, et de s'ancrer dans ce niveau qui est beaucoup plus profond que la résistance elle-même. Le vide nous accueille indéfiniment. On prend appuie sur le vide. Il n'y a pas de limite au relâchement.

La relaxation active s'obtient avec l'intention de lâcher les efforts qu'on fait à trop vouloir se relaxer ou se concentrer. C'est contre productif de faire des efforts pour ne pas forcer. Inutile de vouloir performer la relaxation.

Pour relaxer, nous devons être tranquille et réaliser que la relaxation est un processus de lâcher prise qui nous permet de nous abandonner à une sagesse plus profonde que le fait d'acquérir une nouvelle habileté en faisant des efforts. Pour développer des muscles, il faut des efforts, pour cultiver la capacité à relaxer, il faut lâcher les efforts et ça s'obtient en pratiquant à relâcher. La pratique est essentielle, c'est en pratiquant régulièrement que l'on devient familier avec l'état libérateur du relâchement, familier avec le ressenti d'être détendu et en confiance.

L'inspiration aide le mental à se concentrer, tandis que l'expiration aide le mental à lâcher prise. L'inspiration aide le corps à ressentir, tandis que l'expiration aide le corps à se détendre, s'ouvrir et laisser aller.

« Le corps aime apprendre par contraste, il apprend en différenciant entre tension et relaxation »

Plus on trouve le juste milieu entre effort et non effort, (tonicité optimale) plus nous serons capable de bouger avec fluidité, autant en lenteur qu'en vitesse. Nous serons disponible à toutes les possibilités et pourrons agir de façon appropriée selon les circonstances (Wu Wei), plus nos mouvements auront de la puissance.

Il est important de se rappeler que le Qi ne peut pas circuler à travers un muscle tendu, noué ou une articulation barrée et de même le Qi ne peut pas circuler librement dans un muscle flasque, atonique. Le tonus d'une vraie relaxation est souvent comparé à l'eau, souple, douce, vivante et puissante.

Un corps affaissé est le contraire de « **Song** », tandis qu'une relaxation active est pleinement présente et éveillée, elle a un tonus moelleux, ni trop ferme ni trop mou.

## Sensibilité

Dans l'État de relaxation recherché en Qi Gong, nous trouvons l'équilibre entre l'extériorisation et l'intériorisation de notre énergie, c.à.d qu'une part de notre attention est dirigée vers l'extérieur pour pouvoir être à l'écoute et percevoir l'environnement, et en même temps, une autre part de notre attention est tournée vers l'intérieur pour pouvoir rester ancré et connecté à nos ressentis intimes, de cette façon nous sommes alerte mais détendu, sensible et centré, ni trop fermé, ni trop ouvert et pouvons répondre adéquatement aux circonstances avec fluidité et créativité. Libres de faire des choix conscients.

Cette sensibilité et capacité de répondre avec sagesse est possible par ce que la relaxation active nous aide à relâcher nos attitudes mentales et physiques figées, sclérosées, rigides et conditionnées. Dans la pratique du Qi Gong, le terme « être centré » consiste à cultiver cet état de relaxation active, et d'y revenir le plus facilement et rapidement possible dès que quelque chose nous a déstabilisé, perturbé, embrouillé.

Psychologiquement, l'état de relaxation est « **Kong** » qui veut dire vide, libre de concepts ou de croyances rigides, libre d'idées préconçues au sujet de soi-même, des autres ou d'une situation. On peut dire que le vide crée une force centripète qui attire vers le centre, et qui nous ramène de retour vers le point d'équilibre, de stabilité, de calme et de relaxation.

En pratiquant on devient de plus en plus sensible à identifier les états de déséquilibre versus d'équilibre, de tension versus de relaxation, donc on développe la capacité de répondre plus spontanément de façon appropriée et en souplesse aux événements intérieurs et extérieurs.

Un corps/cœur/mental détendu peut sentir et agir avec sagesse et créativité, tandis qu'un corps/cœur/mental tendu est insensible, et va réagir en protection ou en attaque.

La tension diminue notre sensibilité vis à vis nous-mêmes et les autres personnes.

## **Circulation et enracinement**

La relaxation engendre une profonde respiration abdominale, celle qui oxygène le plus efficacement le sang. La relaxation aide aussi à dilater les vaisseaux sanguins, et diminue la pression sanguine. La respiration abdominale affecte aussi la chimie du sang, elle normalise entre autre l'équilibre acide alcalin, elle régule le niveau de calcium, ce qui peut prévenir ou éliminer les tremblements, les spasmes et les tensions musculaires. La respiration abdominale profonde améliore la circulation du Chi et du sang, donc l'oxygénation de toutes les parties du corps, ce qui se notera particulièrement par la sensation agréable d'avoir les mains chaudes et les pieds chauds pendant et après la pratique du Qi Gong.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, une respiration abdominale profonde et détendue agit comme une réelle pompe, propulsant l'énergie (Chi) et les liquides organiques dans tous les méridiens, vaisseaux et dans les tissus.

Comme un réservoir remplie d'eau, la respiration abdominale remplit le Tan Tien de Chi (énergie vitale) et une fois que le Tan Tien est plein d'énergie, la respiration, telle une pompe, propulse le surplus d'énergie accumulée par vagues qui inondent tous les méridiens, les organes, les tissus et fascias, les os, ce qui laisse une sensation agréable de chaleur et de présence bienveillante répandue dans tout le corps.

Par contraste, une respiration superficielle, thoracique, courte et rapide, entraîne des retentions, des constrictions, des stagnations, ce qui empêche au corps de bien relâcher ses tensions et nuit à la circulation fluide du Chi et des liquides organiques. De plus le Tan Tien se retrouve sans vitalité (flasque ou trop tendu), il en résulte une constriction des vaisseaux sanguins, une pauvre oxygénation, un corps faible et fatigué, des mains froides et des pieds froids, un cœur agité, un mental encombré, un manque de concentration, une pauvre digestion, etc.....



**« Qi is rooted in the feet, controlled by the YAO (taille), and manifests in the hands. »**

### **Enracinement/pesanteur**

Relâcher et couler sont deux synonymes, « **Chen** »

Une autre manifestation de l'état de relaxation active est la sensation de pesanteur, d'écoulement, d'enracinement, de stabilité, de confort, ce qui entraîne un sentiment de confiance; les tensions se dénouent, les peurs se décrispent, les préoccupations se dissolvent. L'expression « stuck-up », « Hung up », « too much in the head », exprime très bien un déséquilibre dans la circulation du Qi. Quand une personne debout est proprement alignée de façon à ce que ses tensions puissent se dénouer, s'écouler et trouver leur chemin vers la terre, cette personne dégage la stabilité d'une montagne, son visage est détendu, ses rides de préoccupations effacées, son regard est doux, ses mâchoires relaxes, ses épaules reposent sur sa cage thoracique, sa cage thoracique est en aplomb sur son bassin, sa respiration est lente, ample et profonde dans son Ventre (Tan Tien), elle est enracinée à la terre et en même temps suspendue par le ciel, sa colonne est souple comme un arbre qui ondule dans le vent.

*Texte-outil rédigé à partir d'extraits adaptés et remaniés par Marie-Claude Rodrigue, co-directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres*

Référence : « The WAY of Qigong, the Art and Science of Chinese Energy Healing », de Kenneth S. Cohen