

## **L'été : la saison du cœur et le mouvement du Feu**

Texte écrit par Martine Migaud

<http://qi-gong.ca/index.php/textes-de-martine-migaud/>

L'été, c'est la célébration de la vie, magnifiée par l'astre solaire alors à sa pleine apogée.

Il fait chaud, les jours sont longs, la peau se gorge de lumière....

Les corps en partie dénudés cherchent le contact, savourant les différentes textures, dans un désir de sensualité et d'échanges.

Le sang circule ardemment, appelant les membres à bouger, créer des rythmes, danser, chanter.

Dans la tradition chinoise, c'est le mouvement du Feu, du yang de yang, et la saison du cœur. Dans le corps vu comme un empire, le cœur en est tout naturellement l'empereur, mais un empereur à la hauteur de l'antique tradition chinoise :

Il écoute, totalement présent, sans agir, et c'est grâce à cette attention qui se garde de toute dualité, de tout esprit partisan, que l'empire est en paix.

Le cœur rythme la vie du corps.

Il en est le centre vide, qui accepte tout ce qui se présente à lui, sans rien rejeter, et sans se fixer sur rien, accueillant toujours plus vaste. Libéré des attirances et des aversions qui, habituellement, l'agitent et l'encombrent, il accueille tout... et un peu plus.

C'est cette foi en l'existence d'un « un peu plus », qui existe toujours, qui est toujours offert, qui est transformatrice :

On inspire, puis on écoute ce qui entre encore, lorsque le corps est détendu et qu'il n'y a plus d'air qui rentre.

On expire et on observe ce qui continue à rayonner alors qu'il n'y a plus d'air qui sort, et qu'on lâche prise complètement.

C'est ce cœur vide, au centre du corps, qui permet la circulation harmonieuse des souffles, leur croisement bénéfique, et leur rayonnement, donnant ainsi à voir la fine fleur de l'Être pour qu'elle prenne sa place dans le concert de l'univers, dans une joyeuse

célébration de la vie.

Joie et allégresse donnent le rythme et sont déclenchées par le rythme. C'est la pulsation, le rayonnement, l'éclat de la célébration de la vie dans son authenticité.

Choisir de se tenir debout dans le vide, dans le tumulte de la vie, dans cette charnière en lien avec l'agitation de la vie manifestée et le brouhaha interne de nos passions, aversions et empreintes ancestrales.... Cultiver une ouverture du cœur qui ne se fixe sur rien tout en n'excluant rien.

Le cœur peut alors, en Fils du Ciel, être le lien au travers duquel la rosée s'écoule et rayonne dans tout le corps, lui impulsant un rythme qui génère la joie.

Nous passons notre vie à lutter contre la vie et à nous exclure de la joie et de l'amour qui est notre nature profonde. Notre cœur se laisse piéger par le mental, quittant ainsi la bénédiction de l'instant présent, pour ruminer ou regretter le passé, prévoir ou appréhender l'avenir. Il se laisse agripper par l'intensité des désirs et des aversions qui le traversent.

Et le cœur, empereur de cet empire qu'est notre corps se laisse entraîner de part et d'autre, réduisant notre perspective de la vie à des aspects bien petits.

Nous utilisons alors notre énergie à lutter contre nous-mêmes, à construire le monde que nous nous racontons et à nourrir des émotions intenses.

Nous sommes piégés dans le monde des formes. Nous avons perdu notre liberté et sommes en proie à la tristesse, au désespoir et à l'apitoiement.

Toucher le monde... Lâcher le monde...

Toucher, lâcher..... Toucher, lâcher,

Inspirer, expirer.

Inspirer, expirer....

Lorsque nous nous laissons porter par le souffle, en nous offrant en toute confiance au mystère de la vie sans essayer de saisir

absolument une réponse, une solution, il se passe quelque chose.  
Une ouverture se crée, une nouvelle perspective se présente.  
Nous sommes alors pleins de joie, au-delà de la contradiction, ni trop près, ni trop loin, dans ce vide où circule le souffle, là où tout a une juste place, sans conflit, sans compromis.....  
Consentir à sa vie, c'est en accepter totalement les contradictions.  
Lorsque nous cessons d'avoir une idée préconçue de la direction que nous devrions prendre, ou que les autres devraient prendre, tout en restant totalement présents, c'est la Joie qui arrive.