

# L'intention dans la pratique du Qi Gong

L'idéogramme chinois pour signifier l'intention c'est un humain debout, le cœur ouvert et le soleil à l'intérieur.

L'intention c'est l'état du cœur dans lequel nous pratiquons le Qi Gong.

Nous devenons de plus en plus calme, relâché avec un niveau de plus en plus élevé de conscience.

L'intention c'est la qualité de présence dans laquelle le corps, l'esprit et le souffle se rejoignent et se mettent à l'unisson, en résonance dans une même vibration.

L'intention est reliée au Shen, à la conscience.

L'intention est reliée au Shen, à la lumière du regard, qui va très loin dans l'espace et en même temps il va très profond à l'intérieur.

Le regard traduit l'intention.

L'intention est reliée à la direction de la main.

L'intention est une projection, elle précède le mouvement et l'action, elle mobilise le Qi, qui lui organise la matière et le corps.

L'intention anime la vie en nous.

L'intention dirige l'action pour créer chaque moment présent.

Nous mobilisons notre attention dans la direction qui est cohérente avec notre intention, celle qui nous anime durant la pratique.

L'esprit oriente, le regard ouvre la direction, l'énergie s'organise, le souffle et le corps suivent.

Habiter sa pratique avec son cœur c'est incarner nos intentions.

Chaque processus guidé par l'intention nous mène dans la voie du Tao.

L'esprit qui s'accorde au Tao, c'est déjà l'intention.

« Le Tao c'est la marche, la voie, avec ces 2 mots nous retrouvons la notion fondamentale de la pensée chinoise. Cette gigantesque marche en avant de la vie, qui est le Tao, la voie. Tout est esprit, nous sommes sans cesse en devenir, c'est bien notre marche qui trace la voie à venir, l'instant présent se manifeste. IL en va de même pour la calligraphie et toutes les pratiques énergétiques. Dans la pratique, dans l'exécution, certes, je me laisse guider par une intention mais le tracé se fait au fur et à mesure. Toujours chercher l'inattendu et les surprises » *François Cheng*

L'intention ce n'est pas une notion ni un concept, l'intention c'est cet état de présence qui se dirige vers tout ce qui advient, chemin faisant, devant beaucoup de surprise et d'émerveillement en pratiquant.

L'intention c'est l'esprit qui se manifeste dans ce que l'on a envie de devenir.

L'intention transcende les obstacles, traverse les difficultés.

*Texte-outil écrit par Marie-Claude Rodrigue à partir d'extraits d'une conférence de maître Ke Wen et d'un texte de Paul Dervaux. Mai 2026*