

# WUJI - le vide absolu transperce l'énergie

1ère posture debout immobile du Wu Dang Qi Gong

Wuji c'est le Vide créateur dans le sens où il n'y a pas de matière mais il y a autre chose, qui est de l'ordre de l'esprit ; c'est un vide plein d'esprit, plein de conscience.

*"Par vide absolu, les taoïstes n'entendent pas le néant, mais au contraire un état de potentialité totale, non encore manifesté mais contenant tous les possibles de la création.*

*Wuji est l'origine de tout ce qui est manifesté, mais tout ce qui est matérialisé manifeste Wuji. Pour les philosophes taoïstes, la nature ultime de notre esprit est le vide absolu. Par son synonyme: potentialité absolue, nous comprenons que la conscience dans sa nature ultime est potentialité absolue, donc éveil absolu.*

*Pour incarner Wuji, le corps doit s'unifier, se rapprocher de l'unité, du UN (corps/esprit).*

*Quand le corps est unifié, la conscience l'est à son tour. »*

*Yves Réquéna, « Les mouvements du Bonheur, Wu Dang Qi Gong »*

## **La pratique**

### **La posture:**

Debout, les talons collés et la pointe des pieds légèrement écartées. Les bras tombent le long du corps.

### **L'intention:**

Placer la conscience dans une attitude de perception non centrée sur l'activité de la pensée mais plutôt sur l'ensemble des mouvements d'énergie du corps subtil.

### **Objectifs:**

Cultiver et développer l'énergie racine de l'homme, l'énergie vitale, le Jing

Favoriser la libre circulation de l'énergie  
Connaître la vraie nature de son esprit

### **Les résultats:**

Donne accès au potentiel du moment présent  
Désamorce les réflexes d'auto évitement (fuite)  
Augmente l'énergie vitale  
Renforce le muscle spirituel de « l'attention »  
Cultive la qualité compassionnelle dans la relation à Ce qui Est

### **Quand pratiquer Wuji:**

Au début de la pratique (5-10-15 min)  
Entre les différents exercices de Qi Gong (pause de Wuji)  
À la fin de la pratique  
En toutes circonstances  
(voir explications détaillées à la fin du document)

### **Étapes du Wuji**

*L'ordre des étapes favorisent l'approfondissement de l'État de conscience recherchée mais dans votre pratique personnelle, écoutez l'inspiration du moment.*

*Suivre son intuition est l'une des clef du travail d'énergie (Qi Gong)*

**1- Éveil des 5 sens de la perception:** ouïe-vision-odorat-goût-toucher

Percevez ce qui compose cet instant avec tous vos sens.

**2- Respiration :** Observez le va et vient naturel de la respiration. Invitez la à s'approfondir, se ralentir et devenir silencieuse.

**3- Corps détendu :** Observez les tensions, les rétentions et invitez les à se relâcher.

**4- Axe ciel-terre :** alignez votre structure osseuse, genoux souples,

coccyx vers la terre, couronne vers le ciel

**5- Immobilité absolue :** Immobilisez votre corps pour stabiliser votre attention.

Désamorcez intentionnellement les mouvements nerveux, les impulsions réactives.

*« Se reconnaître comme étant le calme derrière l'agitation, la paix derrière les émotions ».*

**6-Silence absolu :** Apaisez intentionnellement l'activité de la pensée.

*« Se reconnaître comme étant le silence derrière le bruit du mental »*

**7-Espace vide :** laissez s'approfondir la sensation d'espace et de vastitude à l'intérieur. Apprivoisez l'impression paradoxale de plénitude d'énergie et de vide en même temps.

*« Se reconnaître comme étant la toile de fond, l'espace vide derrière les formes pensées, les formes émotions, les formes sensations »*

**8-Présence témoin :** observez votre expérience avec curiosité.

Permettez aux phénomènes qui se manifestent d'exister, aux sensations de suivre leur cours, d'évoluer et de se transformer, comme des vagues à la surface d'un océan sans que les profondeurs de votre être en soient affectées.

**9-L'esprit est libre :** laissez circuler librement, sans saisie ni attachement les perceptions des sens, les ressentis, les pensées, les émotions, les sentiments. Permettez aux phénomènes intérieurs et extérieurs d'entrer et de sortir de l'existence sans leur offrir de résistance et en lâchant tout désir de vouloir les contrôler.

**10-L'esprit est lumineux :** La conscience accueille dans la clarté et l'acceptation tous ce qui entre dans son champs de perception sans juger, sans nier, sans rejeter.

La vision est juste et pénétrante, lucide et transparente.

**11-L'esprit est toute joie :** Ouvrez-vous à l'énergie bienveillante du sourire intérieur et laissez couler ce ressenti d'amour partout en soi. Embrassez les sensations avec une qualité de tendresse et de douceur. Ouvrez votre cœur à la joie de sentir la vitalité qui parcourt et imprègne tout votre champ énergétique. *Incarner la joie d'Être la vie.*

**12-L'esprit est le UN :** Unifiez toutes les perceptions intérieures et extérieures.

Unifiez le corps et l'esprit pour se rapprocher du UN. Chair et âme unifiés dans l'immédiateté de l'instant.

**Demeurer ainsi dans la quiétude du Vide Absolu pendant 5 à 10 minutes au minimum.**

**Fermeture:** lentement montez les bras en les éloignant de chaque côté du corps, tournez les paumes vers le ciel, inspirez et embrassez l'énergie cosmique et universelle, puis en tournant les paumes vers le dessus de la tête, versez cette énergie dans la couronne pour la faire pénétrer dans le corps tout entier comme une douche subtile et lumineuse jusqu'à la plante des pieds.

## **Les effets du Wuji**

*(extraits du livre « Les mouvements du Bonheur, Wu Dang Qi Gong » de Yves Réquéna)*

### **Calme et détente**

" Ce que l'on ressent au cours de la pratique du Wuji c'est d'abord une sensation d'apaisement, de calme, qui gagne le corps qui se détend et l'esprit qui devient quiet. Cette quiétude ne tarde pas à s'accompagner d'un sentiment de sérénité. Mais si l'on joue le jeu de maintenir dans la conscience toutes les sensations à la fois, sans en

privilégier une, on ne devrait même pas avoir d'espace mental pour penser, ni pour commenter avec des mots ce que l'on ressent."

### **Cultiver l'énergie**

"Dans une certaine mesure, Wuji est une méditation debout. Cette posture pourrait se pratiquer même assis. Cela n'est pas contre-indiqué mais le fait d'adopter une posture statique debout contribue comme pour toutes les postures immobiles d'embrasser l'arbre, à cultiver l'énergie vitale. Autrement dit, Wuji est une méditation debout qui contribue à augmenter notre vitalité, notre Jing, d'où le nom complet de cet exercice: le vide absolu transperce l'énergie. D'ailleurs on constatera, en pratiquant, que mieux on réussit Wuji, c'est à dire rassembler en conscience toutes les perceptions en ayant très peu d'activité mentale tellement on est attentif, plus on se sentira rechargé, dynamisé après quelques minutes de pratique."

### **Effets sur la conscience**

La pratique de Wuji place la conscience dans une attitude de perception non centrée sur soi-même (*moi*) et d'où disparaissent les commentaires sur ce qui est perçu alors que les pensées et les émotions n'ont pas l'énergie nécessaire pour prendre forme, ou en tout cas pas assez d'énergie pour s'installer.

"La pratique prolongée de Wuji contribue à déconditionner le mental (*moi*) dans ses tendances à tout ramener à soi, à tout commenter ou juger ou bien à vagabonder d'une idée à une autre. La pratique régulière de Wuji évite qu'on soit l'objet de nos émotions au gré de leur caprice sans avoir d'emprise ou d'indépendance réelle par rapport à elles...comme otage de nous mêmes, et de notre subjectivité (*ego*). La pratique de Wuji contribue au contraire à stabiliser l'esprit, tout comme une barque agitée par les flots conserve son point d'équilibre et ne chavire pas."

La pratique de Wuji améliore la capacité de concentration avec une résistance de plus en plus grande, une attention prolongée.

"La pratique régulière de Wuji procure enfin une sorte de sérénité. Mieux vaudrait-il dire ici comme un fond de silence, de sérénité et de joie, qui se prolonge au-delà de la pratique dans la vie quotidienne. C'est le début d'un changement, d'une mutation qui nous invite à voir les évènements de notre vie, les relations, les autres, *nos structures de pensées* et nos émotions d'une façon nouvelle, décrispée, détendue et ouverte."

### **Quand pratiquer Wuji :**

#### **Wuji en début de pratique**

Pour les taoïstes il n'est pas pensable de faire un travail d'énergie sans d'abord pratiquer Wuji (10 à 15 min)

D'abord pour détendre le corps, ensuite pour calmer le mental donc apaiser les émotions, pour unifier le corps et l'esprit. Cette étape préalable va permettre de mieux sentir l'énergie pour ensuite favoriser sa circulation pendant les mouvements de Qi Gong. D'autre part, Wuji est une posture immobile et c'est donc l'occasion de renforcer et de cultiver l'énergie vitale Jing, pour pouvoir mieux la faire circuler dans les méridiens et perméabiliser les voies du Qi. C'est pourquoi ce temps initial de Wuji est appelé: "la cueillette des herbes pour préparer l'élixir." selon une métaphore qui compare le travail de Qi Gong interne à celui d'un alchimiste.

#### **Wuji entre les exercices**

Ces pauses de Wuji, permettent de sentir les effets de l'exercice, d'intégrer les bien faits et de laisser un moment pour que la sagesse du corps agisse sans notre intervention. Il permet de restabiliser l'esprit et de rafraîchir la concentration, en quelque sorte de revenir au neutre dans un état d'ouverture pour explorer le prochain mouvement.

## **Wuji en fin de pratique**

Le Wuji final sera une étape indispensable et sans doute la plus profitable après avoir terminé la pratique.

C'est de cette étape finale que dépend la réussite alchimique interne. En effet, une fois que toutes les étapes de cultiver le Jing (essence), et de le faire circuler pour le transformer en Qi ont été accomplies, l'étape finale de Wuji constitue l'ultime transformation du Qi en Shen (sagesse/intuition), autrement dit de l'ouverture de la conscience émotionnelle de calme et de paix à un stade supérieur de conscience spirituelle de sérénité. D'ailleurs, en pratiquant, on se rend bien compte que l'état de méditation du Wuji initial est moins fort, moins profond, moins nourrissant que l'état de méditation du Wuji final. C'est là qu'on réalise combien la pratique du Qi Gong, en cultivant notre vitalité contribue à fortifier notre Esprit et à améliorer la qualité de nos états de conscience et à développer en nous un sens aigu de plus en plus affûté d'éveil.

## **Wuji en toutes circonstances**

En dehors de la séance de Qi Gong, Wuji peut être pratiqué à n'importe quel moment: en cas de fatigue, pour se ressourcer un peu, ou bien Wuji peut rendre des services incomparables en cas de perturbations ou de chocs émotionnels, lorsque d'un coup on se sent dépassé avec de la difficulté pour se maîtriser: le résultat est instantané.

Wuji peut aussi être pratiqué assis ou couché, de cette façon il permet d'entrer en relaxation profonde dans un état de conscience éveillée.

Il est possible aussi que Wuji devienne notre compagnon de route, comme un état second, présent de façon constante ou presque,. Ici il ne faudrait pas dire comme un état second, mais plutôt comme un état premier, si l'on s'en réfère aux conceptions philosophiques et spirituelles du Tao.

Source d'inspiration et référence:

"Les Mouvements du Bonheur" Wu Dang Qi Gong, Auteur: Yves Réquena, Guy Trédaniel Éditeur

« Le Pouvoir du Moment Présent », Auteur : Eckhart Tolle

*Version 2017*