

QI GONG ET MEDITATION

Pratiquer en méditant uniquement sur l'image de tenir quelque chose qui n'existe pas peut se révéler perturbant (psychologiquement parlant). Vu le caractère inutile de la tâche, on peut légitimement se poser la question du bien fondé de le faire.

En revanche, si par méditation, on entend : s'impliquer sincèrement dans les sensations éprouvées lors de cet exercice, cela peut se révéler bénéfique à tout point de vue.

Sans séparer le corps de l'esprit, on peut, pour la clarté de l'exposé, les distinguer en 2 grands chapitres composés chacun de plusieurs sous parties qui seront autant de thèmes de méditation (réflexion profonde sur les sensations ressenties).

- **Le corps:**

- *placement corporel* : appuis équilibrés au sol, bascule du bassin, orientation de la colonne, nuque étirée, épaules relâchées...
- *relâchement* : image mentale calme, respiration ventrale, tonicité de base...
- *mouvement interne* : élasticité tendino musculaire, circulation du qi.

- **L'esprit :**

Prendre conscience de la liberté de mouvements dans toutes les directions peut être une aide précieuse dans ce qu'elles représentent symboliquement dans notre vie quotidienne.

- *Avant / arrière* : **FOCALISATION** : A l'image d'un zoom, il est intéressant de voir la globalité et les détails pour avoir une **compréhension** totale du sens de ce qui nous arrive.
- *Droite / gauche* : **LATERALITE** : A l'image de nos 2 hémisphères, c'est grâce à la **communication** entre les 2 côtés que l'on peut fonctionner de manière optimale.
- *Haut / bas* : **VERTICALITE** : Il faut une **organisation** très complexe pour gérer la station debout en statique et en dynamique.

Par les micro mouvements naturels, libres et les sensations de fluidité, homogénéité, continuité et intensité, on améliore non seulement la qualité de notre motricité, mais aussi les fonctions qui lui sont associées.

En améliorant notre compréhension, notre communication, notre organisation, on ressent progressivement la confiance dans nos possibilités, la stabilité de nos repères.... On accède alors à la sérénité, au bien être tant recherchés.

Pour que ce travail produise les effets escomptés, il est indispensable de lui accorder un certain temps pour ne pas dire un temps certain. Si au début, 10 min. de posture peuvent suffire à apprivoiser l'exercice, c'est à partir de 20 min. que les véritables bienfaits peuvent être ressentis. Cela permet d'expérimenter la persévérance. Bien entendu, si la douleur devient insupportable, on peut bouger légèrement en essayant de se couper le moins possible des sensations que l'on a.

Avec le temps, ce nouveau regard sur le corps pendant les séances peut s'étendre à chaque instant de la vie. On parle alors d'art de vivre.