

Besoin de Yin ?



Le Qi Gong de la femme sème les graines

Ke Wen, Imanou Risselard et Pol Charoy rejoignent Mme Liu pour une réflexion sur l'importance aujourd'hui d'épanouir nos qualités Yin et le rôle essentiel d'intégration du Qi Gong de la Femme dans ce passage.

Pol: Peut-on personifier seul sa pratique ou a-t-on besoin d'un regard extérieur plus avancé pour ne pas se complaire dans certains mouvements ou certaines sensations? Comment trouver la justesse ?

Mme Liu: Tout dépend du niveau et de l'intelligence de cœur de chacun. Cela fait maintenant six ans qu'un groupe de personnes a été formé au Qi Gong de la femme en France. Certaines ont commencé à concocter leur propre « recette » de Qi Gong. L'une d'entre elles avait de sérieux problèmes gynécologiques et souffrait de frigidité. En pratiquant le Qi Gong de la femme quotidiennement pendant deux ans, elle a commencé à ressentir du plaisir et une véritable joie de vivre qui l'a totalement métamorphosée.

En fait, si l'élève hésite dans sa pratique, c'est un signe qu'il doit se faire guider. Mais lorsque les personnes qui ont une vaste expérience énergétique de leur corps apprennent une nouvelle série de mouvements, elles ont généralement rapidement la perception du trajet de l'énergie induit par le mouvement et savent ce qui est bon pour elles, quel mouvement par exemple est en train de remplir une partie qui était vide.

Pol: Comment savoir qu'un mouvement est juste? Quand une zone ne bouge pas? Une sensation de plaisir?

Mme Liu: Le plaisir n'est pas l'objectif de la pratique, mais il est évident que c'est un critère essentiel de circu-

lation de l'énergie. Denis, un élève, nous a témoigné avoir senti qu'une zone était bloquée en faisant circuler l'énergie dans ses trois Dan Tian. Il a donc commencé à faire tourner l'énergie dans son Dan Tian grâce à son intention, jusqu'à ressentir si son Dan Tian était vide ou en plénitude. En un an, il a révolutionné sa pratique. Un autre exemple, Sylvie, qui avait connu des problèmes de santé après son accouchement. Elle est parvenue, par une pratique régulière de

A un certain moment de la pratique, le plaisir se réveille et il faut pouvoir le guider.

mouvements de la colonne vertébrale, à réveiller son plaisir et son désir qui ont commencé à remplir tout son être. C'est une réalité du Qi Gong. A un certain moment de la pratique, le plaisir se réveille et il faut pouvoir le guider. Ainsi la première période d'apprentissage est consacrée à la naissance du premier Yang: Yi Yang Sheng. Il est important pendant cette phase d'avoir un très bon professeur. Puis lorsque l'on parvient au réveil des premières sensations, il faut que l'énergie soit transformée, sinon elle est dispersée. Mais les élèves croient souvent que le premier niveau est suffisant. C'est à ce moment que le professeur doit intervenir intelligemment et voir ce qui est spécifiquement adapté à chacun. L'ajustement est alors personnalisé.

Ke Wen: Quand tu pratiques et enseignes le Qi Gong de la femme, tu es obligé d'être dans le plaisir, parce que tu réjouis ton corps. Le père de Mme Liu a touché ce plaisir et c'est notamment pour cette raison qu'il a été emprisonné pendant la révolution culturelle.

Pol: Je crois que le Qi Gong de la femme marque un passage, puisque jusqu'alors Chinois et Occidentaux pratiquaient le Qi Gong dans un excès de Yang marqué par la volonté: pour guérir, avoir plus d'énergie pour le martial, être plus performant. Or cette volonté est ce qui empêche et freine l'épanouissement. Il fallait quelque chose de plus féminin pour faire passer toutes les pratiques de Qi Gong à autre chose.

Imanou: Je perçois dans le Qi Gong de la femme une essence qui va apporter toute une connaissance, une ouverture nouvelle. C'est sans doute pour cette raison que Mme Liu se sentit investie d'une « mission » pour déposer les premières graines, les faire fleurir, mais pour cela il faut que nous soyons des terres fertiles, suffisamment yin pour que nous commençons à bouger, et que d'autres trésors s'épanouissent. C'est cette phase yin dont nous avons besoin.

Ke Wen: La société elle-même a besoin de ça.

Mme Liu: Les femmes ne s'en rendent pas compte, mais c'est à cause de ce manque de yin qu'elles ont beaucoup de problèmes gynécologiques.

Pol: Elles sont dans la bataille, et comme les hommes, dans un excès de yang.

Imanou: Cette notion est importante, parce que les femmes sont obligées de retrouver leur véritable nature. En fait, elles ne savent pas ce qu'elles sont.

Vous pouvez retrouver l'intégralité de l'entretien sur notre site : www.generation-tao.com