

Qi Gong de la femme



La Voie du Cœur

Cinq années après notre dernière entrevue, invitée par le Centre « Les Temps du Corps », nous avons pu retrouver avec plaisir Mme Liu Ya Fei, directrice de l'hôpital de rétablissement de Beidaihe en Chine. Elle nous partage sa vision de la pratique et de la transmission, et nous présente deux exercices essentiels du Qi Gong de la Femme. Confidences d'un maître. par la rédaction de Gtao - traduction de Ke Wen photos : Arnaud Mattinger

Gtao : En France, la pratique du Qi Gong est souvent considérée comme une gymnastique douce, voire une discipline adressée aux personnes âgées, or vous nous avez montré des mouvements de Qi Gong dont les postures étaient très basses et enracinées.

Mme Liu : Pour que le Qi circule de manière fluide dans tout le corps, que tous les méridiens soient irrigués, la conscience et l'esprit doivent diriger l'énergie. Il faut chercher à structurer et à purifier le corps en renforçant les muscles et les tendons. C'est seulement après cette phase importante qu'il est possible d'activer l'énergie, de commencer à lui donner une intention pour la diriger et avoir une efficacité

Exercice 1 : LA VAGUE Pour ce mouvement, la colonne vertébrale est divisée en trois parties : lombaire, thoracique et cervicale. Il faut bouger le corps très subtilement, d'une façon très relâchée ...

POUR LA PRATIQUE

- La condition primordiale est de se relaxer et de relâcher le coccyx vers le bas avant de commencer chaque exercice.
- Visualisez la colonne vertébrale en 5 parties : coccyx, sacrum, lombaires, dorsales et cervicales. Bien garder le poids au centre pendant l'exécution de chaque mouvement.
- Au départ, commencez lentement pour bien sentir le mouvement vertèbre par vertèbre.
- Le mouvement des bras accompagne le mouvement interne.
- Entre chaque forme, n'oubliez pas de ramener votre intention au niveau du premier Dan Tian (zone du nombril).
- Votre intention se place là où impulse le mouvement.



thérapeutique. A un troisième niveau, le pratiquant doit sentir et se demander où se trouve l'énergie, l'esprit, où il sent une déficience pour renforcer, où il sent une plénitude pour disperser, et ainsi réussir à harmoniser et réguler l'ensemble de l'être.

Dans ma pratique, j'ai pu remarquer que certaines écoles étaient davantage attachées à réguler le souffle, Tiao Xi, ou cultivaient leur conscience, Tiao Shen, en ramenant le corps, Tiao Sheng, à une moindre importance. Or au premier niveau de la pratique, il est essentiel de réguler harmonieusement le corps, le souffle et l'esprit en accordant une place toute particulière à l'entraînement du corps qui se trouve à la base de tout le travail énergétique.

Gtao : Le développement des qualités corporelles passe donc par le travail des muscles et des tendons ?

Mme Liu : Il faut ouvrir le corps et renforcer les muscles pour que l'énergie circule : relâcher le bassin, cultiver la force d'élasticité, etc. Certaines personnes pratiquent pendant vingt ans sans jamais évoluer parce qu'elles restent trop concentrées sur leur esprit sans être incarnées. Elles n'ont pas bien compris la relation entre le corps,

le souffle et l'esprit et s'attachent à un élément mental en négligeant les deux autres. Mais le corps reste la base du travail énergétique.

Gtao : Comment votre pratique a-t-elle évolué depuis 5 ans ?

Mme Liu : Depuis 10 ans maintenant, j'enseigne un tiers de mon temps en Europe, en France et en Allemagne

*Wu Xin,
ou sentir avec
le cœur,
chercher avec
l'intelligence.*

notamment. Et depuis quelques années j'ai pu remarquer que le niveau de la pratique de Qi Gong avait augmenté et s'était approfondi. Beaucoup de personnes sont déjà initiées à de nombreuses méthodes. Cette progression me pousse à aller plus loin dans ma pratique, notamment au travers des questions qu'ils me posent et leurs interrogations. Ces élèves sont passés au-delà des apparences et de la forme des gestes pour véritablement toucher à l'essentiel du Qi Gong : à quoi sert la pratique, un mouvement, ce qu'il

apporte. C'est l'évolution d'une pratique corporelle, Xin Lian, vers une pratique de l'énergie et de la conscience.

Gtao : De quelle manière plus précisément avez-vous pu observer cette évolution chez les élèves européens ?

Mme Liu : En Qi Gong, il y a deux manières de pratiquer : dynamique et statique. Au début de l'apprentissage, tout le monde aime le travail dynamique parce que les mouvements sont esthétiques. Il y a quelques années, je voyais les élèves peiner à entrer dans la profondeur de la pratique statique. Elles fournissaient beaucoup d'efforts. Je ne veux pas dire par là que le travail statique est plus important que le travail dynamique. Cette phase est importante pour travailler l'enracinement et la fluidité. Ce sont deux parties essentielles de la pratique qui participent à une évolution, mais certains peuvent ne rester que dans le travail dynamique. Or à un moment donné, l'élève en recherche est amené à savoir ce que le mouvement réveille à l'intérieur de lui. Il s'oriente naturellement vers le travail statique

Gtao : Les résultats de la pratique du Qi Gong de la femme dont vous êtes l'initiatrice commencent

et détendue à l'intérieur, et laisser le mouvement spontané s'exprimer. Commencez par le coccyx puis les vertèbres lombaires vers les cervicales ...

... et des vertèbres cervicales vers le coccyx. Bougez d'avant en arrière comme le flux et le reflux de la vague qui vient glisser sur la plage.



photo mer: Fabienne Pignard-Marthod & Agnès Legros

aujourd'hui à se faire connaître. Pouvez-vous nous en parler ?

Mme Liu: Les élèves qui ont commencé à pratiquer il y a maintenant quelques années ont intégré l'ensemble des mouvements et ils connaissent aujourd'hui les trajets des méridiens qui sont parcourus dans les formes et les points essentiels. Le travail en groupe sur plusieurs années a développé leur acuité. Leurs recherches en sont plus éclairées. Aujourd'hui, leur expérience ne leur permet plus seulement d'utiliser la pratique dans leur quotidien pour préserver leur santé, nourrir la vie, Yang Sheng, ils vont au-delà en sachant adapter les mouvements aux symptômes qu'ils rencontrent.

GTao: Le Qi Gong de la femme tel que vous l'enseignez est donc essentiellement thérapeutique.

Mme Liu: Oui, le Qi Gong de la femme est avant tout un Qi Gong de la santé, donc orienté vers la prévention et le traitement thérapeutique duquel ressortent deux caractéristiques: la première est une notion essentielle en M.T.C. qui consiste à régulariser globalement le corps, c'est-à-dire à renforcer l'ensemble du système immunitaire (l'équilibre yin-yang, harmoniser tous les organes, etc.), et la deuxième, à bien savoir ce que l'on fait en pratiquant le Qi Gong selon votre état et votre symptôme.

POUR EN SAVOIR PLUS B.A. B.A DU QI GONG DE LA FEMME

Mme Liu a conçu une série de plusieurs mouvements qui constituent le Qi Gong de la femme. Ces mouvements (ondulation de la colonne vertébrale, mobilité du bassin pour éviter la stagnation de l'énergie dans le bas-ventre, mouvements spiralés, etc.) favorisent l'équilibre hormonal. Ils sollicitent particulièrement le méridien Ren Mai ou vaisseau conception (ligne médiane qui suit un trajet de la bouche aux organes génitaux) pour nourrir l'énergie yin. Il comprend un ensemble de mouvements, des auto-massages (notamment de la poitrine), et des visualisations.



GTao: Sur quelle qualité mettez-vous l'accent dans votre pratique ?

Mme Liu: La pratique dépend beaucoup de Wu. Wu représente toute la quintessence des pratiques chinoises et Wu Xin sentir avec le cœur, chercher avec l'intelligence, pour sentir la pratique avec le corps, le cœur et l'esprit réunis. Cette notion fait appel à la propre intelligence du cœur de chacun qui a une perception et des sensations particulières pour un même mouvement. Frédérique est l'une de mes élèves qui pratique depuis plus de vingt ans. Elle a notamment été formée en M.T.C. Dans le cadre de ses recherches, elle a réuni un groupe de vingt femmes souffrant de symptômes spécifiques dans un atelier de pratique quotidienne (une heure) pendant trois mois l'efficacité de la pratique est observable sur 100 jours. S'il n'y a pas de résultat passé ce laps de temps, cela ne sert à rien de continuer. En appliquant ce qu'elle avait appris dans le Qi Gong de la femme, elle a obtenu des résultats surprenants. Voilà le genre de recherches réalisées aujourd'hui par les élèves et que je trouve formidable ! C'était impensable il y a encore quelques années.

GTao: Comment se déroule l'enseignement du Qi Gong de la femme ?

Ke Wen: La première partie de l'enseignement est composée de 12 mouvements. La deuxième partie est plus profonde. Tous les mouvements enseignés sont des mouvements spiralés.

GTao: Est-ce que vous pouvez nous expliquer l'intérêt du mouvement spiralé ?

Mme Liu: Le mouvement circulaire et spiralé est essentiel dans la pratique du Qi Gong ou du Taiji. Non seulement l'énergie circule de façon spiralée, mais la recherche se situe au-delà, parce qu'il est dit que l'être humain est au fond de lui conçu de cette façon, dans son authenticité. Le mouvement spiralé aide ainsi l'être humain à revenir à sa nature profonde. Et lorsque l'on arrive au plus haut niveau de pratique, il n'y a pas un seul geste qui ne soit pas spiralé. Le Yin Qi, le mouvement spontané, la conscience, deviennent totalement libres. L'être humain franchit alors toutes les barrières.

Mme Liu vient chaque année en France, invitée par le Centre « Les Temps du Corps » avec qui elle entretient une étroite collaboration depuis 12 ans.

Exercice 2 : LE SAULE

Bougez de gauche et à droite dans la douceur, comme le saule dans le vent.



Même principe que pour le premier mouvement mais en bougeant de gauche à droite et de droite à gauche. Ici le mouvement des bras permet aussi un meilleur étirement de la colonne.



Soulevez un talon en vous penchant pour aider à la souplesse du mouvement mais sans perdre vos racines. Faites attention de ne pas vous tourner en vous penchant. Balancez et étirez.

LES VERTUS

Ces deux mouvements qui sollicitent activement la colonne vertébrale sont excellents pour retrouver « la jeunesse de votre colonne vertébrale », les problèmes lombaires, les cervicalgies (90 % des femmes ont ce genre de problème : les os qui se décalcifient, les tassements de vertèbres, etc.), etc.

crédit photo mer: Jean-Marc Leèvre