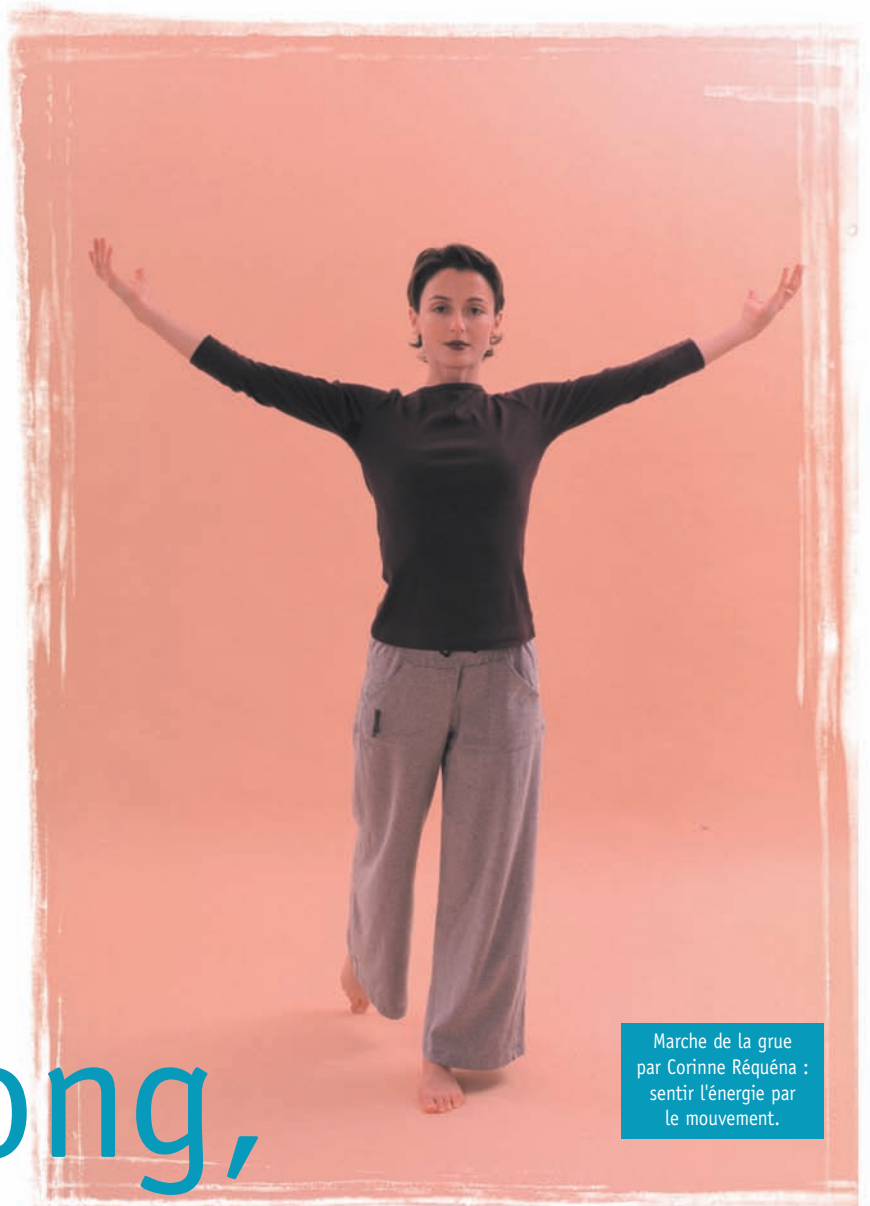


Entrer dans la conscience du "qi", de l'énergie, c'est entrer dans un monde de sensations et de nouvelles perceptions. Pratiquer le Qi Gong, c'est apprivoiser cette énergie pour la faire circuler et nourrir notre organisme.

Le Docteur Yves Réquéna vous entraîne dans cet univers subtil et vous en donne les clés.



Marche de la grue par Corinne Réquéna : sentir l'énergie par le mouvement.

Qi gong, le fitness du subtil

par le Docteur Yves Réquéna, médecin, acupuncteur et professeur de qi gong.

Rencontrer l'énergie ?

Ce n'est pas une illusion. L'énergie, "qi" en chinois et prononcé "chi", veut dire "souffle", mais aussi "air", tout simplement. On comprend que le qi est en relation avec la respiration, qu'il anime le corps, lui donne vie, le développe, le nourrit, le régénère, l'empêche de tomber malade, s'oppose à l'usure et la dégénérescence. Mais il est aussi relié à l'esprit, participant à remettre les émotions à leur juste place. Il est relié au cœur, à la possibilité de ressentir l'autre, l'espace, les énergies des êtres vivants : plantes, animaux, et de la nature : rivières, mer, montagnes, lacs, arbres, pierres, astres, le soleil, la lune et les étoiles. Mais comment un être humain qui passe une partie de sa vie devant un écran, ou deux, ou plus, qui monte et descend en ascenseur jusqu'au parking bétonné et prend sa voiture, peut-il rencontrer le qi ? Et bien, il faut qu'il en ait l'envie ; qu'il se décide ; qu'il vienne un jour faire l'expérience du qi gong : "Tu entraînes bien tes muscles... alors entraîne ton qi !".

Grâce au qi gong ?

Qi gong veut dire "Energy Training", autrement dit, le fitness du subtil, de l'invisible et de l'impalpable ; de ce qui peut nous restituer une partie de notre sensibilité, nous apporter la sérénité, et la joie. Il faut y aller avec simplicité, décontracté, dépouillé de toute attente, de toute intention, juste laisser faire le corps et la respiration dans l'état d'esprit d'un débutant ou même d'un enfant.

Sentir l'énergie par le mouvement

Apprendre la marche de la grue est un exemple. Les bras imitent les ailes ; le sternum, la clavicule et les omoplates s'activent ; la poitrine alternativement s'efface et se bombe et les jambes se coordonnent avec le haut du corps imitant l'échassier... Trois pas ça va, trente pas bonjour les ébats ! Une chaleur se fait sentir dans le centre de la poitrine. Cette sensation est celle de l'énergie Zong qui commande aux poumons et au cœur. Après quelques minutes de cet exercice, la chaleur s'installe et reste parfois pendant plu-

Le qi nourrit le corps, le régénère, l'empêche de tomber malade, s'oppose à l'usure et la dégénérescence.

sieurs heures. Répété tous les jours, l'exercice stimule l'énergie de la poitrine en cas d'asthme, de bronchite chronique ou tout simplement de tristesse.

Sentir l'énergie par l'autre mouvement

L'autre mouvement, c'est-à-dire le mouvement de la pratique dite "interne", ne vient pas de l'extérieur, mais de l'intérieur, attentif que l'on est à la circulation de l'énergie dans le corps. Regardez. Vous avancez lentement et montez doucement les bras vers le haut. Les doigts peignent l'énergie de l'air, les genoux se tendent, puis se plient. Vous descendez le poids du corps sur vos jambes, vous êtes plus lourd. Vous semblez danser au ralenti : le mouvement vient de l'intérieur, comme si toutes les parties de votre corps savaient qui elles sont, intimement accordées à la vibration de votre énergie.

Alors des sensations de picotements, ou de chaleur, ou de courant frais, de poids, de densité, de légèreté ou d'ouverture, ou de lumière, d'inondation, de frémissement joyeux peuvent surgir à l'improviste, comme une surprise agréable que vous êtes prêt à accueillir. Ces sensations témoignent de l'énergie qui circule dans les méridiens d'acupuncture, les organes et la colonne vertébrale. Elles défont les nœuds d'énergie, les blocages, les stagnations, harmonisent le vide et le plein, répartissent et reforment l'équilibre.

Sentir l'énergie par la respiration

La respiration est la clé. Elle se calque sur le rythme des mouvements qui suivent à leur tour le rythme de la respiration, tel le mouvement des marées qui monte et descend, s'ouvre et se ferme. Plus la respiration est calme, plus l'esprit devient calme, mieux il nous est permis de percevoir l'énergie. Car l'énergie est comme une souris cachée dans son trou. Pour que le chat puisse la voir sortir et l'attraper, il doit se tapir aux aguets, respirer à peine, être tout attentif. Grâce à la respiration ralentie, maîtrisée, l'esprit rencontre le silence et peut sentir à travers le mouvement lent ou même l'immobilité, l'énergie s'enfler, circuler, inonder, monter et descendre.

Sentir l'énergie par l'intention

Lorsque l'on monte les bras vers le ciel, que l'on se soulève sur les talons, que l'on inspire lentement, de façon synchrone au geste, la tendance naturelle de l'énergie est de monter. L'esprit silencieux, absorbé dans la respiration et la conscience du geste, porte son attention sur le sommet de la tête. Au bout de quelques respirations, cette zone va se condenser, et de l'énergie va s'y accumuler... "Qi gong : maîtrise de l'énergie", on n'est plus alors au stade passif de laisser circuler l'énergie spontanément, cette fois le pratiquant sait ce qu'il fait, et demande à l'énergie de son corps de faire toutes sortes de points de concentration sur les réseaux d'acupuncture, à l'intérieur des organes, ou dans la moelle épinière et le cerveau, pour des buts divers : soi-

La petite histoire...

Il y a 5000 ans déjà, le **Nei Jing**, la bible des acupuncteurs, décrivait un ensemble de pratiques physiques chinoises.

Depuis, de nombreux maîtres se sont succédé et ont mis au point différents exercices du corps, de respiration et de concentration basés sur la maîtrise de l'énergie :

- . le qi gong permet de se maintenir en bonne santé et ralentit le vieillissement.
- . il améliore ou guérit des maladies spécifiques comme l'hypertension, les palpitations ou les insomnies.
- . il développe le pouvoir de l'énergie dans les arts martiaux.
- . il conduit à la méditation et développe l'épanouissement intérieur.

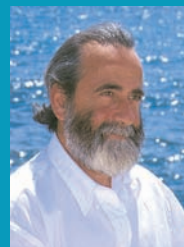
gnier l'organe, ou unir des centres subtils d'énergie, régénérer le cerveau, la moelle et les os.

Sentir l'énergie au-dedans, au-dehors

Ce qui se produit à l'intérieur peut se réaliser à l'extérieur; car la nature ultime des êtres est identique. Nous avons tous en commun cette énergie. Alors dans le silence de l'esprit, à "l'inspir", subtilement, essayez-vous à capter avec la paume des mains, comme en nageant dans l'univers, l'énergie nourrissante de la nature, de la terre ou du ciel, des arbres ou des torrents, du soleil ou de la lune et des étoiles : l'énergie pure nourrit l'essence du corps. Cette essence corporelle monte alors en état vibratoire subtil et le corps tout entier se sent comme baigné d'une lumière d'or : le nectar coule à l'intérieur du corps.

Mais on ne reste pas accroché à ces sensations, toutes délicieuses qu'elles puissent être. On réalise ici, au contraire que ces sensations de délice sont tout ce qu'il y a de plus naturel à ressentir. Comme si notre corps avait été construit pour cela et que l'on ne s'en soit jamais rendu compte auparavant. Il vient alors à l'idée d'aller moins chercher, quémander, conquérir à l'extérieur parce que l'on a en soi des moyens nouveaux et disponibles à son gré pour construire l'harmonie et la sérénité.

■ Y. R.



Le Docteur Yves Réquena propose des formations complètes de Qi gong :
IEQG/Bastide des Micocouliers
Château de Galice
1940, route de Loqui
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 20 40 86
fax : 04 42 20 06 58

Et retrouvez-le dans son dernier ouvrage : **Le guide du bien-être selon la médecine chinoise** publié aux éditions Guy Trédaniel

Liens GTao

- GTao n° 3 : Les principes de la pratique du qi gong P. 4
- GTao n° 5 : Salutation à la lune P. 68
- GTao n° 15 : Etre bien dans son élément P. 84
- GTao n° 15 : Le qi gong de la femme P. 72

www.generation-tao.com