



Y. Réquena

Le Dr. Yves Réquena nous a plusieurs fois instruits sur les vertus thérapeutiques du Qi Gong. Il est une dimension de la pratique qu'il est rare d'aborder et qui en accroît ses bienfaits : le plaisir. L'état de bien-être qu'il implique nous porte à un changement fondamental de notre vision porté sur le monde et sur nous-même. Une ouverture du cœur, une abondance d'énergie, un supplément d'âme.

Qi Gong, l'extase cellulaire

propos recueillis par Delphine L'huillier

Gtao : Comment abordez-vous votre pratique en tant qu'enseignant ?

Yves Réquena : Il faut pouvoir offrir aux personnes qui font appel à vous, après leur journée de travail, ce qu'elles attendent, voire plus. J'enseigne le Qi Gong comme il est enseigné sous toutes les latitudes et selon la tradition. C'est-à-dire que la personne doit se relaxer, se détendre pour arriver à une certaine fluidité, mais il ne suffit pas de dire "détendez-vous!", parce que la personne ne sait justement pas comment se détendre. C'est le génie des Chinois, et des Indiens, d'avoir trouvé un moyen de parvenir à la relaxation et au vide de l'esprit sans en avoir l'air. Chacun se fait piéger dans ses contractions et sa volonté et tombe tout naturellement dans l'état de détente. Si l'on demande par exemple à une personne de trouver son axe et de sentir le déplacement du corps dans l'espace, sa pensée dispersée est ramenée à une pensée centrée, très présente et imminente, qui est la sensation du corps. Car mouvoir un membre lentement, se déplacer en douceur, s'accompagne d'une détente musculaire. La prise de conscience de la respiration se fait alors tout aussi naturellement. On ralentit le mouvement et la respiration ralentit d'elle-même. C'est une astuce intrinsèque à la technique qui permet à la personne de détendre son corps.

Gtao : Mais le mental ne s'apaise pas facilement. Ne peut-on pas se crispier à vouloir trop bien faire ?

Y. R. : C'est juste. C'est seulement le corps détendu et la respiration ralentie que l'esprit progressivement se

calmera. Toutes les pensées périphériques, les anxiétés, les préoccupations, perdent leur épaisseur par le fait même que l'esprit est occupé à autre chose. En étant attentif à la sensation, on est déjà dans une modification physiologique de la respiration. L'écoute et le ressenti permettent que les émotions aient moins d'emprise sur la personne. On dit aussi que le Yi gouverne le Qi et que si la pensée est calme, on peut sentir le Qi. Ainsi, si la pensée reste silencieuse, et décide de se porter à une extrémité du corps, l'énergie y sera dirigée. C'est la base du Qi Gong, autrement dit la mobilisation de l'énergie. Des pensées parasites peuvent nous traverser, mais il nous suffit de revenir à notre attention première.

Gtao : Le Qi Gong est-il une méditation en mouvement ?

Y. R. : La pratique du Qi Gong et des Asanas (postures) - qui ne l'oublions pas précède dans la tradition yogi indienne la pratique de la méditation, Dhyana, pour installer une stabilité dans le mouvement et dans le corps - va de paire avec la méditation, mais aussi une hygiène de vie, la concentration, etc. Je trouve difficile de parvenir à un état méditatif par une pratique exclusive avec l'esprit, c'est pourquoi on rencontre parfois une certaine rigidité chez les pratiquants de Zazen, Vipassana, ou d'autres formes de méditation qui n'entre-tiennent pas la fluidité, de la même manière qu'il est difficile de manipuler l'énergie si l'on ne pratique pas les arts martiaux avec lesquels on peut vérifier si l'on a l'énergie ou pas face à son adversaire.

Gtao : Parvenir à cette fluidité a-t-il un secret ?

Y. R. : L'énergie fluide qui circule, un peu comme du mercure que l'on chaufferait, doit être agréable et douce dans le corps ; il faut non seulement que l'esprit soit détendu, mais qu'il soit heureux et joyeux. Il est possible de l'induire en demandant à la personne de pratiquer avec le "sourire intérieur", pratique que l'on retrouve essentiellement chez les maîtres taoïstes. Cela rend l'énergie plus fluide. Si vous vous asseyez sur une chaise, que vous respirez profondément dans le Dan Tien (centre énergétique situé dans le ventre), les yeux fermés, et que vous dessinez un sourire sur votre visage, puis que vous effacez ce sourire, que vous souriez à nouveau, une fois, deux fois, puis trois. Vous constaterez qu'avec le sourire, la pratique est plus légère, que la lumière s'installe dans le corps. Le sourire qui se développe spontanément chez le bébé est d'ailleurs un réflexe archaïque, limbique... il est l'expression de la joie de vivre. Cette joie installée dans la pratique est le plaisir. Le Qi Gong n'est alors rien d'autre que la jouissance de l'énergie. La pratique est en effet une jubilation, un "orgasme au ralenti" comme me le confia une élève.

Gtao : Ce plaisir n'est-il pas lié à ce ressenti permanent et au lien intime qui nous unit à notre corps ?

Y. R. : Oui et non. Puisque l'on peut aller à la rencontre du plaisir en souriant mais le plaisir peut aussi s'installer naturellement par la sensation de l'énergie qui se développe dans le corps : une extase cellulaire. Des frissons de plaisir apparaissent sans tomber dans une euphorie extatique déracinée puisque l'esprit reste silencieux et que tout ceci est observé. Le plaisir est donc objectivé.

Gtao : Dans un certain état intérieur, et d'autant plus lorsque l'on pratique à l'extérieur, les sons, les odeurs peuvent être amplifiés, les couleurs transformées. Cela va à l'encontre de la méditation qui suggère que nos sens nous attachent à notre Ego.

Y. R. : Mais la méditation arrive pourtant au même résultat. La voie du Tantra d'ailleurs est fondée sur l'exploration de tout état de grâce perceptible par la sensorialité. Le tantrika jouit de la vie à chaque instant. Le pratiquant de Qi gong aussi. Quand la sensation de plaisir culmine, l'énergie apparaît. La sensation de l'énergie elle-même produit du plaisir, comme la sensation de vagues très lentes qui montent et descendent dans le corps, dans la colonne vertébrale, sensation que l'on peut rapprocher de l'orgasme sexuel, ou de certaines caresses. La même chose peut se produire si l'on a oublié de sourire. Si l'on invite simplement l'énergie à venir au bout des doigts quand on expire, que des fourmillements se font sentir, spontanément le plaisir et le sourire apparaissent.

Gtao : C'est ce que j'aime dans la pratique, ce plaisir des sens. Bien trop souvent à mon goût, la pratique est liée à la peur, peur de la maladie,

de la mort alors que le Qi Gong reste avant tout un plaisir, une voie d'éveil à la vie.

Y. R. : La sensation de plaisir s'accompagne bien sûr d'une sensation de bien-être et cette sensation se prolonge après le cours. Une pratique régulière, tous les jours, voire tous les deux ou trois jours, permet à cette sensation de devenir permanente. C'est lourd de conséquences. On se rend compte que l'on peut être bien dans sa peau sans dépendre de circonstances ou de personnes extérieures. Notre point de vue alors se transforme. Cela nous responsabilise et nous fait prendre conscience que la joie de vivre fondamentale, le bien-être d'être en vie et de jouir de la vie dépend avant tout de nous et de comment est accordé notre instrument intérieur. Et si nous savons l'accorder, nous sommes harmonieux, symphoniques. C'est une Initiation, au sens mystique et philosophique du terme, de l'ordre de l'expérience et du vécu. Et si l'on tourne le dos à la pratique, une sensation plus terne qu'avant réapparaît. On perd une dimension de fraîcheur, de jubilation, et de jouvence.

Gtao : Se sentir au diapason avec la vibration, la pulsion de l'univers, la communion avec la nature, permettent également d'affirmer notre sensation d'appartenance à l'univers.

Y. R. : Le Qi Gong apparaît ainsi comme une discipline utile, sinon nécessaire, pour être connecté avec la joie de la vie. Quand on n'a pas cette joie, c'est un véritable crime d'ingratitude, car ce n'est jamais la vie qui rend malade. Le Shen, que l'on traduit par "conscience", contrôle l'énergie. A un moment donné, l'énergie développe le Shen. Quand le Shen est grand, il tire l'énergie vers le haut. Et quand le bien-être s'installe, on ne court plus après un mirage. C'est la présence du silence permanent dans l'esprit, un peu comme la présence du Christ symbolisée dans les églises par une veilleuse. On se vit soi-même différemment dans son implication au quotidien avec les événements et les autres en établissant une autre forme de relation avec ses propres émotions et ses réactions. Il y a du temps et de l'espace pour s'observer vivre. Cela nous permet de prendre du recul. On peut ainsi bénir les choses malheureuses, les épreuves, qui nous sont arrivées. Tout devient relatif, et cet espace permet à d'autres événements, plus heureux, d'arriver. Le Wu Wei s'installe physiquement. On gagne un supplément d'énergie, celle qui nous servait à nous sécuriser, à nous protéger, à construire des remparts, des cuirasses émotionnelles, qui pétillent à l'intérieur de notre cœur, et que l'on a envie de donner aux autres. Il NE FAUT PAS aimer les autres mais AIMER est une évidence physiologique qui s'impose au travers de la pratique.

■ D. L'h.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.

Liens Gtao

- Gtao n° 9 : Le sourire intérieur P. 67
- Gtao n° 15 : Etre bien dans son élément P. 84
- Gtao n° 17 : Qi Gong, le fitness du subtil P. 52
- Gtao n° 19 : Soulagez votre mal au dos par le Qi Gong P. 56

www.generation-tao.com