

# • Vie Fédérale

## ► DE LA DÉTENTE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE À L'ÉPANOUISSEMENT DANS LA PRATIQUE

La pratique du Qi Gong comme celle du Tai Ji Quan demande une attention particulière en ce qui concerne les articulations et les tendons. Beaucoup de tensions s'accumulent au cours de notre vie quotidienne au niveau des articulations, créant ainsi des blocages dans la circulation énergétique du corps.

Lorsque l'on débute dans la pratique, une des plus grosses difficultés est de trouver la détente musculaire et articulaire qui permet la fluidité du geste.

La pratique du Qi Gong et des Arts Internes doit se faire avec la même détente musculaire et articulaire que lorsque l'on nage très paisiblement dans une eau à température agréable.

L'air est un fluide au même titre que l'eau et le pratiquant de Qi Gong nage véritablement dans l'air. L'air est pour lui quelque chose de palpable sur lequel il peut prendre appui, comme on prend appui sur l'eau lorsque l'on nage.

Lorsque vous nagez tranquillement, tout votre corps participe, vous ne bougez pas seulement les bras, ou les jambes, mais sans vous en rendre compte, sans avoir besoin d'y penser, votre corps entier participe au léger mouvement qui vous permet de vous maintenir dans l'eau. Il suffit de bouger simplement le bras droit par exemple, pour que ce mouvement se répercute dans tout votre corps et le mobilise. Le mouvement ainsi créé en entraîne un autre, qui lui même en entraîne un autre ... Et vous vous sentez dans un bien être tel, que même votre esprit se détend.

La présence de l'eau qui nous porte et

nous enveloppe permet à nos muscles et à nos articulations de se détendre, autorisant ainsi le libre passage de l'énergie à l'intérieur de notre corps. Il devient alors possible de retrouver la sensation d'unité de notre corps et donc la fluidité de nos gestes.

Lorsque l'on bouge un endroit de notre corps, même d'une manière très petite, tout le reste du corps est concerné, car à l'intérieur de nous, il n'y a pas de séparation, pas de cloisonnement. Si nous n'avons pas cette sensation d'unité, c'est que nos tensions corporelles, musculaires et articulaires, créent une séparation et empêchent le passage de l'énergie, donc du mouvement.

Comme la présence de l'eau qui nous porte, le Qi dans lequel le pratiquant se déplace permet de dissoudre les tensions et de retrouver l'unité qui est en nous. C'est ce qui explique le sentiment de bien être à la fois corporel et mental que nous éprouvons alors.

Le pratiquant d'Arts Énergétiques Internes, accède donc à cette sensation de détente et d'unité, car il pratique dans la présence du Qi qui permet la détente musculaire et articulaire. Le mouvement alors n'est pas induit par la force musculaire mais par l'énergie qui circule librement à l'intérieur d'un corps unifié.

L'énergie interne prend sa source dans le Dan Tian. A partir de ce « lieu source », elle circule comme un fluide, ouvre les articulations et se diffuse dans toutes les parties du corps en même temps permettant au mouvement de se développer harmonieusement.

*Dominique Banizette (07110)*