

## L'ETAT DE QI GONG

Ce que l'on appelle l'état de Qi Gong, se définit par un état de calme et d'ouverture tant intérieur, qu'extérieur, dans lequel, le corps est relâché mais tonique, l'esprit est au repos mais présent, les émotions sont apaisées, la respiration est calme et fluide.

Le Qi présent, dense, circule librement et remplit tout le corps. La conscience est en éveil, présente à toute chose, mais dans la sérénité du moment. La notion de temps s'efface pour laisser la place à l'instant.

Le mouvement interne ou externe, peut alors se déployer librement, car c'est l'énergie interne en circulation qui produit le geste.

L'esprit est disponible pour ce qui est là. Le Yi peut alors conduire le Qi dans une intention précise, que le corps détendu et ouvert laisse circuler aisément.

En résumé on peut dire de "l'état de Qi Gong" : un corps et un esprit libres et ouverts à tous les possibles.

Pour parvenir à ce niveau de pratique, il n'y a qu'un secret : la pratique. Mais il y a en plus une nécessité, c'est que cette pratique qui est comme nous venons de le voir, loin d'être une simple gymnastique, soit conduite par un professeur compétent, ayant lui-même longuement expérimenté et longuement cheminé dans cet "état de Qi Gong".

Si tel n'est pas le cas, le risque est de ne jamais contacter cette dimension énergétique de la pratique du Qi Gong et d'en rester à une gymnastique de santé. Ce qui n'est déjà pas si mal et qui peut aussi être un choix.

Plus grave, un autre risque est d'être mal conduit sur ce chemin énergétique et de se retrouver dans des chemins de traverses ou sur une voie de garage qui ne mèneront jamais à cette dimension interne de la pratique.

Dominique Banizette  
Joannas Mai 2006