



L'école du Qi

sibles. Votre champ de perception de l'espace-temps s'élargit, s'amplifie comme si vous étiez dans un film dont l'image se ralentit indéfiniment jusqu'à un arrêt apparent. Il est alors possible de percevoir la plénitude de chaque instant car votre champ de conscience entre en contact avec le chant ample et silencieux de l'univers.

Quand vous prenez contact avec cette dimension-là de la pratique, il vous est possible de rester un long moment dans une apparente immobilité puisque en réalité vous vous déplacez sur le mouvement de la vie. Votre corps physique semble statique, il est en fait dans une détente absolue et votre corps énergétique, lui, respire, s'ouvre et se ferme dans un rythme qui lui est propre et que vous pouvez reconnaître comme étant celui de la vie.

Pour percevoir cela il suffit seulement de s'arrêter un instant car je ne parle là que de choses très simples que nous portons tous en nous pour les avoir vécues dans la petite enfance. Elles émergent parfois dans notre vie d'adulte, portées par un profond sentiment d'amour, par une musique qui nous touche particulièrement ou par la pratique... C'est ce que j'essaie de partager avec mes élèves.

La pratique du Qi Gong, simplement détendue, tranquille, relâchée, fluide, en relation au ciel, à la terre et à la nature est très efficace pour conserver ou améliorer sa santé et diminuer considérablement son niveau de stress. Elle peut également avoir d'autres objectifs : améliorer ses performances, apaiser des enfants hyperactifs, améliorer la concentration ou la mémoire, aider un traitement médical, vieillir en bonne santé... Le Qi Gong est un outil performant qui

peut nous aider dans de nombreux domaines.

C'est aussi un moyen d'engager sa vie sur un chemin spirituel, un moyen de trouver le lien intime et particulier qui nous unit à la vie et de développer la présence du Ciel en soi. Cette part de lumière qui loge au Cœur et éclaire la totalité de l'être, que la pensée chinoise nomme Shen.

La nature fondamentale de Shen est d'être léger, lumineux, sans inquiétude et non séparé. Retrouver ce lien c'est retrouver le lien avec la beauté de la vie, avec la non séparation, avec une conscience globale vaste et sereine et avec la lumière présente en chacun de nous. C'est retrouver un sentiment de plénitude, d'unité, de joie, quelque chose de profondément calme et paisible et pourtant d'extrêmement puissant en parfaite harmonie avec la totalité de la vie.

C'est ce que je vis au quotidien, c'est ce que j'aime transmettre.

*Dominique Banizette
Joannas le 8 octobre 2017*

*Ecole du Qi 07110 JOANNAS (Ardèche)
Tel. 04 75 88 32 63 www.ecoleduqi.com*