



LE PRINCIPE DU PLACEMENT  
dans la pratique du QI GONG

體型糾正  
Tǐ Xíng Jiū Zhèng



Un instrument mal accordé ne pourra produire que des notes fausses; de même, un mauvais placement du corps empêchera la libre circulation du souffle vital, ce qui provoquera, peu à peu, des désordres internes.

Une pratique authentique de Qi Gong commencera toujours par un placement juste de notre charpente corporelle, considérée par les anciens sages comme "temple de l'âme" ou "lieu de résonances sacrée". Nous apprenons d'abord à individualiser chaque pièce osseuse, afin de retrouver la fonction vibratoire du squelette. Ce travail nous permettra de situer, avec précision, la sensation de nos points d'appui et de nos axes fondamentaux.

C'est seulement lorsque la charpente osseuse est bien placée que nous pouvons aborder un vrai travail de "lâcher-prise": c'est à dire éliminer toutes les tensions et toutes les résistances tissulaires, respiratoires, émotionnelles et mentales, qui sont à l'origine de l'absence de la rythmicité vibratoire et de la diminution du volume du souffle.

La tradition Daoïste aime beaucoup décrire ce processus- de lâcher-prise en utilisant l'image: "enlever tous les petits cailloux de la rivière pour permettre à l'eau de chanter joyeusement, sans stagnation vocale".

La spatialisation précise de notre charpente osseuse fait naître de nouvelles sensations dans le corps, et nous sentirons la nécessité de remodeler tous les gestes simples, tous les mouvements habituels de notre vie de chaque jour: comme de nous tenir debout, marcher, nous asseoir, prendre une tasse de thé, composer une salade, éplucher un légume, plier un vêtement, ranger un objet dans un tiroir, arroser un pot de fleurs, serrer la main d'un ami pour le saluer, caresser la tête de notre enfant ... afin de développer, non seulement l'indépendance corporelle, mais également un langage gestuel beaucoup plus juste, beaucoup plus vrai.

La justesse gestuelle, accompagné d'une bonne amplitude de souffle au quotidien, nous amènera progressivement, à poétiser et à musicaliser notre corps, qui deviendra, un instrument d'expression en soi, riche de messages énergétiques et de résonance vibratoire.

Vivre dans un corps magnifié nous conduira, tout naturellement, vers l'embellissement et l'ennoblissement de notre être intérieur, fondement du cœur bienveillant. La rencontre avec autrui sera alors une source de joie jaillissante, et la communication entre les êtres à chaque pas de la vie, un enchantement sans cesse recréé.

par Kar Fung WU-SANTARO