



La joie et la sérénité par la pratique du Qi Gong (chi kung)

Nous expérimentons tous à divers moments de notre vie des épisodes de peurs, stress, anxiété, insomnie, et parfois même angoisse. Et s'il était possible que ces inconforts et résistances lâchent leur emprise sur nous ? Et s'il y avait une manière de ressentir de plus en plus souvent la sérénité, la joie et le bien-être ? Le Qigong est un art millénaire de santé et vitalité qui nous permet de favoriser le plus souvent possible ces états d'être. Les exercices de Qigong nous apprennent à équilibrer nos énergies, à nourrir la vie en soi.

Le QiGong est une forme de méditation en mouvement qui permet de cultiver l'harmonie physique, psychique et affective, en améliorant la circulation du Qi (énergie) et du sang, en dénouant la structure corporelle, en relâchant les tensions et en libérant les blocages ou émotions figés dans le corps. En plus de trouver l'unité en Soi, l'énergie interne se fond indistinctement avec celle du cosmos. Nous ne faisons qu'un avec ce qui nous entoure. Nous nous sentons reliés avec tout ce qui vit, remplis de compassion.

La pratique régulière du Qigong nous aide à nous enraciner et nous centrer, de plus en plus aisément et rapidement, peu importe la situation extérieure que nous vivons. Ainsi, nous pouvons aller n'importe où, à l'extérieur ou à l'intérieur de soi-même, cela n'affectera pas notre joie profonde. Notre tranquillité n'est pas non plus altérée par les événements ou circonstances, quelle que soit l'agitation présente. Nous sommes centrés et *groundés*. Du moins, nous savons comment reconnecter au fil qui nous relie à la quiétude.

**« Le bonheur n'est pas une destination à atteindre, mais une façon de voyager »
— proverbe**

Ne cherchez pas le bonheur trop loin, il est à votre portée. Là, en route. En effet, le Qigong s'intéresse peu à la finalité, à la posture finale à tenir, mais bien davantage au chemin que le pratiquant parcourt. C'est dans la voie (*tao*) elle-même que l'on trouve le «bonheur» — la joie, la sérénité, la vitalité, la tranquillité, bref le bien-être. Ici et maintenant, très concrètement. En étant disponible à l'instant et en appréciant ce qui EST, ce qui arrive. Et non pas dans un au-delà à venir, que l'on désire éperdument, dans une attente remplie de conditionnels — «je serais heureux si...». Le Qigong nous convie plutôt à un magnifique voyage intérieur qui consiste à cultiver l'Art de vivre et d'aimer. L'Art de nourrir la vie plutôt que ce qui nous pourrit la vie...

Après tout, la seule chose sur laquelle nous avons vraiment une «prise» (n'ayant en réalité que peu de «contrôle» sur ce qui nous arrive dans la vie malgré toutes nos illusions!) est notre manière de percevoir et de réagir à ce qui nous arrive. Dans cette perspective, permettons-nous de lâcher prise sur les circonstances de notre vie. Osons cesser de tant vouloir les changer, de tant s'y identifier. Nous réaliserons qu'en arrêtant de lutter, un espace peut s'ouvrir, créant une salutaire ouverture qui laissera place à d'autres possibles qui respectent davantage le mouvement naturel de la vie.

“ Le sourire et la sensation de bonheur viennent avec l'élévation de la pratique ”. - Maître Wang Ming Quan

Avec la constance de la pratique vient l'équanimité (l'égalité d'humeur), cette disposition affective de détachement et de sérénité. Les mêmes mouvements répétés des centaines de fois avec attention et conscience agissent de plus en plus profondément en nous. Lorsque des mouvements sont bien assimilés, nous pouvons les habiter davantage et nous laisser porter par l'énergie (Qi) qui circule de façon de plus en plus fluide dans tout notre être. Tout comme l'eau fait son chemin tranquillement dans un ruisseau, le Qi libère sur son passage les tensions, résistances, peurs et blocages énergétiques. Et petit à petit — de



manière de plus en plus subtile et raffinée — les peurs, stress, anxietés, angoisses et résistances lâchent leur emprise pour laisser de la place à la sérénité, la joie et le bien-être qui percolent de plus en plus librement en nous. Cette transformation permet de se rapprocher de plus en plus de notre nature profonde, notre essence. Elle suit son cours au fil de nos lâcher-prise successifs, à mesure qu'on s'éloigne de nos conditionnements. Elle amène avec elle le bonheur d'avoir la liberté d'être soi-même, de se reconnaître sincèrement, de contacter le meilleur de soi et de le laisser rayonner.

Nathalie Berger, M. Sc., N. D.,

Consultante et thérapeute en santé globale, Nathalie enseigne le Qi Gong à Frelighsburg, Cowansville, Sutton, Bromont et Montréal.

www.essencevie.com 450 298-1463

26 juillet 2013

« Le QiGong, une forme de méditation en mouvement, permet de cultiver l'harmonie physique, psychique et affective. Le Qi Gong que j'enseigne est une invitation à aller à la rencontre de l'être vivant, vibrant, libre et créatif qui est en chacun de nous. J'arrive d'un séminaire intensif en Chine, directement à la source, auprès de maîtres renommés. Cette expérience enrichissante m'a permis d'approfondir et affiner encore davantage ma pratique et mon enseignement. C'est avec un plaisir renouvelé que je partage le fruit de mes nouveaux apprentissages.»