

Méthode de relaxation par l'unité du Corps, du Qi et de l'Esprit - 形气神合一放松法

Professeur Zhang Wenchun
Traduction Maximin Gaillard

I. Présentation de la méthode

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la vie humaine est une unité inséparable formée par le Corps (形), le Qi (气) et l'Esprit (神).

Le Huainanzi – Yuandao 《淮南子·原道训》 dit :

« Le corps est la demeure de la vie, le Qi en est la substance qui la remplit, et l'esprit en est le maître. Si l'un des trois perd sa juste place, les trois sont blessés. »

- Le Corps (形) désigne la structure et les tissus physiques.
- Le Qi (气) est la substance immatérielle qui emplit l'intérieur et l'extérieur du corps (on peut l'associer, dans le langage moderne, aux champs énergétiques du corps ou au biochamp humain).
- L'Esprit (神) désigne la conscience, incluant la pensée, l'activité mentale et les émotions, qui gouverne la vie.

Ces trois éléments forment un tout indivisible. Lorsqu'ils ne sont pas harmonisés, la vitalité s'épuise. Or, dans la vie quotidienne, notre conscience est presque toujours tournée vers l'extérieur : du lever au coucher, entre le travail, les tâches et les activités, notre attention quitte rarement notre propre vie intérieure. Ainsi, le Qi du corps est sans cesse dissipé.

Le mot chinois « 休息 » (se reposer) reflète déjà cette vision de la vie.

- « 休 » signifie s'arrêter, adosser son corps à un arbre.
- Mais ce n'est pas encore le vrai repos : il faut y ajouter « 息 », c'est-à-dire ramener le cœur/esprit vers soi.

Ainsi, le vrai repos est de ramener la conscience à l'intérieur du corps, afin que le corps, le Qi et l'esprit se réunissent. Alors, la vie et les fonctions vitales se réorganisent, s'ajustent et s'optimisent d'elles-mêmes.

L'essence de la pratique du Qi Gong consiste donc à exercer et réguler le Corps, le Qi et l'Esprit pour les réunir en une seule unité.

Cette méthode repose sur ce principe. Elle amène l'attention à revenir au corps et au Qi, permettant ainsi à la vie de se régénérer. Cette méthode aide rapidement à éliminer la fatigue, à restaurer la vitalité physique et mentale. Elle est simple, facile à appliquer, et peut être pratiquée en tout lieu et à tout moment.

II. Pratique pas à pas

Installez-vous dans une posture assise confortable et relâchée (celle qui vous convient le mieux), puis détendez le corps.

1ère étape : Rassembler la vision et l'écoute intérieures (收视返听)

- Portez l'attention sur les yeux : le regard se retourne vers l'intérieur, les paupières se ferment doucement, imaginez vos yeux regardant le centre de la tête.
- Portez l'attention sur les oreilles : écoutez vers l'intérieur, percevez les sons du centre de la tête.
- Portez l'attention sur la bouche : les lèvres sont doucement closes, la langue repose sur le palais.
- Imaginez : « Je baigne dans une lumière solaire chaleureuse, et mon corps est empli de Qi, en haut et en bas, à gauche et à droite, devant et derrière. »

2ème étape : Unir l'esprit et le corps (神形相合)

Amenez l'attention sur l'ensemble du corps afin d'unifier corps, Qi et esprit.

Répétez mentalement :

- La tête se détend, le cou se détend, les épaules se relâchent...
- Les bras, coudes, avant-bras, poignets, paumes et doigts se relâchent jusqu'au bout.
- La colonne vertébrale se détend : cervicales, dorsales, lombaires, toute la région du dos et de la taille, ainsi que les omoplates.
- La poitrine, les côtes, l'abdomen se détendent.
- Les hanches, les cuisses, les genoux, les jambes, les chevilles, les pieds et les orteils se détendent.
- Tout le corps, en haut et en bas, devant et derrière, à gauche et à droite, se détend.

3ème étape : Observer la respiration (意观呼吸)

- Portez la conscience sur la respiration.
- Remarquez chaque inspiration et chaque expiration, lentes et régulières.

⚠ Attention : il s'agit d'observer la respiration, et non de la contrôler. Restez simplement attentif à la respiration naturelle, dans le calme et la sérénité.

4ème étape : Concentrer le Qi dans le Dantian (气注丹田)

- Portez la conscience sur le Dantian, à l'intérieur du nombril.
- Contractez et relâchez le périnée (point Hui Yin le 1 Ren Mai, situé entre l'anus et les organes génitaux), en le soulevant rythmiquement vers le Dantian, 18 fois.
- Posez ensuite les mains superposées sur le nombril et imaginez : « Mon Dantian est rempli de Qi. Mon corps entier est nourri et protégé par le Qi. Je suis empli de vitalité. »

III. Conseils pratiques

1. La posture est libre : assis, allongé... du moment que vous êtes confortable et détendu. Ajustez le volume des instructions à un niveau agréable.
2. Tout au long de la pratique, suivez mentalement les instructions : là où les paroles guident, l'attention suit, et la zone correspondante se relâche.
3. Lors de l'observation de la respiration, laissez-la naturelle. Ne cherchez pas à la modifier, contentez-vous de l'observer calmement.
4. Cette méthode peut être pratiquée à tout moment et en tout lieu, comme une forme de repos véritable.