

L'ART DU QI GONG SANS SE PRENDRE LE CHOU

12 erreurs hilarantes (mais tragiquement fréquentes) sur le tapis de pratique et comment les corriger avant de bloquer vos méridiens pour de bon.

Préambule Zen (ou presque)

Bienvenue dans cet anti-manuel de Qi Gong. Nous avons tous rêvé de flotter au-dessus du sol, d'émettre des boules d'énergie invisibles et d'arborer le regard serein d'un sage millénaire. Résultat ? On se retrouve les cuisses en feu, le dos cambré, les sourcils froncés comme si l'on résolvait une équation de physique quantique, en oubliant carrément de respirer. Rions un peu de nos travers pour mieux cultiver le véritable détachement !

ERREUR N°1

Vouloir des résultats plus vite qu'un livreur Amazon

 **LE SYNDROME** : Pratiquer depuis trois jours et mesurer sa pression artérielle, son taux de zen et vérifier dans la glace si une auréole d'énergie dorée est apparue autour de sa tête.

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Le Qi Gong est un travail d'accumulation lente, comme une goutte d'eau qui creuse la roche. Abandonnez la montre et le chronomètre. Contentez-vous d'être là, mouvement après mouvement, sans rien attendre.

« La nature ne se presse pas, et pourtant tout est accompli. »

— Lao Tseu (Laozi), *Tao Tö King*

ERREUR N°2

Lancer des coups d'œil furtifs à son voisin (Se comparer)

 **LE SYNDROME** : Observer le voisin de tapis en se disant : « *Pourquoi ses bras ressemblent-ils à des cygnes majestueux alors que j'ai l'air d'un rotateur de kebab rouillé ?* »

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Le Qi Gong n'est ni les Jeux Olympiques, ni un concours de beauté. Ramenez votre regard à l'intérieur (*Nei Guan*). L'expérience du Qi est strictement personnelle et unique.

« Celui qui se mesure aux autres est aveugle. Celui qui se connaît lui-même est éclairé. »

— Lao Tseu

ERREUR N°3

Apnée tactique et désynchronisation respiratoire

 **LE SYNDROME** : Bloquer sa respiration dès qu'un mouvement devient complexe, ou inspirer quand tout le monde expire, finissant rouge comme une tomate à la fin du mouvement.

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Ne forcez jamais le souffle ! Si la synchronisation avec le geste vous embrouille, oubliez le geste et respirez naturellement. La respiration doit être douce, fluide, profonde et inaudible (*Xi*).

« Le souffle du sage sort de ses talons, celui du vulgaire de sa gorge. »

— Tchouang Tseu (Zhuangzi)

ERREUR N°4

Les sourcils froncés hyper-concentrés

 **LE SYNDROME** : Afficher une tête de constipé intellectuel en essayant désespérément de "ressentir le Qi" dans la paume de sa main.

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Remplacez l'effort mental par l'intention douce (*Yi*). Esquissez un léger « sourire intérieur » qui détend la mâchoire, le point entre les sourcils (*Yintang*) et tout le système nerveux.

« Quand l'esprit est au repos, le corps est en paix. »

— Tchouang Tseu

ERREUR N°5

La flemme des cuisses (Le refus de s'enraciner)

 **LE SYNDROME** : Rester haut sur ses jambes comme un flamant rose parce que fléchir les genoux fait travailler les quadriceps et que « franchement, c'est fatigant ».

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Pas de branches solides sans racines profondes ! Déverrouillez les genoux, abaissez le bassin (*Song Kua*). C'est en habituant progressivement vos cuisses que le haut du corps pourra enfin se relâcher.

« Un arbre aux racines profondes résiste à la tempête. Le grand arbre commence par une petite pousse. »

— Lao Tseu

ERREUR N°6

La grève du transfert de poids (Le mode "Pieu au milieu")

 **LE SYNDROME** : Dans une posture 60/40, refuser de déplacer son centre de gravité et rester gentiment planté au milieu à 50/50 pour ne pas déséquilibrer son confort.

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Le Qi Gong est un jeu dynamique entre le Plein (*Shi*) et le Vide (*Xu*). Apprenez à charger nettement une jambe pour libérer l'autre. Sans alternance du Yin et du Yang, pas de mouvement de la vie !

« Le Yin et le Yang s'engendrent mutuellement. Le mouvement naît du vide. »

— Principe du Yi Jing / Lao Tseu

ERREUR N°7

L'Arbre gigoteur (Zhan Zhuang version danse de Saint-Guy)

 **LE SYNDROME** : S'installer pour la posture de l'arbre (*Zhan Zhuang*) et se gratter le nez, réajuster son t-shirt, bouger le pied de 2 millimètres toutes les 10 secondes dès qu'une petite inconfort pointe son nez.

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : L'arbre ne déménage pas parce qu'il y a de la brise ! Accueillez l'inconfort passager sans réagir immédiatement. Observez les sensations s'élever et disparaître sans bouger le corps physique.

« Soyez immobile comme une montagne et coulez comme un grand fleuve. »

— Adage classique de Qi Gong

ERREUR N°8

La cambrure du canard (Oublier d'effacer la lordose)

 **LE SYNDROME** : Sortir les fesses en arrière et cambrer le bas du dos, coupant net la circulation de l'énergie dans la porte de la vie (*Ming Men*).

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Rétroversez légèrement le bassin, comme si vous alliez vous asseoir sur le bord d'un tabouret haut. Cela étire et ouvre la région lombaire, permettant au Qi de remonter le long de la colonne.

« Un corps droit permet au souffle d'être pur. Ajustez la structure, le reste suivra. »

— Guanzi

ERREUR N°9

Écraser la source jaillissante (Yong Quan au rouleau compresseur)

 **LE SYNDROME** : Crisper les orteils et écraser tout le poids du corps sur l'avant du pied lors de la posture de l'arbre, étouffant le premier point du méridien du Rein.

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Conservez une voûte plantaire vivante et étalée. Le point *Yong Quan* (sous le coussinet du pied) doit rester "aspirant" et léger, comme s'il y avait une petite bulle d'air en dessous.

« L'homme parfait marche sans laisser de traces. Son pied se pose avec la légèreté de la rosée. »

— Lao Tseu

ERREUR N°10

Tendre les bras comme des piquets de tente

 **LE SYNDROME** : Verrouiller les coudes et étirer les bras au maximum, transformant des mouvements fluides en démonstration de gymnastique militaire.

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Ne *tendez* jamais, *étendez* ! Gardez toujours un léger arrondi aux coudes et aux poignets. Cherchez la continuité, la courbe, la rondeur. L'énergie circule dans des arcs, pas dans des angles droits.

« Ce qui est raide et cassant appartient à la mort. Ce qui est souple et flexible appartient à la vie. »

— Lao Tseu

ERREUR N°11

Travailler en force plutôt qu'en Fang Song

 **LE SYNDROME** : Contracter les biceps et les épaules pour lever les bras, en pensant que plus on force, plus le Qi est puissant.

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Cultivez le *Fang Song* (décontraction dynamique). C'est le relâchement musculaire conscient qui permet la circulation fluide du Qi. Moins vous utilisez la force brute (*Li*), plus l'énergie interne (*Jin*) se manifeste.

« Rien au monde n'est plus souple et plus faible que l'eau. Mais pour attaquer ce qui est dur et fort, rien ne la dépasse. »

— Lao Tseu

ERREUR N°12

"Vouloir" progresser au lieu d'incarner le Wu Wei

 **LE SYNDROME** : Traiter le Qi Gong comme un projet de carrière avec des objectifs de performance, une To-Do list et une obligation de résultat zen.

 **LA RECTIFICATION DAOÏSTE** : Pratiquez le *Wu Wei* (le Non-Agir ou l'action sans effort/intention égoïste). Laissez le mouvement se faire à travers vous. Ne cherchez pas à obtenir le calme, laissez le calme s'installer de lui-même.

« Agis sans rien attendre. Pratique le non-agir, et tout rentrera dans l'ordre. »

— Lao Tseu

Le mot de la fin

La prochaine fois que vous vous surprenez à froncer les sourcils ou à bloquer votre souffle en posture de l'arbre, ne vous blâmez pas. Souriez, détendez vos épaules, déverrouillez vos genoux... et laissez couler !