

Yin Yang : principes de base en Qi Gong

Yin Yang, c'est quoi au juste ?

Selon la pensée taoïste, à partir de Wu Ji (l'origine du monde, le vide absolu, le lieu de tous les possibles...) prennent naissance deux forces : le Yin Yang. Indissociablement liées et représentées par le symbole du Tai Ji : une spirale noire pour le Yin obscur et une spirale blanche pour le Yang lumineux. Chacune des forces s'amplifiant à mesure que l'autre diminue, chacune renfermant un petit cercle de la couleur opposée.

Le Yin Yang fonctionne selon un principe de complémentarité et d'alternance. C'est pourquoi on ne le sépare pas ! L'une des forces ne peut exister sans l'autre et vice-versa. Les forces Yin Yang sont donc présentes partout et ensemble à tout moment.

Lorsqu'elles sont en équilibre, elles permettent la vie, améliorent les mouvements de l'énergie et favorisent la santé. Elles sont comme une danse de l'univers, mystérieuse et fascinante, perceptible dans une myriade de manifestations.

À titre d'exemples, voici quelques correspondances : nuit-jour, matière-énergie, terre ciel, obscurité-lumière, lune-soleil, féminin-masculin, lourd-léger, repos-activité, froid-chaud, vide-plein... Il est bon de savoir que les pôles du Yin Yang ne sont pas figés : les caractéristiques attribuées à un moment donné peuvent varier en fonction du point de vue adopté. L'homme et la femme, par exemple, bien qu'étant traditionnellement considérés Yang (homme) et Yin (femme) ont chacun des caractéristiques de l'autre polarité. Ces caractéristiques peuvent varier selon les circonstances, les choix...Mais le bien-être provient toujours de l'équilibre entre les deux polarités.

Et dans la pratique du Qi Gong ?

La conscience de cette polarité est permanente en Qi gong, pour une recherche de l'équilibre et de l'harmonie avec vous-même et avec votre environnement.

Elle est d'abord présente dans l'alignement du corps debout (la relation établie entre la terre et le ciel). Le corps s'équilibre en permanence entre ces deux pôles énergétiques, en alternant la poussée des pieds et le relâchement le long de son axe vertical, mouvement qui permet la circulation fluide du Qi depuis les pieds jusqu'à la tête quel que soit le geste mis en œuvre.

La polarité Yin Yang est aussi présente dans les mouvements de transfert de poids.

Le fait de se déplacer d'un pied à l'autre engendre un rythme qui se nourrit de l'équilibre entre deux forces : la force qui nous enracine dans la jambe d'appui et la force qui nous propulse ensuite vers l'autre jambe. La jambe pleine se vide en même temps que la jambe vide se remplit.

Plus l'alternance de ces deux forces est consciente, régulière et fluide, plus le mouvement est juste et harmonieux.

Il en va de même pour la respiration : l'inspiration qui se déploie jusqu'à une certaine amplitude laisse naturellement la place à l'expiration, qui atteint son point de transformation et laisse de nouveau la place à l'inspiration et ainsi de suite...

L'alternance entre le Vide et le Plein se retrouve aussi dans les mouvements, dans le rapport entre le haut et le bas du corps, entre le centre et ses extrémités, entre l'intérieur et l'extérieur...

En Qi Gong, la conscience de ces moments de passage entre les deux polarités est fondamentale. Elle constitue une part importante du plaisir qu'apporte la pratique et elle nous éveille à la dimension plus profonde de notre être.

En avançant dans votre pratique, vous allez donc en sentir de plus en plus l'importance et les subtilités. Vous en constaterez également les effets sur votre santé globale.

Principes de base à suivre dans la pratique du Qi Gong :

- La notion de **circularité** qui permet la transformation du Yin en Yang et du Yang en Yin, sans cassure et sans mouvement abrupt
- La notion de **rythme et d'alternance**
 - La notion de **continuité** Vous enchaînez vos mouvements par cercle ou demi-cercle, sans interruption, chaque geste venant se fondre dans le suivant ! Circulation vient du mot latin *circulatio* qui veut dire orbite, circuit d'un astre. Gardez en vous l'image de la circulation des astres dans le ciel. C'est la rotation de la terre sur elle-même qui nous offre une alternance harmonieuse et régulière du jour et de la nuit.

Pour circuler, votre énergie a besoin de **rondeur**. Ne bloquez pas vos articulations en extension, gardez toujours vos genoux et vos coudes légèrement fléchis et souples et harmoniser votre respiration en gardant fluides les phases de transition entre l'inspire et l'expire.

Lorsque vous faites un mouvement vers le haut ou vers l'extérieur, imaginez que votre énergie se déploie, atteint son expression maximum, puis qu'elle revient comme un boomerang. L'impulsion donnée au mouvement de départ est Yang, l'énergie se projette vers le haut ou vers l'extérieur.

Dans votre pratique du Qi Gong, vos mouvements prendront racine dans vos pieds, se déploieront vers le haut et vers l'extérieur, puis reviendront prendre appui dans la terre, afin de ressurgir pour un nouveau cycle. Placez votre conscience au centre du cercle.

À la notion de rythme, de cycle, de continuité dans le mouvement, il faut ajouter la notion de centre, de pivot qui permet le mouvement. C'est parce que son centre est immobile qu'une roue tourne bien.

Dans votre pratique du Qi Gong, placez votre attention dans votre Tan Tien. C'est le **centre de gravité** de votre corps. Il est le **pivot** autour duquel se déploient tous les mouvements de votre corps.

C'est en partant du Tan Tien que vous pourrez élargir votre attention et votre présence à vos gestes, à votre respiration et à votre énergie, ce qui rendra votre pratique efficace.