

Intérêt des étirements en Qi Gong

Une maxime chinoise affirme :

筋长一时，延命十年

"quand les tendons s'étirent d'un pouce, la vie s'allonge de dix ans".

Dans la conception chinoise les tendons et les muscles sont étroitement associés aux méridiens et à la circulation de l'énergie et du sang.

Les tendons sont les prolongements des aponévroses (fascias) qui enveloppent les muscles. Ils insèrent ceux-ci sur les os.

Ces tendons, fascias et muscles forment des chaînes musculaires et des ensembles solidaires

dans le corps. Ils assurent la cohérence des gestes, mouvements, déplacements et stations du corps.

Malheureusement, leur bon fonctionnement est généralement limité par des rétractions qui freinent ou bloquent les mouvements ou la posture et empêchent l'aisance et le comportement naturel.

Ces rétractions peuvent provenir :

- D'un stress émotionnel soudain ou répétitif
- D'une sédentarité excessive (station assise prolongée au travail par exemple)
- D'un surmenage physique (travail en force ponctuel et/ou répétition du même geste sans ménagement) ou l'habitude de mobiliser son corps en force
- D'une suractivité mentale et émotionnelle quasi-permanente : cet engorgement de pensées et d'émotions qui nous caractérise tous, nous "tire" vers le haut, entraînant une suspension énergétique et des rétractions musculaires et même organiques qui bloquent le bon fonctionnement de notre organisme et la circulation des liquides (sang, qi, etc...).

Faites juste l'expérience de vous asseoir sur une chaise, puis fermez les yeux. Vous pouvez alors sentir que vous n'êtes pas vraiment assis. Vous êtes suspendu, et vous ne vous abandonnez pas.

Sentez tout ce qui résiste au contact de la chaise et lâchez. Vous pouvez rester ainsi et continuer à sentir les résistances et à lâcher. Peu à peu, vous faites confiance, peu à peu vous descendez, vous vous détendez.

La même chose peut être effectuée en étant debout...

Nous sommes ainsi tendus dans tout notre corps mais nous ne nous en rendons compte que rarement car ces tensions sont inconscientes. Elles sont liées à des mémoires, des pensées, des émotions, qui sont à l'origine de nos problèmes mentaux et physiques.

Les animaux sauvages, qui ne pensent pas (autant), sont très détendus lorsqu'ils sont au repos ; et ils sont rarement malades.

Cette rétraction des muscles/tendons/fascias entraîne :

- l'usure des surfaces articulaires due à la compression
- une mobilité réduite et une déformation progressive du corps
- des douleurs, blocages, duretés, insensibilités
- une mauvaise circulation du sang et des liquides
- l'usure et le vieillissement prématuré des muscles et tendons
- le vieillissement prématuré et le dysfonctionnement des organes qui se trouvent comprimés par les muscles et fascias tendus et rétrécis.

La pratique quotidienne du qi gong permet cependant de défaire et réduire ces retractions et tensions. Comment procéder ?

Certaines formes de qi gong sont connues pour leurs techniques d'étirements et leurs résultats sur la santé des muscles et des tendons - on pense notamment au Yi Jin Jing ou "transformation des tendons et des muscles"; néanmoins, de nombreux autres qi gong agissent sur le dénouement des tensions corporelles par une alternance de mouvements d'étirement et de relâchement, d'ouverture et de fermeture.

L'approche du qi gong est très différente des pratiques d'étirements sportifs (stretching) ou même de certains yogas dynamiques. Ces techniques sont effectuées dans une attitude utilitaire, pour renforcer, ou pour assouplir, ou encore pour obtenir de meilleurs résultats dans un domaine sportif, ou dans un but d'esthétique. On pratique des étirements, mais il y a en même temps une tension vers un résultat et on va consciemment ou inconsciemment agir en force, chercher le progrès ou la performance, et d'une certaine façon abuser de son corps, comme on a appris à le faire de par notre éducation ; une habitude qui a justement forgé et accumulé les tensions, retractions et blocages.

Il en est tout autrement dans les étirements en qi gong.

La présence dans le ressenti corporel, l'enracinement de la conscience dans le corps, sont le facteur essentiel et indispensable pour une pratique authentique du qi gong. Ils sont étroitement associés au relâchement et à la douceur, et à la tranquillité de l'esprit.

Durant la pratique, il ne s'agit plus d'atteindre un but, quel qu'il soit, mais d'être là

dans son corps, en le sentant vivant.

Étirer un membre ou une chaîne musculaire ouvre et étire les méridiens et les vaisseaux sanguins ; relâcher dans le mouvement qui suit libère la circulation du sang et du qi. La plupart des mouvements de qi gong opèrent de cette façon, en une alternance de yin et de yang.

Dans les Yi Jin Jing, ou d'autres formes d'étirements au sol ou debout, le travail postural peut également permettre d'étirer et de relâcher simultanément. Dans les étirements posturaux du Chaoyi Fanhuan Qigong (CFQ), on se place dans une posture d'étirement, et on reste ainsi une minute ou plus, sans chercher à étirer plus. Cette pratique statique (jing gong) agit plus en profondeur que les étirements en mouvement (dong gong), car on ne fait rien : juste sentir ses appuis, le contact avec le sol, sentir les résistances (tensions, douleurs) et lâcher en respirant tranquillement avec l'abdomen. Laisser aussi éventuellement survenir des mouvements spontanés (tremblements, secousses, etc...), autant de blocages qui s'évacuent ainsi. Pas d'intention, pas d'attente, pas de concentration ; juste être présent au ressenti et ne pas réagir. Faire confiance à l'intelligence du corps qui se nettoie et se soigne par lui-même si on n'interfère pas mentalement. "Le bonheur naïf du ressenti corporel, appréciatif, inconditionnel, non prémédité, est le solvant qui dilue et érode le rejet, les résistances, la haine, la tristesse, la peur, l'évitement et toutes sortes de mauvaises choses qui étouffent le corps. Soyez sûr de vous étirer et de respirer de bon cœur, en appréciant, et avec bonheur." Sifu Yap Soon Yeong.

L'ouverture et le soulagement qui découlent de ces exercices d'étirement nous laissent dans un état de gratitude et de disponibilité propice à la méditation ou à l'accomplissement serein de nos tâches quotidiennes...



Accomplis régulièrement, ces étirements qi gong améliorent l'état de santé général et entraînent d'innombrables bienfaits :

- ouverture, décontraction et repositionnement des articulations, des muscles et des tendons.
- dilatation, décongestion et déblocage des vaisseaux sanguins et des circuits énergétiques (méridiens) entraînant une meilleure circulation du sang et du qi.
- déblocage et soulagement des organes stressés et opprimés; les organes se détendent et reprennent leur espace en retrouvant un fonctionnement normal.
- nettoyage naturel de tout l'organisme par l'évacuation des toxines et des déchets
- amélioration de la souplesse, aisance des mouvements et déplacements dans l'espace
- sensation de vie et d'énergie, joie de se sentir bien vivant
- meilleure santé générale et plus grande résistance aux maladies
- plus grande longévité
- apaisement général du corps et de l'esprit

Cette plus grande longévité évoquée en introduction (« quand les tendons s'étirent d'un pouce, la vie s'allonge de dix ans ») est-elle si importante ? Elle est sûrement la conséquence d'une bonne santé, d'un fonctionnement correct de toutes les composantes d'un organisme dû à un bon usage du corps, un bon entretien et une pratique énergétique. Il est évident que nous souhaitons pour la plupart d'entre nous, vivre longtemps dans la mesure où nous pouvons aussi continuer à être en bonne forme ! Mais le plus important n'est-il pas d'être heureux et en paix avec soi-même, et avec les autres, et de finir sa vie ainsi, quelle qu'en soit le moment ?

Cette paix de l'esprit est pour nous, êtres incarnés, complètement liée à notre capacité à être connectés à la réalité de notre corps, ce que les Chinois nomment JingShen, communion du corps et de l'esprit et présence à soi-même. La pratique du qi gong, réalisée en présence, nous aide à revenir à notre essence première, source de vitalité et de bonheur, tout en ouvrant notre corps et notre conscience. Les étirements constituent des outils de première importance dans cette démarche de découverte et d'ouverture.

Philippe Jullien

Responsable de l'école de formation Xin Fa
Instructeur de Chaoyi Fanhuan Qigong (CFQ)
Membre du pôle technique de l'UPQG