



Réveiller l'énergie d'autoguérison grâce au Qi Gong

Par Maître Liu He



Je vous remercie pour votre invitation à publier un article dans le journal de votre association.

Le Qi Gong attire maintenant l'attention dans le monde entier en tant que pratique de guérison puissante et de méthode de développement personnel. Plusieurs facteurs contribuent à cette focalisation sur le Qi Gong : les voyages internationaux et la sensibilisation au multiculturalisme ; la demande croissante de pratiques holistiques de guérison en médecine ; et le rôle actif que les personnes souhaitent avoir dans leur propre santé.

Tous ces éléments, nécessitent que le Qi Gong traverse les siècles, depuis ses origines dans la Chine ancienne pour devenir une pratique moderne respectée. Le Qi Gong est une des disciplines de la médecine chinoise, la plus appréciée des modes de traitement traditionnel. C'est le Qi Gong hérité de ma famille, au cours des générations, qui constitue la théorie et la pratique que je partage avec mes élèves, et que je vous offre dans cet article.

Le Qi Gong : la quatrième médecine

Notre première approche de la médecine a été de guérir les déséquilibres somatiques une fois qu'ils se sont manifestés par la maladie dans le corps. Au fil du temps, nous avons appris à cultiver la "deuxième médecine" c'est à dire la prévention de la maladie grâce à une bonne alimentation, à l'exercice et au repos. Le stress de la société moderne a exigé de la médecine d'aller encore plus loin : au cours des 50 dernières années, la "troisième médecine" a été confrontée aux consultations se rapportant aux maladies mentales et émotionnelles. Comment le Qi Gong s'inscrit-il dans ce paysage médical ? 5000 ans de tradition de Qi Gong ont été validés par la recherche scientifique contemporaine : le Qi Gong peut aider à guérir et à prévenir les maladies physiques, ainsi qu'à guérir l'esprit. Cette ancienne forme de médecine est aussi une étape pour l'avenir, allant au-delà de la prévention des maladies jusqu'à un modèle positif de *développement du potentiel humain*. Comme "Quatrième Médecine" le Qi Gong nous offre des outils naturels pour évoluer.

Les histoires de praticiens de Qi Gong cultivés peuvent nous aider à envisager notre propre potentiel. Le grand herboriste Li Shi Zhen (李时珍) est un célèbre exemple de conscience du Qi au travail. Il a compilé un texte de 52 volumes qui détaille 1.892 substances médicinales puissantes Ben Cao Gang Mu (本草纲目). Quelles méthodes de recherche Li Shi Zhen employa-t-il ? Comme nous le savons, de nombreuses substances issues des plantes sont toxiques. Si Li Shi Zhen avait goûté toutes les herbes, il serait sûrement mort et n'aurait jamais fini le livre. Ce puissant guérisseur a dit qu'il a utilisé son Qi pour goûter les herbes.

Mon propre potentiel s'est déployé de façon fascinante lorsque j'ai pratiqué le Qi Gong année après année. Après quelques années d'entraînement avec mon grand-père, je me souviens l'avoir regardé traiter un patient avec l'acupuncture. Je pouvais percevoir les canaux énergétiques de mon grand-père rayonnant de son Qi. Ses aiguilles étaient également incandescentes, et j'étais en mesure d'assister à son énergie rayonnante transmise directement dans les canaux du patient. Je remarquais comment certains des canaux du patient ont commencé à briller, tandis que certaines régions sont restées sombres et déconnectées. Ce spectacle m'a permis de comprendre la vraie nature du blocage du Qi.

Au cours de mes années de formation avec mon grand-père, j'ai appris la forme de Qi Gong de notre famille la Fille de Jade. J'ai toujours aimé cette forme, estimant qu'elle était déjà en moi. Un matin, tout en pratiquant dans la nature, j'ai entendu, une forte intonation très claire. J'ai inconsciemment commencé à répéter le son, j'ai alors remarqué que ma pratique était quelque peu différente. J'ai senti une plus grande unité avec l'univers. J'ai découvert quelque chose qui fait que la forme la Fille de Jade est encore plus vivante pour moi ! J'ai demandé à mon grand-père si je pouvais ajouter ce nouveau son dans ma formation Qi Gong. Mon grand-père m'a dit que ce que j'avais reçu à travers ma connexion avec la nature était un mantra antique, une partie de la langue pure de l'univers.

Après une vie de pratique, je suis toujours surprise par le nombre possibilités que le Qi Gong présente pour moi. Grâce à la pratique du Qi Gong, je me suis récemment ouverte à l'écriture. Pendant la plus grande partie de ma vie, j'ai détesté écrire. Je n'ai pas bien réussi dans toutes les classes de littérature à l'école. Pourtant, quand j'ai décidé d'écrire sur ma pratique de Qi Gong, le Qi est entré dans mes doigts et a commencé à couler.

C'est un grand plaisir de voir mes élèves découvrir leurs capacités naturelles par le biais du Qi Gong. Même dans les premiers stades de la pratique, certains d'entre eux sont en mesure d'accéder au Qi pour se guérir et guérir les autres. Quel potentiel inné ce "Quatrième Médecine" peut révéler pour vous ?

Comment la pratique du Qi Gong crée la santé

Le nettoyage régulier de l'intérieur de nos corps et de nos esprits

La plupart des gens seraient d'accord pour dire que chacun de nous devrait prendre une douche chaque jour. Si nous ne nettoyons pas notre corps pendant une longue période, nous allons développer des problèmes de peau. Ce type de pathologie est visuellement apparent et clairement inconfortable. Des disharmonies similaires à l'intérieur de nos corps sont invisibles et subtiles à percevoir. La pratique du Qi Gong active le Qi, ou la force vitale, pour qu'il se déplace en douceur dans le corps. La médecine Chinoise enseigne que les blocages énergétiques sont les précurseurs de la maladie. Lorsque le Qi circule bien dans tout le corps, les blocages énergétiques sont libérés. Le sang et les autres fluides corporels circulent mieux avec la libre circulation du Qi. Une bonne circulation sanguine nourrit les organes internes, ce qui empêche la maladie. Le Qi Gong est comme une douche qui réveille les fonctions internes du corps.

Comme forme de méditation, le Qi Gong éclaire et clarifie aussi l'esprit. Dans la langue chinoise, un ordinateur est connu comme un "cerveau électrique". Quand un ordinateur est à court d'espace, ou de mémoire, et que nous essayons encore de télécharger plus de données, l'ordinateur se bloque. Le cerveau humain fait la même chose sans une pratique de méditation comme le Qi Gong. L'espace utilisable dans le cerveau est limité, mais chaque jour nous ajoutons plus d'information. Avec beaucoup de stress et de pensée, l'espace du cerveau déborde. Nous "craquons" facilement : Nous nous sentons en colère, triste, craintif, nous avons du mal à dormir, ou avons d'autres troubles mentaux tels que l'oubli. Quand nous méditons, nous supprimons les informations inutiles, renouvelant l'espace dans le cerveau. La tranquillité d'esprit est atteinte. Quand l'esprit est en paix, ce message est transféré dans le corps, et les deux travaillent en harmonie l'un avec l'autre.

Pour poursuivre la métaphore de l'ordinateur, nous avons également la possibilité d'acquérir plus de mémoire afin que nos machines existantes ne se brisent pas. La pratique de Qi Gong développe le cerveau droit, qui est comme l'accès à plus de mémoire d'ordinateur : Il offre plus d'espace et même des outils différents pour le traitement des informations. Je plaisante toujours avec mes élèves, "avant que vous pratiquiez le Qi Gong, la capacité de votre cerveau était comme Windows 95. Après la pratique du Qi Gong, la capacité de votre cerveau est comme Windows 10 ou plus".

Renouer avec nous-mêmes en tant que partie de la nature

Quand vous pensez à la nature, qu'est ce qui vient à l'esprit ? Pensez-vous à de belles fleurs et à de belles plantes ? Peut-être imaginez-vous des montagnes avec leurs forêts et les cours d'eau, regorgeant de vie ? Où êtes-vous sur cette photo ? Beaucoup d'entre nous ont oublié de s'inclure eux-mêmes dans leurs propres visions de la nature.

Ce n'est pas nouveau de dire que les gens font face à plus de stress aujourd'hui que jamais auparavant. Nous vivons dans un monde plein de technologies qui exigent notre attention. Beaucoup d'entre nous ont commencé à se sentir plus connecté avec leurs ordinateurs qu'avec la nature, et par conséquent à se voir eux-mêmes comme les machines. Essayer de rivaliser avec la vitesse et l'efficacité d'une machine provoque plus de stress pour nous. Il est vital de se rappeler que nos corps ne sont pas des machines. Si nous ne nourrissons et n'équilibrons pas nos corps, ils vont se rappeler à nous par la maladie. Ils exigeront que nous souvenions que nous faisons partie de la nature.

Dans les humains se manifestent tous les comportements et les cycles de la nature, et nous sommes soumis aux mêmes lois universelles de l'énergie. L'homme est le microcosme qui reflète les lois de l'univers macrocosmique. Notre la santé et notre bien-être dépendent de notre vie en harmonie avec le flux du cosmos.

Cultiver notre Qi prénatal et notre Qi postnatal

La théorie médicale chinoise considère que notre Qi prénatal nous est donné à la conception par nos parents. Alors que nous pouvons améliorer la qualité de notre Qi prénatal par la pratique du Qi Gong : par les techniques de respiration, en mangeant bien, par la pratique des mouvements et par la méditation, et aussi en appliquant la philosophie du Qi Gong dans nos vies ; la quantité de cette force vitale fondamentale est fixée et diminue inévitablement lorsque la vie passe.

La vitesse de diminution du Qi prénatal dépend du type de la vie que chacun de nous choisit de mener. Si nous vivons sans modération, dépensant nos ressources physiques, mentales et terrestres universelles sans prêter attention aux questions de santé et de bien-être, nous dépensons également nos ressources prénatales, l'énergie précieuse qui détermine en fin de compte combien de temps nous vivons et comment nous vivons.

En apprenant à recueillir et stocker notre Qi postnatal, nous sommes en mesure de maintenir nos vies et nos activités sans dépenser le Qi prénatal, protégeant ainsi notre Essence fondamentale et assurant la promotion de la santé et la longévité. Cultiver la santé et la longévité par le Qi Gong crée également un sentiment de bonheur et de contentement. Cette vision positive des émotions est particulièrement importante, car elle affecte directement votre famille, vos amis et les autres autour de vous.

Tout le monde veut avoir une vie heureuse, et personne ne veut souffrir. La société occidentale moderne relie le bonheur avec le matérialisme : avoir une grande maison, beaucoup d'argent, une voiture de luxe, etc. Ce climat culturel exige que nous passions beaucoup de temps et d'énergie en prise avec notre monde extérieur tout en négligeant et en appauvrissant notre monde interne. Au milieu de l'affluence sans précédent, les taux de dépression sont en hausse. Très peu de gens comprennent que le vrai bonheur vient de l'intérieur de nous. Le Qi Gong est un outil pour cultiver l'état naturel de contentement et la joie qui existe en chacun de nous, et inspire ceux qui nous entourent.

Le Qi Gong pour les praticiens de soins de santé et les enseignants

Le Qi Gong est l'une des quatre bases de la Médecine traditionnelle chinoise, ainsi que l'acupuncture, les remèdes à base de plantes, et le massage (Tui Na). Pour le professionnel de santé, la pratique du Qi Gong est fondamentale. Cette pratique est essentielle pour être équilibré et être dans la capacité d'aider les autres, dans l'enseignement aussi bien que dans la pratique des soins de santé.

Il est essentiel de prendre soin de soi et de se guérir soi-même avant d'enseigner ou avant de soigner les autres. Quand un praticien ou un enseignant a un bon et paisible Qi, son travail est accompli facilement. Lors du traitement des patients avec des aiguilles ou des massages, les pratiquants présentent leur Qi à leurs clients. Pour l'enseignement c'est la même chose : le Qi de l'enseignant est à l'intérieur du mouvement que les élèves reçoivent. Les patients et les étudiants sentiront votre Qi.

Lorsque vous pratiquez le Qi Gong, vous développez votre capacité de guérison, et votre intuition devient plus forte. En tant que professionnel de santé, vous serez en mesure de sentir et de traiter directement le blocage chez un patient plutôt que de chercher un point d'acupuncture exact par des moyens mécaniques tels que les mesures de doigts.

Dans l'enseignement, l'instructeur de Qi Gong détecte ce qui est le mieux pour un élève en particulier.

Grâce à la pratique du Qi Gong, vous vous rechargez et vous reconstituez l'énergie que vous transmettez aux patients, aux étudiants, et aux autres personnes qui sont à votre charge. Cette pratique est essentielle pour le développement d'un grand stock de Qi, protégeant ainsi votre Qi prénatal et votre force de vie. Vous apprendrez également à discerner les subtilités de l'énergie et comment vous protéger du Qi négatif que vous rencontrerez inévitablement. Vous pouvez protéger votre essence de base et vivre une vie plus longue et plus heureuse.

Trop souvent, en particulier en Occident, nous voyons des personnels des soins de santé qui sont tendus à l'extrême, et oublient de se préoccuper de leur propre santé. De même, nous voyons un taux élevé d'épuisement chez les enseignants auxquels on demande trop. C'est comme si la santé du pratiquant n'avait pas d'importance. Le coût peut être élevé à la fois pour le praticien des soins de santé et pour le patient, pour l'enseignant et pour l'élève. Pour tous les praticiens de l'art de guérir, le Qi Gong améliore les compétences de guérison, augmente la quantité et la densité de l'énergie, et protège le guérisseur.



Réveiller l'énergie d'autoguérison méditation

Activer les Trois Dan Tien

Charger le Qi dans vos mains

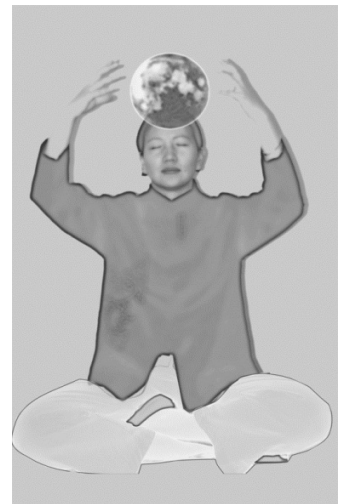
Eveiller vos deux pôles de Taiji

Pratiquer 10 minutes, 2-3 fois par semaine. Effectuez cette méditation après 21 heures. Il est recommandé de pratiquer les jours de pleine lune.

Activation des Trois Dan Tian

(Tenir la Lune devant vos Trois Dan Tian)

Asseyez-vous avec les jambes croisées. Mettez vos mains devant le ventre, paumes vers le haut avec la main droite posée sur la main gauche, l'extrémité des pouces se touchent (mudra de diamant). Fermez les yeux. Placez votre langue sur votre palais supérieur. Respirez profondément, longuement et lentement. Placez le mudra de diamant en face de votre Dan Tian inférieur tout en visualisant la lune dessus de votre tête.

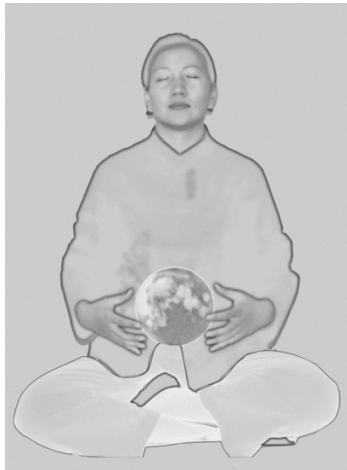


Levez vos bras au-dessus de la tête et tourner les paumes vers le haut pour communiquer avec la lune. Capturer l'énergie de la lune et la maintenir en face de votre Dan Tian supérieur en utilisant l'énergie de la lune pour éclairer votre esprit pendant deux minutes.

Déplacez vos mains pour tenir la lune en face de votre Dan Tian médian en utilisant l'énergie de la lune pour éclairer votre cœur pendant deux minutes.

Déplacez vos mains pour tenir la lune en face de votre Dan Tian inférieur, en utilisant l'énergie de la lune pour éclairer votre ventre pendant deux minutes.

Terminer en reformant le diamant mudra devant votre ventre.



Charger le Qi dans vos mains

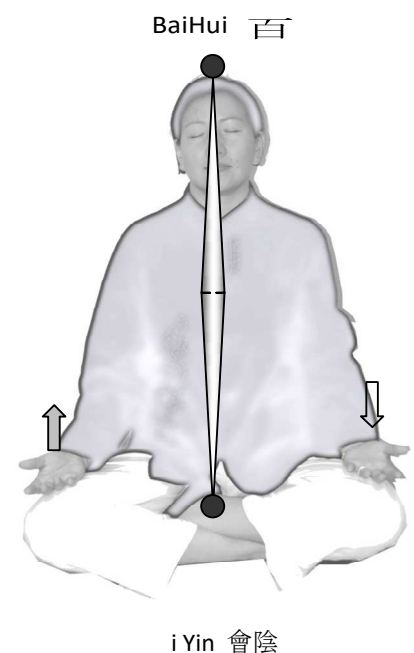
Asseyez-vous avec les jambes croisées. Mettez vos mains sur vos genoux, paumes vers le haut. Pendant que vous inspirez par le nez, visualiser le Qi clair se déplaçant de votre paume gauche, vers votre bras gauche en passant par votre poitrine. Pendant que vous expirez par la bouche, visualisez le Qi trouble, négatif, se déplacement vers le bas de votre bras droit et s'évacuant à partir de votre paume droite.

Eveiller vos deux pôles de Taiji

Inspirez par le nez, visualisez le Qi se déplaçant dans votre Hui Yin / point d'acupuncture VC1 pendant que vous contractez l'anus, puis faites monter le Qi à travers votre canal central.

Lorsque vous expirez par la bouche, visualisez-le

Qi déplaçant vers le haut et à l'extérieur de votre Bai Hui / point d'acupuncture VG 20.



Cet article est un extrait du livre de Maître Liu He : Qi Gong de la Fille de Jade.

Maître Liu He est un maître de Qi Gong éclairé. Dans l'introduction du livre "Qi Gong de La Fille de Jade", Liu He partage avec les lecteurs son propre parcours pour devenir maître de Qi Gong avec toutes ses épreuves et tous ses succès. Maître Liu He a commencé son entraînement dès son plus jeune âge, à quatre ans, sous la direction stricte et affectueuse de son grand père, un maître de Qi Gong respecté et un docteur en Médecine Chinoise qui a soigné le dernier empereur de Chine.

A 14 ans, Liu He a atteint le niveau d'un maître de Qi Gong et son grand père lui a donné la permission d'enseigner, un privilège traditionnellement réservé aux hommes. Sa vie est dédiée au partage de tout ce qu'elle a reçu. Liu He a enseigné les techniques de Qi Gong et de guérison en Chine, en Europe et aux Etats Unis. Elle enseigne actuellement à la faculté de l'Oregon Collège of Oriental Medicine aux étudiants de niveau avancé. Avec son frère le Dr Liu Dong, internationalement reconnu pour le Qi Gong et la médecine chinoise, elle a fondé une école de Qi Gong en France et aux Etats Unis.

www.lingui.org