

Le Yang Sheng

生 shēng Vivre

L'idéogramme 生 shēng représente une plante enracinée dans le sol (le trait horizontal en bas). La tige centrale (le trait vertical) a déjà produit deux embranchements (les deux traits horizontaux supérieurs).

L'éclosion d'un bourgeon nouveau est soulignée par la virgule en haut à gauche.

養生 yang shēng Nourrir le vivre

L'expression est constituée de l'idéogramme 養 yang : nourrir et de l'idéogramme 生 shēng : vivre

↔ Dans la langue usuelle actuelle, l'expression 養生 yang shēng signifie simplement :

se garder en bonne santé, mais l'idée traditionnelle qu'elle recouvre est moins fade et plus vaste. Commune en fait à tous les arts chinois, qu'ils soient corporels, culinaires, calligraphiques ou artistiques, elle décrit l'objectif qu'ils ont en commun : « nourrir le vivre ». (...) Traduire yang shēng par : nourrir sa vie, affadit ce que suggère ce couple d'idéogrammes. De même, le traduire par : nourrir le principe vital, conduit à penser que ce « principe vital » pourrait avoir une réalité matérielle extérieure à la sensation que nous en donne notre corps. « Nourrir le vivre » en revanche rapproche de la perspective chinoise : garder vivant en nous ce « vivre » qui habite la terre entière, s'y manifestant par la continuité des saisons et s'y incarnant dans l'infinie variété des « dix mille êtres ».

Le terme chinois « yang sheng » est au cœur du travail du Qi Gong.

Ainsi que le dit si bien Cyrille Javary, yang sheng c'est garder vivant en nous « ce vivre » qui habite la terre entière... et même plus, tout l'univers vivant dont nous faisons intimement partie.

Les maladies

Selon la médecine chinoise, la plupart des maladies viennent de nous, de l'intérieur.

Quand le corps est affaibli, les maladies peuvent entrer et affaiblir le corps, ou bien il y a défaillance d'une partie du corps qui génère les maladies. Un des facteurs le plus important d'affaiblissement des fonctions de notre corps sont les émotions (colère, joie, pensée, tristesse, inquiétude, frayeur, peur) lorsqu'elles sont dérégées car elles influencent le mouvement et la transformation du Qi. Le mauvais fonctionnement du Qi nous affaiblit et fait entrer les maladies ou pose problème au fonctionnement d'une partie du corps. « Les 7 émotions pénètrent directement jusqu'aux organes » c'est à dire que le dérèglement émotionnel influence directement le Qi et agresse les organes.

Dans la pratique du Qi Gong le plus fondamental et le plus difficile à travailler c'est le Cœur/esprit qui est le siège des émotions. Le DaoYin ou mouvement corporel c'est la base comme si le travail du corps était la préparation pour régulariser et réguler le Cœur. C'est très difficile et donc demande de s'exercer sur le long terme. Dans les exercices corporels on travaille le Cœur en se concentrant sur les mouvements à réaliser, de même pour les exercices de respiration (TuNa). DaoYin et Tuna sont des entraînements à la maîtrise de la pensée, des émotions, du Cœur.

Le plus important dans les maladies, c'est le Cœur.

Le plus important dans la pratique du Qi Gong, c'est le Cœur.

Geste juste

Voici des extraits du livre « la face cachée de la terre » du célèbre céramiste Daniel de Montmollin à propos du geste du potier.

Ses mots sur le silence et le temps, le rapport au « maître », la répétition et l'apprentissage... résonnent avec la pratique du [Qi Gong](#).

La céramique comme le Qi Gong est un art, un art du geste juste, de l'attention à ce qui advient.

“Prendre le temps de se représenter par avance son geste, de faire mémoire de ce qu'on va faire, en un temps de silence qui n'a pas la même durée pour chacun, qui peut durer le temps d'une profonde expiration ou celui d'une promenade, permettant de se rejoindre avant l'agir. Un temps en dehors de ce temps dont on dit qu'il vaut de l'argent.”

“Il en résulte qu'au départ, on souhaite trouver un maître avec lequel une relation personnelle puisse s'établir, qui sera capable de vous aider à devenir vous-même et de s'effacer lorsque vous vous serez trouvé. La fonction essentielle du maître, s'il s'en trouve, sera en effet celle d'un catalyseur. C'est dans la mesure où il se sent accompagné et stimulé par un être engagé lui-même dans le métier que “l'élève” mettra en œuvre ses propres facultés.”

“La répétition appartient au déroulement de la vie. Elle est chronologique (années, saisons, jours, heures), physiologique (cœur, respiration, marche), quotidienne (horaire, travail, repos). L'exercice répétitif fait partie de tout apprentissage manuel ou mental.

Il peut être consenti ou subi. Subi, il engendre la monotonie et la passivité. Consentit, il est vécu comme le support d'un devenir. Il n'est alors répétitif qu'en apparence. Comme deux printemps qui ne se ressemblent jamais, chaque situation, chaque geste est nouveau par rapport au précédent. Le répétitif consenti caractérise tout entraînement.

Rendant compétent, il éveille et rend sensible à l'inattendu. Il est le marchepied de la créativité, le garant de l'improvisation.”

“Répéter c'est reproduire un geste, une forme, dans une démarche d'apprentissage et de réappropriation, tel le musicien – même expérimenté – faisant ses gammes.

La répétition génère un savoir-faire libérant l'expression. Elle réclame une attention consciente pour éviter un automatisme qui ferait sortir de la créativité. Loin d'enfermer, la répétition s'inscrit dans un processus où l'acte présent s'enrichit des précédents”.

Le Qi Gong dans le traitement de la douleur

L'objectif premier du [Qi Gong](#) étant de mettre en circulation le Qi et le sang dans le corps, il est évident qu'il peut avoir un impact bénéfique sur les douleurs, par son action calmante globale sur le système nerveux, et d'activation du système parasympathique (notre « frein »).

- Mouvements lents, étirements doux et automassages permettent une meilleure circulation du Qi et du sang.
- Les pratiques méditatives (Shen Gong) quant à elles, permettent de prendre du recul, d' "observer" la douleur, pour bien se dissocier de celle-ci, afin quelle ne prenne pas toute la place. Elles permettent également de faire la part des choses entre la douleur « réelle » physique, et ses surajouts émotionnels de peur, de colère, de tension. Car si la douleur physique ne peut parfois pas être supprimée (dans le cas d'une lésion par exemple), on peut toujours dissoudre ces composantes émotionnelles par la pratique de l'attention.

Se mouvoir dans le respect du corps ; en phase avec la gravité terrestre.

- Libérer les souffles
- Savoir alterner l'activité et le repos, se dynamiser et se recharger
- Cultiver l'attention au corps et aux sensations
- Trouver la quiétude du corps et de l'esprit et savoir se relaxer
- S'accepter, dans le respect de ses possibilités, plutôt que dans la recherche de la performance