

Rétablir les liens entre le ciel et la terre

Appelée « qi » en Chine, ou prâna en Inde, cette énergie universelle que l'on retrouve à l'origine de la matière, est la clé qui permet de comprendre les mécanismes de la vie et de la santé.



La posture de l'arbre (zhan zhuang) permet de retrouver petit à petit ses racines qui vont favoriser l'élevation spirituelle et clarifier l'esprit. Ce processus interne unifie le pratiquant aux forces de l'univers. De la Terre et du Ciel, il capte le Qi nécessaire à sa survie par des postures pour se recharger, pour rester jeune, alerte et rapide.



La porte secrète de l'énergie interne

Hui Neng (683-713) est le sixième patriarche du bouddhisme T'chân, le fondateur de l'école du Sud de l'illumination subite. Dans ce texte, de son estrade, il enseigne à son auditoire que toute souffrance vient de l'attachement que l'homme porte à son moi ou au monde, un dualisme qui pourtant « n'est pas ». Il fait signe vers la compréhension subtile de la vacuité totale de notre nature. « Voir la nature et être immédiatement Bouddha » est au cœur de la leçon de Hui Neng.

14 Bouddhisme Actualité



Le Wu ji zhan zhuang gymnastique énergétique

Patrice Lakhdari enseigne le Wu ji zhan zhuang qi gong selon la tradition du maître Kar Fung Wu (1). Kar Fung a recueilli très jeune le double héritage familial des traditions bouddhiste et taoïste. Dans sa jeunesse elle reçoit très tôt l'enseignement du bouddhisme Chan, du maître Lam Kam-Hang, dans la lignée du VI^e patriarche Hui Neng, fondateur au VII^e siècle de l'école du Sud du bouddhisme Chan chinois. Du maître Yin Kuen-Hen, elle va être conduite et guidée dans l'apprentissage de la médecine traditionnelle et des Arts internes taoïstes. Ce long chemin va la conduire vers une étude approfondie de l'herboristerie, de la calligraphie, du qi gong, du *ba gua zhang*, du *tai ji quan*, de la méditation, acupuncture, musique et beaucoup d'autres. Obligée de quitter la Chine pendant la révolution culturelle, elle reviendra dès la fin de la révolution afin de poursuivre ses études au temple de Guang Xiao Si, auprès du Dharmacarya Ben Huan. C'est dans ce temple que le VI^e Patriarche Hui Neng donna son enseignement connu sous le nom de Soutra de la plate-forme, un commentaire éclairé du Sutra du cœur, un des textes les plus précieux de la tradition mahayana.

Profondément touchée par les grands textes fondamentaux qui ont bâti l'humanité, Kar Fung reconnaît et met en valeur, dans son enseignement, le message de chaque tradition. Elle enseigne de façon libre, ouverte, écumenique et son enseignement, inspiré, riche et puissant, va toujours dans le sens de la vie.

Le wu ji zhan zhuang qi gong fait partie de la famille des taoyin dont la vocation est de conduire l'énergie par le mouvement et, dont le point fort constitue l'étreinte afin de dénouer les nœuds et les blocages. Le taoyin peut lui-même être divisé en deux sous familles :

- le qi gong statique
- le qi gong dynamique

Le Wu Ji Zhan Zhuang Qi Gong ou « qi gong de la verticalité intérieure » appartient à la première catégorie. Le postulat sur lequel repose sa pratique met en avant que seule une charpente osseuse bien placée permet que la confiance en la vie surgisse de façon solide et stable. Kar Fung à qui nous devons l'introduction de ce qi gong en Occident, il y a maintenant trente ans, nous dit souvent qu'il de même qu'un instrument mal accordé ne produit que des fausses notes, un mauvais placement du corps va empêcher la libre cir-

Le qi gong de la verticalité intérieure laisse sortir tout ce qui nous encombre, tout ce qui ne nous appartient pas, tout ce que nous avons hérité de la lignée héréditaire à laquelle nous sommes reliés et qui, parfois, nous empêche d'accomplir notre propre chemin de vie.

culatation du souffle vital, ce qui peu à peu entraînera des désordres internes. C'est pour cette raison que dans la tradition du qi gong taoïste, une pratique authentique commence toujours par un placement juste de la charpente corporelle. C'est seulement après cette première étape que l'on aborde le travail de lâcher prise qui permet d'éliminer toutes les tensions tissulaires, respiratoires, émotionnelles et mentales qui sont à l'origine de l'absence de rythmicité vibratoire et qui sont responsables de la diminution du volume du souffle. La tradition taoïste aime décrire ce processus de lâcher prise par une métaphore « enlever tous les petits cailloux de la rivière pour permettre à l'eau de chanter ». Le corps devient alors un instrument de l'expression créatrice que l'univers a déposée en chacun de nous comme un trésor précieux, à ouvrir et à découvrir chaque jour. Pourtant aujourd'hui dans notre société on constate que beaucoup de personnes, au nom de la logique, du rationnel, d'une certaine forme de matérialisme, se sont coupées du cœur et ne se sentent pas le droit d'exprimer leurs émotions. Dans le « qi gong de la verticalité intérieure » la reconnexion à nos émotions est indispensable, l'émotion c'est le corps de sensation ! Si l'on n'a pas de reconnexion à l'émotion, il n'y a pas de retour au cœur. Or en chacun de nous il y a un maître et un apprenti. Notre vrai maître est caché à l'intérieur de notre cœur et tout le travail

de l'apprenti consiste à retrouver l'intelligence du cœur, c'est à dire la noblesse du cœur. C'est ça le véritable maître ! C'est ça le gourou yoga des traditions indienne et tibétaine, celui qui dévoile la persée et nous donne accès aux véritables clés, c'est le langage du cœur. L'enseignement du « qi gong de la verticalité intérieure » introduit l'élève aux premiers moments de la vie embryonnaire. Dans cet enseignement, il est expliqué qu'au début de la vie, aux premiers instants, l'embryon tourne sur son propre centre suivant les 8 directions. Au commencement ce n'est qu'une subtile vibration dans la vacuité de l'espace utérin. Puis, le mouvement rotatoire des premiers qi invisibles engendre progressivement le corps de l'embryon considéré, par les taoïstes, comme un tissu de qi sacré. L'embryologie moderne constate, aujourd'hui, grâce à l'imagerie médicale que cette rotation, décrite par la médecine traditionnelle chinoise en tant qu'origine de la vie, peut être observée dans le processus de la division cellulaire et, on peut voir également à l'intérieur de la cellule une petite spirale qui évoque le mouvement ondulatoire du qi auquel fait référence la tradition taoïste plusieurs fois millénaires. Passé le 40^{ème} jour, le corps physique (fœtus) se formera dans un processus de condensation progressif de qi. Durant les 9 mois de la gestation, le corps énergétique, baigné par la palpita-

tion rythmique du placenta, continu son développement en parallèle du corps physique.

Or, le « qi gong de la verticalité intérieure » travaille beaucoup sur la pathologie énergétique, qui n'a rien à voir avec la pathologie physique. La pathologie énergétique touche l'origine de la vie. Selon cette conception nous sommes attachés dans notre premier être de venir sur terre, en ce sens que nous absorbons toute la déception, tout le non accomplissement des parcours de nos incarnations. Le qi gong de la verticalité intérieure va nous permettre de laisser sortir tout ce qui nous encombre, tout ce qui ne nous appartient pas, tout ce que nous avons hérité de la lignée héréditaire à laquelle nous sommes reliés et qui, parfois, nous empêche d'accomplir notre propre chemin de vie. Dans la pratique nous allons à la rencontre de « men » littéralement « la porte » : il s'agit d'un lieu d'ouverture spatiale bien encadré qui donne accès à une voie spécifique d'accomplissement. On trouve localisées sur l'ensemble du corps vingt-deux portes qui organisent l'ouverture spatiale corporelle par la conscience des étirements tissulaires. Progressivement, cette ouverture spatiale une fois sacralisée nous conduit vers une meilleure réceptivité vibratoire, une plus grande compréhension humaine, un nouveau regard sur la vie et une attitude bienveillante envers les autres, autrement dit, elle nous permet d'atteindre la vraie dimension d'amour du cœur.

■ Patrice Lakhdari
www.nes-kung.com

(1) Née en 1949 et formée depuis sa petite enfance à Canton, en Chine du Sud, Kar Fung Wu possède la maîtrise traditionnelle (calligraphie, musique et médecine préventive chinoise) et les disciplines énergétiques corporelles (Qi Gong de la verticalité intérieure, Tai Ji Quan style Wu et Ba Gua Zhang). Elle vit et enseigne en France depuis 1972.