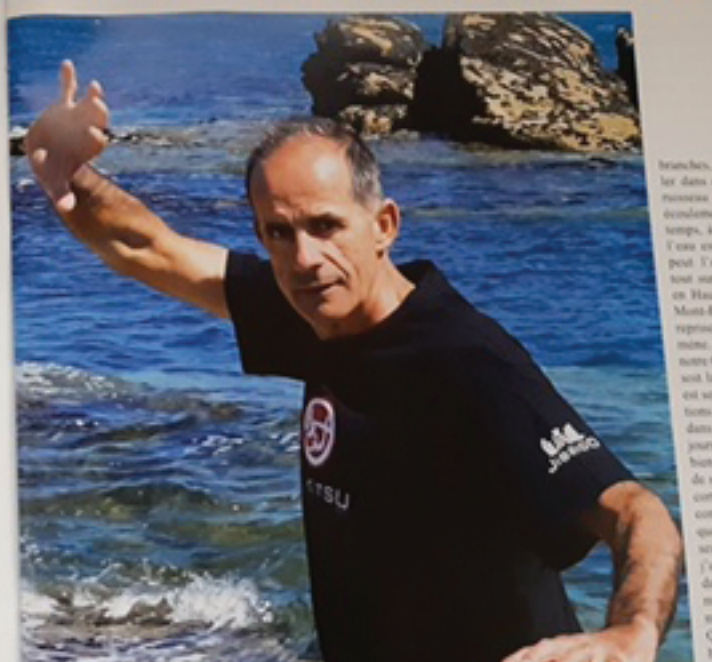
LE QI 气-氣, CROYANCE MYSTIQUE OU RÉALITÉ OBJECTIVE ?

Dans le précédent article, nous avons pénétré de quelques pas dans l'univers du Qi 氣 (tchi). Nous sommes remontés à ses origines et pour une meilleure santé, je vous ai donné un aperçu de sa signification dans son approche en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et dans notre quotidien. Cette 2e partie va être consacrée à l'utilisation du Qi dans les pratiques internes : comment mieux le faire circuler et en améliorer la qualité ? Par Alain Jacopino.



Alain Jacopino : pratique en plein air.

Alain Jacopino est directeur Technique de Sakura l'Art du Mouvement, expert en Arts Energétiques Chinois, thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise - Diplômé de l'école Huaxia et de l'association d'acupuncture de la Province de GuanXi de la République Populaire de Chine. Elève de maître Kenji Tokitsu, du docteur Toshiko Yayama et du docteur Chen Gesheng. CN. 6e dan de Sambo Combat, CN. 7e dan FFK et CN. 7e dan, décerné par Maître Kenji Tokitsu.

Les vérités sur le Qi sont relatives, multiples, abstraites et passionnantes. Certains, parce que le Qi est impalpable et non mesurable, en rejettent l'idée, et pour les mêmes raisons, il est devenu sujet à fantasme pour d'autres.

Je terminais mon dernier article par «... la possibilité de projeter votre Qi vers l'extérieur sera comme une évidence... ». Je dois apporter une précision sur cette affirmation : projeter son Qi et projeter quelqu'un par la seule force du Qi, sont deux choses fondamentalement différentes et pourtant nombreux sont ceux qui font le raccourci suivante : puisque ces projections fonctionnent avec leurs élèves, pourquoi n'a-t-elle pas fonctionné sur moi ? Pourquoi n'ai-je pas senti ce que leurs élèves affirment sentir de bonne foi ? Par manque de sensibilité ? Peut-être, si c'est ça, alors il doit y avoir une forme de connexion entre l'élève et le maître. Je peux traduire ce principe par une forme d'aliénation du maître envers l'élève, ainsi tout devient possible. Car même si je n'ai pas cette sensibilité, si la force du Qi est telle que vécue par leurs élèves, j'aurais dû moi aussi, être projeté sur plusieurs mètres mais tel n'a pas été le cas et je ne dis rien d'autre. Pour ma recherche et ma compréhension personnelle, j'aimerais un jour sentir la réalité de ce phénomène. A ce sujet, l'expérience de Maître Kenji Tokitsu : « ...K.Nishino dégage du Qi, c'est une réalité. Mais il n'est pas capable de faire voler une feuille de papier de vingt-cinq grammes avec son Qi. Pourquoi alors un homme qui trois mille fois plus lourd qu'une feuille de papier s'envole-t-il par le Qi ? La réponse est simple : c'est parce que l'homme s'envole avec sa propre force ». le moment, je ne m'aventurerai pas plus dans ce domaine, sans risquer de mystifier, ce phénomène.

Continuons d'explorer la notion de Qi et son interaction avec le corps physique : « J'attache une grande importance à l'exercice du Qi. Pour moi l'effet du Qi se manifeste avec le corps. Donc si le Qi est bien activé, la force musculaire augmente et si les muscles fonctionnent correctement, le Qi est activé ». Maître Kenji Tokitsu.

« Il n'y a pas de Qi sans force, il n'y a pas de force sans Qi ». Maître Cheng Man Ching.

Ce qui nous amène naturellement à aborder le Qi dans la pratique des arts internes.

Le Qi dans le Qi Gong et le Taï-Chi

Le Qi c'est la vie, donc si vous pouvez lire ces lignes, c'est que le Qi circule en vous, il peut être perturbé, en déséquilibre mais il est là !

Comme je l'ai déjà argumenté, il est clair, que le Qi fait partie de nos sensations subjectives. Alors, de quelle manière avancer concrètement dans la voie du Qi ? Comment disserter objectivement sur le sujet, conception. Il n'est pas modifiable et en occident nous pouvons l'associer à l'idée de notre génétique. Il y aussi le Qi Acquis, fortement variet, d'un individu à un autre. Afin que ces deux formes de Qi puissent remplir leur rôle (nous garder en vie), elles doivent pouvoir circuler librement dans le

branches, peuvent s'accumu
ler dans certaines parties du
ruisseau et perturber le bo
écoulement de l'eau. Au pro
temps, à la fonte des neige
l'eau est abondante, rien
peut l'arrêter, elle empor
tout sur son passage. Vi
en Haute-Savoie au pied
Mont-Blanc, j'ai pu à main
reprises observer ce phé
mène. Ainsi fonctionne
notre Qi. Par ailleurs, qu
soit la qualité de notre
est sensible aux mêmes
tions saisonnières. Avan
dans un premier temps
jours pour notre santé e
bien-être, l'objectif sen
de s'assurer que le Qi
correctement et dans
cond temps d'augme
qualité de notre Qi A
seul modifiable. Tou
j'ai déjà écrit jusqu'à
dans cette revue va
ment, dans ce sens.
massages propo
QiGong, nous offre
bilité de favoriser
tion du Qi et du
étaient à eux seuls
la proposition s'a
mais vous pouvez
ce n'est pas le ca
effectivement le
sages ont toute
sont importants,
! Pour qu'ils sou
efficaces, ils do
compagnés, par les étirem
souillages articulaires du
TaiChi. Pour ceux qui suiv
souvenez-vous : « Pour fa