

LE QIGONG DES ARBRES

Dans cet article, même s'il s'inscrit dans la continuité des précédents déjà parus, je vais partager avec vous un aspect original et par ailleurs déductif de ma pratique du QiGong. Il s'agit du rapport aux arbres ou comment communiquer avec eux. Par Alain Jacopino.

Alain Jacopino est directeur Technique de Sakura l'Art du Mouvement, expert en Arts Énergétiques 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, C.N. 6e dan de Sambo Combat, C.N. 7e dan FFK et C.N. 7e dan, décerné par Maître Kenji Tokitsu.

La subjectivité de ce thème fait que je reste toujours prudent et dans ma pratique et dans la transmission que j'en fais. Ainsi, mon indéfectible ami de toujours « Le doute » est en permanence à mes côtés. De quelle façon mon coté rationnel a-t-il accepté certaines sensations, messages, a priori irrationnels ? Ce texte ne constitue pas une finalité mais plutôt un point de départ ou une ouverture sur des phénomènes

Terre, des planètes et des étoiles). « ...La plupart des matériaux qui nous composent proviennent donc d'étoiles mourantes, ou d'étoiles qui sont mortes dans des explosions. Et ces explosions stellaires contiennent de se produire. Nous avons en nous des éléments aussi vieux que l'univers, et d'autres éléments qui ont atterri ici il y a peut-être une centaine d'années seulement. Et tout cela se mélange dans nos corps... ».

Il est dit aussi dans le Zhou Yi Xi Ci Ci : «*Tout être et toute chose résultent du Qi du ciel et de la terre* ».

C'est un fait : que nous en percevions l'évidence ou pas, nous faisons partie intégrante de ce tout qui nous entoure. Nous sommes Un avec tout ce que nous voyons, entendons, sentons. Nous sommes Un avec tout ce que nos sens nous permettent de percevoir. Notre Qi est uni à tout ce qui vit. Le bon sens inné de tout un chacun peut aisément être en accord avec ce qui vient d'être écrit. Oui ! Toutefois, ce n'est

sait d'ailleurs même pas partie de mes objectifs. Toutefois, lors de mes nombreuses balades en forêt et de ma pratique régulière en extérieur, j'avais déjà intégré, sans qu'ils ne soient systématisés, certains exercices avec les arbres. Lorsque j'arrive dans les bois, je me sens comme entouré d'amis, je respire l'énergie de la forêt. Grâce à la respiration, je crée une passerelle entre moi et elle. Par le souffle, j'ai un échange constant avec la nature : il me permet aussi de rentrer en relation intime avec elle.

Pratiquant au milieu des arbres, je reste inlassablement émerveillé par les mystères de la nature : il m'arrive parfois de sentir ou d'entendre certains messages, comme « merci » de pratiquer avec moi. Le QiGong avec les arbres est un échange, une forme de collaboration. L'arbre sait que je ne le considère pas comme un, peut-être, futur joli mobilier trônant au milieu d'un salon. Pour moi, c'est surtout un ami avec qui, lorsque je



duites, je me suis soumis : « Nous communiquons voulu non plus mettre des qui se passait, il n'y avait d'exercices préconçus, je forme de QiGong spontanés.

Il m'arrive souvent dans Arts Énergétiques de pe des mathématiques, Kur (1978) : il prononça cette qua son temps : « Si l'on mathématiques classiques rentes, on peut bâtir des thématiques qui sont vraies mais indémontrables thème formel des mathématiques ».

Les Arts Internes ont leur eux aussi nous disent qu peut être vrai tout en étant Et bien évidemment, je quiescer ! C'est par ailleurs mènes indémontrables l'origine de nombreuses veloppé cet aspect-là du précédents articles, je n pas ici.

C'est ainsi, avec toute cela requiert, que j'ai s cette pratique avec me jourd'hui par le biais de plus grand nombre. Po portée de toutes les sensen transmettre efficacement