

Évoluer à l'horizontale et à la verticale

Pour vous accompagner cet été, dans cette période de pause où l'interruption des cours vous laisse du temps pour pratiquer seul, je vous propose ce partage.

Quelque soit l'activité dans laquelle on décide de se lancer, il existe plusieurs manières d'avancer.

En Qi Gong et Tai Chi, nous progressons en allant de l'avant, en découvrant de nouveaux mouvements, de nouveaux exercices. Cette évolution est stimulante, elle alimente la motivation, nourrit notre besoin de nouveauté et d'exploration. Appelons-là la progression horizontale.

Nous évoluons également, de manière moins visible, en approfondissant ce que nous avons découvert.

En creusant dans la matière vivante des exercices, nous goûtons leur subtilité et leur richesse.

C'est l'évolution verticale.

Nous pouvons aller dans la finesse de la pratique, consolider des aptitudes comme la coordination, la fluidité, la stabilité, la lenteur, la détente, la précision ...

Il suffit de vous laisser guider par votre corps, vos sensations, votre intuition ou vos besoins.

La pratique se réinvente à l'infini, en se demandant : Que se passe-t-il si je vais plus lentement. Ou si je déploie plus d'amplitude dans ces gestes. Si je coordonne mes mains. Ou si je fléchis davantage les jambes, ...

Et au détour des exercices, c'est avec nous-même que nous faisons connaissance. En explorant les mouvements, nous découvrons notre monde intérieur, cheminant en soi au gré des difficultés et des dépassements.

Tout comme dans la vie, nous apprenons au contact des autres, nous nous enrichissons à prendre conseil des autres.

Parallèlement, nous gagnons aussi à nous tourner vers notre for intérieur, vers notre guide intérieur, qui révèle de nombreuses réponses quand on pense à le questionner.

Expérimenter par vous-même, avec votre sagesse intuitive. Cette part profonde de soi à laquelle on peut se reconnecter en pratiquant, en respirant, en étant pleinement là.

Cheminement horizontal et vertical ; ces deux manières de progresser sont importantes dans notre évolution. Car si la première nourrit notre plaisir à court terme, l'autre nous apporte la satisfaction du temps long et de l'immersion profonde. Elle nous offre une découverte renouvelée de ce qu'on pensait déjà connaître.

Ces deux élans conjugués procurent une croissance à 360°.

L'intention :

Une façon de continuer à approfondir votre apprentissage est de choisir une intention. Une fois qu'on est à l'aise avec un exercice, on peut le consolider, puis l'utiliser, le mettre à profit pour gagner en bien-être.

Choisissez une série d'exercices que vous connaissez bien, puis précisez l'orientation à donner à votre séance.

Prenez un instant pour sonder votre état intérieur : Comment vous sentez-vous ?

De quoi avez-vous besoin ?

Énergie, relâchement, concentration, apaisement émotionnel, ou allègement mental, soulagement d'une douleur corporelle ... les intentions sont multiples.

Orientez votre choix sur l'état intérieur dont vous avez besoin ou que vous souhaitez cultiver.

Définissez une intention, puis durant toute votre session, restez relié à cette intention du moment.

Une histoire que j'aime bien illustre parfaitement cette notion d'intention que l'on peut mettre en toute chose, et nous rappelle que l'état d'esprit choisi change tout. C'est celle des 3 tailleurs de pierre :

Un maître d'œuvre circule dans une carrière en observant le travail des tailleurs de pierre. Ils sont tous penchés sur leur ouvrage, burin à la main et sueur au front.

Le visiteur s'adresse à un premier homme, à l'air affligé, et lui demande ce qu'il fait.

« Vous voyez bien, je casse des pierres. Ce travail harassant m'use le dos et les mains. »

Un peu plus loin, le maître d'œuvre rencontre un deuxième homme et lui demande ce qu'il fait.

Celui-ci lui répond sereinement :

« Je taille des pierres pour un chantier de maison dans le village. Et ainsi je gagne de quoi nourrir ma famille. »

Continuant son chemin, le maître d'œuvre aperçoit un troisième homme, percutant une pierre massive, le sourire au lèvres. Il émane de lui force et enthousiasme. Le contre-maître ne peut s'empêcher de lui poser la même question qu'aux autres.

« Moi, lui répond le tailleur, je façonne ces pierres pour construire une cathédrale. »

Je vous souhaite donc des séances en solo riches en découverte et riches en approfondissement.

Bon été à tous.

Claire