

Wuji :

Pratiquer avant le mouvement

Lorsque l'on commence une séance de Qi Gong, on prend traditionnellement un temps d'immobilité, les pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules, les mains naturellement le long du corps. En chinois, cette position est appelée : **Wuji, 無極**.

« Wu » veut dire : « sans », « Ji » peut être traduit par « principe ». « Wuji » peut donc être traduit par : « sans principe ». La position Wuji est donc la position sans principe, une « non-position ».

Cette « non-position » mérite un travail approfondi. Or elle semble d'apparence si simple qu'on pourrait avoir tendance à sous-estimer son importance.

La position Wuji est une position « sans principe » : c'est à dire qu'il n'y a rien à faire, ou plutôt qu'il faut y « faire le rien ». Il s'agit simplement de respirer et de laisser faire. Naturellement, au bout d'un certain temps et grâce au calme procuré par la respiration, l'esprit «revient en sa demeure», c'est à dire qu'il retrouve son état originel, calme et lumineux.

Toutefois, ce qui est simple n'est pas toujours facile. Le temps, l'expérience et l'intuition nous guident naturellement vers un état « méditatif ». Il faut avant tout faire l'expérience par soi même.

Se tenir debout et simplement respirer par le bas-ventre est un exercice qui a une énorme potentialité. A force d'exercice, de temps et de répétitions, le mental se calme, la position s'affine, le bas ventre - le **Dantian 丹田** - se remplit. La conscience du corps s'affine petit à petit.

Le développement de la qualité de souffle, de la qualité de calme, de la finesse de ressenti demande un investissement sur la longue durée. Le Qi Gong ne se réduit pas à des enchaînements de gestes, mais il concerne avant tout un travail interne. Comment remplir les mouvements ? Il faut avant tout avoir une disponibilité d'esprit, une disponibilité de souffle et une finesse de ressenti.

Il faut donc prendre le temps de travailler avant le mouvement.

Respirer activement par le bas ventre amène progressivement à augmenter la conscience de son bas-ventre. On ressent de plus en plus les muscles abdominaux qui gonflent et dégonflent lors de l'inspir et l'expir. Au fur et à mesure de la pratique, le bas-ventre acquiert une existence, une sorte de densité où réside de la force.

Ainsi, tout au long de la pratique du Qi gong, on veillera à rester le plus possible « connecté » à son bas-ventre. On fera constamment descendre son esprit dans le bas-ventre et on l'y maintiendra. Il faut bien souvent des années de pratique accumulées pour réveiller les sensations de puissance du Dantian.

Une fois le bas ventre rempli, l'esprit apaisé, les sensations de Qi se développent. On peut alors ouvrir le centre du front, et aligner l'ensemble de l'axe central, du haut de la tête jusqu'au bas du ventre.