

Mouvement externe, mouvement interne : *daimai* et *dantian* dans le *qi gong* de la femme (*nü zi qi gong*)

Le mouvement dans la pensée occidentale cartésienne est une « action par laquelle un corps passe d'un lieu à un autre » (Descartes). Cette notion intègre l'idée d'un déplacement, d'un changement, l'expression ou la modification d'un rythme. L'idée du mouvement ramenée au corps conduit à évoquer la notion de geste, de posture, d'exercice, de « gymnastique », mouvement externe lié à la fois à l'appareil locomoteur et à l'appareil psychique dans la mesure où se manifeste un élan qui va conduire l'expression du mouvement.

Dans la pensée chinoise, la notion de mouvement est liée à la mobilisation du corps (*xing*), des souffles (*qi*) du Sang (*xue*) et à l'harmonisation de leur circulation en associant la respiration et l'intention (*yi*). Le *Qi Gong* peut se définir comme un ensemble de mouvements lents et fluides, d'exercices respiratoires et de procédés mentaux qui visent à maintenir la santé et à augmenter la qualité de la force vitale.

Trois principes conditionnent le niveau de la pratique et l'objectif à atteindre et sont le support de tout travail énergétique : régulariser le corps (*xing*) en « laissant entrer le mouvement dans le corps », conduit à un état de calme mental qui permet de chasser toutes les pensées extérieures, régulariser les souffles (*qi*) par la respiration qui régularise le mouvement du *qi* dans le corps, et qui conduit à un état de calme du cœur nécessaire à l'harmonisation entre le centre et la périphérie, régulariser l'esprit (*shen*) et entrer ainsi dans un état de calme profond où « une conscience remplace mille consciences » et où le cœur se remplit de joie.

Le *Qi Gong* proposé au cours de cet atelier a été élaboré par Madame Liu Ya Fei, Directrice du Centre National de *Qi Gong* de Bedaihe (RPC) fondé en 1956 par le Professeur Liu Gui Zhen, père de Mme Liu.

Deux mouvements ont été choisis pour mettre en « sensation » la relation existant entre le mouvement externe du massage du *daimai* et de la région lombaire et le mouvement interne énergétique au niveau du *dantian*.

La pratique de l'ensemble du *nü zi qi gong* permet aux femmes d'entretenir leur bonne santé et aussi de soigner les maladies pouvant se manifester au cours de leur vie génitale. Pourtant les mouvements choisis pour cet atelier peuvent aussi être pratiqués par les hommes souhaitant assouplir leur colonne vertébrale, mobiliser harmonieusement leur bassin et entrer dans l'état intérieur de la douceur pour équilibrer leur force *yang*.



Annick Ronné Le Verre
15 rue Bouchut 75015 Paris

✉ arlv@wanadoo.fr

Masseur kinésithérapeute D.E

Enseignante de Qi Gong diplômée de la FEQGAE