

**Pourquoi j'ai choisi de me consacrer à la pratique du Chaoyi Fanhuan Qigong (CFQ)
après avoir étudié et enseigné bon nombre de Qi Gong.
En quoi le CFQ est-il si particulier?**

Comme beaucoup d'enseignants et de chercheurs en Qi Gong, durant une trentaine d'années je me suis intéressé à divers écoles et styles, enthousiasmé par la variété et la richesse de cette pratique.

Curieux de nature, et doté d'un solide appétit, je n'aurais pu envisager alors de me cantonner à une seule méthode. J'étudiai ces Qi Gong sous l'angle de l'énergétique et de la santé, et explorai en parallèle plusieurs techniques de thérapies psycho-corporelles, ainsi que des pratiques de méditation bouddhiste du courant Theravada, cherchant à solutionner mes problèmes psychologiques et existentiels, et à satisfaire mon aspiration spirituelle .

Malgré de nombreuses découvertes et prises de conscience salutaires pour mon équilibre et mon bien-être, je restais sur ma faim et continuai à buter sur les mêmes écueils émotionnels et relationnels.

La chance m'a fait rencontrer en 2013 Maître Yap Soon Yeong en Malaisie. Son enseignement associait en un tout homogène les diverses démarches que j'avais auparavant abordées: Qi Gong, thérapie et méditation. En dépit d'une approche atypique et très surprenante, qui provoqua chez moi tout d'abord doute et interrogation sur la validité de cette méthode, je fus tout de suite impressionné puis conquis par la simplicité, l'authenticité, la bienveillance et le rayonnement de ce maître.

La première expérience de retraite intensive avec lui me laissa sur le carreau, renversé, désemparé, KO. Plus aucune certitude sur quoi que ce soit. Sentiment de me retrouver complet débutant, au défi de laisser tomber tous mes repères habituels (et pas mal d'orgueil) si je voulais entreprendre ce chemin. Mon cœur et ma soif de vérité m'inclinèrent naturellement à suivre cet enseignement; bien m'en pris car j'en constatai rapidement les effets positifs dans mon être et ma vie. Au vu du bienfait et des soulagements qui suivirent mes premiers pas, je laissais alors tomber progressivement toutes les autres pratiques, consacrant peu à peu mon temps disponible au CFQ. J'avais trouvé l'emplacement du trésor, et je pouvais maintenant creuser le bon trou, en profondeur.

Je n'ai depuis jamais cessé de remercier la Bonne Fortune pour cette rencontre lumineuse et transformatrice, et pour ce cadeau de la vie qu'est le CFQ.

Alors, qu'est donc le CFQ?

- Le CFQ n'est pas un art du mouvement

La plupart des Qi Gong pratiqués en occident sont enseignés en tant qu'arts énergétiques. Les figures et enchaînements y sont étudiés selon des principes communs à tous les Qi Gong: yin et yang, fluidité, continuité du mouvement, détente, axe vertical, enracinement, coordination etc... Et bien qu'on y préconise le ressenti, l'intériorisation, et la finalité énergétique, une grande importance est néanmoins donnée à l'aspect externe de la forme et à son esthétique.

Le CFQ utilise les mouvements pour ouvrir et fluidifier le corps et ses circuits énergétiques en vue de libérer vers le bas les blocages qui nous encomrent. Les mouvements sont rigoureusement précis et clairement orientés vers la guérison de zones spécifiques du corps. Les techniques sont simples, sans fioriture, et efficaces.

On enclenche des mouvements déjà bien appris et on les laisse se faire en cultivant la présence, la douceur et le lâcher. Cette démarche de ne plus chercher à "faire" permet une disponibilité à la présence, à l'effort de sentir plutôt que de penser, de lâcher plutôt que de vouloir.

- Le CFQ n'est pas une pratique pour cultiver ou renforcer le *qi*, ni pour soigner avec le *qi*

De nombreux Qi Gong cherchent à renforcer ou augmenter le *qi* en absorbant les énergies de la terre, du ciel ou de la nature ou en se concentrant sur la respiration et/ou sur certaines zones importantes du corps, et en utilisant des visualisations ou des intentions spécifiques. Ou bien on invite volontairement le *qi* à circuler dans certains méridiens ou organes spécifiques pour y apporter un soin ou une guérison.

Le CFQ ne cherche pas à ajouter quoi que ce soit à ce qui est déjà là. Notre corps a-t-il besoin de nos efforts pour que le sang et l'énergie circulent correctement? Non, notre corps sait naturellement fonctionner au mieux et se soigner. Le problème est qu'il est encombré de blocages que nous avons nous même mis en place du fait de nos peurs, nos stress, nos habitudes de tout faire en force, et avec empressement. Les mémoires inconscientes qui nous habitent accaparent en permanence notre esprit et notre énergie, court-circuitent le bon fonctionnement de l'organisme, l'affaiblissent et provoquent douleurs et maladies.

Le remède du CFQ face à la souffrance, à la maladie, à la névrose, consiste à s'arrêter de vouloir et de faire, pour descendre en soi-même et voir et abandonner nos résistances, en apprenant à libérer tout ce qui nous encombre, tout ce qui entrave la bonne circulation du *qi* et du sang, le fonctionnement normal des organes (blocages, tensions, toxines) et la paix de l'esprit.

Le CFQ, comme d'ailleurs plusieurs autres Qi Gong, n'est pas apparenté à la Médecine Chinoise. Comme toute pratique énergétique, les mouvements et postures sollicitent les méridiens, les *Dan Tian*, et la dynamique naturelle du yin/yang. Cependant le CFQ ne s'inscrit pas dans la même démarche que la médecine chinoise. Il travaille directement sur nos conditionnements karmiques, afin de les défaire et nous en libérer; c'est avant tout un travail sur la conscience, sur l'esprit (*JingShen*) qui retentit naturellement sur le flux du *qi*.

- Le CFQ est un travail sur la conscience

La plupart des Qi Gong agissent essentiellement sur le corps physique et énergétique. Le CFQ opère essentiellement sur un autre registre: celui de l'esprit. On y travaille à libérer l'esprit de l'emprise du karma, des mémoires inconscientes. Le karma se manifeste sous formes de pensées, d'émotions et d'obstructions physiques/énergétiques, qui agissent en nous de façon complètement inconsciente.

Un principe essentiel: l'esprit (ou la conscience) n'est pas les pensées.

La pratique de la Présence est un travail de non-travail (ni physique ni mental) consistant à rapatrier résolument notre conscience, identifiée aux pensées/émotions, dans le corps.

Avec la conscience, est ramenée du même coup l'énergie accaparée jusqu'alors par ces pensées/émotions/mémoires, qui va redonner vie au corps et aux organes.

On se détache et on se libère progressivement de tous nos conditionnements en ancrant notre présence dans le ressenti corporel. Celui-ci n'est pas cultivé pour lui-même, mais comme un moyen de distanciation et d'observation, et aussi comme une porte d'entrée dans d'autres dimensions que celle des sens et du mental.

- *Wu Wei*

Dans la plupart des Qi Gong, on apprend des mouvements et des pratiques pour être bien, pour être en forme. On cultive des sensations agréables et on recherche la détente et le plaisir d'être dans son corps.

En CFQ, l'objectif est bien sûr d'aller vers plus de bien-être et de paix intérieure, mais pendant la pratique elle-même, on ne recherche aucune sensation particulière; on utilise le ressenti comme un outil de présence.

En fait, en dehors de l'effort délibéré d'être présent dans le corps, on ne recherche rien. Dans la pratique elle-même, il n'y a pas de but, pas de volonté, pas d'intention, pas d'attente, pas de jugement ou d'évaluation. Seulement être là, sans réagir aux sollicitations d'aucune sorte. Ne rien faire, lâcher le contrôle, laisser être, ne plus s'impliquer dans le processus mental, émotionnel, et en même temps rester actif dans l'effort de présence vers le bas. C'est notre pratique de *Wu Wei*.

Prendre en compte et cohabiter avec l'inconfort et la douleur pendant la pratique:

Ce travail de lâcher le contrôle mental en s'enracinant dans le ressenti corporel fait apparaître progressivement des sensations inconnues jusqu'alors, car recouvertes par le champ mental. L'apparition de blocages sous forme de tensions et de douleurs va interpeler le pratiquant et le faire réagir de façon négative. Il va falloir du temps et de l'entraînement pour intégrer cela comme quelque chose de positif et nécessaire. Si on se raidit et si on cède aux réactions d'hostilité, de colère, de peur ou d'auto-apitoiement face à la douleur, on la renforce. On apprend peu à peu à passer en-dessous, dans l'ancre corporelle, à lâcher notre attachement, et permettre ainsi à ces blocages de se dissoudre et se libérer.

• CFQ, pratique de guérison et d'éveil

Le CFQ est une pratique de guérison au sens large. Les affections et pathologies dont nous souffrons proviennent d'un passé quelquefois très ancien. Nous avons engrammé pour notre survie des habitudes, comportements et réflexes auxquels nous nous sommes complètement identifiés et qui continuent à nous piloter à notre insu, bien qu'elles n'aient souvent plus aucune utilité. Nombre de ces mémoires sont toxiques, et lorsqu'elles sont re-stimulées, nous amènent à reproduire continuellement les mêmes erreurs et à nous retrouver avec les mêmes problèmes; ces mémoires toxiques sont également enkystées dans notre corps, sous forme de rétractions, tensions, nœuds, bloquant son bon fonctionnement et générant douleurs et maladies.

Le processus de guérison est toujours le même et s'appuie sur la présence dans le ressenti corporel. Pas d'analyse, pas de recherche des causes, juste être là et « faire le job »: ne pas réagir, ne pas s'impliquer et rester ou revenir dans l'ancre corporelle.

Par cette démarche de détachement et d'effort assidu de présence corporelle, les mémoires et blocages se dissolvent, se désintègrent et se libèrent peu à peu, comme autant de faux moi devenus inutiles; cette libération ouvre un espace de plus en plus vaste, dégagé de toute peur, tension et avidité. C'est un espace de vacuité, sans limite, rempli de paix et de joie.

Les blocages libérés pendant la pratique rejaillissent dans une vie quotidienne plus simple et moins encombrée de problèmes.

L'essence de la pratique est la méditation. Celle-ci n'est abordée qu'après une période de pratique dynamique (Qi Gong en mouvements) permettant une re-connexion avec son corps et une ré-appropriation de celui-ci. L'entraînement à la présence, la répétition quotidienne, ouvrent et fluidifient le corps en évacuant les blocages les plus superficiels. Le travail de méditation CFQ ne serait pas possible sans cette approche préalable qui gratifie déjà le pratiquant de résultats tangibles, avec une amélioration sensible de ses conditions de vie.

Pratique dynamique et méditation sont ensuite pratiquées de concert car elles sont complémentaires.

Parmi les bénéfices constatés dès les premiers mois de la pratique:

- moins de stress, moins de peurs, moins de pensées négatives ou toxiques
- plus de confiance en soi, apaisement
- meilleure acceptation de soi
- relation plus fluide aux autres
- plus d'énergie disponible, amélioration ou disparition de pathologies

- moins de besoins factices, meilleure appréciation des choses simples de la vie
- attitude positive face à la douleur et aux difficultés
- perception plus claire de la conduite à tenir face aux difficultés ou dans la vie relationnelle

Le secret de la réussite dans le CFQ (guérison, vie meilleure, éveil et libération) réside dans l'observation des principes de la pratique, la régularité de celle-ci au quotidien, et l'effort sincère de cultiver la présence pendant l'entraînement.

Un chemin simple, authentique, exigeant et efficace.