

Précisions sur la pratique du grand champ d'énergie et rendez vous lunaire

Pour nos esprits rationnels, tout ceci mérite quelques explications.

1° Le créneau horaire 23h-1h du matin pose question.

Il s'agit bien d'un créneau horaire de 2 heures. . En Chine, la durée de 1 heure correspond à 2 heures en occident. Dans la pratique du grand champ d'énergie, il ne s'agit pas de couvrir les deux heures à pratiquer. Non, non, non ! Cela signifie simplement que nous avons le loisir de pratiquer dans ce laps de temps, soit 1 heure, 30 minutes, voire 10 minutes même. Ce peut être notre choix.

D'un point de vue énergétique, chaque heure chinoise correspond à l'un des 12 animaux du zodiaque chinois, et l'ensemble des 12 heures aux 5 mouvements énergétiques : Feu, Eau, Terre, Bois, Métal.

C'est ainsi que les 12 heures résonnent avec l'énergie qui circule et alimente les méridiens d'acupuncture, à l'image d'une marée énergétique régulière et cyclique passant par vagues de deux heures dans chacun des 12 méridiens de notre corps.



Ainsi le créneau 23h-1h correspond à l'heure du Rat, appartenant aux mouvements de l'Eau et des organes rein/vessie. C'est un grand moment de transition entre le jour et la nuit. Nous verrons que ce moment d'entre deux, est très riche en énergie originelle

Entre 23h-1h : l'énergie dans le méridien VB (vésicule biliaire) est à son maximum. C'est marée haute dans ce méridien vésicule biliaire et marée basse dans le méridien du cœur. En plus de ses fonctions physiologiques, la VB, est au niveau énergétique, l'organe de la décision ; elle entretient une relation particulière avec la fonction régaliennne du cœur. La vésicule biliaire est une véritable horloge dans notre corps. De son bon démarrage (décision) dépend le reste de notre journée à venir.

2° Particularités des moments pleine lune et nouvelle lune.

La pensée chinoise se réfère aux mouvements du ciel et notamment ceux des astres.

Personne ne peut nier l'influence de l'attraction de l'astre lunaire sur la terre : mouvements des marées, croissance des plantes. La plupart des femmes peuvent noter son influence dans le vécu de leurs menstruations : fatigue, nervosité... plus importantes selon que leurs cycles soient en concordance avec la pleine lune ou la nouvelle lune. Les professionnels de l'urgence (pompiers, infirmières, gendarmes, médecins urgentistes etc...) connaissent bien l'augmentation de leurs activités les jours de pleine lune ; sans parler des perturbations du sommeil et les changements d'humeur touchant le commun des mortels.



Astre lumineux, cycliquement caché dans le ciel, la nuit, la Lune est des plus mystérieuses. Symbole du yin et du féminin par rapport à l'astre solaire masculin yang, la Lune possède la caractéristique, lors des pleines lunes, de s'enivrer d'une énergie yang influençant ainsi les mouvements énergétiques de notre corps, notamment ceux des liquides (sang, lymphes...) et ceux de la circulation de l'énergie interne.

Afin de comprendre et de mesurer les particularités de l'astre changeant, tournons nous vers la pensée traditionnelle chinoise et l'influence de la théorie quantique.

Quand nous pratiquons le ZNQG, nous nous relient avant tout, à un niveau d'énergie appelé le Hun Yuan Qi (Hun =mélangé, Yuan = originel, Qi = énergie), autrement dit l'énergie de la nature, l'énergie du Dao.

Les textes classiques (Dao De Jing de Lao Tseu par exemple) expriment la difficulté de décrire avec des mots l'énergie originelle puisque à ce niveau, le yin et le yang ne sont pas encore distingués, rien n'est encore défini, tout est possible.

La direction que prendra cette énergie n'est pas encore décidée, alors qu'elle en déterminera

- sa manifestation.
- sa fonction, donc son rôle
- sa nature (Eau , Feu Terre, Bois, Métal).

Tout est là, mais rien n'est encore défini. C'est l'état de vide qui n'est pas vide. Nature du vide si bien écrite dans le Sutra du Cœur de la Sagesse Suprême (Prajñāparamitā). Traduction Française in la voie du cœur par la calligraphie chinoise, Zhou Jing Hong.

***"Les êtres ne sont pas différents du vide,
le vide n'est pas différent des êtres.
Les êtres sont le vide, ce qui est vide est forme.
Toute sensation, pensée, action et connaissance sont ainsi.
Sariputra, les lois du vide ne naissent, ni ne se détruisent,
elles ne sont ni impures, ni pures, ni suffisantes, ni insuffisantes"***



Dans le Dao, à ce niveau d'énergie originelle, il n'y a ni espace, ni temps, ils ne sont pas encore opérants. Ce qui nous permet de pouvoir contacter cette énergie, en permanence, à tout moment de notre vie. Ainsi dans l'état du Dao, tout les possibles sont potentiellement là, un moment suspendu existant et nécessaire à l'émergence de toute vie.

Toutes les sagesse anciennes, égyptienne, bouddhiste, indienne, soufi et taoïste font référence à cette possibilité qu'ont tous les êtres humains, de rentrer en contact avec l'énergie originelle. Depuis le début du 20^{ème} siècle les scientifiques observent, expérimentent, expliquent par la théorie quantique ce dont les écrits de Sagesse () parlent d'une manière parfois poétique, parfois ésotérique.

Max Planck, père de la théorie quantique énonce en 1944 *"La matière dont le monde est fait, n'existe pas sous la forme que nous lui attribuons"*. L'énergie est de la matière. La théorie quantique observe et démontre qu'il existe un champ de force maintenant le tout (ce vide et ce non vide) en cohérence, champ d'énergie, champ des possibles. Cette force consciente et organisatrice, les chinois la nomme "Dao".



Suite à ce détour quelque peu théorique, revenons à La Lune et sa particularité pour la pratique du Qi Gong.
Au moment de la pleine lune, l'astre est à son maximum d'énergie yang et s'apprête à basculer dans sa phase yin. (nouvelle lune). Ce moment d'indécision, de flou énergétique fait écho au Dao, ici abordé.

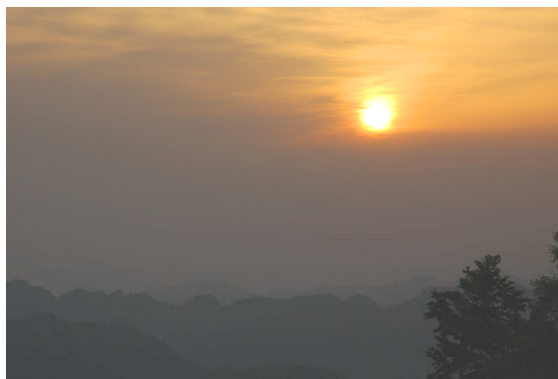
De même, dans notre pratique corporelle caractérisée par la lenteur des mouvements, l'état de concentration dans lequel nous sommes plongés, entre en résonance avec ces instants suspendus, un peu flous, où dans un lâcher prise notre corps s'oriente dans une direction plutôt qu'une autre, ainsi le pratiquant se laisse traverser par un flux dont il a conscience et qui initie en premier le mouvement de son corps. Ici le mental, la volonté, le contrôle ne sont pas de mises. L'esprit s'ouvre à une conscience plus grande.

***"Le Dao est sans nom,
Simple et infime,
personne ne le peut gouverner"***

Dao De Jing de Lao Zi, Chapitre 32
traduction Maître Zhou Jing Hong

Dans ce "laisser-faire", il y a action, conscience (yang) et il y a abandon (yin). Cette manière d'être et de se mouvoir, véritable respiration dans l'entre deux, nous relie au champ d'énergie, au Dao.

Dans ces instants suspendus et conscients, nécessaires à vivre, notre corps relié de la tête jusqu'aux pieds dans une cohérence approfondie, résonne avec les mouvements subtils de la nature. Notre sensibilité aux mouvements internes vécus, rencontre notre intuition perceptrice des mouvements de l'univers.



La transmission de l'énergie faite par Maître Zhou, seulement au moment de la pleine lune se comprend plus aisément. La lune yin, d'aspect yang, est déjà par sa nature à ce moment là, dans un état quasi indéfini. *La lune se prend pour le soleil !*. De plus, son aspect yang commence à s'inverser. C'est réellement un moment

suspendu, () flou. L'énergie du Dao étant alors très forte, circule en nous, peut s'orienter facilement dans le sens que notre intention lui indiquera. Toutes les informations, tous les messages sont là et déjà là, ici et maintenant, disponibles.

La connexion au Dao se fait très facilement. Le champ d'énergie est très efficace.

3° Le champ d'énergie et la pratique à distance.

Maître Pang He Ming fût le premier à conceptualiser et mettre en pratique "le champ d'énergie ou Qi Chang", dans le Qi Gong. Le champ d'énergie, comme le Dao, comme l'énergie originelle, est toujours là, à tout moment et dans tout endroit et il nous suffit de le contacter, de nous rendre disponibles. Nous pouvons augmenter nos capacités d'échanges avec lui en nous réunissant à plusieurs autour d'une même intention. Intention traduite par la forme (par exemple le même Qi Gong et le même exercice), même objet de concentration (par exemple un sentiment de gratitude envers la planète Terre), dans un même lieu, à un même moment.

L'existence du champ d'énergie dans le ZNQG explique la sensation très particulière que nous ressentons lorsque nous pratiquons en groupe. Débutants et initiés, nos mouvements se font tout seul sans aucun effort musculaire et sans aucune tension, sensation que nos bras se portent tout seul lors de la 1^{ère} méthode. Comme si nous laissions agir quelque chose en nous, autre que notre pure commande cérébrale.

Cela pourrait faire penser à l'effet égrégoire. Oui pourquoi pas !

Mais pas seulement car le champ d'énergie se rapproche plutôt de ce que découvre la physique quantique.

Les particules, considérées dans leurs états quantiques (et notre corps est composé de ces particules) se comportent en dehors de toutes notions de temps et d'espace. Les scientifiques expérimentent que les informations susceptibles de modifier la matière quantique sont là disponibles aussi bien dans le futur, que dans le passé et le présent.

Lors de pratique de la pleine lune et de la nouvelle lune c'est comme si en pratiquant le Qi Gong dans cette ambiance, nous invitons l'énergie de la nature, le Dao, à venir envelopper notre corps.



Cette enveloppe crée un champ autour de nous. Ainsi, même à distance, les différents champs d'énergie se rencontrent pour former un plus grand potentiel énergétique dont tous peuvent bénéficier, augmentant l'efficacité du Qi Gong,

notamment favorisant le processus naturel d'échange et de transformation de l'énergie (Qi) qui circule dans notre corps et autour de nous. Le champ d'énergie perçu ainsi, ne correspond pas à la somme des énergies des participants mais plutôt à un potentiel activé de manière exponentielle, résultat de l'ensemble des participants et de leur connexion au champ par le mouvement et la concentration

Selon la théorie quantique et suivant les textes taoïstes, le champ d'énergie en relation avec le Dao peut être à l'image d'un énorme récipient qui contient l'univers dans sa totalité, "une marmite cosmique" contenant toutes les informations passées, présentes et futures, de tout ce qui a été, est et sera vécu.



La théorie quantique et la conception du Dao se rejoignent ici. Suivant le champ d'énergie, le temps et l'espace n'existent pas. Aussi la connexion au champ d'énergie par les pratiquants de Qi Gong peut se faire à distance. C'est cela que propose Maître Zhou avec la pratique de la pleine lune et nouvelle lune : un rendez-vous d'intentions, de formes et de cœurs.

La connexion au champ d'énergie potentialisée par la pratique d'un plus grand nombre, dans un instant céleste cyclique, favorise les échanges d'informations entre nous et l'énergie originelle (le Dao) : informations d'équilibre, de ressourcement, d'harmonie propices à la poursuite, à l'amélioration et à la restauration d'une bonne santé.

4° Précisions sur l'essentiel pour se relier au Dao

Des petites choses d'une importance considérable sont à préciser dans cette connexion au champ d'énergie. Le champ d'énergie, suivant la théorie quantique et la tradition, est réellement une force consciente organisatrice qui maintient les particules quantiques en cohérence. Nos pensées, nos actions et nos sentiments, toutes manifestations sur terre possèdent en germe cette force.

Aussi dans la pratique du Qi Gong, les mouvements corporels sont importants mais pas suffisants, la concentration (travail du mental) est importante mais pas suffisante, il est nécessaire d'y apporter la vibration de notre cœur pour se mettre dans la même fréquence que le champ d'énergie.

"Notre Univers est un monde d'émotions.

Si vous vous contentez de croire intellectuellement à chaque chose, sans entretenir un sentiment correspondant à cette croyance, vous n'aurez pas nécessairement assez de pouvoir pour générer la manifestation de ce que vous voulez dans votre vie.

Vous devez le sentir"

Beckwith M.B

Le cœur est en dialogue constant avec notre esprit (le cerveau) pour l'informer du type d'énergie à envoyer à notre corps. Nous retrouvons cette observation dans la pensée traditionnelle chinoise "le cœur énergétique et l'esprit sont intimement reliés".

Le cœur doit être calme, (..) nourri par la Beauté, la Bonté et le Bien, que ce soit par nos actions, par nos pensées, par nos sentiments

Le dialogue intérieur que nous instaurons avec nous-mêmes ne dépend que de nous. Positif, il va dans le sens de la vie. La joie est importante, tout autant les sentiments d'amour, de gratitude, de reconnaissances, de compassions.

" Il existe un principe éternel et fondamental qui est inhérent à toute chose, dans toute doctrine philosophique, dans toute religion et dans toute science. On ne peut échapper à la loi de l'amour. C'est un sentiment qui transmet sa vitalité à la pensée. Le sentiment est désir et le désir est amour. La pensée imprégnée d'amour devient invincible."

Charles Haanel

D'où l'importance d'unir son cœur (sentiments) à son esprit (pensées, croyances).

C'est peut être là le secret des vertus du sourire profond mettant notre cœur et notre esprit en vibration dynamique avec le Dao.

Voici un proverbe ancien chinois.

" Un confucianiste, un taoïste et un bouddhiste se rencontrent et se parlent pendant dix mille ans.

De quoi parlent-ils ?

**D'une seule chose mais éternelle :
le sourire profond"**



-Tout simplement, lors de notre pratique, veillons au sourire profond sur notre visage porteur de vibration de compassion. "Le sourire profond est une méthode en elle-même" Dixit Maître Zhou

-Encore une chose, adressons notre message (d'harmonie, de bonheur, de santé, de soins ou autres) au présent, comme si c'était déjà fait. Rappelons-nous que : tout est là disponible dans la marmite cosmique et l'espace-temps n'existe pas. Il n'y a pas ni futur, ni de passé, seul le présent est en action.

"Dites-vous que les choses que vous voulez vous appartiennent déjà.

Sachez qu'elles viendront à vous au moment opportun.

Accueillez-les à ce moment-là.

Ne vous laissez pas envahir par l'agitation et l'inquiétude.

Ne pensez pas à leur absence dans votre vie. Pensez qu'elles sont vôtres, qu'elles vous appartiennent, qu'elles sont déjà en votre possession."

Collier Robert

5° Rendez vous avec la lune

Je me devais de terminer par 5, chiffre sacré pour ce rendez vous.



***"Toi qui me regardes,
écoute,
accorde le rythme de ton cœur aux battements de mes instants.
Comprends-tu maintenant, comme il est temps d'aimer"***

Anno 2000 Fecit

Devise d'un cadran solaire du Queyras bien à propos

Bonne et belle pratique, la lune y est déjà et le soleil aussi.

Le 14 février 2012, Association La Coloquinte

Isabelle Gougeon