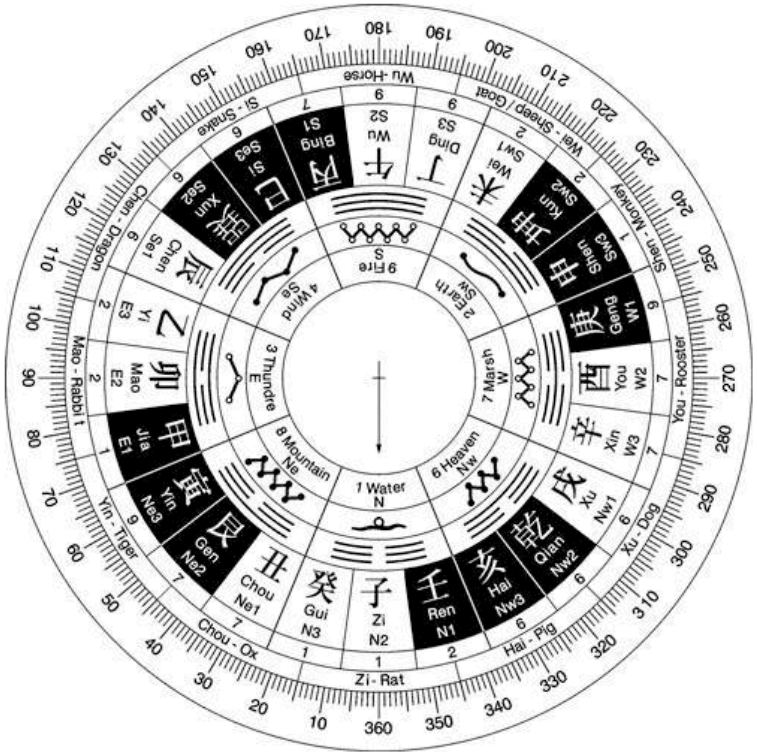
# Feng Shui Qi Gong

## I/ Le Feng Shui

Pour définir ce qu'est le Feng Shui, je crois que le plus sensé est de partir des caractères chinois, et plus particulièrement les caractères anciens qui contiennent souvent beaucoup de sens de manière imagée.
風 fēng (n.) : le vent (caractère moderne : 风 ; caractère antique : ) ; étymologie : une voile carrée 凡 (caractère antique : ) et des insectes 虫 (le caractère antique désignait un ver : ) qui volent au vent.
水 shuǐ (n.) : l'eau, la rivière ; étymologie : des vagues (caractère antique : ).
Le Feng Shui a donc un rapport direct avec les conséquences du vent (force du Ciel, invisible, qui met en mouvement la voile et porte des insectes) et les remous de l'eau (force de la Terre, visible). En pratique, il s'agissait d'observer, d'étudier les influences de ces forces pour déterminer l'endroit et la manière les plus propices pour installer un campement ou un lieu de culte. Bien sûr, d'autres facteurs sont à prendre en compte : les directions (les Chinois ont inventé la boussole à cet effet !), le relief (Lao Zi conseillait de "s'adosser au Yin et embrasser le Yang"), la qualité du sol (forces telluriques, les "veines du Dragon")…
Cet art a servi ensuite, de manière de plus en plus fine, à choisir l'orientation et le placement de divers bâtiments, la répartition des pièces à l'intérieur de ceux-ci, et leur aménagement intérieur (la disposition des mobiliers, leurs matériaux, les couleurs et formes…). Divers courants ont émergé au fil des siècles (le Feng Shui des Formes, le Feng Shui de la Boussole, celui de l'Etoile Volante…) se spécialisant plus ou moins dans l'usage de telle méthode ou telle théorie particulière. Le praticien Feng Shui peut donc aider à déterminer, en amont, la disposition de son environnement, ou chercher, en aval, grâce à divers "remèdes", à améliorer les conditions locales, qui sont bien souvent, et de manière insidieuse, à l'origine de troubles ou maladies.




Luó Pán - boussole chinoise pour le Feng Shui, l'Astrologie…

Des Egyptiens et leurs pyramides aux constructeurs de cathédrales (et mêmes beaucoup d'églises, chapelles, abbatiales…), en passant par les anciens Grecs (Hyppocrate, père de la médecine, a écrit "Airs, eaux, lieux" au IVème siècle avant J.C., ouvrage qui décrit les affinités entre l'homme et son environnement !) ou encore les druides avec les menhirs et dolmens, sans parler des sourciers, radiesthésistes et autres géobiologistes, la plupart des peuples ont eu, ou ont encore, recours à des méthodes variées mais répondant aux mêmes lois, car issues des mêmes observations, pour créer l'harmonie entre microcosme (individu) et macrocosme (environnement).

Mais il ne faudrait pas croire que le Feng Shui est un ensemble de règles figées, ou de "simples" calculs ou tableaux ! C'est avant tout un art fait par les humains et pour les humains. Les méthodes du Feng Shui répondent à un besoin d'harmonie avec l'environnement (la Nature, mais aussi ses voisins) et avec soi-même. Concrètement, il s'agit de déterminer les orientations qui sont favorables à chacun pour l'activité ou le repos, d'être en paix vis-à-vis de ses "fantômes" : les esprits (神 shén) devant être bien traités (créer du lien, se rassurer vis-à-vis de la mort…) et les démons (鬼 guǐ) éloignés (utiliser des méthodes qui dissolvent les peurs, angoisses…).
Tout se fait au cas par cas. La place du lit et la place dans le lit par exemple, dépendent de facteurs locaux : les ouvertures de la pièce (portes et fenêtres), les éventuelles poutres ou masses métalliques… vont aider à déterminer la meilleure direction du lit dans une pièce (elle-même au bon endroit dans la maison) et la place de l'homme et de la femme dans celui-ci, afin de favoriser la régénération d'une part, mais aussi une entente fructueuse au sein du couple.

## II/ Le Feng Shui Qi Gong

Et ce sont donc des humains qui le pratiquent. Comme dit précédemment, il ne s'agit pas seulement (comme on le voit beaucoup aujourd'hui dans les livres) d'un travail de technicien qui applique des règles aveuglément, ou, devrais-je dire, de manière insensée (ne faisant pas appel aux sens). C'est presque tout l'inverse ! C'est une histoire de sensations, qui ne sont pas plus chinoises que françaises. Les machines sont incapables de nous remplacer, car il ne s'agit pas seulement d'appliquer des règles, calculs ou astuces, même si cela fait partie de la discipline.
La différence est dans la sensation ou plutôt la perception des sensations. A l'origine, c'étaient des maîtres de Qi Gong qui remplissaient cet office. Mais c'est avant tout une question de bon sens : comment je me sens dans tel lieu, dans telle direction par rapport à telle autre… Cela peut se limiter à un sentiment diffus pour la plupart d'entre nous, mais ces sensations peuvent devenir plus fortes ou fines ou variées, par l'attention et l'entraînement, pour celles et ceux qui ne sont pas nés avec ce don.

Le Feng Shui Qi Gong ou Dao Yin Feng Shui désigne justement la pratique qui propose de nous rendre plus sensible à ces influences, sans les laisser nous envahir, et avec l'objectif de créer une harmonie entre les humains et leur environnement, donc de relier, d'intégrer les parties au tout.

Le Feng Shui Qi Gong est un enseignement rare. Il comporte 3 étapes ou niveaux, plus ou moins enchevêtrés entre eux. Le premier consiste à renforcer l'énergie du pratiquant afin de le rendre apte à se "confronter" à son environnement et ses influences, fastes ou néfastes. De nombreuses séries de Qi Gong peuvent faire l'affaire. La particularité des exercices de premier niveau du Feng Shui Qi Gong est qu'ils intègrent déjà un peu le deuxième et le troisième niveaux. Ce deuxième niveau correspond au développement de la perception des énergies subtiles environnantes. Là encore, la pratique du Qi Gong en général habitue à percevoir ce qui se passe dans son corps et

autour. Ici, l'attention sera porté sur l'espace autour dans toutes les directions, ainsi que sur les éléments le composant : arbres, astres… Enfin, le dernier niveau a pour objectif de "pacifier" l'espace. Cette étape est plus ésotérique et se rapproche du chamanisme.
Ces étapes peuvent être comparées à l'apprentissage du soin par émission d'énergie (fā qì 發 氣) qui existe en Médecine Traditionnelle Chinoise : entraîner l'énergie, apprendre à la conduire, puis s'exercer à l'émettre.

* * *

Pour vous initier au Feng Shui Qi Gong, je vous propose quelques exercices visant à renforcer l'énergie et augmenter la perception de son environnement.

1. Créer la forge [photo 1]
Se tenir debout, face au Sud, dans une position naturelle, les mains tiennent une boule imaginaire devant le ventre. Inspirer au ventre (remplir) et expirer en visualisant quelque chose qui s'écoule dans les bras jusqu'aux mains et entre les mains, tout en sentant le ventre chauffer comme une forge et se densifier. Faire 36 respirations dans la posture.
Objectif : activer le Dan Tian inférieur (bas ventre) et amener l'énergie dans les mains (qui doivent devenir chaudes et sensibles).

2. Soulever les briques et repasser les tuiles [photos 2 et 3]
A la suite de l'exercice précédent, monter la main du haut à hauteur de l'épaule comme si l'on tirait quelque chose dans le bras (plutôt dans la moitié extérieur, poilu, yang), puis redescendre en longeant jusqu'à la main, comme si l'on poussait quelque chose dans le bras (plutôt dans la moitié intérieur, yin), sans toucher et de plus ou moins loin. Il faut rechercher la sensation que l'air est dense comme de la mélasse et qu'il résiste au mouvement du bras, mais sans mettre de force.
Faire neuf passages. Puis recommencer de l'autre côté.
Objectif : faire circuler et sentir l'énergie dans les membres supérieurs.

Photo 1

Photo 2

Photo 3

3. Expérimenter [photo 4]

Une fois les sensations assez fortes dans le ventre et les mains (faire plus longtemps si besoin et surtout régulièrement), les utiliser comme des antennes et “tester“ différents endroits et différentes directions (en se tenant immobile), puis différentes matières : au-dessus de la terre, d’un végétal, de l’eau, d’un objet métallique, d’un appareil électrique en marche…

Observer les sensations de chaleur/fraîcheur, légèreté/lourdeur, densité, picotement/gonflement, vide/plein… qui peuvent apparaître, parfois brièvement, dans les mains, dans le ventre, mais aussi au sommet de la têtes, dans les pieds, ainsi que la sensation globale et l’état d’esprit que cela vous procure. Des images ou des couleurs peuvent aussi venir à vous. Laissez les venir et partir sans vous y attacher. Avec une rigueur scientifique, veillez à ne modifier qu’un paramètre à la fois, afin de reconnaître son influence propre (par exemple un même endroit et différentes directions).

Attention, en aucun cas il ne s’agit “d’aspirer“ l’extérieur, mais plutôt de le toucher à distance, de prendre contact.

Objectif : sentir avec le corps, avec les mains, avec les pieds.

## III/ Conclusion

Comme pour toute pratique, la principale clé réside dans la persévérance. Un exercice régulier et honnête a toute les chances de porter ses fruits. Ne cherchez pas à obtenir tout de suite des pouvoirs surnaturels ! L’esprit peut aider dans les visualisations, mais ne laisser pas le mental vous manipuler en cherchant à tout prix des sensations que vous méritez car vous êtes quelqu’un d’extraordinaire… Ce n’est pas en tirant sur l’herbe qu’elle pousse plus vite !

Il faut donc du temps, plus ou moins selon chacun, pour cultiver ces perceptions subtiles. N’hésitez pas à expérimenter souvent.

Si ce domaine vous intéresse, vous pourrez l’approfondir lors du stage d’été de Qi Gong à Saint-Chinian et par les stages réguliers de Qi Gong de la formation Stella Interiora, ou… au prochain numéro. Bonne pratique !

Florian Gillard