



MAÎTRISER SA COLÈRE.

Georges Saby.

Lorsque l'émotion nous prend, tel un feu soudain déclenché par un sentiment d'injustice, la colère monte. Dans le cadre social ou familial, elle n'est pas des plus facile à vivre. Elle peut être source de conflit intérieur, ou extérieur et entraîne souvent un mal être. Rares sont les colères sagement exprimées et bien acceptées par l'entourage. Incontrôlée elle s'avérerait dangereuse. Les conditionnements sociaux, et les valeurs véhiculées par notre société nous ligotent et nous culpabilisent vis à vis d'elle. Néanmoins, chaque individu adulte en être responsable se doit d'assumer des mesures de contrôle vis à vis de cette émotion, au risque de perte d'harmonie.

A la recherche de la résolution de cette question de l'harmonie perdue ou à entretenir, nombre de personnes choisissent une pratique corporelle. Elles souhaitent maîtriser leur corps, ou équilibrer leur émotivité et l'expriment. Le choix qu'elles effectuent se fait bien souvent en faveur d'une discipline d'origine orientale. Les images proposées par les philosophies et pratiques d'orient laissent à penser qu'en termes d'harmonie, elles peuvent apporter des solutions à l'individu moyen. Les pratiques venues d'Asie semblent imprégnées d'une sagesse qui favorise un comportement équilibré. Zen est ainsi un mot qui est devenu courant dans nos langages occidentaux. Des sculptures et images qui représentent les bouddhas émane une impression de calme intérieur, propice à la joie de vivre.

Parmi les pratiques chinoises, le Qigong me paraît des plus adapté en tant qu'aide à l'équilibration de ce qui touche à la colère. Lorsqu'un étudiant exprime son besoin de maîtriser ses émotions ou sa colère, il indique aussi son besoin de ré-appropriation

de sa personne, sous entendant qu'il ne se sent pas à l'aise avec son émotion. Il peut penser que dominer ses émotions est une solution adaptée. Et pourtant maîtriser au sens strict ses émotions, reviendrait à parfaitement étouffer la vie en soi. Les émotions sont naturelles. Nous avons besoin d'elles pour vivre. Personne ne souhaite maîtriser sa joie. On souhaite plutôt maîtriser les émotions qui nous font souffrir comme la tristesse ou comme la colère lorsqu'elles nous placent en décalage avec ce que la société attend de nous.

Nous vous proposons donc un exercice ayant un potentiel d'équilibration de la colère, s'il est envisagé à long terme, et pratiqué avec régularité. Nous cherchons à travers lui une forme d'éducation ou de ré-éducation intérieure. L'exercice et l'entraînement régulier viseront à libérer les tensions accumulées sous forme de réserve de colère non exprimée, mais aussi à « habituer » le pratiquant à mieux connaître et mieux gérer la montée de colère. Nous pensons qu'il est préférable de s'autoriser une expression mesurée de celle-ci, et adaptée aux situations. Il nous semble essentiel au quotidien de ne pas nous sentir pas envahi par l'émotion. Cela créerai un désordre intérieur. Rester « propriétaire » de nous-même et en ordre nous paraît plus souhaitable.

La colère en Médecine Traditionnelle Chinoise a un lien étroit avec l'élément Bois, le printemps. On peut constater que le vent et les tempêtes printanières suscitent facilement et plus fréquemment des montées de colère en chacun de nous. Le système méridien d'acupuncture associé le plus directement aux excès ou aux inhibitions de colère sera le Zu Jue Yin lui même associé à l'organe foie.

L'axe énergétique Jue Yin gère la distribution du yin à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur de la personne. On peut dire qu'il équilibre l'énergie Yin en la distribuant harmonieusement. Le méridien Shu Jue Yin ou Maître du cœur, est aussi protecteur du cœur. la notion de cœur en Chine doit être envisagée à la fois comme un système énergétique, comme un organe, et comme centre de la personne : son vrai moi ou son âme. Le maître du cœur appelé aussi péricarde, gère la distribution du sang par son lien avec le coeur et les vaisseaux, et en particulier gère les vaisseaux nourriciers du coeur. Ce méridien placé dans la partie haute du corps distribue l'énergie dans le corps vers le bas, mais surtout vers le visage et les mains. Le méridien Zu Jue Yin associé au foie a une fonction semblable de distribution d'éléments Yin vers l'intérieur et l'extérieur. Situé dans la partie basse du corps, son mouvement énergétique sera plus expansif vers le haut en ce qui concerne le sang et l'intérieur du corps, et sera dirigé vers la terre, le sol, nos bases, notre appui. D'où le lien avec la montée intérieure(Yin) de la colère.

Trop de colère exprimée vide l'énergie du méridien Zu Jue Yin ou l'énergie de l'organe associé foie, créant par a-coups des symptômes possible d'hypo-tension.. A l'opposé, trop de colère retenue aura pour effet une accumulation excessive de l'énergie dans ce méridien. Il fonctionnera alors par excès, enverra trop d'énergie vers le haut créant à long terme des symptômes d'accumulation (l'hypertension en étant un).

EXERCICE PRATIQUE

Il est tiré d'une série très ancienne de Qigong appelée 8 trésors , ou 8 brocards de soie. Avec le Qigong on peut généralement obtenir une d'équilibration interne de l'individu, mais aussi ne rien obtenir si on le pratique sans régularité ou incorrectement. Pour équilibrer sa colère, d'abord envisager une régularité de pratique simple courte mais à long terme.

La clé de réussite l'exercices :

- tous les jours, dans un moment tranquille, 3 fois de suite à droite et à gauche

Durant l'exercice

- respirez à votre rythme sans vitesse ni oppression en accordant les gestes et le souffle

- restez calme

- prenez votre temps

- étirez vous avec plaisir

- sentir tout son corps et plus particulièrement le sol à travers ses jambes et ses pieds

L'EXERCICE



En position pieds écartés largement et ouvert de 90° environ .

Sentez votre colonne vertébrale du coccyx au sommet de la tête

Etirez très légèrement toute la colonne vertébrale le haut vers le haut, le bas vers le bas sur une inspiration

En expirant : se poser en s'asseyant sur les jambes genoux fléchis et ouverts à l'extérieur ,sans que la colonne vertébrale ou son micro étirement ne varient.



En inspirant : montez les bras en cercle poing fermés à peine , détendus, sans monter les épaules



En expirant : Viser à 45° sur le coté avec un poing tirez le coude opposé en arrière à 45°

En inspirant : Ramenez les poing en cercle devant la poitrine puis les élever au dessus de la tête. la tête se lève, on étire la poitrine et la gorge , les jambes restent fermes.



En expirant les bras se séparent et redescendent par les côtés mains ouvertes et jusqu'en bas

De l'autre côté avec l'intention d'utiliser l'autre poing on reprend le même mouvement

Détails qualitatifs

- effectuez le mouvement lentement en suivant le rythme de la respiration qu'on cherche à approfondir sans la forcer

- à la fin du mouvement de lancer le poing, dans le même direction jeter regard furi-bond durant le temps d'un très bref éclair

- alors qu'on ramène les mains devant la poitrine puis au -dessus de la tête, pendant l'inspiration, le regard est déjà redevenu paisible.

Niveau avancé

- on lance le poing avec dynamisme, en poussant cri naturel et animal

- certains imaginent viser la situation ou la personne vis à vis de laquelle ils ont dut retenir une colère, et sentent que l'énergie bloquée s'expulse calmement de leur poing et de leur regard