

Réveiller l'énergie d'auto guérison grâce au Qi Gong

Par Maître Liu He

Comment la pratique du Qi Gong crée la santé ?

Le nettoyage régulier de l'intérieur de nos corps et de nos esprits La plupart des gens seraient d'accord pour dire que chacun de nous devrait prendre une douche chaque jour. Si nous ne nettoyons pas notre corps pendant une longue période, nous allons développer des problèmes de peau. Ce type de pathologie est visuellement apparent et clairement inconfortable. Des disharmonies similaires à l'intérieur de nos corps sont invisibles et subtiles à percevoir. **La pratique du Qi Gong active le Qi, ou la force vitale, pour qu'il se déplace en douceur dans le corps.**

La médecine Chinoise enseigne que les blocages énergétiques sont les précurseurs de la maladie. Lorsque le Qi circule bien dans tout le corps, les blocages énergiques sont libérés. Le sang et les autres fluides corporels circulent mieux avec la libre circulation du Qi. Une bonne circulation sanguine nourrit les organes internes, ce qui empêche la maladie. **Le Qi Gong est comme une douche qui réveille les fonctions internes du corps.**

Comme forme de méditation, le Qi Gong éclaire et clarifie aussi l'esprit. Dans la langue chinoise, un ordinateur est connu comme un "cerveau électrique". Quand un ordinateur est à court d'espace, ou de mémoire, et que nous essayons encore de télécharger plus de données, l'ordinateur se bloque. Le cerveau humain fait la même chose **sans** une pratique de méditation comme le Qi Gong. L'espace utilisable dans le cerveau est limité, mais chaque jour nous ajoutons plus information. Avec beaucoup de stress et de pensée, l'espace du cerveau déborde. Nous "craquons" facilement : Nous nous sentons en colère, triste, craintif, nous avons du mal à dormir, ou avons d'autres troubles mentaux tels que l'oubli. Quand nous **méditons**, nous supprimons les informations inutiles, renouvelant l'espace dans le cerveau. La tranquillité d'esprit est atteinte. **Quand l'esprit est en paix, ce message est transféré dans le corps, et les deux travaillent en harmonie l'un avec l'autre.** Pour poursuivre la métaphore de l'ordinateur, nous avons également la possibilité d'acquérir plus de mémoire afin que nos machines existantes ne se brisent pas.

La pratique de Qi Gong développe le cerveau droit, qui est comme l'accès à plus mémoire d'ordinateur : Il offre plus d'espace et même des outils différents pour le traitement des informations. Je plaisante toujours avec mes élèves, "avant que vous pratiquiez le Qi Gong, la capacité de votre cerveau était comme Windows 95. Après la pratique du Qi Gong, la capacité de votre cerveau est comme Windows 10 ou plus".

Renouer avec nous-mêmes en tant que partie de la nature Quand vous pensez à la nature, qu'est ce qui vient à l'esprit ? Pensez-vous à de belles fleurs et à de belles plantes ? Peut-être imaginez-vous des montagnes avec leurs forêts et les cours d'eau, regorgeant de vie ? Où êtes-vous sur cette photo ? Beaucoup d'entre nous ont oublié de s'inclure eux-mêmes dans leurs propres visions de la nature.

Ce n'est pas nouveau de dire que les gens font face à plus de stress aujourd'hui que jamais auparavant. Nous vivons dans un monde plein de technologies qui exigent notre attention. Beaucoup d'entre nous ont commencé à se sentir plus connecté avec leurs ordinateurs qu'avec la nature, et par conséquent à se voir eux-mêmes comme les machines. Essayer de rivaliser avec la vitesse et l'efficacité de la machine qui provoque plus de stress pour nous. Il est vital de se rappeler que nos corps ne sont pas des machines. Si nous ne nourrissons et n'équilibrons pas nos corps, ils vont se rappeler à nous par la maladie. Ils exigeront que nous souvenions que nous faisons partie de la nature. Dans les humains se manifestent tous les comportements et les cycles de la nature, et nous sommes soumis aux mêmes lois universelles de l'énergie.

L'homme est le microcosme qui reflète les lois de l'univers macrocosmique. Notre la santé et notre bien-être dépendent de notre vie en harmonie avec le flux du cosmos. Cultiver notre Qi prénatal et notre Qi postnatal.

La théorie médicale chinoise considère que **notre Qi prénatal nous est donné à la conception par nos parents. Alors que nous pouvons améliorer la qualité de notre Qi prénatal par la pratique du Qi Gong** : par les techniques de respiration, en mangeant bien, par la pratique des mouvements et par la méditation, et aussi en appliquant la philosophie du Qi Gong dans nos vies ; la quantité de cette force vitale fondamentale est fixée et diminue inévitablement lorsque la vie passe. La vitesse de diminution du Qi prénatal dépend du type de la vie que chacun de nous choisit de mener.

Si nous vivons sans modération, dépensant nos ressources physiques, mentales et terrestres universelles sans prêter attention aux questions de santé et de bien-être, nous dépensons également nos ressources prénatales, l'énergie précieuse qui détermine en fin de compte combien de temps nous vivons et comment nous vivons.

En apprenant à recueillir et stocker notre Qi postnatal, nous sommes en mesure de maintenir nos vies et nos activités sans dépenser le Qi prénatal, protégeant ainsi notre Essence fondamentale et assurant la promotion de la santé et la longévité.

Cultiver la santé et la longévité par le Qi Gong crée également un sentiment de bonheur et de contentement. Cette vision positive des émotions est particulièrement importante, car elle affecte directement votre famille, vos amis et les autres autour de vous. Tout le monde veut avoir une vie heureuse, et personne ne veut souffrir.

La société occidentale moderne relie le bonheur avec le matérialisme : avoir une grande maison, beaucoup d'argent, une voiture de luxe, etc.

Ce climat culturel exige que nous passions beaucoup de temps et d'énergie en prise avec notre monde extérieur tout en négligeant et en appauvrissant notre monde interne.

Au milieu de l'affluence sans précédent, les taux de dépression sont en hausse. Très peu de gens comprennent que le vrai bonheur vient de l'intérieur de nous.

Le Qi Gong est un outil pour cultiver l'état naturel de contentement et la joie qui existe en chacun de nous, et inspire ceux qui nous entourent.