

# Les réactions de Qi



Comme nous l'avons vu, toute personne qui s'inscrit dans un parcours de pratique de Qigong en attend des résultats. Les objectifs les plus courants concernent :

- l'amélioration de la santé,
- les développements des compétences énergétiques (souvent les soins par le Qi) et
- la recherche d'une voie spirituelle.

Si le Qigong est si populaire, c'est parce que les gens y trouvent bien les effets escomptés. Les pratiques de Qigong ont donc un résultat ; elles sont efficaces.

Pendant la période de la révolution culturelle, Mao Zedong a souhaité promouvoir le Qigong comme étant la médecine du peuple : gratuite, accessible à tous et efficace. (La médecine occidentale avait connu ses heures sombres, étant qualifiée de médecine bourgeoise, donc, élitiste et ennemie du peuple.)

Lorsque les résultats du Qigong s'insèrent très lentement dans la vie\*, cela ne donne pas lieu à des discussions importantes mais plutôt à une satisfaction croissante du plaisir de pratiquer et des ressentis qui en résultent. Mais lorsque **le résultat** de la pratique est **intense sur un temps court**, l'on parle alors de **réaction de Qi**.

\*Man man lai = petit à petit

Afin d'atteindre les objectifs des pratiquants, les méthodes de Qigong vont permettre à chacun d'améliorer la quantité, la qualité et la circulation du Qi dans son corps. Et lorsque le niveau de Qi d'une personne augmente et que ce Qi circule de manière fluide alors les informations pathologiques sont dissoutes pour ne laisser place qu'aux informations de bonne santé. Le processus de transformation inclut le nettoyage des informations pathologiques et du Qi bloqué dans le corps et dans la conscience.

La transformation se fait jour après jour de manière quasi invisible et ce n'est souvent qu'après un certain laps de temps que le pratiquant prend conscience du changement qui s'est opéré presque à son insu.

Il faut comprendre que notre corps est constamment à la recherche d'homéostasie, c'est-à-dire d'équilibre. Il installe des compensations pour palier aux déséquilibres divers, et ce, sur tous les plans qu'ils soient physiques, émotionnels, énergétiques, etc...

Par exemple, au niveau postural, une cyphose provient souvent d'une mauvaise posture du bassin. La lordose n'est qu'un ajustement afin de retrouver un équilibre vertical. La cyphose n'est donc pas le problème mais la solution au problème.

La pratique du Qigong, incluant des transformations, viennent déséquilibrer cette homéostasie et le corps du pratiquant doit donc reconstruire un équilibre nouveau.

Il y a donc un temps de déconstruction et un temps de renouveau, rétablissement d'un nouvel équilibre. Dans ce laps de temps, une sensation de malaise peut être vécue.

Par exemple, on donne l'indication au pratiquant de placer différemment sa posture de bassin ; il se trouve déséquilibré et a l'impression d'être tordu. Il va corriger naturellement sa cyphose en compensation de la nouvelle posture verticale. Le laps de temps entre la correction et le retour à une nouvelle homéostasie sera vécue comme inconfortable.

Cet exemple est facile à comprendre sur un plan purement corporel. Il en va de même pour les autres plans de l'être : émotionnel, psychique, énergétique, etc...

Pour comprendre le phénomène au niveau énergétique, l'on peut prendre l'image d'une canalisation d'eau. Lorsque nous pratiquons le Qigong, nous absorbons le Qi de l'univers dans notre corps et nous en fluidifions la circulation. Mais si nos canaux sont encrassés par des blocages énergétiques, que se passe-t-il ?

- 1- le Qi « pousse » les blocages, les débloque, les dissout et la circulation devient à nouveau fluide



- 2- le Qi n'arrive pas à « déboucher » le passage ; alors le Qi va faire pression sur « les parois » des méridiens, la pression augmente > les sensations inconfortables se font sentir jusqu'à ce que cela devienne à nouveau fluide.

c'est une expérience inconfortable voir carrément désagréable au niveau des sensations MAIS on sait que si ça arrive, c'est que la quantité et le flux de Qi sont améliorés rapidement et intensément. C'est donc le signe qu'un nettoyage profond est en train de se réaliser. Donc, bien que cela soit désagréable, c'est une expérience gratifiante.



## QUELLES SONT LES RÉACTIONS QI ?

Les réactions du Qi peuvent donc être considérées comme une partie normale du Qigong.

### Les réactions de Qi immédiates :

#### Sur le plan physique :

Elles se produisent pendant la séance :

- transpiration excessive froide ou chaude
- excès de chaleur, sensation de feu
- excès de froid, corps glacé
- éructations ou flatulences
- démangeaisons, chair de poule
- bourdonnements d'oreilles, accouphènes
- baillements excessifs
- larmoiements,
- contraction musculaires, crispations,
- palpitations,
- vertiges
- sensations que l'on va s'évanouir
- jambes tremblantes
- nervosité
- besoin de soupirer excessivement
- nausées

#### Conseils :

- si possible, continuer la pratique pour aider la libération énergétique qui est à l'œuvre
- arrêter les pratique au niveau gestuel et ramener les mains au dantian inférieur
  - o se concentrer sur la respiration
  - o donner des informations positives au corps dans l'idée que ce qui arrive est positif
- S'asseoir au sol et respirer profondément
- S'allonger au sol en PLS

#### Conseils pour le prof :

- La personne se sent très très mal et elle a en plus l'impression de déranger tout le groupe.
  - Les autres personnes du groupe peuvent avoir un effet de panique
- 1- Il faut d'abord rester calme et être rassurant : tout va bien, c'est le travail du Qi, c'est désagréable mais ça va passer, respire profondément, tu ne déränge absolument pas le groupe, etc... > rassurer la personne et calmer l'effet de panique du groupe.
  - 2- Encourager la personne à traverser ce moment désagréable
  - 3- Continuer la séance tout en gardant un œil sur cette personne. Il est impératif de surveiller l'évolution de sa réaction de Qi. La plupart du temps, la personne retrouve ses couleurs et sa vivacité au bout de quelques minutes mais il peut arriver que ce ne soit pas le cas.
  - 4- Si la personne s'évanouit réellement ou a une réaction violente de vomissement, de catalepsie : **ARRETEZ TOUT ET APPELER LES URGENCES.**
    - a. Demander au reste du groupe d'évacuer la pièce,
    - b. ventiler si possible,
    - c. placer la personne en PLS

- d. rester auprès de la personne dans l'attente des secours : lui parler pour maintenir son éveil, tout en restant calme, la focaliser sur sa respiration, lui demander de garder les yeux ouverts, lui toucher la main, lui demander régulièrement d'effectuer des actions simples : cligner des yeux, exercer une pression avec la main ou répondre par oui ou par non à des questions simples.

Cette situation m'est arrivée deux fois en douze ans de pratique.

#### Sur le plan émotionnel :

- crise de colère
- crise de larmes
- crise de rires
- poussée de panique/ paranoïa

Certaines personnes peuvent manifester un comportement particulier à la suite ou pendant une séance de Qigong. Là aussi, il s'agit de comprendre que c'est une réaction de Qi.

#### Conseils pour le prof :

- 1- **Ne pas le prendre pour soi** ; surtout s'il s'agit d'une colère (le sujet de la colère sera souvent une saisie dans l'instant par le cerveau qui tente de comprendre ce ressenti interne. Si la colère est ancienne, il est possible que la personne n'ait pas conscience de son origine et cherche des prétextes directs pour la justifier. Cela est un processus normal. C'est la même chose pour les autres émotions : je suis en colère parce que les ours polaires meurent alors qu'en réalité je suis en colère parce que tel chose s'est produit / est en place dans ma famille.
- 2- La pratique du Qigong va aider à libérer cela mais c'est un processus qui demande beaucoup de pratique, de temps et une pratique à un niveau très profond et subtil. Notre modernité occidentale nous propose nombre de thérapie psycho-émotionnelles qui seront très bénéfiques pour aider le pratiquant à se libérer de ses blocages émotionnels. Il faut du temps et une conscience aiguisée pour prendre conscience des ses schémas référentiels (croyances) et trouver une solution pour les transformer. (En cela, le Zhineng Qigong offre un soutien considérable par le biais du champ de Qi).

#### **Les réactions de Qi en différé :**

- Poussée des symptômes de problèmes existants
- Récurrence des symptômes d'anciens problèmes.

Les réactions Qi peuvent avoir lieu dans n'importe quelle partie du corps, y compris les organes.

Par exemple, lorsque le nettoyage se produit dans les poumons, il peut y avoir des symptômes pseudo-grippaux ou la libération de mucosités. Lorsque le nettoyage se produit dans le système digestif, il peut y avoir des nausées ou de la diarrhée. Lorsque le nettoyage s'opère au niveau psycho-émotionnel, il peut y avoir des rêves très forts ou des synchronicités particulièrement effarantes.

#### Conseils pour le prof :

Là encore, il s'agit d'apaiser l'inquiétude et de donner des informations positives afin de soutenir le pratiquant dans son processus de libération.

ATTENTION cependant, une poussée ou une récurrence de symptômes peut nécessiter un suivi médical par un spécialiste. NE JAMAIS COUPER UNE PERSONNE DES CIRCUITS DE MEDECINE !!!! Encourager au contraire la vérification par des bilans de santé.

N'oubliez pas que le Qigong ACCOMPAGNE un processus de guérison mais ne s'y substitue pas.

Comment savoir si l'on face à une réaction de Qi ou à une pathologie ?

- Justement en se référant à son médecin. Les bilans de santé seront clairs et précis et sont des alliés précieux pour l'évolution du pratiquant.

### **Les réactions de Qi agréables :**

Lorsque ces réactions apparaissent, cela signifie qu'un niveau de pratique est atteint.

Tong Meng Zhi Guan (un ouvrage bouddhiste achevé sous la dynastie Sui) présente les huit réactions :

- la douleur,
- les démangeaisons,
- le froid,
- la chaleur,
- la légèreté,
- la lourdeur,
- l'astringence et
- la glissance.

L'interprétation moderne de ceux-ci sont les sensations grandes, petites, légères, lourdes, froides, de chaleur, de démangeaisons et de picotements.

Il peut également arriver que le pratiquant ressente des phénomènes, tels que des secousses spontanées et une sensation de clignotement ou de ballotement.

Ces diverses manifestations n'apparaissent que chez les praticiens de haut niveau, lorsque le qi circule librement dans les méridiens et que tous les niveaux d'activités fonctionnelles deviennent actifs.

- dilater les vaisseaux sanguins périphériques
- sensations de remplissage et d'expansion.

Ce sont généralement des phénomènes temporaires et localisés qui résultent d'un cerveau tranquilisé qui stimule diverses capacités de perception.

### Effets physiques

Le qi-gong peut altérer les activités physiologiques d'une personne, en raison des activités qi vives et de l'accumulation primordiale de qi. Les praticiens peuvent ressentir une

- température corporelle régulée

- un esprit vigoureux et alerte,
- un bon appétit,
- une augmentation du péristaltisme gastro-intestinal (contractions musculaires ondulatoires du tube digestif par lesquelles le contenu des aliments est poussé vers l'avant),
- une augmentation de la joie et de la tranquillité
- une sensation d'appartenance au Tout, à l'univers
- augmentation de la créativité, de l'intuition
- augmentation de l'intelligence, de la mémoire, de la capacité d'analyse
- déploiement de nouveaux talents
- quiétude, tranquillité d'esprit
- synchronicité positive
- capacité à créer sa vie.

走火入魔 zǒuhuǒrùmó. ((zh) « ① être obsédé par qqch. ② possédé par le diable »

- outil de propagande anti-qigong
- réalité dans les pratiques chamaniques