



Le Qi Gong, c'est quoi ?

Ma Pu, la posture du cavalier

et ses trois niveaux de progression

par Ke Wen

La position du cavalier est une position essentielle dans la pratique énergétique. Elle travaille l'enracinement, l'ancrage, la stabilité et le relâchement en renforçant en même temps les muscles des jambes. Elle reflète le niveau énergétique des pratiquants et offre un travail de persévérance pour chacun.

NIVEAU 1

Au début, on cherche à régulariser la posture pour que l'énergie circule :

1. D'abord, bien placer le corps dans l'axe entre le Bai Hui (le sommet de la tête) et le Hui Yun (le périnée); les pieds écartés plus larges que les épaules.
2. Relâcher le bassin en fléchissant légèrement la hanche et les genoux et en gardant toujours l'axe dans la verticalité; le genou ne dépasse pas la pointe du pied. Il faut éviter que le corps se penche en avant. Cette position permet l'assouplissement du bassin. Il ne faut pas trop forcer sur les genoux.
3. La fatigue des muscles des cuisses paraît tout à fait normale au début parce que l'enracinement et la stabilité proviennent aussi de la force des muscles. La hauteur de la position dépend de la force de ces muscles. Au début, il vaut mieux garder une hauteur convenable en privilégiant l'axe droit. Au fur et à mesure de la pratique, la position descend de plus en plus bas, et vous sentez le souffle qui descend ainsi plus profondément.



NIVEAU 2

Plus la position est basse, plus vous écartez les pieds. Une fois que vous êtes bien installé dans la posture, vous passez naturellement vers la notion « souffle-énergie » dans lequel tout le corps communique dans l'unité. Pendant l'inspiration, toute l'énergie est réunie au Dan Tian. Pendant l'expiration, toute l'énergie se trouve dans les jambes, comme les racines solides d'un arbre et se manifeste aussi dans les bras et les mains. Le souffle profond donne une force et une nouvelle perception énergétique dans la pratique.

NIVEAU 3

Pour le troisième niveau, c'est le travail de l'union de Xing - Qi - Yi. Yi (intention) réunit l'énergie et le souffle. Il donne l'esprit et l'essence profonde de la pratique. Dans ce mouvement nommé: « Le phœnix rouge tourné vers le soleil », la puissance de la posture Ma Pu et le souffle profond du corps avec un rayonnement du visage constituent un travail profond et complet du Qi Gong. Les yeux sont les fenêtres du cœur qui manifeste le Shen (conscience) et Yi (intention). Ils donnent l'orientation de la pratique.



photos : Frédéric Villbrandt

