

Comment trouver notre style ?

(?)-Bonjour Maître Zhou, la dernière fois nous avons parlé de votre façon de définir le Qi Gong. Aujourd'hui nous aimerions poursuivre notre discussion par cette question : comment peut-on trouver le type de Qi Gong qui nous convient ?

***-Bonjour à vous, la dernière fois, il me semble que j'ai déjà répondu à cette question en vous conseillant d'essayer. C'est vrai, il y a 200 mille Qi Gong différents, peut-être que toute une vie pour essayer, c'est pas assez et encore moins pour approfondir celui qui vous ira : le bon pour vous.

(?)-Alors devant nous, c'est comme une impasse finalement !

***-Pas d'esprit négatif ! Il y a toujours une solution. Maintenant il y a la publicité, des articles, des affiches et aussi des livres.

Hum ! Comment distinguer quel est le mieux, car nos yeux sont trop éblouis par trop de présentation ! C'est pas très facile de trouver le bon et aussi le vrai, celui qui vous convient. Comment par les livres, les articles, sentir quel est le plus profond et le plus complet ? Hum ! Vous avez raison.

Une remarque à mon avis qui peut vous aider : le profond et le complet ne sont pas égaux au compliqué.

Pensez aussi au bouche à oreille et à la recommandation par des amis. Cela peut-être d'une grande aide.

Mais surtout il y a le ciel. Si celui-ci vous accompagne, vous avez la chance de trouver votre Qi Gong. Et peut-être qu'en le pratiquant il donnera l'occasion de transformer votre vie.

(?)-Pouvez-vous nous expliquer mieux ce dernier point, s'il vous plaît. S'agit-il encore de pratique ?

***-La sensation de soi-même dans le style de Qi Gong que vous pratiquez dès le premier instant, la sensation de soi-même devant le professeur, sont des impressions importantes. Il n'y a pas besoin de forcer. C'est comme une rencontre, très naturelle, il peut même y avoir un air de ce que vous appelez le hasard.

(?)-Comment avez-vous, Maître Zhou, rencontré le Zhi Neng Qi Gong ? Quelle est votre expérience ?

***-A mes débuts en Qi Gong, j'aime beaucoup le style appelé : l'oie sauvage. Mais je ne peux pas rentrer dedans, même si je le pratiquais régulièrement. C'est comme si je ne trouvais pas la porte.

A ce moment-là, un ami me présenta le ZNQG. Je réfléchis beaucoup aussi, je ne sais pas cette méthode efficace comme l'oie sauvage ou pas. J'assiste donc à un 1er cours. Je me suis senti bien. Mais ni voyez rien d'extraordinaire. Je commence à lire le livre de Maître Pang He Ming et je trouve qu'il y a beaucoup de choses très intéressantes. Silencieusement pour moi ce Qi Gong devint très important : il rentre dans ma vie, doucement, comme je suis debout devant le fleuve Yang Tsé. Il coule de droite à gauche vers le fond du ciel. Je lève la tête, il est bleu. Un gros nuage blanc glisse au-dessus. Comme après l'école, avec mon cartable à la main, je marche sur le chemin de la maison. Comme j'y joue avec joie à cache-cache avec mes camarades comme j'entends ma mère m'appeler.

Tout était naturel, il n'y avait pas de tambour, ni trompette, ni surprise d'Ali baba.

Un mois de pratique du Zhi Neng Qi Gong, je trouvais splendide, comme s'il avait été créé pour moi. Comme le matin je me lève et s'ouvrent pour la première fois les yeux. Il rentre dans mon esprit, circule dans mon sang, dans mes cellules. Au fur et à mesure de la pratique et quelques années plus tard, je reconnais qu'il m'a transformé. Depuis ce moment-là, je me suis trouvé moi-même grâce à cette méthode. Je ne la quitte jamais et je n'ai même pas envie de la mélanger avec d'autres. Elle reste avec moi, même si je

reconnais qu'il y a beaucoup de choses très intéressantes et bien sur notre planète. On ne peut pas tout faire. J'ai senti, simplement que ma place était là.

Depuis que je transmets cette méthode en France, les pratiquants de Zhi Neng Qi Gong me témoignent que le même paysage se reproduit pour eux.

(?)-Quand on sent que l'on a trouvé son style, sa méthode, par quel bout, c'est-à-dire, par quel exercice est-il préférable de commencer ?

***- A mon avis, il est important de commencer par le début. C'est-à-dire bien construire les bases. Pas mal de gens, connaissent pas mal de styles de Qi Gong. Quand ils viennent à mes cours, tout de suite ils demandent à pratiquer la 3ème méthode c'est....

(?)-Excusez-nous ! C'est pas mal ! Comme cela nous pouvons gagner du temps et prendre tout de suite ce qui nous convient. La 3ème méthode, c'est bien pour aider à gérer nos émotions, non ?

***La 3ème méthode est bien pour transformer les émotions, oui. Mais tout cela dépend. Si les bases sont solides, c'est bien, si les bases sont fragiles la personne perdra beaucoup de temps et même passera à côté de la richesse de ce Qi Gong.

(?)-Qu'est-ce que les bases Maître Zhou ?

***-Déjà au niveau physique, il n'y a pas de blocage, le corps est assez souple, l'énergie circule bien. L'esprit doit être aussi souple, assez humble et complet. Bien comprendre, la différence entre physique et énergie, bien comprendre le corps en mouvement avec celui de l'esprit. Ainsi pour que vous soyez sûr, il vaut mieux, pour le ZNQG, commencer par la 1ère méthode. Et ceci même et surtout si vous connaissez d'autres Qi Gong.