

## PRATIQUE DES MOUVEMENTS DE L'HEXAGRAMME

### Sifu Yap Soon-Yeong

Les exercices thérapeutiques CFQ sont des mouvements énergétiques issus du « Chaoyi Fanhuan Qiqong » développé par son fondateur Maître Yap Soon-Yeong, guérisseur réputé de Penang en Malaisie.

Les mouvements dynamiques de CFQ rétablissent la connexion corps-esprit en même temps qu'ils accroissent le flux d'énergie dans les méridiens ou canaux énergétiques, régulant ainsi les aspects mentaux et physiques de la personne. Dans chaque séquence gestuelle, il y a deux types de mouvement pour dilater et stimuler les canaux d'énergie, pour éliminer les blocages et les convertir en un flux rayonnant d'énergie :

- A. Des mouvements détendus, relâchés, lents et faciles appelés "mouvements vides" utilisés pour stimuler le flux d'énergie dans les canaux.
- B. Des "mouvements fermes cachés", exécutés naturellement ou sans effort et utilisant « la force intérieure » pour libérer l'énergie viciée hors du corps.

Il faut veiller à n'utiliser à aucun moment la force physique pendant les exercices, car elle entrave le flux énergétique. Il ne faudrait pas permettre à la force de tension qui crée les blocages énergétiques de rester dans le corps. Quand cela nécessite un effort, on utilise les mouvements fermes.

En pratiquant sur le long terme, le corps s'assouplit et les mouvements deviennent doux et sans effort. Le pratiquant devrait donc veiller à éliminer tout effort perceptible pour continuer à progresser. Cela permet un relâchement véritable et naturel.

Chaque mouvement réalisé vers le bas "défait" tensions et traumatismes accumulés dans le corps physique et énergétique. N'essayez pas d'acquérir plus d'énergie ni de diriger le flux dans le corps ou de trop focaliser sur un problème spécifique. Le lâcher-prise total permet à la sagesse du corps de résoudre le problème à sa façon. Nous utilisons des expressions claires et positives pour nommer chaque mouvement. Ceci est bon pour générer l'énergie lumineuse qui va soigner. Des noms pompeux stimulent l'égo et amènent les gens à se sentir forts, mais cela n'est pas bon pour la santé.

Les mouvements dynamiques sont complètement différents des mouvements et des exercices ordinaires. Le secret est de relâcher, de bouger sans effort, et sans force. Les mouvements sont faciles pour créer un effet d'ouverture. Bougez lentement pour vous harmoniser au flux d'énergie. Trop vite, vous ne favorisez pas le flux d'énergie. Ceci crée de l'anxiété. Trop lentement, cela devient une sorte de concentration -

vous bloquez alors le flux d'énergie. Prenez soin d'être ouvert. Bougez comme si les jambes ne vous appartenaient pas. Vos mains pendent comme le drapeau à un mât. Faites les 5 premiers mouvements dix fois et les 2 derniers cinq fois. La séquence complète prend 13-15 minutes.

Maintenez la tranquillité ou la paix intérieure tout du long. L'usage efficace des mouvements est amélioré par la claire intention de sentir la paix, dès le départ. Cette intention est maintenue par un sourire et un état d'esprit paisible et joyeux durant chacun des 7 mouvements du protocole. Evitez les pensées vagabondes et les émotions négatives qui vont interférer avec le flux d'énergie. Sourire aide à relâcher et à se sentir mieux pour produire de l' "énergie joyeuse" et une disposition joyeuse donne lieu à un flux d'énergie vibrante. Les deux sont nécessaires pour contrer le trauma ou "énergie de maladie", qui est dense et viciée, ou négative.

Avant de commencer, relaxez-vous et inspirez et expirez profondément. Faites-le avec un sourire et décidez de continuer à sourire. Ceci signifie que vous laissez tout votre passé derrière vous. Souriez et vous êtes déjà mieux maintenant et pour toujours. Vous osez faire face à n'importe quelle adversité. Quelle que soit la réalité, et elle est ainsi - regardez-là avec un sourire. Faites les mouvements fidèlement, et en fin de compte vous découvrez que tout sourit – à l'intérieur, à l'extérieur, l'univers entier, votre corps, votre cœur. On peut dire que c'est votre sourire de résilience.

A la fin des mouvements dynamiques l'expression des souhaits aide à matérialiser les effets positifs ou vous rappelle leurs bons effets. Les verbaliser anéantit les pensées négatives ou stressantes incompatibles avec la santé. Affirmez que votre sang et votre Qi circulent avec douceur; que vous êtes rempli de paix et de joie; vous êtes libre de la douleur et de la maladie et béni par la Providence. Finalement, complétez la séquence des mouvements avec la respiration résiliente effectuée trois fois.