

# DOUZE QUALITÉS ET PRINCIPES FONDAMENTAUX DANS LA PRATIQUE DU QI GONG

- PRÉSENCE et RESENTI : détente, attention, être là, dans son corps. Se traduit dans le regard et la posture. L'harmonie entre le corps et l'esprit, qui est l'essence du qi gong.
  
- PLAISIR et ouverture : sans cette qualité, pas de détente, de présence, de fluidité
  
- PATIENCE et DÉTERMINATION : la patience est la capacité à rester présent sans être entraîné par l'impatience. La détermination est une persistance incessante. L'équilibre entre patience et détermination apporte la durabilité. Si nous sommes patient mais indéterminé, nous ne pouvons pas avancer; la détermination sans la patience nous fait tomber dans le découragement face aux difficultés. En qi gong comme ailleurs, la pratique régulière est indispensable au progrès et nécessite de développer ces deux qualités.
  
- INTENTION : la source de tout mouvement et de toute démarche consciente. Elle donne la direction du mouvement et dirige le qi ("le yi chevauche le qi").  
A noter : présente dans un grand nombre de pratiques, l'intention devient un obstacle lorsqu'on travaille le lâcher-prise qui demande de tout laisser tomber et de n'avoir aucune attente
  
- LÂCHER-PRISE abandon du contrôle, de l'attente d'un résultat; confiance et ouverture à tous les possibles.
  
- ENRACINEMENT stabilité, aplomb, confiance, ancrage, accès à la terre
  
- AXE VERTICAL connexions à la terre et au ciel, alignement des 3 DanTian; se traduit par une présence, une confiance et la capacité à faire face
  
- CENTRE Plusieurs acceptions : DanTian, Yao (taille), Qi Hai (point sous le nombril)
  
- YIN YANG une grande armoire avec pas mal de tiroirs
  - haut/bas
  - tension/relâchement
  - ouverture/fermeture
  - inspire/expire
  - vide/plein
  - intérieur/extérieur
  - gauche/droite
  - avant/arrière
  - actif/passif

- DÉTENTE ET RELÂCHEMENT : deux acceptions pour le terme "détente":
  - tonus juste donné par un axe dynamique permettant l'aisance dans le mouvement
  - le fait d'être détendu, relâchement
- 
- HOMOGENÉITÉ ET HARMONIE DU MOUVEMENT connexions, continuité, conduction, transmissions, relié, unité corporelle. Inclut les notions de coordination et latéralisation.
- 
- FLUIDITÉ : elle est une alliance de détente, de relâchement, d'homogénéité et est le fruit d'un long travail de répétition. L'aisance dans le mouvement associé à la souplesse, au relâchement et à la continuité, engendre la fluidité, tout en la contrôlant pour éviter la perte de densité. On parvient à la fluidité lorsque le mouvement devient évident et naturel.