

## Qi-gong

### « Planter les grains de riz »

1. Prendre la posture du « cavalier ».
2. Amener les mains dans le dos
3. Visualisez une tension, une émotion, un souci qui vous préoccupe, un problème que vous ne savez pas résoudre...
4. Contracter les muscles de vos bras, jusque dans vos mains pour exprimer cette tension.
5. En inspirant, écartez vos bras et élevez-les à l'horizontale en relâchant les coudes, mains ouvertes.
6. En expirant, ramenez vos mains vers le cœur.
  - *Ce mouvement exprime une acceptation. Plutôt que d'opposer une résistance au problème qui nous harcèle, acceptons de le considérer autrement. Pour cela, il faut commencer par le reconnaître.*
7. Reprendre le mouvement en gardant cette même préoccupation à l'esprit: ramener les mains derrière le dos. Inspirez en ouvrant les bras, (...) expirez en ramenant à nouveau les mains vers le cœur, comme avant.
8. La troisième fois, recommencez ce mouvement, mais, après avoir ouvert les bras, rapprochez les mains l'une contre l'autre, paumes vers vous, à hauteur de votre visage. Considérez qu'elles représentent les aspects positifs (Yang : gauche – positif / Yin : droite – négatif). Observez.
  - *Si les aspects négatifs d'une épreuve nous apparaissent généralement d'une manière évidente, il demeure que l'on peut aussi considérer sous un angle positif, le fait que cette épreuve peut nous permettre d'apprendre, de grandir.*
  - *On comprend par là, la symbolique du Ying et du Yang :*
    - *Dans le côté positif (blanc) se trouve un petit point noir (qui peut symboliser la vigilance.*
    - *Dans le côté négatif (noir), la présence du point blanc nous rappelle qu'il y a toujours une issue à nos problèmes.*



9. Joignez vos mains en les gardant toujours à hauteur de vos yeux.
10. Formez un triangle avec vos pouces et vos index et repoussez vos mains en avant en tendant les bras, puis formez une sphère avec vos mains.
  - *Cette sphère symbolise l'unité, l'harmonie.*
11. Fléchissez le buste en avant. Relâchez les mains. Confiez à la terre cette charge qui vous pesait et que vous avez transformée en quelque chose d'harmonieux.
12. « *Plantez les grains de riz* ». Dans un mouvement de léger balancement d'un pied à l'autre, tournez les mains, comme si vous mêliez quelque chose à la terre.
13. Puis relevez-vous doucement en déroulant la colonne et vous disant mentalement : « *je récolte les fruits de mon expérience* ».

Lorsqu'une tension se manifeste en nous : le stress qui nous envahit, un souci qui nous accapare l'esprit,...nous avons du mal à prendre de la distance et notre corps fini par s'en ressentir.

Plutôt que de résister à cette tension (ce qui ne ferait que la renforcer), avec ce petit enchaînement, nous pouvons apprendre à « l'appivoiser » pour mieux la disperser.

**Considérer** que nous avons quelque chose de positif à retirer d'une épreuve, (sans tomber dans la culpabilité), engendre de nouvelles énergies qui nous aident à la surmonter.

Sortir de l'émotionnel, apaiser notre mental, considérer « ce qui est » et « ce que je suis ».

Cet enchaînement nous mène sur la voie du « lâcher prise ».

*« Je me prends en main et je me porte bien ».*

*Alphonse STAB*

Jean-Marie Grandadam  
Novembre 2007