

Les Marches ou transferts de poids

La pratique des marches sert principalement à améliorer l'équilibre, la proprioception, la conscience du centre de gravité et de l'axe ciel - terre.

C'est un merveilleux travail pour cultiver

- Le Tan Tien
- L'alignement
- Le relâchement
- L'enracinement
- La présence
- L'ancrage
- L'aisance, l'agilité, la fluidité des mouvements
- L'énergie des reins
- La tonification de la colonne vertébrale
- Le sentiment de sécurité, de stabilité
- Le calme et la puissance

Nous nous inspirons de la démarche du chat ou du félin, qui se déplace lentement, doucement, silencieusement, et peut rester longtemps immobile avec une patte en l'air, sans perdre l'équilibre.

L'équilibre est un ajustement constant de déséquilibres successifs.

C'est maintenir une homéostasie corporelle et énergétique.

C'est un état dynamique de régulation, de stabilisation, d'harmonisation.

C'est la capacité à conserver un fonctionnement relatif entre le corps / le cœur-mental / et l'esprit, en dépit des contraintes, du tiraillement des forces.

Les marches nous entraînent à rester centrés dans notre centre de gravité Tan Tien, et à rester connecté à notre respiration

quels que soient les déplacements, les changements de directions ou les différents mouvements du tronc et des bras.

Les marches permettent de garder des jambes fortes et agiles, avec une bonne assise, tandis que les bras et le torse sont légers, expressifs, gracieux et libres.

Les marches améliorent notre capacité à nous orienter dans l'espace.

Le travail des marches assouplit les articulations et la taille (Dai Mai)

Elles nous aident à développer une pleine présence consciente à soi-même, aux autres, à l'environnement, avec tous les sens de la perception en éveil.

Les marches développent la capacité à surfer les vagues, à rester centré dans le chaos.

Texte-outil rédigé par Marie-Claude Rodrigue, Co-Directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres