

Extrait du merveilleux livre

« la voie de l'énergie

de Vlady Stavanovitch

chez Dangles

La séance de relaxation quotidienne

Ne vous faites pas d'illusions, ne croyez pas pouvoir maîtriser en quelques leçons une discipline que d'autres mettent des dizaines d'années à apprendre. La maîtrise du *chi* et la maîtrise du corps vont de pair: l'une est la condition de l'autre et les deux passent obligatoirement par la maîtrise des tensions corporelles.

Ne faites donc pas d'efforts pour relâcher vos muscles. A l'ordre: « *Détendez-vous!* », ne vous mettez donc pas à bouger! Le moindre mouvement signifie contraction musculaire, donc le contraire du relâchement. C'est autrement qu'il faut s'y prendre.

Comment faites-vous pour ouvrir et fermer une main? Quelle question! Vous le faites, *tout simplement*. Un jour, vous serez capable - tout aussi simplement - de relâcher complètement n'importe quel groupe musculaire du corps. Pour y parvenir, **il faut un certain apprentissage**. Si donc ce n'est pas en faisant des mouvements qu'on y arrive, que faut-il faire? C'est un *travail mental* qui nous permettra, par la suite, d'agir directement, comme pour ouvrir ou fermer une main, lorsque nous aurons appris à nos muscles à répondre correctement à notre souhait. Cela aussi, c'est un réflexe conditionné; il faut le créer.

Posture : couché sur le dos.

1. Lourd. Exemple de travail mental à faire en plus de la répétition de la formule¹ : « *Mon corps est lourd* » « Je fais un effort imaginaire, de toutes mes forces, pour lever mon corps, ne fût-ce que pour le décoller du sol.. Impossible. Il est trop lourd. J'essaie vainement plusieurs fois. Enfin, je renonce et mes muscles s'effondrent; ils retombent au sol et s'étaient lourdement, sans force. »

Dès la première tentative imaginaire, l'effet est ressenti. C'est réellement une chute des masses musculaires qui se produit. Il faut y ajouter, par l'imagination, des aspects spectaculaires. Aussi bien lors de « l'effort impossible » que lors de « l'écroulement », il faut exagérer au maximum le contraste en insistant surtout sur la chute, l'étalement et l'absence de toute force. Vous devez vous parler mentalement. Décrivez minutieusement la réalité que vous créez par votre imagination; pour votre corps, c'est la vraie.

2. Chaud. En plus de la formule: « *Mon corps est chaud* », vous pouvez faire le travail suivant: pendant toute l'intervention, respirez d'une façon particulière . Après une brève - mais profonde - inspiration, expirez lentement, doucement, sans aucune force.

Délimitez dans votre imagination une plage de peau dans une zone corporelle que vous voulez réchauffer. Imaginez l'air sortant par cette surface de peau (pas très étendue). Imaginez que la peau oppose une légère résistance au passage de l'air, comme le ferait une étoffe posée sur la bouche pendant que, lentement, vous soufflez dedans. La peau, comme l'étoffe, retient la chaleur que vous ressentez de plus en plus forte. Le tout se fait avec la plus grande douceur.

Elargissez progressivement les plages, chauffez d'autres zones du corps. A la longue, tout votre corps devient chaud. L'expiration se fait en maintenant une légère pression sur le *Tan Tien*².

Vous pouvez aussi imaginer que différentes parties de la peau sont exposées au soleil. Sentez la chaleur à la surface de la peau. Là aussi, racontez-vous une histoire: décrivez la plage au bord de la mer, pensez à mettre de la crème antisolaire, etc. Oh! surprise, votre corps marche! Il y croit vraiment et vous ressentez la chaleur.

3. Cœur. Répétez « *mon cœur bat fort* » négligemment, sans y accorder une importance particulière. Il se peut que rien ne vienne. Votre cœur bat, bien sûr, mais vous n'en avez pas la perception. Vous devez apprendre à sentir le travail de votre cœur. Bien plus : dans le moindre recoin de votre corps, des artères et des artérioles battent à votre rythme cardiaque. En état de relaxation, sur la simple injonction : « Sous [l'ongle du gros orteil gauche] par exemple, vous devez percevoir immédiatement les battements de votre pouls. Ça aussi, ça s'apprend.

Commençons par le cœur. Répétez la formule mentalement en scandant les syllabes à la vitesse supposée du travail cardiaque. « *Mon - cœur - bat - fort - mon - cœur - bat - fort...* Si rien ne vient, prenez un peu d'air et retenez le souffle. Scandez la formule. S'il le faut, restez assez longtemps sans respirer. Et ne craignez rien, vous ne manquerez pas d'oxygène. Dès la prochaine inspiration, vous aurez fait le plein. C'est une réaction de type nerveux qui est beaucoup plus à craindre si vous avez quelques problèmes d'anxiété ou d'angoisse. Soyez donc prudent quand même, comme d'ailleurs dans tout le travail qui concerne le *chi*. Il n'y a pas de techniques anodines en soi; tout dépend de votre état personnel. Une simple pression du doigt sur le plexus solaire peut provoquer une crise de larmes suivie d'un réel désespoir et de lamentations sans fin.

J'ai vu ça déjà, c'est pourquoi je vous cite cet exemple. Une raisonnable rétention de souffle est en soi une pratique des plus salutaires. Tout est de savoir ce qui est raisonnable.

Si donc vous n'arrivez pas à sentir le cœur et les pouls sur commande, vous ne devez pas y renoncer. Pour les techniques que nous apprenons, ce n'est pas essentiel. Cependant, dans quelques années, nous étudierons des techniques où l'intervention du cœur et des pouls est la base même du travail. Ce n'est pas à ce moment-là qu'il faudra commencer à apprendre à sentir son cœur. Il faudra que ce soit devenu une vieille habitude. Eh bien, cette habitude, c'est maintenant qu'il faut la prendre! Donc, j'insiste.

Il vous est certainement arrivé, lors d'un effort ou après avoir couru, de sentir battre votre cœur. La prochaine fois que cela vous arrivera, profitez de l'occasion pour créer le réflexe. Longtemps et attentivement sentez les battements en répétant mentalement la formule scandée à leur rythme. Imaginez-vous allongé (e) sur le dos en train de faire votre relaxation quotidienne, si vous ne pouvez pas le faire vraiment, et mémorisez les sensations. Il y a de fortes chances pour que vous perceviez les battements de votre cœur bien au-delà du temps qu'il mettait habituellement à se calmer et à ce que vous en perdiez la perception.

La suite viendra avec un peu d'insistance. Persévérez.

Nous sentons donc battre maintenant le cœur. Nous pouvons poursuivre notre intervention. Nous chercherons la perception des différents pouls dans tout le corps. Le plus simple c'est de remonter à partir du cœur dans la partie gauche du cou. On y sent facilement les battements de l'artère. Poursuivez vers l'épaule gauche, le bras, le poignet, la main, etc. Revenez au cou puis passez à la tempe gauche, l'œil et le côté gauche du nez. Passez ensuite du côté droit du nez. Le pouls vous obéit docilement. Refaites le parcours œil, tempe, cou, épaule, bras, poignet, main du côté droit. Explorez tout le corps et découvrez des pouls en des endroits où vous ne les aviez encore jamais sentis. Tout de suite, vous vous êtes rendu compte que le pouls fait en quelque sorte écho aux battements du cœur. Il y a un décalage entre les deux. Constatez ce décalage, prenez-en conscience.

A un stade plus avancé, cherchez à sentir les pouls simultanément des deux côtés, dans les deux poignets en même temps, par exemple. Vous aurez une maîtrise suffisante de la technique lorsque vous serez capable de sentir battre dans votre poitrine - simultanément et avec une force égale votre cœur à droite comme à gauche.

- Mais c'est une fausse perception, ce n'est pas vrai!

Qui sait? Nous en reparlerons dans quelques années.

4. Ventre. La formule est: « *Mon Tan Tien monte et descend* ». Et s'il ne le fait pas? Si, de simplement le lui demander ne suffit pas? De toute façon, ça viendra. Vous travaillerez la technique n° 40 « des deux étages » et, tôt ou tard, vous ferez une différenciation des ensembles musculaires. Votre ventre sera cette main avec laquelle on manipule le *chi*. Elle doit être puissante, souple, sensible, intelligente.

Note du lecteur :

- 1) peut-être au début, ensuite on s'en passe facilement.
- 2) Tan Tien en chinois, Seika Tenden en japonais : la zone centrale de l'abdomen à deux doigts sous le nombril
- 3) Cette technique peut se pratiquer dans son lit, avant le lever ou avant de s'endormir. Une façon de trouver du temps !