

De l'homme ordinaire à l'homme réalisé.

Les arts internes sont un excellent moyen d'équilibrer de façon harmonieuse le corps et le mental :

Calmer l'esprit et concentrer la pensée. C'est ainsi qu'ils favorisent le contrôle des émotions voir à un certain stade ultime leur annihilation pure et simple.

Le long voyage de l'homme ordinaire vers la maîtrise de ses émotions suit alors la fameuse trilogie terre - homme - ciel débutant par un rééquilibrage énergétique (terre) il se poursuit par un déblocage du mental (homme) et s'achève par la fusion finale avec le cosmos (ciel)

Le rééquilibrage énergétique

La 1^{ère} étape alchimique des arts internes consiste à raffiner le JING (l'essence) pour le convertir en QI (énergie interne) On travaillera en 1^{er} l'enveloppe grossière du corps.

Quand il y a souffrance ou émotion forte, cela se traduit obligatoirement dans le corps, qui n'est pas un simple agrégat de muscles d'os et d'organes, mais aussi une somme d'émotion, un ensemble qui emmagasine les expériences et les traumatismes. Agir sur le corps, se mettre à l'écoute de ses douleurs et de ses blocages, représentera un pas important vers la maîtrise de soi. Les émotions traduisent un déséquilibre des organes. Une émotion ne touche un organe que s'il est déjà perturbé, le stress aggrave le déséquilibre initial. En renforçant ses organes ce travail rendra également l'individu moins sensible aux émotions. Les arts internes par leur travail sur les articulations, les raideurs musculaires, sur la fortification des muscles et des tendons auront un effet très bénéfique sur le corps en général, sur chaque organe en particulier et permettront à l'énergie de circuler librement. De façon plus globale, la pratique des arts internes développe la sensibilité intérieure de chacun. Elle permet donc au pratiquant de repérer les parties tendues de son corps (taille, épaule, dos...) Ces tensions, induites par le mode de vie et les émotions, s'inscrivent dans le corps et souvent le déforment.

Dos voûté, poitrine fermée s'opposent à la libre circulation du QI et génèrent des blocages qui provoquent à leur tour de nouvelles perturbations internes.

Quand toutes les énergies du corps sont parfaitement équilibrées, les émotions ont alors moins de prises sur la personne. Il est alors possible de pénétrer dans les profondeurs du mental pour le libérer de ses émotions névrotiques. D'une façon générale la prise de conscience de son souffle et de son corps permet de revenir à soi, de s'y intéresser et de s'en préoccuper, démarche nouvelle pour un nombre de pratiquants qui depuis fort longtemps,

se sont totalement perdus de vue et vivent avec eux mêmes comme avec un étranger. La connaissance de soi le regard tourné vers soi constitue la 1^{er} urgence. « Connais- toi toi même » est un adage bien ressenti en Taji Quan, qui assurent que la longue forme est un moyen de se connaître.

Le travail sur le mental

la 2^{ème} étapes des arts internes est de nourrir le chen (l'esprit) avec le chi (souffle) Cela implique naturellement que le chen soit épuré et débarrassée de ses pensées parasites, de ses peurs, à fin d'être « ici et maintenant » Sans ramener en surface l'énorme fatras émotionnel qui encombre le subconscient, les arts internes donnent au pratiquant la possibilité de mieux analyser ses actes. Le meilleur équilibre général engendré par la pratique permet à l'individu de mieux discerner ses désirs et leur mécanisme, de mieux envisager leur côté illusoire ou à l'inverse, la facilité de leur assouvissement. On savoure mieux ses pulsions et ses peurs, on les regarde aussi plus courageusement. Des tabous peuvent ainsi être levés par une vision plus claire et surtout moins angoissée ou culpabilisante des choses de la vie.

Le travail respiratoire s'avère particulièrement important pour soulager les blocages. Le souffle est fondamental pour parvenir au contrôle du mental :

Un esprit qui s'agite va accélérer la respiration et rendre le Qi désordonné. Régulariser la respiration est donc indispensable pour contacter les Gui du Po (voir article sur les Benshen)

Le raffermissement du Yi

De même que la terre est placée au cœur des cinq éléments, le Yi(raison, idéogène) a un rôle central dans la gestion des émotions. Il est le point de convergence vertical entre les forces du haut et du bas, le Hun et le Po. Tout le travail effectué sur le hun et le Po, les muscles et la respiration, toute clarification et le renforcement effectués au niveau du Zhi par l'intermédiaire des reins, vont permettre au Yi de jouer pleinement leur son rôle (voir article sur les Benshen)

