

Les mouvements immobiles ou les geste immobile Jiao Guorgui

Jing Gong

D'après mes notes de 1988, présent à l'Institut de Médecine Traditionnelle à Pékin, dans l'enseignement Jiao Guorgui, après une pratique quasi quotidienne de 4 semaines qu'il nommait « les gestes immobiles ».

Il y a unité entre énergie et respiration elle est naturelle.

On se pose sur son fondement comme on bâti une maison dans l'attention au champs de cinabre au dantien.

On s'ouvre à l'essentiel à l'essence. La source des gestes mobiles ce sont les gestes immobiles.

Dans la pratique du Jing gong c'est simple et compliqué on se laisse aller sans se laisser aller se laisser tomber c'est un subtile sue gong suivre et contrôler mais sans aucune volonté on se laisse aller aux mouvements involontaires mais à partir de l'immobilité. Se laisser aller ne se fait ni en conscience ni en volonté.

On pourrait dire aussi que l'essence nous anime dans sa dimension du jing postnatal au jing prénatal.

C'est une présence à soi dans un état de vide de wuji (le sommet du néant la source sans fin auquel tout retourne).

Dans la pratique on se met assis et on garde une certaine intention-attention au DT central, et on y revient.