

## LA VOIE INTÉRIEURE PAR LE TRAVAIL CORPOREL

Le mot chinois « Chi » ou « Qi » (prononcez « t'chi ») n'a pas d'équivalent en français. À défaut de traduction précise, on parle le plus souvent d'« énergie vitale ». Mais le Chi se distingue des autres formes d'énergie par une particularité qu'elle est seule à posséder : elle obéit à la volonté. Le Chi est une des manifestations les plus étonnantes de la vie. Loin de l'abstraction d'une théorie ou d'une philosophie, le Chi peut être utilisé concrètement à des fins très diverses comme la santé et le mieux-être, les soins, la vie quotidienne... Mais si le travail sur l'énergie vitale peut effectivement assouplir les articulations, développer une respiration profonde, procurer une détente musculaire et nerveuse, stimuler les fonctions vitales, il permet aussi des recherches dites spirituelles. Le vide mental, la volonté, la conscience, la liberté, la vie... le Chi nous permet d'accéder aux couches profondes de l'être.

Ainsi, la mobilisation du Chi est-elle à la base de tous les arts traditionnels d'Extrême-Orient à commencer par le Yoga de l'Inde, le Chan de Chine ou le Zen du Japon, évidemment. La médecine, les arts martiaux et la quête spirituelle ont donc tout naturellement en commun le travail sur le Chi !

**Au sein de l'École de la Voie intérieure, le Chi n'est pas une arme de combat, il est d'abord orienté vers la santé et le bien-être. Il est aussi un instrument de communication avec les autres, avec la nature.** C'est en même temps un instrument d'exploration de nous-mêmes, de notre corps, et un outil qui nous permet d'aller bien au-delà du corps perçu et d'entrer dans notre réalité profonde, dans ce que nous sommes fondamentalement avant toute différenciation : des unités de vie.

### « Wuwei »

*L'art de réussir sans essayer*

*C'est un état de grâce dans lequel l'action s'accomplit sans le concours de la volonté. Wuwei, dans le taoïsme, est le fait de suivre le flux naturel des choses sans le perturber, ni tenter de le modifier. C'est agir en conformité avec le mouvement de la nature et de la Voie. C'est ce qui se passe lorsque l'acte que vous êtes en train d'accomplir réussit sans effort. Votre tâche se remplit d'elle-même. Cette euphorie paisible s'accompagne d'une sorte de gratitude, sans trop savoir vis-à-vis de qui. La magie qui opère est une spontanéité heureuse sans intention où la sagesse toute accomplissante emporte l'adhésion sans cogitations mentales.*

