

Impressions suite à la pratique journalière de DUN QIANG GONG

(monter descendre 100 fois tous les matins face à un mur)

2^{ème} année de pratique

Résumé de la 1^{ère} année

- . Des tensions dans le bas du dos disparaissent
- . Je ressens plus de légèreté, de fluidité. Sensation d'avoir l'esprit plus clair, un rajeunissement de ma structure osseuse, une énergie qui circule mieux vers le cerveau, une remise en place du corps et de l'esprit.
- . Je pense que cet exercice est très efficace pour prévenir les problèmes de dos et qu'il permet de rééquilibrer son corps et son esprit.

Résumé de mes impressions notées entre Noël 2019 et Noël 2020

Janvier 2020

- . Je vis un parallèle entre la fluidité de ma colonne vertébrale et la fluidité des événements qui me touchent.
- . Un problème émotionnel ou psychologique peut entraîner un problème physique (somatisation), je ressens qu'en améliorant son physique par cet exercice, on améliore en même temps ses états psychologiques et émotionnels. Cet exercice rend le corps plus léger et par extension il allège les émotions, les doutes, les stress ...

Février 2020

- . Je sens que mes jambes deviennent puissantes. J'ai visualisé deux piliers en béton. Une force d'ancrage incroyable et rassurante. L'exercice oblige à être bien positionné, bien ancré (on ne peut pas tricher), ce qui entraîne une meilleure position de tout le corps.
- . Je sens mon esprit plus vif et je perçois mieux comment l'environnement agit sur moi et comment je peux interagir avec lui.
- . De nouveau je ressens les effets positifs de fluidité qu'amène jour après jour cet exercice et qui naturellement rend ma vie plus fluide.

Mars 2020

- . Je sens le principe yin – yang à travers ma jambe droite et ma jambe gauche et ce mouvement rééquilibre automatiquement ces 2 énergies complémentaires.

Avril 2020

- . Après 20 jours de confinement, j'ai la sensation de faire un jeûne de liberté. Ce confinement m'apporte de nouvelles sensations et m'invite à beaucoup plus d'observations car les conditions de calme sont optimales.
- . Je sens le parallèle entre la structuration de ma colonne vertébrale et la structuration de mon être.
- . Je commence à intégrer positivement la notion de facilité. Pour moi, avant, lorsqu'une chose était trop facile à faire ou à atteindre, cela m'interrogeait. A présent c'est différent.
- . La pratique régulière me construit petit à petit une structure solide, tel le tronc d'un arbre auquel je puisse me tenir ou me raccrocher en cas de besoin.
- . Je pense que c'est un excellent exercice de rééducation car il stimule le corps en laissant passer l'énergie de bas en haut, tel un massage.

. Je découvre que je suis capable de faire des choses dont je ne me croyais pas capable. J'expérimente le possible dans l'impossible en éliminant les contraintes une par une.

Mai 2020

. La « fluidité » revient encore et s'exerce par un enchaînement logique et évident de plusieurs actions qui se succèdent. La « facilité » revient elle aussi de plus en plus souvent et je comprends enfin son pouvoir énorme. En effet, la pratique d'un exercice très facile à comprendre et à faire m'apporte un mieux inestimable (pas nécessaire de descendre sur les jambes 100 fois par jour, 20 fois peuvent suffire si l'exercice est tous les jours).

Le déconfinement m'a, dans un 1^{er} temps, apporté quelques somatisations : une éruption de boutons au niveau du thorax, des courbatures importantes et surtout une pression dans le bas du dos accompagnée par une sensation de brûlure (même si en fait je n'avais aucune rougeur). Puis au bout de 10 jours, tout avait disparu et j'ai senti que mon bassin s'élargissait, comme une bassine, laissant place à un ancrage encore plus puissant.

Juin 2020

. Je me sens en grande forme physique, une sorte de rajeunissement, de régénérescence. Sensation que, plus je pratique, plus mon corps est vigoureux.

. Nouvelle sensation : le « décrassage ». L'exercice par sa répétition et son va et vient de haut en bas, lisse, nettoie, enlève en douceur la « crasse » : la fatigue, les tensions ... C'est l'efficacité de la douceur, de la lenteur, de la répétition.

Juillet 2020

. J'apprends de plus en plus à observer la simultanéité de plusieurs évènements.

Septembre 2020

. Il y a un principe, que je comprends de mieux en mieux : le mouvement empêche toute forme de stagnation, de cristallisation ... donc l'énergie circule mieux et entraîne en finalité la fluidité corporelle et émotionnelle.

. Je ressens de plus en plus que tout est lié.

. Autre effet bénéfique de cet exercice, c'est ma capacité à repérer de plus en plus vite, le point de blocage dans une situation tendue.

. Je comprends de plus en plus l'importance du « faire » uniquement avec son corps.

Octobre 2020

. J'ai concrètement ressenti pour la 1^{ère} fois, la relation entre le cou et le sacrum.

. Actuellement je ressens une très forte excitation intellectuelle.

Novembre 2020

. De plus en plus souvent, j'observe qu'un évènement n'a de sens que pour me permettre d'en comprendre un autre.

Décembre 2020

. En résumé : la régularité de cet exercice m'apporte une vie plus confortable physiquement, psychologiquement et émotionnellement. Cela vaut donc vraiment la peine de passer quelques minutes chaque jour devant un mur.