TECHNOLOGIES DES «ÉCOLES INTERNES DE WUSHU» COMME UN MOYEN D'ÉVOLUER LES CAPACITÉS DE LA PSYCHE

Annotation. Dans cet article l'auteur présente les résultats de ses recherches sur les méthodes de se reconnecter à soi-même en élucidant les lois de désorganisation du comportement humain (la structure de la désinegration et de la regénération), les conditions dans lesquelles elle apparaît et les méthodes par lesquelles elle peut être surmontée, ainsi que des moyens de récupérer l'énergie vitale en fonction d'une tâche concrète.

Mots clés: Stress, espace de conscience, psychotechnologie, wushu, yin et yang, énergie qi, pratique intégrale.

Dans le monde contemporain – le monde des règles, des lois et des conditions des jeux sociaux en changement permanant, les gens sont traqués dans une «race de rats» constante pour survivre. Cela entraîne la diminution du niveau de performance, baisse du tonus énergétique, maladies, surcharge mentale, stress, dépression et perte de confiance en soi. En conséquence, on s'éloigne de sa propre nature, on éprouve la baisse de l'intérêt pour la vie et la vieillesse psychologique. Des consultations chez des spécialistes de la médecine conventionnelle et non-conventionnelle, chez des psychologues et psychothérapeutes s'aboutissent à des recommandations, telles que : «Vous avez besoin de vous reposer, de vous aimer, prenez soin de vous, trouvez un hobby, «bien, que voulez-vous, c'est déjà l'âge…», et tout cela sans solution du problème.

A notre avis, une des causes principales de l'apparition de ce problème est la violation des idées concernant des répères internes en valeur et les critères d'existence, et, par conséquent, un déséquilibre dû aux distortions des charges entre le corps, les émotions et la conscience.

À la suite des recherches par un questionnaire, il s'est avéré que tout le système de convictions, de valeurs et de croyances, même le plus fantastique de notre point de vue crée un état d'existance holistique pour un individu, et donc, configure sa perception d'une certaine manière, donnant un sens à son existence sur Terre, et remet les rênes de la vie à cet individu. Et la vie humaine ne devient importante que dans le cadre d'un système qui définit le sens pour l'individu en termes de valeur intentionnelle ou sémantique. Et lorsque ce système, pour une raison ou une autre, est modifié ou s'effondre d'une manière imprévisible, une personne reste vis-à-vis avec ses processus internes, ses désirs et ses besoins, qui peuvent être exprimés où perçus comme une folie passagère, un conflit interne où une réaction habituelle réactive aux événements. Cet état mène à la confusion et au stress dus à l'incertitude de la situation interne et à la perte de sens et des valeurs avec toutes les conséquences qui en découlent. Et, comme le disaient les anciens – «ce qui est à l'intérieur est à l'extérieur», et c'est le retour conscient à son système de croyances et la conscience élargie au-delà de «soi» habituel qui peuvent aider un individu à éliminer l'incertitude de la situation et à trouver de nouvelles façons d'interagir avec la réalité et de nouvelles significations de sa vie.

Selon G.Reinin, PhD en psychologie et expert en pratiques pour la conscience élargie, le système de croyances forme un certain concept de soi d'un individu, où il est inclu d'une façon naturelle dans une certaine vision du monde. Mais, comme il s'est avéré, pour la plupart, cette image est contradictoire et en elle-même provoque une tension inconsciente, dont la suppression coûte cher à la force vitale humaine. C'est pourquoi, l'auteur de l'article a décidé, d'une part, de trouver des outils pour diagnostiquer et corriger l'état humain décrit ci-dessus, et, d'autre part, aider une personne à se libérer des opinions imposées. De plus, cela doit être fait de manière où

Elistratova Dina
PhD, Professeur, candidate au Grand PhD, Odessa

DINA LUCHEZARA ELISTRATOVA – Professeur de l'IUFS, PhD de l'Oxford Educational Network, conceptrice de systèmes d'entreprise, instructrice de méditation OSHO, de pratiques énergétiques pour les femmes et celles de qigong, présidente du Centre International des Pratiques Spirituelles.

Elle a étudié les pratiques tantriques et le design interne chez Ananda, les pratiques d'Osho chez Nisargan, les pratiques zen chez les maîtres moines (Shaolin-Chine).

l'individu puisse s'aider consciemment et efficacement dans des situations de stress, de syndrome post-traumatique, ainsi que dans des situations d'incarnation de ses tâches et objectifs créatifs. Dans ce cas-là, l'individu non seulement s'adapte à la vie, mais reçoit également des compétences et des ressources nécessaires pour faire face aux situations les plus difficiles et les plus inattendues, sans y perdre le sens de son existence.

Sur la base de ce qui précède, l'auteur de l'article a décrit l'objectif de l'étude comme reconnexion de l'individu à soi-même à travers la découverte des lois de désorganisation du comportement humain (la structure de la désinegration et de la regénération), les conditions sous lesquelles elle se produit, et les méthodes par lesquelles elle peut être surmontée, ainsi que les moyens de recupérer l'énergie selon une tâche concrète.

A la base de cette recherche et de cette psychotechnologie il y a une méthode de questionnement et des cours pratiques chez le coach personnel N.Domashkan (école interne de wushu), et c'est grâce à son soutien, enseignement et accompagnement que cet article est apparu. Outre cela, les pratiques énergétiques décrites par l'auteur dans l'article «Usage des technologies du chamanisme pour la correction du destin et la prise de décision dans l'incertitude totale de la situation professionnelle ou personnelle» ainsi que l'ancien texte classique «I Jing», ou «Livre des Mutations», le tout premier ouvrage écrit de la civilisation chinoise, qui a fondé la base philosophique des écoles d'arts martiaux en Chine.

En fin de compte, à la suite des pratiques, lors du choix correct du mode d'action il est nécessaire de respecter le principe de «wu-wei»: «non-agir» ou «non-intervention», détachement absolu de tout action et projet, et personnels et ceux d'autres. Ce n'est que dans ce cas-là qu'il devient possible de changer la situation tranquillement, en toute sérénité, en changeant la concentration sur autre chose, ou, comme option, une nouvelle opportunité apparaît et passe au-délà de «l'impasse» de ses propres limites, de l'avenir assuré et, comme conséquence, une chance à apprendre de nouvelles façons de penser et de faire sa propre vie consciemment.

Et pour cela, tout d'abord, il faut identifier les valeurs de base universelles qui constituent la base du système de croyances d'un individu particulier ainsi que la possibilité de réaliser ces valeurs pour lui-même au monde extérieur en constante évolution. Et les traditions des écoles «internes» de wushu et de qigong sont les plus adaptées à la réalisation de cet objectif. Puisque il s'agit de changements comme la base et le phénomène central de tout existence. Et les Chinois eux-mêmes toujours acceptaient les changements pour acquis et essayaient de s'y adapter.

Si le changement est la nature de l'existence, et si une personne doit s'adapter à la nature, alors il est nécessaire d'étudier la nature du changement. Le «I Jing» fournit une image dynamique des changements qui sont soumis à des lois et donc prévisibles. Si le changement est prévisible et licite, on peut s'y adapter d'une manière raisonnable et s'y préparer. Cette approche donne confiance en avenir. Ce sont les principes de base grâce auxquels un individu peut facilement construire la vision cohérente du monde en tant qu'un outil pratique pour corriger sa vie conformément à ses propres objectifs.

Cependant, si le changement est la base de l'existence, alors le processus même d'apparition des changements est le résultat de l'interaction de l'énergie bipolaire qui imprègne tout l'Univers. Le Yin et le Yang sont deux pôles de force universelle, et Qi est l'énergie qui passe entre ces deux pôles. La création d'un nouveau type d'énergie change en fonction du contenu du Yin et du Yang. Le changement du contenu de l'énergie Qi est influencé non seulement par la qualité du Yin et du Yang, mais aussi par la position de nouvelles forces qui s'unissent pour créer une nouvelle phase énergétique. L'interaction de ces formes crée l'Univers manifesté. Le maître Ni Hua-Ching dans son livre «Le livre des changements et de la vérité immuable», nomme le «I Ching» «un livre écrit dans le langage de l'énergie» où les interactions du Yin (ligne pointillée) et du Yang (ligne continue) donnent 4 combinaisons: Fort Yang, créateur de force; Jeune Yang – la phase d'énergie passant du Yin au Yang fort; Jeune Yin et Fort Yin.

A ces 4 phases, avec des transitions harmonieuses, Maître Ni ajoute une cinquième phase, ou phase neutre, qu'il désigne par un cercle. On suppose que elle accepte et harmonise les 4 autres phases. Nous voyons donc 8 Trigrammes (symboles du Qi, ou énergie, et cette énergie comprend à la fois les aspects cosmiques et terrestres), ou Ba-gua. (Fig. 1 et 2 de l'Annexe.)

De plus, cette connaissance a servi la base pour les écoles «internes» de Wushu, synthétisées par Maître Xiangcheng du Tai Chi – le Grand Vide et l'intégrité absolue, Xing-Yi – le bon coup, Ba-gua – dialectique des changements et la liberté de tous sortes de transformations où le principe principal est défini comme: «Si tu t'éduques bien, tu n'auras aucun mal à rien» – c'est le principe de l'orientation «interne» et encore un répère de valeur pour le concept de soi de l'individu.

En Ba Gua les 8 trigrammes sont reflétés en 8 directions et leurs formes sont exprimées dans des mouvements successifs mutuels, ces mouvements se produisent dans les mêmes conditions et doivent toujours conserver la même forme. (Fig. 3 de l'Annexe).

La présence d'une telle formule motrice est un indice de l'équilibre de ce type d'énergie, donc, tout changement involontaire de la formule indique des difficultés à maîtriser ce type d'énergie, et devient la cause d'un inconfort interne ou d'un impasse. Par conséquent, l'analyse des mouvements dans la formule est le moyen du diagnostic précis des troubles latents de l'appareil nerveux et du changement des conditions externes ou internes dans lesquelles l'appareil nerveux fonctionne. C'est ainsi que nous découvrons les niveaux de désorganisation des troubles du comportement et du destin de cet individu particulier. Et, en travaillant sur ces impulsions cachées, l'individu peut apporter des changements à son état intérieur, son comportement et son destin, d'une manière confortable pour lui-même. Puisque, en faisant la transition à l'interieur, on change le comportement, en changeant le comportement et les habitudes, on arrive à l'évolution de destin.

Le résultat particulier de l'expérience empirique de travail pluriannuel avec un groupe expérimental d'écoles «internes» de wushu et de qigong a montré que chaque pratiquant a non seulement la réponse à sa demande, manifestée comme un lieu d'accumulation de son énergie, mais aussi des ressources nécessaires. Cependant, pas tout le monde peut utiliser ces ressources. Il y a trois raisons pour cela:

1. Déséquilibre dans les structures: conscience, subconscient, inconscient et supraconscient;
2. Manque de synchronisation entre le corps, des sentiments et la conscience;

3 Blocage de libre circulation et de transition de l'énergie Qi d'un type à un autre à l'intérieur d'un individu – en d'autres termes, l'incapacité de découvrir l'endroit précis de ce potentiel énergétique à

l'intérieur du corps et l'incapacité de l'utiliser comme il faut.

Il est important de comprendre qu'aucune technique n'a de sens en soi sans travail interne avec le concept du soi: l'étude des réactions internes et des mécanismes pour comprendre comment notre «soi» est organisé. La gestion consciente du concept «soi» libère l'excès d'énergie provenant de déséquilibres dans des paramètres tels que l'environnement, le comportement, les capacités, les croyances, les valeurs et les convictions, l'identité, la mission et les sens de l'individu.

Cela signifie que les questions ci-dessus sont facilement résolues à l'aide d'un complexe intégral d'états : une conscience accrue et une pratique mentale et motrice. Leur intégrité, leur interaction et leurs correspondances, manifestées grâce au travail avec l'énergie (Qi) et la pensée (Yi), en tant que pratique intérieure profonde – la pratique consistant à rester dans des états de conscience élargis et à maintenir la connexion avec la réalité au moment présent, lorsque l'individu travaille sur ses tâches au plan mental et à travers les mouvements du corps physique.

Grâce à cette pratique intégrale, la préparation du système nerveux et de la psyché de l'individu aux changements est diagnostiquée, le niveau de stress et d'anxiété diminue, le niveau d'énergie, de confiance et de satisfaction générale de la vie de l'individu augmente.

Odessa, juillet 2021

Annexes:

Fig. 1 La signification des trigrammes ba-gua

Qián – création, forteresse, ciel, père
Kŭn – ponctualité, dévouement, terre, mère
Zhèn – impulsion, vivacité, tonnerre, fils aînée
Kŭn – immersion, danger, eau, fils cadet
Gèn – présence, immutabilité, montagne, le plus jeune fils
Xùn – affinement, pénétration, vent (bois), la fille aînée
Lí – cohérence, lucidité, feu, fille cadette
Duì – permission, joie, le marais, la plus jeune fille

Fig. 2 Trigrammes en Ba-Gua

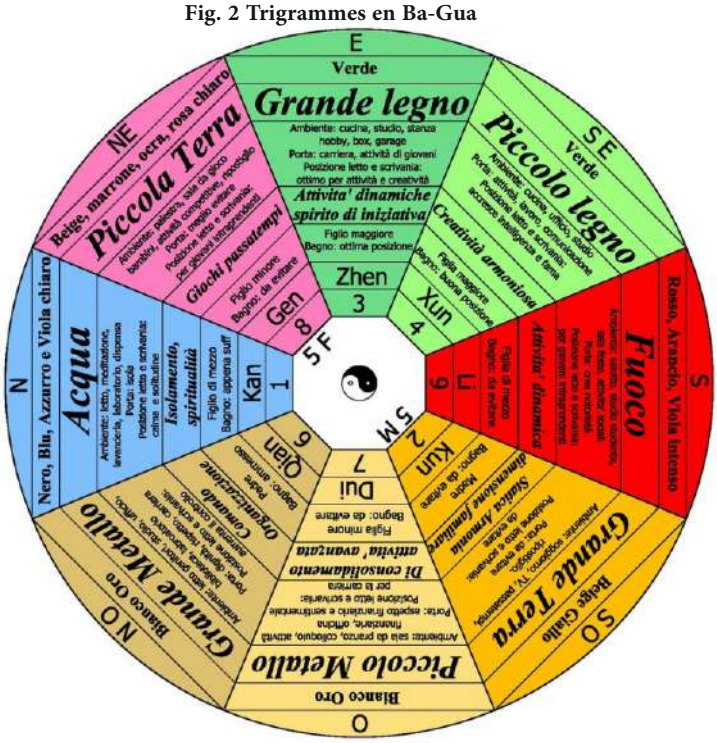

Fig. 3 Formes (zhans) de Ba-Gua dans la pratique motrice.

Bibliographie:

1.https://yandex.ua/images/search?p=1&text=%D0%B1%D0%B0%D0%B3%D1%83%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2FrYXaqHylu8w%2Fhqdefault.jpg&pos=51&uinfo=sw-1440-sh-900-ww-1440-wh-805-pd-1-wp-16x10_1440x900&rpt=simage

2. http://wilddesign.ru/asia/36-feng-shui/171-feng-shui-rabochego-stola http://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/filosofiya/CHZHOU_I.html

3. Enregistrements de conversations avec le coach personnel Domashkan N.

4.Elistratova D. L'utilisation des technologies chamaniques pour la correction du destin et la prise de décision dans l'incertitude totale de la situation de la vie, des affaires et de la vie personnelle // Bulletin de l'Académie pédagogique balte, vol. 113-2014 S.-Péterbourg.

5.Reinin G. L'univers du chaman et l'endroit d'une personne dans celui-ci / www.grig.stb.ru (dans la section «Articles et publications »)

6.Abaev N., Gorbunov I. Sun Lutan sur les fondements philosophiques et psychologiques des écoles «internes» de wushu.

7.Maslov A. Voie céleste des arts martiaux. Art spirituel du wushu chinois.