

## Pourquoi faire une pause n'est pas abandonner : le pouvoir guérisseur de l'immobilité

Par Gabriella Chi  
[Gabiellachi.com](http://Gabiellachi.com)

Cet automne, je me retrouve dans une pause que je n'avais pas prévue. Le studio que j'utilisais pour nos cours de Qigong en présentiel n'est plus disponible, et pour le moment, je n'ai pas trouvé d'autre lieu qui me convienne.

Pour être honnête, ce n'est pas facile. Une partie de moi voudrait pousser, trouver rapidement des solutions, garder le rythme comme avant. Et pourtant, une autre partie de moi sait que c'est une invitation à ralentir, à laisser les choses se déployer sans les forcer.

### Apprendre à suivre le courant

Le Qigong nous apprend à bouger avec ce qui est — et non contre. Le courant n'est pas seulement fait de mouvement; il est aussi fait de souplesse quand la vie ne suit pas nos plans. Une rivière ne se bat pas contre les rochers sur son chemin. Elle contourne, elle s'élargit, elle s'approfondit. J'apprends à faire la même chose.

### L'inconfort de la pause

Faire une pause est inconfortable. Cela réveille des questions : Est-ce que j'en fais assez? Est-ce que les gens vont s'éloigner? Est-ce la fin de quelque chose que j'aime? Ces pensées surgissent, et je respire à travers elles. Car je sais aussi que faire une pause n'est pas abandonner. L'immobilité a sa propre sagesse. Elle crée un espace pour ressentir, écouter et faire confiance.

### Accueillir ce qui est offert

J'ai récemment lu un article qui parlait d'une façon de vivre à la fois simple et inspirante : « prendre ce qui est offert ». Il ne s'agissait pas de grandes décisions de vie, mais de petites invitations que la vie place sur notre chemin — une promenade par un beau jour de septembre, une part de tarte, un arrêt imprévu dans une foire. Plutôt que de trop réfléchir, on peut voir ces moments comme des cadeaux.

Cette idée me touche profondément. En ce moment, les cours hebdomadaires ne sont pas « offerts ». Mais autre chose l'est : le temps de me reposer, de réfléchir, d'écrire, et de préparer ce qui viendra ensuite. Peut-être même de découvrir de nouvelles façons de partager le Qigong auxquelles je n'avais pas encore pensé.

### Une invitation

Peut-être que vous aussi, vous traversez une période où ce que vous espériez n'est pas disponible. Au lieu de résister ou de forcer, et si nous demandions : Qu'est-ce qui m'est offert ici? Quel petit cadeau la vie me tend, en attendant que je le remarque?

### Invitation à la réflexion

Dans quel domaine de votre vie sentez-vous une résistance à faire une pause — et

que pourrait-il se passer si vous adoucissiez votre regard vers ce qui est déjà offert?

🌿 « *La vie est une succession de changements naturels et spontanés.  
Ne leur résistez pas, cela ne fait que créer de la peine.  
Laissez la réalité être la réalité.  
Laissez les choses s'écouler naturellement vers l'avant, de la manière qui leur appartient.* »  
— Tao Te Ching

### ✨ Une alternative qui demeure accessible

Même si les cours en présentiel font une pause, l'enseignement ne s'arrête pas. Les cours de Qigong en ligne restent accessibles et offrent une belle manière de continuer à cultiver l'énergie, la souplesse et la paix intérieure depuis chez vous.

À travers des mouvements doux et fluides, la respiration consciente et la présence à soi, le Qigong aide à réduire le stress, améliorer la circulation, retrouver un sommeil plus réparateur et renforcer l'équilibre du corps et de l'esprit. 🌿

C'est une invitation à rester en mouvement, même au cœur de l'immobilité apparente. 🌀

Les cours en ligne restent disponibles à petit prix, faciles à suivre de la maison, sur votre ordinateur, votre tablette ou même votre téléphone. Vous pouvez pratiquer à votre rythme, sans avoir à vous déplacer. Les bienfaits sont réels : moins de stress, plus d'énergie, un meilleur sommeil, une meilleure concentration et un corps qui retrouve souplesse et vitalité. C'est une façon simple et accessible de continuer à prendre soin de vous, peu importe où vous êtes, ne serait-ce que 10 minutes par jour.

Cours en ligne : [gabriellachi.com/abonnement](https://gabriellachi.com/abonnement)