

Direction Shanghaï

Entre urbanité et Qi Gong

par Dominique Banizette
photos : Dominique Banizette

Qi gong et wushu, calligraphie et peinture chinoise, massage et théorie de médecine traditionnelle chinoise, ce fut pour l'auteur un festival de travail, de pratique et de plaisir, au cœur de Shanghaï.



Cours théorique avec le Dr. Chai.

Shanghaï, ville ultra moderne où les gratte-ciel écrasent de toute leur insolente et luxueuse hauteur les petits quartiers chinois aux ruelles étroites, aux maisons sans confort, mais où la vie s'éveille tôt le matin et s'active tout le long du jour, dans une recherche d'équilibre, entre mondialisation et traditions millénaires. Shanghai, où les marchés chinois avec leurs poissons nageant dans des bassines et leurs légumes à même le sol, côtoient les larges avenues où l'on fait du shopping à l'occidentale dans des magasins qui rivalisent d'attraits pour attirer le client. Shanghai, ville lumière où l'on a la sensation, tellement elle brille, que tous les jours c'est Noël.

Shanghaï, entre tradition et modernité

Nous avons passé quinze jours dans cette cité tentaculaire. Quinze jours à découvrir à travers cette modernité, la tradition chinoise, avec les personnes qui ont su la conserver, et qui ont bien voulu nous en transmettre l'essence, ou plutôt, commencer à nous en transmettre l'essence.

L'arrivée déjà fut spectaculaire : le grand plongeon dans le vingt-et-unième siècle, sans complexe et sans retenue, que représente l'arrivée à Pudong, l'aéroport de Shanghai. Puis le plongeon le jour même dans les rues bruyantes et ani-

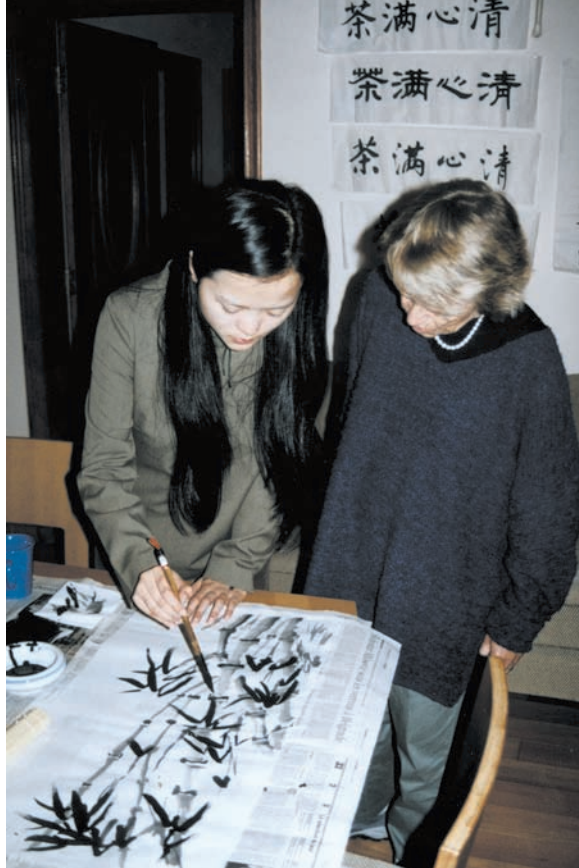
mées de la vieille ville. Là, nos sens étonnés découvrent la foule des passants chinois, calmes et actifs, souriants, ouverts à l'autre, à l'étranger, cherchant l'échange et la communication. La fatigue du voyage aidant, nous découvrons comme dans un rêve la magie de cette ville. Les couleurs, les bruits, les odeurs, les vieilles maisons en bois aux toits traditionnels qui côtoient à la fois les buildings de l'économie internationale et les vieux quartiers populaires où l'on vit dans 5m². Tout est là, le passé, le présent, le futur, la tradition et la mondialisation.

Dr. Wang

Dès le lendemain, le docteur Wang nous donne notre premier cours de Qi Gong : *Enracinez vos pieds davantage, plus bas sur vos genoux, pas de pensées parasites, c'est-à-dire, pas de pensées qui ne concernent pas ce que vous êtes en train de faire.* Il passe corriger chacun, montre et répète ces exercices qui quotidiennement sont les siens puisqu'il soigne par le Qi Gong ; c'est-à-dire qu'il transmet du Qi à ses patients pour rétablir la circulation de l'énergie dans l'organe, la partie du corps où la circulation énergétique n'est plus en harmonie avec le reste. Cette méthode de soin demande au médecin de se recharger en énergie matin et soir.

L'art de la main

Le docteur Wang soigne aussi par le massage (Tu Na). Sa main semble légère et détendue, et pourtant, nous sentons nettement la puissance du Qi



Professeur Jie.. Il existe un rapport étroit entre le Tan Tien et le pinceau du calligraphe.

pénétrer à l'intérieur du corps. Le docteur Wang, qui pratique aussi le Wushu, nous expliquera que la calligraphie fait partie des talents d'un thérapeute. Nous comprendrons dès lors, de façon très précise, le rapport étroit qui existe entre le Tan Tien et le pinceau du calligraphe. Le corps, détendu et très présent, permet de transmettre l'intention et l'énergie.

A la clinique...

Nous découvrons dans la pharmacie herboristerie de petits sacs contenant différentes substances tant animales que végétales ou minérales, entrant dans la composition des préparations. La préparation, une fois bouillie dans une quantité d'eau précise, donne en général un résultat assez épais, amer, d'une couleur noirâtre, et à l'odeur si peu agréable pour nos narines d'occidentaux, que nous avons bien du mal à avaler ce genre de décoction pourtant efficace depuis des millénaires.

Dr. Chaï

Quelques jours plus tard, nous rencontrons un autre docteur en Qi Gong : le doc-

teur Chaï, directeur du centre de recherche de soins par le Qi Gong de la faculté de médecine. Nous découvrons avec lui un Qi Gong puissant pour renforcer l'énergie. Ce Qi Gong développe l'enracinement et la force intérieure dans une très légère mobilité, ce qui permet d'éviter les problèmes de rigidité des postures statiques tout en en développant les effets. Rigueur, précision, concision, seront les maîtres mots de cet enseignement sans concession tant au niveau théorique qu'au niveau pratique. Et lorsque nous aurons compris que les "hen hao" (prononcez "ren rao") : "Très bien, vous avez très bien travaillé" ne sont en réalité que des formules de politesse permettant d'engager la phase de correction, nous apprécierons les remarques judicieuses, nettes

et précises données à chacun pour qu'il avance dans sa pratique. En effet, pour le Dr. Chaï, une des principales applications du Qi Gong est l'auto-thérapeutique. La seconde est "la thérapeutique par l'extérieur" : le médecin donne de l'énergie à son patient après s'être chargé lui-même. D'où la nécessité des pratiques biquotidiennes de ces thérapeutes.

Une des principales applications du Qi Gong est l'auto-thérapeutique.

Avant de rentrer, Suzhou la belle nous appellera pour nous faire découvrir ses jardins à l'ancienne.

Magnifique organisation entre les végétaux, les roches, l'eau et les arbres, que la tradition chinoise a su amener à une telle perfection que les choses semblent être posées là par une main divine. Et ce sera déjà le départ. Chacun à son niveau, chacun différemment, ayant le sentiment d'avoir contacté quelque chose de profond à l'intérieur de lui. Comme une jolie graine que l'on pourrait laisser éclore.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60

Liens GTao

- GTao n° 16 : Chronique d'une clinique chinoise P. 82

www.generation-tao.com



Traitement par le Qi avec le Dr. Wang.