

# Leçon de Maître par *Mme Liu*

## Cultiver le corps, le souffle et l'intention

par Mme Liu Ya Fei, traduction de Wang Yanli, et retranscription de Delphine L'huillier

Maître Mme Liu Ya Fei dirige l'hôpital de Qi Gong médical de Beidaihe. Elle a également créé le Qi Gong de la femme. En stage à Paris, invitée par les Temps du corps, elle nous a fait l'honneur de nous partager avec générosité son enseignement à travers sa pratique du Nei Yang Gong utilisé depuis plus de 50 ans en Chine pour soigner les maladies.



Ci-dessus, Maître Mme Liu Ya Fei.  
Premier niveau d'apprentissage du Nei Yang Gong. Mouvement de balancement des bras poings fermés avec torsion complète de la colonne vertébrale.

Je vais vous parler aujourd'hui du Nei Yang Gong, une des dix mille méthodes de Qi Gong. Sa traduction serait pour vous en français: « nourrir l'intérieur », Yang signifiant « nourrir » et Nei, « intérieur ». Il consiste en une pratique interne pour équilibrer et harmoniser l'énergie en soi. Pour y parvenir, il faut à la fois « s'entraîner » et « nourrir ». Mais qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire ?

« Pratiquer », Lian et « nourrir », Yang

- « S'entraîner »: Lian, que l'on pourrait aussi traduire par « pratiquer », Yang, signifie qu'il est nécessaire de former le corps en le sollicitant de manière dynamique, jusqu'à parvenir à maîtriser la forme, c'est-à-dire la structure corporelle, le souffle et l'intention. Ces trois grands principes se retrouvent à travers les trois idéogrammes Xing / Qi / Shen: Corps / Souffle / Intention qui sont les fondements essentiels de la pratique du Qi Gong. Durant cette phase, les mouvements sont plus intenses et plus amples.

- « Nourrir » signifie que l'on se consacre davantage à cultiver l'intention et à nourrir l'esprit. Les postures sont souvent plus statiques, et lorsque l'on pratique des enchaînements, l'écoute intérieure est privilégiée. Cela demande au pratiquant de savoir utiliser au quotidien toutes les qualités de pratique qu'il a développées pour que sa vie devienne un véritable « art DU vivre ». C'est ce que les anciens Chinois appelaient Yangsheng: « nourrir la vie ». On retrouve cette même idée dans le Wushu, les qualités développées par l'artiste martial au cours de son apprentissage, qu'elles soient du domaine physique (capacités athlétiques accomplies, maîtrise de la technique, etc.), émotionnel (maîtrise et justesse de ses émotions, capacité à se dépasser, etc.) ou spirituel (sagesse, noblesse, etc.), doivent se retrouver dans toutes les situations du quotidien. Le Wushu n'étant pas uniquement l'intégration

photos: Cécile Bercegay



photos: Cécile Bercegeay

Deuxième niveau d'apprentissage du Nei Yang Gong. Ici, deux postures caractéristiques.

Observez le travail de la colonne vertébrale sur la première photo et l'enracinement sur la deuxième avec un centre de gravité bas et relâché.

d'une technique que l'on utilise ponctuellement, mais là aussi, un véritable art de vivre.

### Équilibrer Dong et Jing

Nos sociétés modernes, telles qu'ici en France, sollicitent une très grande dépense d'énergie extérieure, c'est pourquoi il devient si important pour les personnes de chercher l'harmonie à l'intérieur d'elles-mêmes. La pratique du Nei Yang Gong veille à équilibrer Dong et Jing, c'est-à-dire la dynamique du mouvement qui aide à faire circuler l'énergie et le travail des postures statiques pour apaiser le corps et l'esprit. C'est l'union de ces deux principes, dynamique (Dong) et statique (Jing), qui demeure essentielle quand vous pratiquez le Qi Gong.

Si l'une des deux parties n'est pas cultivée, cela entraînera, pour le simple pratiquant ou l'enseignant, des déséquilibres. Ainsi un Qi Gong qui privilégierait trop le corps et l'aspect dynamique risque une dépense d'énergie excessive. La personne vieillit plus rapidement, sa réserve de Qi s'épuise (NDLR: c'est ce que l'on appelle communément en français « brûler sa vie »). De plus, la pratique en n'étant plus qu'une forme risque de se vider de sa substance pour n'être plus qu'un sport et non un principe de vie, à l'exemple d'une magnifique étoile brillante qui disparaîtrait rapidement. Grâce au travail du souffle et de l'intention, au contraire, vous pourrez conserver l'énergie longtemps, voire l'accroître.

D'autre part, un excès de postures statiques empêche l'énergie de s'activer. Pour décrire ce phénomène, on utilise les idéogrammes suivants: Ku Zuo Chan, Chan signifiant méditation et Zuo Ku Chan, Ku étant dans ce cas accentué différemment, il signifie « vieil arbre desséché ». Autrement dit, une méditation vide devient une méditation desséchée! Ce n'est pas

que la tradition considère qu'il est impossible de trouver l'équilibre par la voie des postures statiques, mais que les personnes qui parviennent à faire circuler l'énergie et à guider leur intention dans ces conditions sont rares.

Il est vrai aussi que la pratique évolue avec l'âge. Ainsi, les premières années de pratique sont consacrées à mettre en place les bases corporelles. Elles sont à la fois les manifestations les plus visibles du souffle, les plus compréhensibles et les plus faciles pour faire circuler l'énergie quand il y a des blocages. Les années passant, l'expérience grandissant, il est moins nécessaire de bouger, les postures pouvant devenir plus statiques.

**Utiliser au quotidien les qualités de sa pratique.**

Mais quoi qu'il en soit, je le répète, débloquer l'énergie par la simple force du Dan Tian demande des qualités tout à fait rares et spécifiques. C'est même un exercice difficile. J'utilise souvent cette image: le Dan Tian est comparable à un étang. S'il peut, au mieux, être nourri grâce à l'intention développée dans les postures statiques, il devient compliqué d'irriguer tous les autres vaisseaux qui parcourent le corps, notamment les méridiens. L'intention ne parvient pas à dissoudre le blocage et l'énergie se retrouve à emprunter n'importe quel chemin. L'étang du Dan Tian se remplit d'eau excessivement et finit par déborder, l'eau se déversant dans tous les sens.

A la clinique de Beidaihe, les personnes malades sont soignées, pour commencer, à travers une mise en mouvement corporelle pour favoriser au maximum la circulation des fluides. Je préconise en général des mouvements simples qui permettent rapidement de sentir l'énergie. Une fois la sensation trouvée, j'amène petit à petit les personnes vers un travail plus statique. Bien sûr, il existe des cas où les personnes ne peuvent pas bouger. Dans ce cas, je conseille des postures statiques,

### PORTRAIT

Directrice du département du Centre National de Qi Gong de Beidaihe en Chine, spécialiste des applications du Qi Gong médical, Maître (terme réservé aux hommes en Chine, mais qui correspond à Mme Liu considérant ses compétences et son ancienneté) Madame Liu Ya Fei continue de développer le Nei Yang Gong créé par son père. Elle est également l'initiatrice d'un Qi Gong spécialement réservé aux femmes.



photo: Cécile Bercegeay

Troisième niveau d'apprentissage du Nei Yang Gong.  
Posture statique de méditation.

mais cela n'est possible que dans un cadre très spécifique.

#### *Ce qu'entraîne un déséquilibre...*

On peut relever des comportements et des maladies typiquement liés à la dispersion de l'énergie. Il faut savoir que le Qi Gong est une pratique millénaire en Chine, mais son évolution fut très dépendante du contexte politique du pays. Ainsi, traditionnellement, la transmission des méthodes de Qi Gong était réservée à des familles qui gardaient précieusement secrètes leurs techniques. Un élève seulement était l'héritier de la méthode. La révolution culturelle fit disparaître la pratique et contraignit les maîtres de l'art à fuir le pays ou à se retirer dans les montagnes. Dans les années 50, le terme générique de Qi Gong (créé par mon père) fut employé pour toutes ces méthodes ancestrales liées au travail de l'énergie. Après 1976 et à la fin de l'ère Mao, la Chine vécut le retour en force du Qi Gong avec son cortège d'excès liés à des années d'interdiction. De nombreuses techniques statiques eurent ainsi un large succès, les personnes cherchant à accéder rapidement à des sensations profondes. Cela engendra beaucoup de dégâts, notamment une perte de confiance manifeste et des blocages profonds du Qi. Le Qi Gong statique sollicite beaucoup l'intention, mais le corps n'étant pas suffisamment préparé, l'énergie circule n'importe où. Pour certaines personnes, l'énergie monte directement à la tête

occasionnant des maux de deux sortes : d'une part physiologiques avec des maux de tête intenses, et d'autre part psychiques avec des bouffées délirantes et des hallucinations, elles-mêmes classées en deux sous-groupes : une tendance hystérique avec pour caractéristique une énergie qui se déverse dans tous les sens, et une tendance délirante et mythomane. Pourtant les Qi Gong statiques ne furent pas les seules méthodes à connaître leurs excès, les méthodes dynamiques (plus rarement) connurent également ces écarts, notamment le Zi Fa Gong, sorte de Qi Gong spontané. Ici, comme dans le précédent exemple, l'intention est sollicitée sans avoir préparé le corps et sans maîtriser le souffle. Exagérément activée, l'énergie se trouve hors de contrôle. Elle déborde de tous côtés, les personnes se laissant aller à des secouements frénétiques. Les années 90 sonnèrent l'heure d'une nouvelle chasse aux pratiquants de Qi Gong avec le large succès remporté par Falun Gong. Le gouvernement se sentant en danger, la pratique fut rigoureusement cadrée et des formes officialisées. Toutes ces vicissitudes historiques m'invitent à reformuler à quel point la pratique du Qi Gong est sérieuse. Non pas triste ou grave (NDLR: Mme Liu étant un des rares maîtres de Qi Gong que nous connaissons à insister sur le plaisir inhérent à la pratique), mais simplement rigoureuse. Elle nécessite de respecter scrupuleusement un processus en trois étapes :

1. Xing Lian: travailler le corps, c'est-à-dire construire le corps, à la fois sur les plans dynamique et statique.
2. Qi Lian: le travail du souffle, c'est-à-dire maîtriser la respiration et le souffle.
3. Shen Lian, le travail de l'intention, c'est-à-dire savoir maîtriser et guider l'intention.

**Respectez les trois étapes du processus.**

#### *Les points essentiels*

Nous arrivons à la fin de cette leçon. J'ai eu beaucoup de plaisir à partager avec vous ce moment. Retenez bien ceci : d'abord, sachez consolider vos bases en formant votre corps. C'est immanquablement essentiel. Parce qu'il faut que le corps soit fluide (Tong) pour être prêt à recevoir les sensations et le souffle (l'énergie). Pour cela, souvenez-vous de ces trois idéogrammes : Xing / Qi / Shen qui résument les trois étapes du processus d'apprentissage : travailler le corps, le souffle et l'intention. A savoir que vous commencez à cultiver le corps parce qu'il est la matière la plus visible, puis le Qi, que l'on appelle demi-matière, parce que vous ne pouvez que la sentir, enfin le Shen, immatériel, mais logé dans le corps. Aussi pour nourrir ce Shen immatériel, il vous faut œuvrer en commençant par travailler la matière, le corps.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.