

L'Équilibre des Souffles

La médecine traditionnelle chinoise applique à l'être humain des principes découverts en observant le mouvement des planètes. Ainsi, énergie créatrice de l'univers et énergie de vie s'équilibrent au travers d'un même souffle : le *qi*. par Jean Motte

N'avez-vous jamais eu cette merveilleuse sensation de ce que les Chinois nomment "la plénitude de vacuité" ? "Plein de rien" peut sembler de prime abord quelque peu étrange et pourtant, cela arrive très souvent lorsqu'on se laisse aller à regarder les étoiles. Ce ciel au-dessus de notre tête, qui nous couvre depuis le premier jour de notre vie extra-utérine; ce ciel qui joue avec notre humeur en fonction de la pluie ou du beau temps; ce ciel mystérieux où les religions situent un être divin que nous appellerons le "Grand Horloger" comme Voltaire; ce ciel, où gravitent des planètes qui jouent à cache-cache, tellement présentes, et en même temps tellement éloignées de nous qu'elles ne nous étonnent plus. Pourtant, le jour où, par une douce nuit, nous sommes allongés dans l'herbe, et que notre regard ne rencontre que l'infini tâché de points lumineux, nous ressentons bien l'étrangeté de la situation. Cette terre qui nous porte n'est pas illimitée dans ses dimensions, elle est petite et notre dos en contact avec celle-ci pourrait presque en sentir la courbure !

L'immensité qui nous entoure et nous avale, bien qu'en mouvement, nous donne la sensation d'une profonde stabilité. L'Horloger a bien fait son œuvre. Les corps célestes sont toujours là au rendez-vous chaque soir. Alors, nous prenons conscience de la petitesse de notre être. Nous ne sommes que des roseaux pensants. Notre vie appartient en totalité à cette nature. Une manifestation de plus parmi la multitude. Une transformation et mutation de l'énergie qui nous à fait homme.

L'énergie selon le *So Wen*

"Energie", le mot est lâché. Un texte guidera nos pas sur la compréhension de cet idéogramme que nous traduisons par *qi*. Le *So Wen*, livre incontournable de la médecine

chinoise, nous invite à écouter un discours entre l'empereur Huang Ti et son ministre, grand astronome, Ki Po. Cela pourrait sembler désuet, mais ce texte date de 3000 ans avant notre ère; écoutons-les...

Huang Ti : - *Mon astrologue m'a dit que d'après lui, la terre est toujours en état stabilisé, et vous me dites maintenant que la terre circule vers la gauche. Je voudrais bien savoir d'où provient cette contradiction ?*

Ki Po : - *C'est par la rotation vers l'est des cinq planètes que l'on peut comprendre aisément la raison pour laquelle la circulation de la terre se fait vers la gauche.*

Huang Ti : - *Si la terre tourne et ne reste pas dans un état immobile, est-ce qu'elle est quand même la partie inférieure sur laquelle reposent tous les êtres ?*

Ki Po : - *La terre se trouve au-dessous des hommes et au milieu de l'espace céleste. C'est la grande énergie qui la soutient. Si l'espace céleste ne cède pas, et que l'univers est éternel à l'échelle humaine, c'est parce que l'énergie de la création se charge de les maintenir. Si cette énergie créatrice se transformait en abandonnant son rôle de soutien, cela signifierait que le système de l'espace céleste est détruit. Lorsque les feuilles tombent, elles descendent en volant dans l'espace, tout doucement, car l'énergie de ce dernier les empêche, en les soutenant, de se précipiter plus rapidement sur terre. Pour toute substance, il y a une énergie créatrice et transformatrice qui les soutient. Cependant, parmi tous les systèmes mécaniques, il existe des grands ou des petits phénomènes. Leur destruction survient tôt ou tard. Ceci est inévitable.*

So Wen, chapitre 67

Dans sa deuxième réponse, Ki Po nous donne une grande définition de l'énergie. "L'énergie de la création se charge de maintenir" signifie la gravitation, qui possède un rôle de

**Pour
toute substance,
il y a une énergie
créatrice et
transformatrice
qui les soutient.**

force de cohésion. Nous savons que cette gravitation est proportionnelle et inhérente à la courbure de l'espace-temps. C'est pourquoi ce dernier a un rôle de soutien, d'équilibre des forces issues de la rotation des planètes, autour d'un corps plus lourd et dense. Mais Ki Po nous signale que cette énergie peut se transformer. Autrement dit, le *qi* peut se manifester de différentes manières en fonction de son utilisation. Nous avons la confirmation de ce fait car, à la ligne suivante, Ki Po nous ramène sur terre et nous parle de l'air et des frottements qui empêchent tout corps de s'écraser plus rapidement sur terre. Que l'on soit dans le ciel (gravitation) ou sur terre (l'air), ces mêmes éléments sont identiques, et uniquement une manifestation du *qi*. Cette force est donc présente tout le temps à partir du moment où une substance existe. Tout procède de ce souffle lui-même engendré par ce tout.

La plus ancienne façon de soigner

Nous avons ainsi employé plusieurs termes pour définir ce *qi* : "énergie", "force" et enfin "souffle".

Personnellement, je préfère ce terme à tout autre, car le souffle est bien une représentation volatile et changeante comme l'est la fonction pulmonaire. De plus, ce souffle était la façon de soigner la plus ancienne connue à ce jour. En effet, puisque le souffle est aussi bien de l'air que l'énergie céleste, il s'agit donc d'un *totum principium*, c'est-à-dire que le *qi* est l'énergie créatrice de tout ce qui est.

En soignant le *qi* de l'homme, qui est une partie des possibles potentiels, j'agis de fait sur le *qi* universel.

Il y a fort longtemps, ce principe était appliqué à la "note". Le sage, philosophe et guérisseur, étant en harmonie avec l'univers — le *qi* —, soufflait dans un instrument appelé le *cheng*, qui ressemblait à un oiseau — le phénix — avec ses deux ailes sur le côté. Ces ailes étaient en fait des tuyaux sonores, de longueurs différentes, répartis à droite et à gauche. Comme le souffle du sage est le même que celui de l'univers, il émettait alors une note particulière. Le consultant devait aussi souffler dans le *cheng*. Si la note émise était supérieure, il fallait disperser ; si la note était inférieure, il fallait tonifier. Alors, le traitement correctement effectué, le *qi* du patient, celui du sage, et enfin celui de l'univers, étaient en harmonie, signe essentiel d'un état de santé correct.

Aujourd'hui encore, toutes les techniques dont le mot est composé du caractère *qi*, ne visent qu'à rééquilibrer un état de souffle en dysharmonie avec celui de l'environnement. Cette approche fondamentale se retrouve dans l'acupuncture traditionnelle qui considère que l'être humain est composé d'un corps qui laisse circuler à l'intérieur un souffle véhiculé par les méridiens. A l'aide d'aiguilles, le thérapeute équilibre et harmonise le *qi* interne avec celui de l'espace et du temps afin d'obtenir une note juste, et de trouver ainsi une concordance entre les rythmes biologiques internes et les rythmes imposés par la grande nature. ■

**En soignant
le *qi* de
l'homme,
j'agis sur le
qi universel.**

*Il y a deux types de Ki :
le Ki ordinaire et le véritable Ki.
Le Ki ordinaire est robuste
et lourd; le Ki véritable est
volatile et léger. Afin de bien
effectuer la technique, vous
devez vous libérer du Ki
ordinaire et laisser vos organes
se pénétrer du Ki véritable.*

*Ceci est la base d'une
technique puissante.*

Morihei Ueshiba,
fondateur de l'Aïkido

*La méthode de la purification
de l'esprit consiste en ceci :
d'abord, se concentrer, ne pas
écouter par l'oreille mais par
l'esprit, ne pas écouter par
l'esprit mais par le souffle.*

Zhuangzi