



Les disciplines du Qi

« Découvrir cet espace de liberté en nous. »

propos recueillis par Juliette Chevalier

Dans son ouvrage à paraître
aux éditions du Souffle d'Or,
Les disciplines du Qi en France,
Joëlle Garnier-Lin a réalisé une
enquête auprès de personnalités qui
pratiquent, enseignent et transmettent
les « disciplines du Qi ».

GTao : Votre livre est une enquête sur la pratique du Qi, qui s'appuie sur des témoignages de personnalités qui pratiquent, enseignent et transmettent les « disciplines du Qi ». Qu'entendez-vous par « disciplines du Qi » ?

Joëlle Garnier-Lin : Ce sont toutes les disciplines de santé, de bien-être, de développement personnel qui utilisent la circulation de l'énergie vitale dans le corps. C'est bien sûr le Tai Ji Quan, le Qi Gong, le shiatsu, la médecine traditionnelle chinoise, mais j'y mets aussi le Yoga, l'ayurveda, les arts martiaux qui travaillent cet aspect comme l'Aïkido, le Nanbudo, le Kinomichi, et une discipline comme le Wutao, bien sûr... Je n'ai pas fait un catalogue, ce qui m'a semblé intéressant était d'interroger des personnalités de très bon niveau, dans une vingtaine de disciplines, sur la façon dont ils percevaient le Qi, dont on pouvait transmettre cela. Il y a aussi des explications sur l'organisation de ces disciplines en France et souvent leur histoire.

GTao : Pouvez-vous nous parler de l'origine du livre. Au début, il y a eu votre expérience en Chine... ?

J. G. L. : Oui, sans doute, mon « immersion » dans une certaine vie chinoise est ce qui m'a permis d'approcher, ou au moins d'observer, certaines pratiques du Qi assez tôt. Je me suis rendue à Pékin la première fois en 1982, j'avais 20 ans, pendant mes études de chinois. Le fait d'avoir une belle famille chinoise m'a mis au contact de la façon quotidienne de vivre la réalité de l'énergie vitale sur laquelle on s'interroge encore chez nous aujourd'hui. Mais je remonterais même avant cela, à mes premiers cours de Judo, à partir de 7 ans. Mon professeur, Monsieur Guidas, était une personne vraiment remarquable, je le réalise maintenant. Je voudrais lui rendre hommage ici car je pense que c'est lui qui m'a mise sur ce chemin. On ne parlait pas de « Qi », ni de « Ki », à l'époque. Mais tout était déjà en place : l'apprentissage de l'attention et du respect : au professeur,

au lieu (même si notre dojo était un gymnase sans décorum), aux camarades et surtout vis-à-vis de soi-même. J'évoque à plusieurs reprises dans le livre le soin qu'un aikidoka gradé met à plier son hakama après un cours. J'évoque ceci pour permettre au lecteur qui n'a pas vécu cette expérience de visualiser ce qu'est une attitude de présence à ses gestes et à soi-même, qui est le point de départ, à mon sens, des pratiques du Qi.

Faut-il expliquer le Qi ? Faut-il le nommer ?

Et je réalise aujourd'hui que j'ai appris cette attitude à ce moment-là, en apprenant avec mon professeur de judo à nouer ma ceinture comme il fallait, avec application et en y accordant de l'importance. Je pense que tous les pratiquants d'arts martiaux vivent cela : monter sur le tatami — quel qu'il soit — est comme entrer dans un temple. C'est un lieu un peu magique où chacun existe vraiment, avec une intensité formidable. C'est une expérience qui est presque de l'ordre du sacré...

Et toujours avant la Chine, il y eut mes premiers cours de Yoga, avec une professeur formidable aussi : Colette Chaloin. Tous ceux qui la connaissent savent sa douceur, mais aussi sa rigueur dans les exercices et son côté si chaleureux. Là non plus, il n'était pas question de Qi. Quelques années plus tard, j'ai pris quelques cours de Yoga de l'énergie avec Rémi Chaloin, et c'était évoqué explicitement. Mais au départ, on pratique souvent le Qi sans le savoir. C'est d'ailleurs une question intéressante, que certaines personnes que j'ai interrogées dans le livre ont évoquée : faut-il expliquer le Qi ? Faut-il le nommer, décrire ses effets à l'avance ? Mis à part le cas de disciplines de santé comme l'acupuncture, le shiatsu, etc. où il faut bien apprendre les effets et les modalités de la circulation de l'énergie interne dans le corps pour agir dessus, est-ce qu'il n'est pas préférable, comme me le disait une professeur de yoga récemment, de laisser vivre cette dimension à la personne librement, à son rythme ? Le risque est en effet sinon de réduire son expérience à quelque chose auquel il s'attend, alors que celle-ci peut être multiple. D'autre part, on risque aussi d'intellectualiser sa recherche,

que le pratiquant reste dans le mental alors que c'est à vivre dans le corps.

GTao : ...Vous insistez là-dessus, notamment en proposant des « astuces » à la fin de chaque chapitre pour mettre le Qi en pratique...

J. G. L. : Oui, et la plupart m'ont été données par des personnes que j'ai interrogées. Toute l'idée est de faire « toucher du doigt », d'expérimenter dans son corps un changement de perception, ce que produit le Qi à l'œuvre dans le corps. Ces « conseils » sont souvent très simples à réaliser comme marcher pieds nus sur des petits cailloux ronds ou la façon de respirer pour rester éveillé quand on a sommeil. Cela paraît facile mais quand on le fait sincèrement, on s'aperçoit qu'on est parfois loin du compte. Et le but, qu'il ne faut pas perdre de vue, comme pour tous les exercices, est une nouvelle perception de la réalité : on habite enfin son corps. Quand on avance dans cette voie, on obtient une présence à soi, à son environnement, à l'autre d'une qualité formidable. « Le Ki est dans l'échange » a dit Me Nanbu, le fondateur du Nanbudo. En effet, lorsqu'on regarde des pratiquants de Nanbudo, d'Aïkido ou de Wutao évoluer ensemble, surtout s'ils sont de bon niveau, il y a une harmonie et une beauté formidable dans ces échanges.

GTao : Vous parlez de beauté : le Qi a-t-il à voir avec la beauté ?

J. G. L. : Je crois qu'il existe un lien, en effet. Ce qui m'a frappée, dans cette enquête que j'ai réalisée, c'est effectivement la beauté des lieux, des gestes, des postures... Prenez le Sarbacana, créé par Michel-Laurent Dioptaz : ces kimonos noirs, ces flèches multicolores, ces postures magnifiques : cela fait penser à un film de Kurosawa ! D'autre part, regardons la Nature : les arbres et les fleurs auprès desquels les pratiquants de Qi Gong chinois méditent. La beauté d'une cascade... Ce type de beauté, qui nous inspire, à certainement un lien avec le Qi. Il y a un concept dans l'ayurveda, qui fait penser à cela : c'est l'ojas. Kiran Vyas, qui est un promoteur infatigable de cette discipline en France, décrit l'ojas comme « une résultante des énergies dans le corps ». Et cette résultante est



« J'ai été frappée dans cette enquête par la beauté des lieux, des gestes, des postures... Ici le Sarbacana, créé par Michel-Laurent Diopiaz.

une lumière : c'est le sourire de sœur Emmanuelle, le rouge aux joues de la jeune fille amoureuse pour la première fois... c'est aussi l'immunité qui permet à un médecin traditionnel d'intervenir lors d'une épidémie sans lui-même tomber malade.

GTao : existe-t-il des pratiques du Qi spécifiques à la France ?

J. G. L. : Le Wutao, par exemple ! Il y a aussi l'Art du Chi, créé par Vlady Stévanovitch... Mais avant tout, il y eut l'art des guérisseurs, magnétiseurs ou tradipraticiens, quel que soit le nom qu'on utilise. C'est un sujet délicat car il y a beaucoup de charlatans dans le domaine et le groupe des magnétiseurs français se bat contre ces pratiques et pour qu'on porte un nouveau regard sur leur travail. Je suis allée rencontrer une de leurs représentants et ce qui m'a frappée, c'est leur rigueur, leur organisation. Il ne s'agit pas de se détourner de la technique et de la médecine moderne qui sont de formidables atouts. Mais, comme nous a appris Confucius, il faut un juste milieu et ne pas rejeter a priori l'un ou l'autre. J'ai connu par ailleurs un monsieur guérisseur qui m'a marquée par son immense humanité. J'ai écrit qu'il « ré-enchantait le monde » car effectivement, il apportait à la vie de tous les jours de la chaleur, et pas seulement celle qui sortait de ses mains ! Quand on sent en soi cette pulsation de vie, on écoute le chant des oiseaux ou on voit la percée du soleil le matin à l'aube et on sent bien que l'on ne peut pas être seulement un assembla-

ge de molécules et d'échanges chimiques comme il est indiqué dans nos livres de sciences. Ce qui est écrit dans ces livres est vrai, mais on est beaucoup plus que cela ! Ronald Mary, Maître-Enseignant de reiki

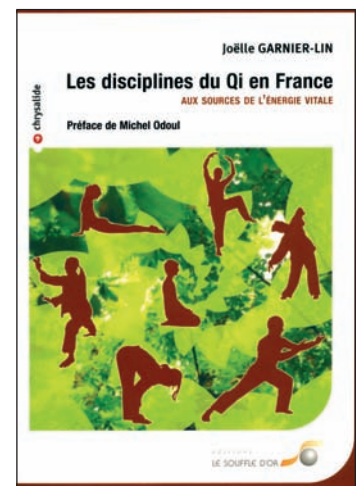
On obtient une présence à soi formidable.

l'écrit très bien : « Le pouvoir de l'homme de ce temps repose sur la technologie, la technique, l'objet ou la course à « l'avoir »... Toutes nos facultés naturelles dont nous sommes riches dès notre naissance sont ridiculisées par la pensée dominante, et depuis si longtemps, qu'elles ont décliné avec le temps. Le monde (actuel) a totalement évacué tout ce qui est de l'ordre du fin, du subtil, de l'évanescence dans l'être humain. »

GTao : Quel enseignement y a-t-il à retirer de ces témoignages ?

J. G. L. : Je dirais d'abord que notre raisonnement n'est pas forcément le meilleur outil pour appréhender le mécanisme du Qi en nous. Qu'est-ce exactement que le Qi ? Personne ne s'entend là-dessus. Et les Orientaux ne se posent jamais la question en ces termes ! Avant de théoriser, il faut vivre cette dimension en nous-mêmes. Par le Yoga, le Taiji, le Wutao, l'Aïkido... Chacun trouve son propre chemin. Cela peut passer aussi par la marche consciente, la danse, le chant, une façon de peindre... Cela peut même prendre la forme d'un « art de la glisse » : ski, snowboard, skwal... Patrick « Thias » Balmain a écrit un ouvrage sur le sujet et explique comment, même là, on peut appliquer les principes des arts martiaux : attention portée sur

son centre de gravité, nouvel équilibre corporel qui permet un rapport plus harmonieux aux autres et à son environnement. L'important est de libérer cette part « éminemment précieuse » de nous-même, pour paraphraser le Dalaï Lama. Cela peut aussi survenir dans le cadre d'une thérapie ou une pratique de bien-être : massage shiatsu, réflexologie, acupuncture, etc. Pratiques que peuvent recevoir les anciens, les personnes en situation de handicap ou les personnes malades. Qu'est-ce que cette re-découverte du Qi nous apporte ? Un équilibre, c'est sûr. Une meilleure santé, plus de résistance, c'est certains aussi. Ces pratiques ne sont pas des panacées, naturellement, mais elles mettent toutes nos chances de notre côté. C'est un peu le message que le Feng Shui nous donne. Il est dit, en Chine, qu'il y a « la Chance du Ciel, la Chance de la Terre et la Chance de l'homme ». Nicolas Hardy, Maître en Feng Shui traditionnel que j'ai interviewé, explique que le Feng Shui concourt à la Chance de la Terre, en ce qu'il est une aide pour profiter au mieux des énergies de notre environnement. Il dit qu'il y a « la Chance du Ciel » dont s'occupe l'astrologie chinoise, mais que c'est l'homme qui imprime la direction de sa vie. La (re) découverte du Qi en nous, c'est aussi redécouvrir cet espace de liberté, cette dimension en nous où nous sommes profondément libres.



« Les disciplines du Qi » écrit par Joëlle Garnier-Lin est disponible en librairie, édité par les éditions du Souffle d'Or : www.souffledor.com