

crédit photo: D.R.

Les origines de la gymnastique occidentale

On ne nous aurait pas tout dit ?

par Georges Charles



Ill.: Dally, céstologie, 1859.

Aurait-on oublié de mentionner que la pratique du Qi Gong se trouve à l'origine de la gymnastique sportive occidentale ?

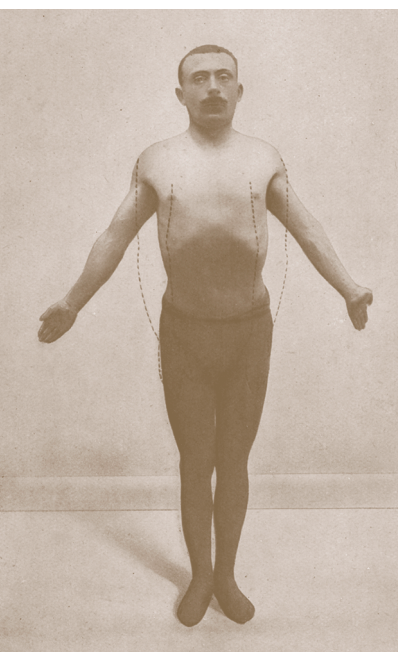
Il est une habitude bien occidentale qui consiste à observer le passé avec les yeux d'aujourd'hui. Dans un livre d'histoire, lorsqu'il est question de l'empire de Charlemagne, celui-ci se retrouve plaqué sur une carte de géographie IGN récente. Etrangement, l'histoire demeure fort immobile mais ce n'est pas le cas de la géographie qui, elle, est très variable. Charlemagne lui-même ne reconnaîtrait donc pas son empire.

Le Qi Gong à la cour de Louis XV

Lorsqu'il est question de Qigong, il s'agit d'un terme très récent provenant de Chine, certes, mais par le biais de nos amis étasuniens d'origine chinoise qui furent les premiers à l'employer lorsqu'ils avaient affaire à des non chinois. De leur côté, entre eux, ils continuaient à utiliser des termes spécifiques comme Daoyin, Baduanjin ou Neigong. En Occident, et particulièrement en France, le terme demeura totalement inconnu jusqu'au milieu des années 70.

La première référence à ce type de pratique fut celle du Révérend Père Amiot de la Compagnie de Jésus qui dans son ouvrage monumental: *Mémoire sur les Chinois*, consacre un important paragraphe à: « Du Cong-Fou des Bonzes de Tao-Ssè ». Ce que l'on pourrait traduire aujourd'hui par: « Méthode de Réalisation des Prêtres Taoïstes ». Le Père Amiot enseigne donc le Cong-Fou, ou Kung-Fu, sans le savoir à la Cour de Louis XV où cette pratique devint, un certain temps, une curiosité de salon. Voici ce qu'il écrivait à ce sujet en 1779 : *Le Cong-fou a réellement tous les caractères d'une antique méthode scientifique. Cette assertion curieuse est appuyée de raisons qui nous ont fait imaginer de proposer aux physiciens et aux médecins d'Europe d'examiner si la partie médicale du Cong-fou des Tao-Ssè est réellement une pratique de médecine dont on peut tirer parti pour le soulagement et la guérison de quelques maladies. Si cela était, nous nous croirions bien dédommagés de la peine que nous avons eue à nous mettre au fait d'une matière si difficile pour une personne de notre état et si étrangère à nos études et à nos occupations. Nous fussions-nous trompés dans nos conjectures, nous ne croirions pas avoir à rougir d'une méprise qu'on ne doit imputer qu'à notre sensibilité aux maux qui affligent les hommes et à notre amour pour la patrie. Ce qui peut se tra-*

(suite p. 32)



crédit photo: D.R.



Les acteurs en France

duire actuellement par : « Je ramène de Chine une méthode extraordinaire qui est capable de soigner des maladies et je souhaite la présenter aux médecins pour qu'elle soit utile ». Il parle également d'une « partie médicale », ce qui implique qu'il existait alors également d'autres parties qu'il n'a pas préféré traiter puisque probablement directement liées au Taoïsme. Il est à noter qu'il existait, depuis 1645, une « querelle des rites » initiée par Innocent X puis amplifiée par Clément X qui, en 1740, condamne officiellement les « rites chinois », donc le « Cong-fou », utilisés par les Jésuites. Il n'était donc pas bien vu du tout, surtout pour un ecclésiastique, de faire l'apologie de ces pratiques chinoises ! Ce qui n'empêcha pas le Père Amiot de prendre ce risque pour « l'amour de la patrie ».



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il commence par le judo en 1958. Initié par Henri Plée au karaté, puis à l'aïkido et d'autres arts martiaux japonais qu'il enseignera aux États-Unis. Là des Chinois lui font découvrir le « Cong Fu ». Il se forme en France auprès de Hoang Nam, puis Tai Ming Wong qui lui apprendra les rudiments du Qi Gong comme base d'échauffement à l'externe. Il commence à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont *Le rituel du dragon*.



La gymnastique suédoise

Amiot fut donc un précurseur génial. Il allait trouver en la personne du Suédois Per Henrik Ling (1776-1839) un fameux disciple. Le seul problème est que le célèbre fondateur de la gymnastique suédoise omit de préciser ses sources d'inspiration. Mais l'évidence était telle que plusieurs auteurs dénoncèrent, à l'époque, le procédé. L'un des propres élèves de Ling, Georgii, écrit alors : *Je ne m'étendrai pas d'avantage sur la création de la gymnastique suédoise ; ce serait sortir de mon sujet que de venir prouver ici que tous les mouvements que Ling a indiqués sont décrits dans le « Cong-fou des Bonzes de Tao-Ssè ».*

Tout cela n'aurait aucune importance si Ling n'était considéré par la plupart des auteurs actuels comme le créateur de la gymnastique sportive occidentale ! Laquelle provient donc directement, et de fait, du « Cong-fou des Bonzes de Tao-Ssè » donc du Qigong classique. Qui fut, bien évidemment, largement « adapté », donc détourné, de sa vocation d'origine.

Cinésie, la science du mouvement

Amiot eut, par contre, un autre successeur en la personne du Professeur d'Estradère qui présenta le Cong-fou comme méthode de santé, sous le terme de « cinésie » : *La cinésie n'est que la science du mouvement étudiée par Ling. Mais ce n'est qu'une branche des exercices des anciens chinois utilisés à des fins thérapeutiques depuis des millénaires.* Il est rapidement remis à sa place par le Doyen Réveil de la Faculté qui accuse : *Monsieur d'Estradère nous paraît soutenir une mauvaise cause en persistant à défendre l'usage de cette dénomination sous le couvert de laquelle sont confondus la friction, la pression, la percussion et le mouvement. Et donc à confondre science médicale et superstitions indigènes.* Ce qui valut à d'Estradère d'être muté de la Faculté de



crédit photo: D.R.

Médecine de Paris à l'établissement thermal de Bagnères de Luchon où il put continuer ses coupables activités. En 1913, le Dr. Berne récidive en publiant les planches du Père Amiot et donne quelques explications complémentaires qui, à mon avis, sont encore parfaitement actuelles : *De tout temps les exercices corporels ont été considérés en Chine comme le meilleur moyen de conserver la santé ou de l'améliorer quand elle est mauvaise. Par le biais du Cong-fou, on applique des mouvements rythmés au développement physique du corps ainsi*

La gym sportive occidentale est issue du Qi Gong !

qu'à la cure des affections. Ces différents mouvements sont employés en Chine pour faire disparaître la rigidité des muscles, les contractions spasmodiques, les douleurs rhumatismales et de nombreuses affections. On les emploie également en rééducation après consolidation des fractures et certaines opérations. Le Cong-Fou qui remonte au temps de Houang Ti (2698 avant l'ère chrétienne) est l'exposé d'une méthode thérapeutique qui consiste en trois parties : 1/ une partie comprenant les diverses positions du corps 2/ une partie indiquant l'art de varier les attitudes 3/ La dernière explique comment, durant la durée de ces positions et de ces attitudes, le patient doit respirer.

Le yoga des sages chinois

Ce fut pourtant Henri Maspéro qui dans : *Journal Asiatique*, en 1937, sous le titre de : « Les procédés de nourrir le principe vital dans la religion taoïste » décrit « la gymnastique Daoyin ». De son côté, enfin, De Sambucy dans : *Pour comprendre le Yoga*, en 1973, republie les planches du Père Amiot et les commente sous le titre : « Description française et orthopédique des mouvements du Kong-Fou » et commence son chapitre par :



« Le Yoga des sages chinois ». Pour être complet, Pierre Huard et Ming Wong, en 1971, publient également les planches du Père Amiot et décrivent « les techniques psychosomatiques des taoïstes » ou les « exercices zoomorphes ». C'est à ce chapitre qu'ils expliquent: *A la différence de la boxe ordinaire ils s'associent au « travail interne » (Nei-Kong) ou au travail du souffle (K'i-Kong)*. Encore dans ce cas, le « K'i-Kong » ne semble désigner qu'une partie de la pratique et non celle-ci. Par contre ils précisent: *La culture physique comportant anciennement le Tao-Yin (« gymnastique ») et le Ngan Kiao (« massages »)*.

Un Qi Gong « dénaturé »

Jusqu'au milieu des années 70, il était donc difficile d'utiliser un terme jusqu'à lors inconnu et l'on parlait alors de: Yoga chinois, gymnastique chinoise ou taoïste, gymnastique chinoise de santé ou traditionnelle, mais en aucun cas de Qigong ou même de Chi Kung!

A partir de Ling, la gymnastique occidentale, qui fut bel et bien issue de la gymnastique chinoise, a donc suivi sa propre voie. Si l'on excepte une forme de gymnastique médicale exercée par les médecins puis peu à peu abandonnée au profit de la kinésithérapie, il ne fut plus question de traiter des affections mais d'un simple exercice de santé. La respiration profonde et ventrale, donc orientale, devint occidentale et il fut rapidement question de « rentrer le ventre et de gonfler la poitrine ». Puis la respiration devint cadencée, donc anti anatomique et antiphysiologique. La notion très taoïste du « minimum d'effort pour obtenir l'effet recherché », *Shi Ban Gong Bei*, se transforme en culte de l'effort inutile. Et bien évidemment toute spiritualité (fort peu abordée par les auteurs occidentaux si l'on excepte Maspéro) est évacuée au profit d'une simple doctrine: celle du plus fort. Le plus fort doit vaincre le plus faible et le plus faible doit faire des efforts pour devenir plus fort que le plus fort. On est donc passé de l'individuel au collectif et d'une forme de santé naturelle à une pratique salubre artificielle. Ce qui peut expliquer quelques incompréhensions entre les pratiques assimilées au Qigong et les gymnastiques sportives et occidentales. Dans les deux cas, il est question de santé mais il ne s'agit visiblement pas de la même conception de la santé. L'une se cultive à long terme et jusqu'à un âge avancé, et ceci sans artifices, l'autre ne concerne que quelques athlètes qui par ailleurs sont très bien suivis à un haut niveau en ostéopathie ou en acupuncture. Un maître de Qigong est une personne très âgée en bonne santé alors qu'un gymnaste prend sa retraite à 35 ans et à cet âge fait déjà figure d'ancêtre. Le premier a pour but de s'unifier à la nature, le second a pour but de vaincre la nature. Or, dans ce combat, l'être humain, malgré tous ses efforts, sera toujours perdant. ■

ZHI ROU JIA 致柔家

L'École du Développement de la Douceur

Formations de pratiquants et d'enseignants de Qi Gong
Cours hebdomadaires à Paris
Stages à Paris et en province

QI GONG - NEI GONG

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise. Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE). Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

QI GONG DES ENFANTS

Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants. S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN

Master class en collaboration avec L'École d'Arts Internes Génération Tao.

Zhi Rou Jia - Le pas de Pégase
90, rue La Fayette 75009 Paris
Tél/Fax 01 40 22 07 05
contact@lepasdepegase.com
site: zhiroujia.com
06 13 92 05 91 - 06 13 92 28 71

le pas de Pégase



Laurence CORTADELLAS Jean-Michel CHOMET Bruno REPETTO

FEQGAE

La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétique, FEQGAE, existe depuis un peu plus de 10 ans. Regroupement de spécialistes au départ, elle est passée en une décennie, de quelques dizaines de professeurs à près de 10.000 licenciés aujourd'hui. Fédération d'enseignants, ses objectifs sont, le développement et la défense du Qi Gong dans le respect de ses valeurs traditionnelles et de ses différentes composantes. Elle est administrée uniquement par des enseignants dont l'objectif est la défense et la reconnaissance d'une discipline: le Qi Gong et d'une profession: enseignant de Qi Gong.



FEQGAE

Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques

L'Estérel - Bat. A - 43 av. Paul Cézanne, 13090 Aix en Provence

Tél. : 04 42 93 34 31

Email : feqgae@free.fr - Internet : www.federationqigong.com