

# Les Origines du Qi Gong

par Ke Wen et Dominique Casaÿs,  
fondateurs des journées du Qi Gong

Les différentes techniques de "Qi Gong" qui se sont développées au gré des siècles ont été utilisées pour l'accession à l'immortalité, la prévention, les soins en médecine et le renforcement des énergies internes dans les arts martiaux.

## Histoire...

La plupart des techniques énergétiques ainsi que leurs principaux courants sont issus du taoïsme, du confucianisme, du bouddhisme, de la médecine traditionnelle chinoise et des arts martiaux. Il est ainsi difficile de retrouver l'ensemble des éléments qui ont pu former ce que l'on appelle aujourd'hui le "Qi Gong" tant les différents courants de la civilisation chinoise se sont entremêlés tout au long de son histoire, se réunissant parfois, se diversifiant à d'autres moments en donnant naissance à un très grand nombre de méthodes.

## Que signifie Qi Gong ?

Le terme "Qi Gong" (prononcez Tchi Kong) se traduit littéralement par "Qi" : "énergie", "souffle", et "Gong" : "technique" et "travail". "Qi Gong" est donc généralement traduit par "travail" ou "maîtrise de l'énergie". Le terme regroupe également l'ensemble des techniques énergétiques qui possèdent chacune leur nom propre.

## Naissance de l'alchimie interne

Dans les anciens temps, les êtres humains étaient reliés étroitement à la nature. Le Qi Gong s'est alors développé pour préserver la santé et, dans la lutte contre les éléments naturels, vivre longtemps dans une relation harmonieuse et équilibrée. Il n'y avait pas alors d'écoles. Mais dès le 7<sup>e</sup> siècle avant notre ère, les connaissances transmises par le *Yi King*, le *Livre des transformations*, le plus ancien ouvrage de la sagesse chinoise, donnèrent naissance à l'école de l'alchimie interne. Plusieurs traditions alchimiques se sont

ainsi développées utilisant divers procédés qui faisaient appel, en particulier, à la transmutation interne, c'est-à-dire la sublimation des essences Yin et Yang par des techniques permettant de développer la "substance interne de longévité" à partir des éléments corporels et psychiques.

## Ses principes

L'alchimie interne consiste à unir le principe Yang au principe Yin, en purifiant leurs essences ("Jing") pour développer le souffle pur originel, "Yuan Qi", qui va lui-même se relier avec l'esprit "Shen". C'est toute la symbolique de l'union des principes opposés -l'eau et le feu- par une pratique alliant le travail du souffle, la méditation, la concentration et les images psychiques qui permettront de retrouver l'unité de toute chose. Un degré supérieur est la vacuité, ou vide essentiel, où le pratiquant trouve l'essence de l'immortalité. Celle-ci comporte plusieurs degrés qui vont de la perfection humaine à la perfection divine ou céleste. Ces transmutations s'opèrent dans les trois "champs de cinabre" ou "Dan Tian" :

- "Dan Tian" inférieur (trois doigts sous le nombril), réservoir de l'essence et du souffle originels.
- "Dan Tian" moyen (au milieu de la poitrine), lieu de transmutation des souffles.
- "Dan Tian" supérieur (dans la tête, au niveau du "Yin Tang", espace entre les yeux).

Avec le travail sur les trois Dan Tian, le pratiquant rejoint "l'immortalité" par une forme de transcendance de la relation ciel-terre-homme.

## Le Qi gong médical

Le *Classique interne de l'Empereur Jaune (Huang Di Nei Jing)*, traité essentiel de la médecine traditionnelle chinoise qui reprend les connaissances médicales de toute la période ancienne, consacre plusieurs chapitres aux exercices de santé qui formeront plus tard le "Qi Gong médical".

## Les principales méthodes

- Le "Dao Yin" ou ensemble de mouvements pour conduire l'énergie et soigner les maladies.
  - Les "An Qiao", exercices d'auto-massages pour faire circuler l'énergie.
  - Le "Tuna", méthode de respiration pour capter la quintessence de l'énergie pure de l'extérieur et chasser les énergies perverses ou impures du corps.
- Ces trois méthodes de base sont dès cette époque utilisées pour soigner les maladies, parfois en association avec d'autres techniques de médecine traditionnelle chinoise,

## La pratique du Qi Gong régularise et équilibre : le corps, la respiration et le cœur (l'esprit).

mais leur utilisation veille avant tout à prévenir les causes des maladies et les déséquilibres qui peuvent affecter l'homme avant l'apparition des symptômes. Les trois principes les plus importants de la pratique du Qi Gong sont dès lors définis : régulariser et équilibrer le corps, la respiration, et le cœur (l'esprit).

### La diversité des courants

Sous l'influence de Confucius (551-479 avant notre ère), les techniques énergétiques se développent pour harmoniser le corps et l'esprit de l'individu avec la société selon la loi du ciel. La santé et la vertu contribuent alors tant au bonheur individuel qu'à la prospérité sociale.

Au début du 2e siècle, durant cette période très riche, les principales méthodes apparaissent : les "Dao Yin" (Qi Gong en mouvement), et les méthodes de mouvements qui cherchent à imiter les animaux et la nature pour renforcer la santé et accroître la longévité. Citons Hua Tuo (145-208), médecin célèbre qui créa le Qi Gong des 5 animaux.

Le taoïsme se développe également avec le *Livre de la paix céleste* qui reprend l'héritage de Lao Tseu en l'adaptant selon les croyances de l'époque. On y enseigne les méthodes de "concentration sur le Un" et de méditation par la visualisation intérieure d'images. La méditation sur le "Un" harmonise la forme du corps avec l'esprit par la vision interne. Ces techniques développées par les taoïstes seront à l'origine de beaucoup de méthodes de Qi Gong "statiques" (sans déplacement du corps).

C'est aussi à cette époque que le bouddhisme Hinayana pénètre en Chine par la route de la soie. Cette doctrine prône la voie du juste milieu et la compassion pour les êtres. Le corps et l'esprit accordés harmonieusement éveillent l'être intérieur et le libèrent des passions et de l'ignorance, cause des souffrances humaines. Un moine bouddhiste de l'Inde, An Shi Gao, maître de la forme Chan (autre branche du bouddhisme connue sous le nom de Zen au Japon) enseignera cette méthode qui deviendra populaire en Chine.

Toutes les bases de la culture chinoise sont alors maintenant en place. Certains aspects spirituels, médicaux ou philosophiques seront approfondis, et de nouvelles écoles de travail énergétique seront créées.

### L'influence de Bodhidharma

Au 6e siècle, un moine d'une haute lignée indienne arrive en Chine pour y développer le bouddhisme. Bodhidharma (Damo pour les Chinois) se fixe au monastère de Shaolin. Après une longue méditation (on raconte qu'il est resté neuf ans assis face à un mur), il transmet la technique de la



"méditation de l'éveil" (méditation Chan). Parallèlement à cette technique intérieure, il met au point et enseigne aux autres moines plusieurs méthodes de gymnastique énergétique : le Yi Jin Jing (enchaînement pour renforcer les tendons) ou le Xi Sui Jing (technique pour laver les moelles et purifier l'intérieur). Ces méthodes sont destinées à améliorer et à entretenir la santé des moines dans les conditions difficiles de l'époque. Elles seront associées à l'entraînement aux arts martiaux nécessaire pour défendre le temple. Les moines atteindront un tel niveau par la suite, tant dans l'art du combat que dans la pratique énergétique et la méditation, que leur renommée s'étendra rapidement à toute la Chine. La méthode d'exercices de Bodhidharma servira ainsi de base à un grand nombre de formes de Qi Gong en mouvement, destinées à renforcer la santé et la résistance du corps. Parmi les méthodes dérivées de son enseignement les plus utilisées aujourd'hui, citons la méthode des 18 mouvements ("Lian gong She Ba Fa") et les 8 brocards de soie ("Ba Duan Jin").

### Une époque florissante

Du 7e au 10e siècle, la culture chinoise entre dans une époque florissante. Les développements du taoïsme, du bouddhisme et de la médecine chinoise poussent les méthodes énergétiques à un rang officiel. L'enseignement du Qi Gong est systématisé par les grands médecins et maîtres

taoïstes qui associent différentes méthodes, notamment dynamiques et statiques. Pendant cette période, plusieurs artistes et poètes commenceront à pratiquer pour développer leur créativité et leur inspiration. Il n'y a pas alors de séparation rigide entre taoïstes, bouddhistes, poètes et médecins. Ils représentent chacun un aspect de la civilisation, elle-même constituée par la réunion de plusieurs influences et courants de pensée.

### Le 20e siècle

En 1956, le Docteur Liu Gui Zhen fonde le 1<sup>er</sup> centre national de Qi Gong médical à Beidaihe. Cette pratique est reconnue officiellement sous le nom générique de techniques énergétiques du corps et de l'esprit. Mais la révolution culturelle marque un coup d'arrêt de la pratique comme "pratique de superstition". Il faut attendre la fin des années 1970 pour que l'on assiste à un renouveau grand développement dans tous les pays, notamment aux Etats-Unis, en Europe et au Japon.

Pour en savoir plus sur les auteurs et leurs œuvres, consultez le carnet d'adresses P. 62.