

Les Quatre animaux Divins

Méthode de santé et de longévité

Découvrez une technique de qi gong très ancienne, inspirée par les «Quatre êtres fabuleux» qui ont peuplé l'imaginaire de la haute antiquité chinoise: le dragon, le phœnix, la tortue et la licorne. Deux écoles ont perpétué son enseignement dont la célèbre école taoïste du mont Wudang.

par Bruno Rogissart
photos : Marielle Rogissart

La symbolique énergétique des quatre Orientés est fréquemment illustrée par les «Quatre animaux mythiques», ou «Quatre créatures célestes», disposés autour du *taiji* (symbole du yin-yang). Ceux-ci sont à ce titre parfois désignés «L'équipe des gardiens des quatre quartiers». En effet, les quatre «créatures célestes»: le dragon, le phœnix, le tigre blanc et la tortue, représentent à travers leur nature énergétique propre, l'harmonie des souffles yin-yang se combinant entre eux et permettant ainsi la cohésion de l'univers (voir croquis).

La bonne santé, le bonheur et la longévité ont été de tout temps des préoccupations majeures pour les Chinois. Ainsi, nous retrouvons au sein du large corpus traditionnel de la civilisation chinoise le symbolisme des «Quatre créatures célestes». Celles-ci y sont très largement considérées et appliquées dans de nombreux domaines: la recherche du bien-être et du mieux vivre; les techniques de santé du corps et de l'esprit, et les techniques de longue vie. Elles sont également très largement utilisées dans le feng shui, ou l'art d'aménager harmonieusement son environnement avec les grandes lois de l'univers, rythmées par le tempo du yin-yang et des

cinq éléments. Les «Quatre créatures célestes» sont en effet des symboles importants et puissants du «feng shui de la forme». Plus simplement, elles sont utilisées au quotidien comme éléments «protecteurs» et «porte-bonheur».

Les quatre animaux divins dans le Qi Gong

Pour les exercices de qi gong, dans le sens où ceux-ci se rapportent aux techniques d'hygiène et de longue vie, leurs natures et leurs correspondances énergétiques connaissent quelques variantes. En effet, nous retrouvons aujourd'hui dans la pratique du qi gong l'enchaînement des quatre animaux divins selon deux appellations et origines bien distinctes.

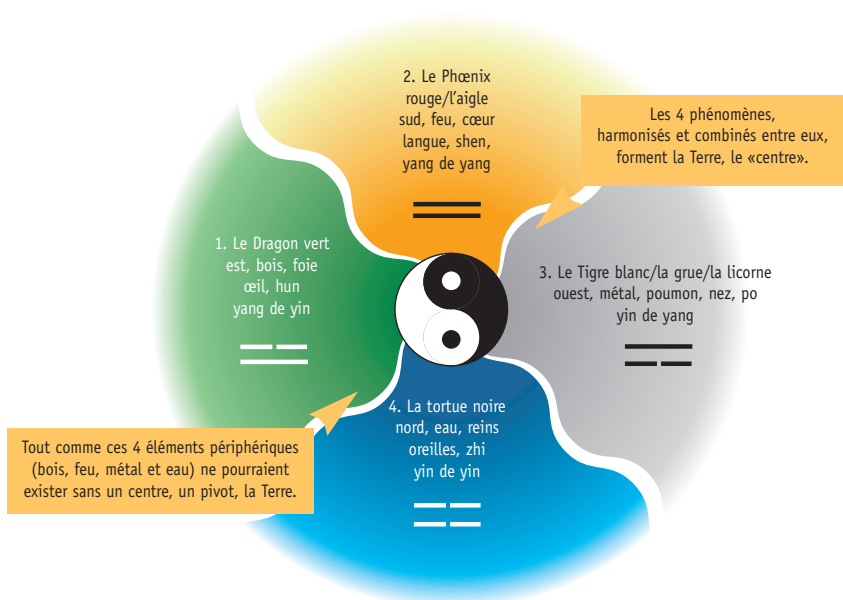
Quel animal choisir ?

Ainsi, l'une d'entre elle comporte des références philosophiques et géographiques précises, il s'agit des «Quatre animaux de longévité» de l'école taoïste Wudang⁽¹⁾. Dans cette école traditionnelle, le phœnix rouge est remplacé par l'aigle, tandis que le tigre blanc est remplacé par la grue. L'autre école développe une pratique intitulée «Les Quatre animaux divins». Celle-ci semble beaucoup plus

moderne et aurait été créée au début du 20e siècle. Ici, seul le tigre blanc est remplacé par la licorne⁽²⁾.

On peut à ce propos constater une grande différence d'état d'esprit entre ces deux séries. L'école taoïste, beaucoup plus ancrée dans la tradition, cherche à tout prix à démontrer combien cette pratique permet à l'homme de se rapprocher de la nature. En adoptant l'attitude du dragon, de l'aigle, de la grue et de la tortue, l'homme s'approprie les caractéristiques morpho-psychologiques et énergétiques qui fondent leur nature et en retire le bénéfice d'une longue vie.

L'école moderne parle quant à elle beaucoup plus des principes énergétiques qui animent la médecine traditionnelle chinoise. Ainsi, chacun des exercices tente de répondre à des indications et à des effets précis, sur tels organes ou tels méridiens. Cette forme moderne a également trouvé toute sa place dans la pratique dite «hygiéniste», elle est notamment utilisée comme méthode pour «perdre du poids et garder la ligne». Même si cette méthode permet de régénérer considérablement l'énergie du corps et d'en éliminer les toxines, je pense sincèrement que l'effet est surtout lié aux personnes qui, en s'occupant d'el-



Les quatre animaux divins et l'harmonie des souffles Yin-Yang

le-même régulièrement, se sentent mieux, et retrouvent un équilibre entre leur corps et leur esprit... C'est là véritablement que s'inscrivent les bienfaits durables du qi gong.

De l'application médicale aux techniques de longue vie

Le plus souvent dans la tradition, ce sont le feu et l'eau, ou encore le ciel et la terre, symbolisés respectivement par les bigrammes «grand yang» et «grand yin» qui ont été repris.

L'école médicale

Ainsi, dans les traités médicaux, le feu et l'eau sont respectivement associés aux fonctions énergétiques des organes (zang) cœur et rein. Le système médical qui se réfère à la loi des cinq éléments, associe le cœur au feu (grand yang / phœnix rouge), tandis que les reins sont associés à l'eau (grand yin / tortue noire).

L'école ésotérique

Dans les techniques internes de qi gong, et notamment dans la méditation, tout comme dans l'art de la sexualité traditionnelle chinoise, ce sont les phases intermédiaires du «petit yin» et «petit yang», symbolisées par le tigre blanc et le dragon vert, qui sont considérées. Ainsi, dans les ouvrages traditionnels consacrés à la sexualité, on parle d'un échange harmonieux entre les énergies sexuelles de l'homme et de la femme. Dans ce chapitre, le dragon vert est censé symboliser l'énergie masculine

(yang) et le tigre blanc l'énergie féminine (yin). Dans les classiques d'alchimie interne taoïstes (*Nei Tan*), il est fait référence au mariage du tigre et du dragon. Dans cette technique, l'adepte de méditation taoïste fait fusionner l'eau et le feu par un échange énergétique entre le *dan tian* inférieur et le *dan tian* moyen.

Mieux vaut prévenir que guérir...

Il est possible d'expliquer en partie cette différence d'un point de vue technique. En effet, dans le système médical curatif, la thérapeutique consiste à rétablir un déséquilibre entre le yin et le yang, la pathologie se traduisant par un déséquilibre entre ceux-ci. Par exemple, l'excès de yang (feu) se traite par un apport de yin (eau), notamment par l'application judicieuse de la loi des cinq éléments (l'eau contrôle le feu et inversement). Dans les techniques de longue vie ou d'hygiène de vie, c'est en fait à un stade préventif que cela se situe. Il est alors question de maintenir l'équilibre ou l'harmonie entre le yin et le yang.

Son application

Cette méthode de qi gong comporte quatre étapes progressives⁽³⁾ :

1. L'étude de trois techniques de respiration spécifique: la respiration bouddhiste abdominale, la respiration pour ouvrir l'énergie centrale (qui correspond à la respiration costale), et la respiration taoïste «inversée».
2. L'étude des quatre postures statiques «debout» spécifiques à la méthode: les postures sont pratiquées

LES 4 POSTURES STATIQUES



Posture n° 1



Posture n° 2



Posture n° 3



Posture n° 4

QUATRE EXEMPLES...



Le Dragon

DU QI GONG DES QUATRES ...



La Licorne



La Tortue

DE MOUVEMENTS PRINCIPAUX...



Le Phœnix

ANIMAUX DIVINS.

avec application des différentes techniques respiratoires (voir photos).

3. L'étude des mouvements d'assouplissement préparatoires: toutes les articulations sont assouplies, principalement par des mouvements rotatifs doux, progressant du haut vers le bas du corps.

4. L'étude des mouvements des «Quatre animaux divins»: chaque animal comporte deux enchaînements spécifiques qui caractérisent au mieux leur nature énergétique (voir croquis). On peut directement y associer un travail sur les principaux organes. Plus globalement, cette méthode permet de lever les stases de sang et d'énergie et d'ouvrir la petite et la grande circulation d'énergie. Elle harmonise également les 12 méridiens principaux. Un travail particulier s'effectue sur le méridien de ceinture *dai mai*.

⁽¹⁾Wudang est un célèbre centre taoïste situé dans la province du Hubei, sur le mont Wudang (rappelez-vous la scène finale du film *Tigre et dragon*).

⁽²⁾La licorne, *Qi Lin*, est un animal mythique issu de la Haute Antiquité. Plus proche en Chine du cerf que du cheval, il participe aux mythes cosmogoniques.

⁽³⁾N.D.L.R. : vous pourrez, selon les écoles, trouver des différences dans les mouvements qui vous sont montrés ici.

ONT PARTICIPÉ A CE DOSSIER:

• **Dominique BANIZETTE** : enseignante et formatrice, est directrice de l'Ecole du Qi. Elle a pratiqué auprès de nombreux maîtres de qi gong en Chine. Elle est aussi vice-présidente et responsable du comité technique de la F.E.Q.G.A.E. (Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques).

• **Yves REQUENA** : auteur de nombreux ouvrages sur les arts énergétiques, devenus des best-sellers en France. Il est par ailleurs directeur pédagogique de l'I.E.Q.G, vice-président de la F.E.Q.G.A.E, membre fondateur et vice-président de l'association de formation de Qi Gong pour la recherche scientifique et médicale. Il enseigne aujourd'hui en France et à l'étranger.

• **Bruno ROGISSART** : enseignant et formateur en arts internes chinois, auteur de plusieurs ouvrages, il est aujourd'hui directeur de l'I.T.E.C.Q., et responsable du collège technique pour le qi gong, à la F.T.C.C.Q.G. (Fédération de Tai Chi Chuan et Qi Gong).