



# Le Qi Gong, c'est quoi ?

## Progresser dans *la pratique*

Ni trop, ni trop peu !  
par Ke Wen

Débuter la pratique du Qi Gong ou avoir dix ans d'expérience derrière soi, les principes restent identiques, mais la dynamique évolue ! Pour une même posture, un même mouvement, le pratiquant peut toujours progresser. Leçon d'experte...

### PORTRAIT



Passionnée de danse et d'arts martiaux, elle étudie la littérature française à l'Université en Chine puis la M.T.C. à l'Université du Yunnan. Elle arrive en France en 1992 et découvre la passion des Français pour les pratiques éner-

gétiques, la philosophie et la culture chinoises. Elle rêve alors de créer un Centre « vivant » dans lequel chacun puisse découvrir l'ensemble de cette culture. Avec son compagnon, Dominique Casaÿs, ils créent alors l'Ecole « Les Temps du Corps » à Nanterre, puis à Paris où elle forme des enseignants de Qi Gong. Leur petite fille vient de voir le jour. Bienvenue à Aylin.

Le travail du Qi Gong est une démarche profonde pour entretenir sa forme, renforcer sa santé et s'épanouir. Ce n'est pas une simple gymnastique. Il travaille sur les mouvements corporels, Xing, le souffle et la respiration, Qi, et l'intention, Yi, afin de réguler le corps, le souffle et la conscience (l'esprit). Ces trois éléments sont indissociables ; certaines méthodes insistant davantage sur le corps et d'autres sur l'intention. Le Qi Gong contient des exercices statiques et des exercices dynamiques. Le travail dynamique assouplit les articulations, les tendons et les muscles et fait circuler l'énergie. Le travail statique renforce et nourrit l'énergie vitale et développe la perception du corps. Il faut d'abord travailler le corps pour que l'énergie puisse circuler dans la fluidité et que le souffle s'incarne profondément dans le corps. L'intention rejoint alors ces deux éléments et donne un sens à la pratique.

### Xing, le mouvement corporel

Les mouvements doivent être enracinés, communicatifs, justes, harmonieux et naturels.

- Enracinés : « Le corps est enraciné dans la terre et suspendu par le ciel » dit l'expression





chinoise. Une fois l'enracinement fondé, comme un bâtiment trouve sa fondation, le corps devient stable, le mouvement devient fluide. L'esprit trouve ainsi le calme. On appelle souvent ce relâchement Fan Song, le « lâcher-prise ».

- **Communicatifs**: le système de circulation de l'énergie et des méridiens établit une communication entre les différentes parties du corps, mais aussi avec l'univers qui l'entoure. Un simple mouvement de main entraîne le corps entier. La pratique doit être vivante, communicative et expressive.

- **Harmonieux**: les mouvements s'inscrivent dans un schéma général de circulation de l'énergie. Plus le mouvement est harmonieux (sans vouloir « faire joli »), mieux il se place dans l'espace qui l'entoure; il nous réunit aux éléments extérieurs.

- **Naturels**: les mouvements de Qi Gong doivent être le plus naturel possible, tout en respectant la physiologie musculaire et articulaire de chacun. Un mouvement naturel induisant une progression naturelle, rien ne sert de se presser pour obtenir un résultat, il vient... naturellement!

- **Justes**: forcer peut entraîner un blocage énergétique, des lésions tissulaires et articulaires. Et rester en dessous de ses possibilités ne mobilisera aucune énergie. La pratique juste vient de l'écoute profonde de son corps. Ni trop, ni trop peu.

## Le rôle de la respiration

Les exercices de Qi Gong attachent une grande importance à la respiration parce qu'elle joue un rôle essentiel sur le plan énergétique: elle est le moteur et le régulateur de l'énergie le plus facile à maîtriser. Elle permet notamment d'augmenter les échanges avec l'extérieur — elle intègre l'énergie extérieure dans le corps (inspiration) et rejette les énergies perverses (expiration) — et de mobiliser les souffles (énergies) dans le corps. La respiration doit distribuer les souffles (le Qi) dans tout le corps. Elle peut aussi concentrer l'énergie dans un centre d'énergie (Dan Tian par exemple) ou dans une zone du corps choisie au préalable (organe ou méridien par exemple). Ainsi, sur le plan pratique, l'inspiration prend l'énergie de l'extérieur pour la faire pénétrer dans le corps. Elle favorise la concentration de l'énergie vers le centre (Dan Tian). Plus souvent associée aux mouvements de montée et d'ouverture, elle a plutôt un caractère Yin. L'expiration cherche plutôt à distribuer et à répartir l'énergie dans le corps. Elle favorise donc le mouvement du Qi vers les extrémités, la périphérie ou le bas du corps. L'expiration peut aussi aider à faire sortir l'énergie du corps vers l'extérieur. Elle accompagne souvent les mouvements de détente. Elle a plutôt un caractère

Yang. En fonction du but recherché, vous pouvez donc choisir et orienter les mouvements respiratoires.

Au début, utilisez la respiration naturelle. Et au fur et à mesure de votre progression, coordonnez le mouvement respiratoire sur le mouvement ou sur la posture physique. Ainsi, la pratique du Qi Gong favorise une respiration plus lente et plus profonde. En cas de difficulté à coordonner le mouvement, ne bloquez jamais la respiration, ne la forcez pas non plus, de façon à ne pas gêner la circulation de l'énergie, ce qui annulerait tout le bénéfice de l'exercice. Au fur et à mesure que vous avancez dans la pratique, la respiration devient abdominale, soit naturelle, soit inversée. En général, la respiration abdominale naturelle est conseillée pour le travail statique et la respiration abdominale inversée pour le travail dynamique.

## Yi, l'intention et Shen, la conscience

Quand le mouvement et la position sont corrects, la respiration bien coordonnée, la troisième étape de progression concerne le travail de l'intention et de la conscience. L'intention de l'esprit approfondit la pratique. Elle ouvre les portes vers le vrai travail énergétique. On dit en Qi Gong: « Là où est l'esprit est l'énergie ». Le travail de la conscience permet de renforcer la perception énergétique, il amplifie la dimension du corps et donne le sens du mouvement corporel. Voici quelles en sont les étapes: d'abord le calme de l'esprit, Fang Song ou lâcher-prise. Laissez vos pensées passer comme les nuages dans le ciel, n'essayez pas de les retenir. Les images intérieures orientent ensuite le mouvement de la pensée dans le sens désiré, et selon le but recherché dans l'exercice. Dans la plupart des exercices, les images proposées aident à pénétrer véritablement dans l'essence du mouvement. Les Chinois disent: « Une pensée remplace mille pensées, une image remplace mille images ». Peu à peu, le corps énergétique se constitue par la pratique. Il offre ses propres images et se met en communication constante avec l'environnement. Ainsi, tout ce qui nous entoure enrichit le sens de la réalité développée par le Qi Gong: les moments forts de la vie viennent se rassembler et se relier avec le corps et l'esprit, avec tout ce qui rend notre vie unique et authentique.

A un niveau élevé de concentration de l'esprit, un bon guide est absolument nécessaire. Les maîtres réalisent l'union de l'esprit, des souffles et de l'essence vitale. « Gardez les pieds sur terre et la tête reliée au ciel » nous enseignent-ils. C'est-à-dire, restez toujours reliés à vous-même, à votre corps, aux autres, au monde qui vous entoure. Et pour profiter pleinement de l'énergie que vous développez, communiquez et partagez-la. ☸

## DIFFERENTES RESPIRATIONS

- La respiration abdominale naturelle s'effectue par le ventre: à l'inspiration, gonflez le ventre grâce à la contraction du diaphragme. A l'expiration, relâchez-le et laissez lui reprendre sa position initiale. Pour augmenter l'expiration, vous pouvez rentrer légèrement le ventre en contractant la sangle abdominale. Cette respiration fait descendre l'énergie jusqu'au Dan Tian, elle mobilise le ventre, stimule le fonctionnement des organes digestifs, la circulation du sang et de l'énergie dans le bassin.

- La respiration abdominale inversée: rentrez le ventre à l'inspiration en contractant à la fois la sangle abdominale et le périnée (sans gonfler la poitrine). A l'expiration, relâchez le mouvement, le ventre se détend. Cette respiration est conseillée pour renforcer l'énergie de l'abdomen, du périnée, des sphincters, pour aider à replacer les organes vers le haut (descente d'organes) et pour l'amaigrissement. Souvent utilisée lors de la pratique des arts martiaux pour augmenter la force intérieure, elle est cependant plus difficile à réaliser.

Lorsque la respiration naturelle accompagne le déplacement du corps, vous pouvez utiliser les différents types de respirations (abdominale naturelle ou abdominale inversée), selon le but recherché, ou selon votre tendance personnelle. En général, la respiration abdominale naturelle est conseillée pour le travail statique (posture, méditation) et la respiration abdominale inversée pour le travail dynamique (Tai Ji Quan, arts martiaux), mais vous pouvez aussi choisir librement votre respiration selon les besoins profonds de votre corps, selon votre sensation, et également selon les instructions de votre professeur.

« Là où est l'esprit est l'énergie. »