



Le Qi Gong, c'est quoi ?





LE QI GONG, C'EST QUOI ?

Si la pratique du Qi Gong, prononcé « Tchi Kong » est de plus en plus populaire en France, elle reste souvent méconnue, voire totalement incomprise par de nombreuses personnes qui pourtant aimeraient la découvrir. Ce manque peut même se retrouver chez certains pratiquants qui gardent encore une idée floue du pourquoi et du comment de cet art. Dans ce premier volet, découvrez les origines du terme « Qi Gong », son développement et son utilisation dans les différentes traditions religieuses et culturelles présentes en Chine : Bouddhisme, Taoïsme, arts martiaux, médecine chinoise et milieu artistique. Ainsi que ses fondements et sa progression.

création graphique : Frédéric Villbrandt



Nommer le Qi

La gravité du souffle

par Cyrille J.-D. Javary

Que dire du Qi? Comment le nommer? Le traduire? Une proposition miraculeuse...



photo : J.-P. Lelong

PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary : il est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing et appelé : la Grande Marelle du Yin/Yang.

Quand Newton a découvert la gravité, son problème était moins de la calculer que de la baptiser. Quel nom donner à cette réalité dont la particularité est d'être invisible, impalpable et continuellement à l'œuvre? Il a finalement opté pour un mot vague, dérivé d'un neutre pluriel latin: « force »! C'était bien trouvé car ce mot, qui est toujours sans véritable définition précise (« puissance d'action physique » lit-on dans le Petit Robert) a le grand avantage d'être parlant pour tout le monde.

Quand l'Occident a découvert le Qi des Chinois, le même type de difficulté s'est posé. Comment dénommer cette chose, aussi universelle et aussi imperceptible que la gravité? Par quelle expression traduire Qi, un idéogramme, qui dans sa langue d'origine peut prendre des dizaines de significations différentes? Le plus souvent en français on parle de « souffle » ou d'« énergie ». Ce n'est pas idéal, dans la mesure où ce sont des formulations si utilisées qu'elles masquent souvent plus qu'elles n'éclairaient, chacun y projetant ce que bon lui semble, mais comment faire autrement? Quels termes employer pour dire ce travail fugace que l'on sent sourdre et s'insinuer de plus en plus profondément en soi chaque fois que l'on pratique le Qi Gong? Quels mots utiliser pour expliquer à l'esprit cet invisible agissant que notre corps sait parfaite-

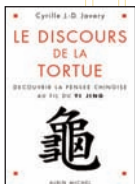
ment comprendre, au sens propre *cum prendere*: « prendre en soi ». On ne va quand même pas parler de « miracle »! Et pourquoi pas?

Il suffirait pour cela de dépasser le côté spectaculaire d'un certain Qi Gong, d'aller au-delà de l'aspect mirobolant du miracle (un mot qui vient du latin *mirari*: « s'émer-

veiller ») et de s'en tenir à la formulation originale des Évangiles. Emilie Rauscher rappelle justement que Mathieu, Marc et Luc utilisent le terme grec de *dynamis* qui veut dire: « force »; et Jean, celui de *ergon* qui signifie: « travail, œuvre »!

Finalement, n'est-ce pas ce qui évoque le mieux l'effet du Qi Gong? Une force (Qi) qu'on met à l'œuvre (Gong), une intensité qui dynamise, un élan qui n'est ni complètement physique, ni uniquement spirituel mais qui, s'enracinant dans les deux, renoue la complicité entre chair et esprit.

Inhérent à la vie comme la gravité l'est à la matière, le Qi est un miracle banal, quotidien, et offert à tous. Pour se l'approprier, point n'est besoin de chercher à courber la lumière. Il suffit simplement de le mettre à l'œuvre. Inlassablement. ☸



Calligraphie de Qi Gong par Ke Lin.





Les grandes méthodes de Qi Gong dans la tradition chinoise

par Dominique Casajys

Au cours de la longue et riche histoire de la Chine, ce que l'on appelle aujourd'hui « Qi Gong » tient une place unique, au carrefour des traditions médicale, philosophique et martiale. Retour sur ces grandes traditions et la place occupée par le Qi Gong.

Il faut dire que ce terme : « Qi Gong », utilisé depuis les années 50 pour regrouper l'ensemble des techniques énergétiques, cache des méthodes différentes dans leur pratique et dans leurs objectifs. Pour l'observateur occidental, ces différences peuvent paraître de simples subtilités entre les centaines de formes de « gymnastique de santé chinoise » qui se ressemblent plus ou moins. N'oublions pas que les techniques du Qi Gong, qui possédaient chacune leur nom dans les temps passés, sont issues de plus de 2500 ans d'histoire continue et que c'est par leur transmission ininterrompue, comme dans toute tradition, que nous avons accès à leur richesse. Pour mieux comprendre les enjeux du Qi Gong dans notre monde occidental, il est important de retracer, même brièvement et de manière très imparfaite, l'histoire de ces pratiques au sein des grands courants culturels, qui ont conçu et développé les méthodes que nous utilisons aujourd'hui. Nous avons ainsi scindé les pratiques énergétiques selon quatre courants principaux : le taoïsme, la Médecine Traditionnelle Chinoise, le bouddhisme et les arts martiaux.

Cette distinction ne peut servir qu'à repérer des jalons de développement des arts énergétiques en Chine. La réalité est bien plus entremêlée entre bouddhisme, taoïsme et médecine chinoise. Les grands médecins des anciens temps possédaient une profonde culture taoïste. Le courant « Chan » du bouddhisme ne puise-t-il pas ses racines dans le taoïsme ? Les grands poètes de la dynastie des Tang n'ont-ils pas été taoïstes puis bouddhistes, mêlant à leur



Une représentation de l'alchimie taoïste : le *Neijing Tu* peint par le Ruyi guan. Tiré du *Zhongguo gudai yishi tulu*.

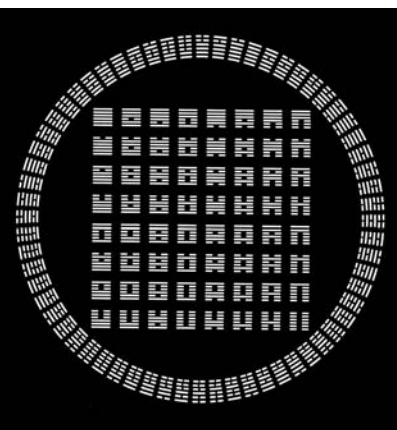
guise l'étude de textes anciens avec une pratique profonde ?

QI GONG ET TAOISME

Dès le 7^e siècle avant notre ère, les connaissances transmises par le *Yi Jing* (*Livre des transformations*), le plus ancien ouvrage de la sagesse chinoise, donnent naissance à l'école de la « Petite circulation céleste ». Les huit trigrammes que décrit le *Yi Jing* représentent les étapes de base de toutes les transformations du Yin et du Yang. Dans la petite circulation céleste, on travaille plus spécialement le cycle du Yang et du Yin qui parcourt les méridiens du vaisseau gouverneur et du vaisseau conception. Les différents trigrammes sont le ciel, la terre, le tonnerre, la montagne, le vent, l'eau, le feu, le lac. Ils représentent, dans cette école, les étapes, les passages et les portes physiques et psychiques, touchant les plans de la réalité et du symbolique, que devra accomplir le pratiquant pour réaliser le cycle complet de la « petite circulation céleste ». Cette école qui est toujours pratiquée aujourd'hui, contient plusieurs niveaux. Une longue préparation et une progression rigoureuse conditionnent l'accès aux niveaux plus profonds.



Le Qi Gong, c'est quoi ?



La mutation du Yi Jing et de ses 64 hexagrammes. Les huit trigrammes que décrit le Yi Jing représentent les étapes de base de toutes les transformations du Yin et du Yang.

L'école taoïste

L'école taoïste naît au 6^e siècle avt J.-C. Lao Tseu, considéré comme son fondateur, Tchouang Tseu, puis Lie Tseu, délivrent l'essence du taoïsme. Le taoïsme n'est pas une religion, mais plutôt une « Voie » qui permet à l'homme d'accomplir sa destinée et de trouver l'harmonie, la nature et le ciel, quelle que soit sa condition. Cette philosophie relie l'homme au ciel, et lui montre le principe éternel et sous-jacent à tout ce qui existe. Elle lui apprend à libérer l'esprit des soucis et des affaires, ordonner l'énergie et suivre avec le corps la voie céleste. Le taoïsme enseigne ainsi des exercices pour purifier le corps, régulariser l'esprit et la respiration : *Qui peut, par le calme, clarifier peu à peu ce qui est impur ? / Qui peut naître peu à peu au calme, et s'y maintenir toujours ? / Celui qui garde le TAO.**

La méditation sur le UN

Le taoïsme se développe au 2^e siècle apr. J.-C. avec le *Livre de la Paix Céleste (Tai Ping Jing)* qui reprend l'héritage de Lao Tseu en l'adaptant selon les croyances de l'époque. Il annonce un aspect plus religieux des principes taoïstes. En ce qui concerne la pratique du Qi Gong, il enseigne les méthodes de « concentration sur le UN » (*Shou Yi*) et de méditation par la visualisation intérieure d'images (*Chun Se*). Ces images éveillent et font circuler dans le corps les énergies qui leur correspondent (par exemple, la méditation sur des couleurs, des formes, des parties du corps). La méditation sur le UN est une technique qui harmonise la forme du corps avec l'esprit par la vision interne : *L'être humain a un corps qui s'harmonise avec l'esprit. La forme du corps est rattachée à la mort. L'esprit est rattaché à la vie. Ils doivent se réunir le plus souvent possible. Sans l'esprit, la forme disparaît. Avec l'esprit la vie se manifeste. L'esprit et la forme (le corps) doivent rester unis.* Ce principe montre aussi l'importance que les taoïstes attachent non seulement à l'esprit, mais au corps comme support de l'esprit. Ce livre conseille d'éviter les perturbations des émotions (comme la colère, la peur, la joie excessive...) pour ne pas troubler le lien unissant corps et esprit (ce principe est constant dans toutes les techniques énergétiques). La méditation sur le UN et les techniques de visualisation développées par les taoïstes sont à l'origine de beaucoup de méthodes de Qi Gong « statique ».

Yangsheng : nourrir et accroître la vie

Ge Hong, médecin et Maître taoïste (284-364), a écrit vers la fin de sa vie l'ouvrage célèbre appelé : *Bao Bu Zhe*. La première partie est consacrée au *Yangsheng*, un ensemble de



crédit photo : D. R.

Ordonner l'énergie et suivre avec le corps la voie céleste.

« principes pour nourrir la vie et accroître la longévité ». Il y donne certaines recettes, médicaments et des méthodes de respiration. La deuxième partie, plus philosophique, traite de la causalité des phénomènes liés à l'existence. Il décrit la respiration embryonnaire (voir ci-contre). Cette méthode s'appelle aussi la « respiration du Dan Tian » : elle montre le lien entre le Dan Tian et le mouvement de la respiration embryonnaire. Le livre *Bao Bu Zhe* cite aussi les deux autres Dan Tian (moyen et supérieur). Les trois principaux centres d'énergie sont ainsi clairement définis. Il décrit certains exercices associant la respiration profonde, la concentration sur le UN, et la conscience des





trois Dan Tian pour amener la pratique énergétique taoïste à un niveau plus élaboré. Est mentionné dans le premier chapitre un Maître taoïste, Shi Chun, vivant au 3^e siècle et soignant les malades par la projection de l'énergie. Cette technique utilisée par ceux qui peuvent maîtriser le mouvement des énergies, consiste pour le thérapeute à capter les énergies cosmiques pour les projeter par son corps (le plus souvent par les Lao Gong) sur certaines parties du corps du malade. Cela peut ressembler aux méthodes utilisées en Occident par les magnétiseurs. Cependant, la technique de projection de l'énergie requiert toute la conscience et la connaissance du mécanisme pathologique de la maladie. Ici, l'esprit est actif et le médecin n'est pas un simple canal passif.

Cette technique est donc très délicate et demande une grande qualité de la part du médecin. Elle est moins enseignée aujourd'hui en raison de la déperdition d'énergie qu'elle cause au thérapeute, cependant certains l'utilisent toujours. On appelle ces méthodes, « Wai Qi », où méthode de l'énergie projetée.

L'alchimie interne

Le Qi Gong de l'alchimie interne, développé depuis le 2^e siècle par le courant taoïste, recherche par des pratiques respiratoires et méditatives, la « longue vie », l'immortalité, par une forme de transcendance de la relation ciel-terre-homme. Les exercices se rapprochent à la fois des méthodes issues de la « petite circulation céleste » et de la respiration embryonnaire.

Sun Si Miao (581-682), très célèbre médecin, a écrit de remarquables ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong thérapeutique (voir également p. 12). Il a aussi approfondi les techniques énergétiques dans cette direction. Ainsi, le courant de la philosophie taoïste du départ se trouve enrichi, mais aussi divisé, en différentes pratiques physiques et psychiques, médicales, spirituelles, religieuses (avec l'apparition de certains rituels). « L'alchimie interne » prend alors deux sens : le processus énergétique interne cherche à inverser le processus de vieillissement par une sorte de transmutation interne qui permet de retrouver et faire vivre ce noyau d'immortalité que chacun possède. La méthode peut être à base d'exercices (respiratoires, méditations...) appelée par les taoïstes Neitan ou « substance interne de longévité ». L'utilisation de substances comme les huit minéraux et les cinq métaux constitue la forme extérieure de la transmutation alchimique, appelée Wei Tan (substance externe de longévité). Ainsi pendant la riche époque des Tang (6^e-9^e siècle), de nombreux artistes, peintres, poètes s'adonnent au taoïsme et au Chan en alternant des périodes de médi-

tation dans la nature avec une vie artistique très riche. Citons notamment Wang Wei au 8^e siècle, Bai Ju Yi, Li Bai, également Su Tong Po au 11^e siècle.

Dans l'ensemble, les techniques taoïstes, que l'on regroupe parfois sous le terme Nei Gong ou « travail interne », s'exercent sur les trois substances constitutives de la vie :

- Jing : l'essence
- Qi : le souffle, l'énergie
- Shen : l'esprit, la conscience d'être.

Les étapes de ce travail se présentent ainsi :

1. Nourrir le Jing
2. Le Jing se transforme en Qi
3. Le Qi nourrit le Shen
4. Le Shen retourne au vide puis ou Tao.

Selon les nombreuses lignées taoïstes, le processus pouvait, sur les trois premières étapes, trouver la « longue vie » et accorder son existence avec le « monde céleste ». La dernière étape marque le retour au UN, puis le renversement vers le non-manifesté, inconcevable pour qui vit en société.

QI GONG ET MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Entre le 5^e et le 2^e siècle avt J.-C., le *Classique interne de l'Empereur Jaune (Huang Di Nei Jing)*, traité essentiel de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) 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 sont :

- Le Dao Yin ou ensemble de mouvements pour conduire l'énergie et soigner les maladies.
- Les An Qiao, exercices d'automassages 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 seront dès cette époque utilisées pour soigner les maladies, parfois en association avec d'autres techniques de la M.T.C. N'oublions pas que cette médecine servait d'abord à éviter l'apparition des maladies, à prévenir les déséquilibres qui peuvent affecter l'homme, avant que les symptômes n'apparaissent, en maîtrisant leurs causes. Les trois principes les plus importants de la pratique du Qi Gong sont déjà définis :

- Régulariser et équilibrer le corps.
- Régulariser et équilibrer la respiration.
- Régulariser et équilibrer le cœur (l'esprit).

Le *Huangdi Nei Jing* dit ainsi : *L'homme vrai des anciens temps maîtrise les lois de la nature (et non la nature). Il s'exerce à cela : il inspire la quintessence de l'énergie pure de l'extérieur et expire en chassant l'énergie viciée du corps. Peu*

LA RESPIRATION EMBRYONNAIRE



C'est une forme de respiration qui ne passe ni par le nez ni par la bouche, mais vient de l'intérieur, à l'image du fœtus qui « respire » ainsi dans le ventre de sa mère, sans être en contact avec l'air extérieur. La technique consiste au début à inspirer par le nez, retenir l'air en comptant jusqu'à 120, puis expirer très doucement par la bouche. L'inspiration est plus poussée que l'expiration. Au fur et à mesure de la progression, la durée de la rétention augmente. Plus l'air est retenu, plus la respiration embryonnaire se développe. Jeunesse et vitalité reviennent ainsi : les mouvements de respiration entrent jusqu'au Ming Men (le réservoir d'énergie ancestrale), la retenue de l'air renforce l'énergie originelle qui s'y trouve, et s'harmonise avec la respiration interne du corps (la respiration embryonnaire). L'expiration est très lente pour ne pas disperser l'énergie, mais pour la garder concentrée au niveau du Ming Men et au niveau du Dan Tian (réservoir de l'énergie originelle). Ce type de respiration était alors très utilisé pour faire circuler l'énergie en l'associant avec d'autres méthodes (images, méditation...). Attention, cette pratique ne peut, comme la « petite circulation céleste » s'effectuer que sous la direction d'un Maître.

Ge Hong conseille de pratiquer les exercices pendant la phase Yang de la journée (6 h - 18 h) alors que la phase Yin (18 h - 6 h) est réservée au repos. Il insiste sur l'importance de l'alimentation et sur l'équilibre des émotions (éviter la colère qui perturbe l'énergie...).



Le Qi Gong, c'est quoi ?

à peu, l'esprit se calme et se conserve à l'intérieur. Il sent le corps s'unifier. Par cela, il peut maîtriser le ciel et la terre.

Dao Yin et Qi Gong des cinq animaux

Au début du 2^e siècle avant notre ère, le *Nan Jing (Traité des ordonnances difficiles)*, ouvrage célèbre de la médecine chinoise, précise la relation étroite entre la respiration et les organes, entre les centres d'énergie et les méridiens. Il dit: *L'inspiration nourrit les reins et le foie, l'expiration purifie les poumons et le cœur, entre l'inspiration et l'expiration, la rate reçoit l'énergie alimentaire. (...) L'inspiration entre avec le Yin. L'expiration sort avec le Yang. Le rôle du Dan Tian: Où l'énergie est conservée entre les deux reins s'appelle le Dan Tian (...) Le Ming Men (porte de vie) est relié au Dan Tian (...) Le Ming Men est la racine des 12 méridiens principaux.* Durant cette période très riche, les principales méthodes apparaissent:

- Les Dao Yin (Qi Gong en mouvement) sont largement répandus, comme en témoigne la découverte en 1973 du rouleau en soie peinte de Ma Wang Dui. Cette pièce remarquable remontant du 4^e au 2^e siècle avant notre ère montre, par des dessins très vivants, 44 postures pratiquées à l'époque.

- Les méthodes de mouvements qui cherchent à imiter les animaux et la nature pour renforcer la santé et accroître la longévité. Hua Tuo (145-208), médecin très célèbre, a créé dans ce sens le Qi Gong du « Jeu des cinq animaux » (le tigre, le cerf, l'ours, le singe et l'oiseau) où l'on imite chaque animal pour renforcer des parties du corps ou des qualités que l'on peut leur attribuer. Il existe aujourd'hui plusieurs méthodes des « cinq animaux » qui sont dérivées de l'enseignement de Hua Tuo.

D'autres méthodes reproduisant des éléments naturels, comme celles des cinq animaux, se sont développées à la même époque, toujours dans les sens de renforcer la santé et faire circuler l'énergie dans le corps en le purifiant. Ainsi, il y a des Qi Gong des oiseaux ou de la tortue (devenue le symbole de la longévité dans la culture chinoise, longévité attribuée à sa respiration profonde et très lente).

Les références du Qi Gong médical

Le Docteur Chao Yuan Fan écrit en 610 son livre: *Zhu Bing Yuan Huo Lun* ou *Traité sur les origines des différentes maladies*. Il constitue une référence du système du Qi Gong médical (voir ci-contre). A la même époque, Sun Si Miao (581-682) figure comme une étoile brillante dans l'histoire de la médecine chinoise (voir ci-contre). Les deux méthodes qu'il décrit dans ses célèbres ouvrages vont beau-

Plusieurs milliers de médecins sont formés au Qi Gong.

coup influencer le développement des Qi Gong dans les dynasties suivantes. Elles ordonnent et clarifient la progression des exercices énergétiques. Sun Se Miao utilise les anciennes méthodes de Dao Yin, de Tuna et des méthodes statiques de méditation. Il les assemble selon les symptômes à traiter. Il donne aussi de nombreux conseils de prévention des maladies et montre l'importance d'associer méthodes statiques et méthodes dynamiques: *Pour pratiquer la méthode statique, il faut déjà pratiquer le mouvement* (Dao Yin). Il a beaucoup développé l'utilisation des six sons dans le domaine thérapeutique: d'après lui, toutes les maladies sont reliées aux cinq organes. Chaque son correspondant à un organe, l'utilisation des six sons agit plus efficacement sur les maladies.

Pendant tout le 2^e millénaire, avec le développement de la médecine chinoise, les techniques pour faire circuler l'énergie sont très répandues: de nombreux médecins de l'époque utilisent les méthodes de Dao Yin. Toutes les méthodes s'expliquent plus clairement par l'aboutissement des théories de la médecine chinoise comme le Yin et le Yang, les cinq organes, l'énergie et le sang, les méridiens... Elles se simplifient et se rationalisent avec les connaissances plus précises. Ainsi le Dao Yin sert à faire circuler l'énergie et le sang, à renforcer et à assouplir les articulations.



Illustration: D. R. Ancienne représentation du méridien du Gros Intestin.



Illustration: D. R. Ancienne représentation de méridien.



Le Qi Gong des 5 animaux par Bruno Lazzari : à gauche, le singe se replie et à droite, le tigre écharpe sa proie.

crédit photo: Bruno Lazzari

Il régularise à l'intérieur les 5 organes et les 6 entrailles, en harmonisant les 4 membres et les 7 orifices. Il est utilisé à titre préventif et thérapeutique. Le Dao Yin le plus pratiqué au 10^e siècle est la méthode du Maître taoïste Chen Xin Yi, ermite dans les montagnes sacrées taoïstes de Wudang. Il crée le style des « 24 exercices de Dao Yin en position assise » pour soigner les maladies. Il explique les relations de chaque mouvement avec les méridiens et les différents symptômes. Sa méthode joue un





Illustration: le fameux dessin du Dao Yin découvert en 1973 dans un tombeau de la dynastie de Han (168 avt J.-C.), à Ma Wang Dui.

LES GRANDES FIGURES DU QI GONG MÉDICAL

• Le Docteur Chao Yuan Fan a écrit le premier ouvrage connu dans l'histoire de la médecine chinoise traitant du système du Qi Gong médical. En effet, tous les traitements prescrits utilisent, soit des techniques de Qi Gong, soit des principes de Yangsheng. Par la suite, beaucoup de médecins traditionnels vont utiliser les techniques proposées dans cet ouvrage.

• Sun Si Miao (581-682) a consacré sa vie à développer, avec la théorie et la pratique de la médecine chinoise, les applications du Qi Gong médical dans le traitement des maladies. Il a laissé deux grands traités de médecine chinoise où sont reformulés les principes anciens, enrichis de l'expérience de ce grand médecin. Le premier, *Pi Ji Qian Jing Yao Fe*, Mille et une prescriptions valant leur pesant d'or, consacre un chapitre à la pratique du Qi Gong et à l'éducation du caractère. Il y décrit deux méthodes, toujours pratiquées : la méthode de massage de Lao Tseu, qui comporte 49 mouvements et des automassages, et la méthode de massage du royaume Dian Zhu qui décrit 18 mouvements en position assise.

• En 1956, le Docteur Liu Gui Zhen, va fonder le premier Centre National de Qi Gong médical à Beidaihe. Atteint d'un ulcère gastrique dans les années 40, il pratique pour se soigner les techniques du Qi Gong avec Maître Liu Du Zhou, héritier de la méthode de Qi Gong « pour nourrir l'intérieur », qui associe la respiration à des postures spécifiques. Il se guérit complètement. C'est le Docteur Liu Gui Zhen qui désigne sous le nom générique de Qi Gong l'ensemble des techniques énergétiques du travail du corps et de l'esprit. Il est le père de Mme Liu Ya Fei qui a repris son enseignement.

rôle important dans l'histoire du développement du Dao Yin.

En 1956, le Docteur Liu Gui Zhen, va fonder le premier Centre National de Qi Gong médical à Beidaihe (voir ci-contre). Après avoir guéri dans les années 40 d'un ulcère gastrique en utilisant les techniques du Qi Gong avec Maître Liu Du Zhou, il utilise cette méthode pour traiter des patients atteints de ce problème. Devant les résultats très encourageants, le gouvernement de la province du Hebei lui permet d'établir le premier centre officiel de traitement du Qi Gong à Tan Shan. Durant trois années, il soigne des patients et fait de nombreuses recherches sur le Qi Gong médical. Les bons résultats obtenus dans les traitements, leur innocuité et leur faible coût intéressent le Ministère de la Santé chinois qui lui confie la réalisation du premier Centre National de Qi Gong de Beidaihe. Ce centre est à la fois un centre de traitement et de formation pour les médecins et un centre de recherches sur les méthodes du Qi Gong médical. C'est le Docteur Liu Gui Zhen qui désigne sous le nom générique de Qi Gong l'ensemble des techniques énergétiques du travail du corps et de l'esprit. A cette époque, et jusqu'en 1966, plusieurs milliers de médecins chinois sont formés aux techniques du Qi Gong médical. De nombreuses recherches scientifiques et médicales étudient les techniques énergétiques appliquées à la santé. Les recherches portent surtout sur les modifications de la physiologie découlant de la pratique du Qi Gong, les effets de l'énergie projetée, notamment sur le système immunitaire, et des statistiques de traitements d'affection par les techniques de Qi Gong.

QI GONG ET BOUDDHISME

Le Bouddhisme pénètre en Chine dès le 2^e siècle apr. J.-C.. Avec les échanges amenés par

la Route de la Soie, des moines bouddhistes venant de l'Inde et du Moyen Orient, propagent en Chine la doctrine dite du « Petit Véhicule » (Hinayana). 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, causes des souffrances de la vie.

La méditation Chan

Un moine bouddhiste de l'Inde, An Shi Gao, prince du royaume Anxi, Maître de la forme Chan (le Chan est une autre branche du bouddhisme, connue au Japon sous le nom de Zen), vient à Luo Yang (l'ancienne capitale de la Chine) en 148. Il traduit en chinois une trentaine des Sutras du bouddhisme. Parmi ceux-ci, le Sutra de la concentration de An Pan. Il décrit « l'observation du nombre des respirations ». Cette méthode se pratique pendant la méditation : le pratiquant compte le nombre de respirations pour faciliter la concentration et l'état d'éveil intérieur. La méditation Chan amène le retour à l'esprit originel et pur de l'être humain. Cette méthode devint très populaire à l'époque. La méditation Chan associe le bouddhisme indien et l'esprit taoïste. Ainsi, par la méditation, la contemplation et l'intuition, parvient-on à l'éveil.

La méditation de l'Eveil

Au 6^e siècle, un moine bouddhiste d'une haute lignée indienne arrive en Chine. Il développe le bouddhisme. Bodhi Dharma (Damo pour les Chinois) séjourne, selon la légende, un long moment au monastère de Shaolin (monastère de la petite forêt). Après une longue méditation (on raconte qu'il est resté neuf ans assis face à un mur), il transmet la technique de la

Les Qi Gong en mouvement de Bodhi Dharma.



Le Qi Gong, c'est quoi ?



crédit photo: D.R. Image bouddhiste Chang Sheng-Wen - Dynastie Sung.



Ci-contre et ci-dessous, deux experts en Qi Gong, Mme Liu Ya Fei et Yves Réquena dans une posture de Ba Duan Jin.

« 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), 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 de vie difficiles de l'époque. Elles se développeront dans le monastère de Shaolin, qui leur associera 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 Bodhi Dharma va servir de base à un grand nombre de formes de Qi Gong en mouvement, destinées à renforcer la santé et la résistance du corps, et dont l'utilisation très répandue dépassera le cadre du seul bouddhisme. Parmi les méthodes dérivées de l'enseignement de Bodhi Dharma les plus utilisées aujourd'hui, citons : la méthode des dix-huit mouvements (Lian Gong She Ba Fa) et les huit brocards de soie (Ba Duan Jin).

Les huit brocards de soie

Les Ba Duan Jin, ou « huit brocards de soie », composés par un enchaînement de huit mouvements, sont très pratiqués à cette époque. Notamment la forme de Maître Lu Dong Bin, taoïste réputé. Cette méthode relativement simple se pratique en position assise. L'ensei-

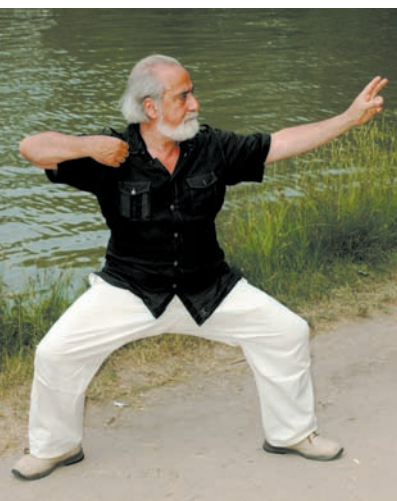
gnement du moine bouddhiste Damo du temple de Shaolin a aussi produit des enchaînements des « huit brocards de soie ». Ces enchaînements sont plus physiques et peuvent être reliés à la pratique des arts martiaux. Beaucoup de formes des « huit brocards de soie » se développeront au cours des différentes dynasties, jusqu'à aujourd'hui où ils sont toujours pratiqués. Leur avantage est d'être simple, facile à pratiquer, tout en étant efficace, tant pour le corps (souplesse articulaire) que pour la circulation d'énergie et le fonctionnement des organes. On peut relier chaque mouvement avec un symptôme fonctionnel précis de la médecine chinoise.

QI GONG ET ARTS MARTIAUX

Le Qi Gong « martial » remonte au 7^e siècle et à l'enseignement donné par le moine Damo au temple Shaolin. Ce style, appelé Wai Jia Quan, travaille la méditation à l'intérieur du corps et la forme du combat à l'extérieur, (la « boxe de Shaolin »). La force se manifeste ici à l'extérieur. Un autre style de boxe, fondé dans le temple de Wudang par le Maître Zhang San Feng, est appelé « interne » car il est plus destiné à se défendre qu'à attaquer. Ici, la force est conservée à l'intérieur. Ces deux grandes origines de l'art martial se développent et se ramifient au cours des siècles pour donner les très nombreux styles et écoles toujours classées aujourd'hui en « styles externes » et « styles internes » et regroupées en Chine sous le nom de Wushu. Trois styles internes de l'art martial se détachent : le Tai Ji Quan, fondé par Maître Chen Wang Ting au 18^e siècle pourrait être défini comme une forme martiale de Qi Gong dynamique. Il allie l'équilibre, la souplesse, la force intérieure, la maîtrise du corps et de l'esprit, dans une expression harmonieuse et gracieuse à l'extérieur, puissante à l'intérieur. Le Xin Yi Quan, fondé à la fin du 18^e siècle, est une application martiale d'anciennes formes de Qi Gong imitant les animaux et les formes de la nature. Le Bagua Zhang, fondé par Maître Dong Hai Chuan au 19^e siècle, utilise dans une forme d'art martial d'anciennes formes de Qi Gong taoïste reliées aux huit trigrammes du Yi Jing. Ces trois styles pourraient s'apparenter, par le travail énergétique où le corps et l'esprit sont unis, une forme de Qi Gong martial.

Renforcer et assouplir

A partir du 15^e siècle, le Yi Jing Jin et le Ba Duan Jin, que nous avons déjà mentionnés, deviennent aussi des bases de travail pour la pratique des arts martiaux. Le Yi Jing Jin sert à renforcer l'énergie interne pour développer la puissance extérieure. Le Ba Duan Jin assouplit et renforce plus spécialement les articulations et les tendons. Ces méthodes de Qi Gong, associées à la pratique de l'art martial, ont la



c.p.: FEOGAE / photos : C. Jacqueminet & Jean-Marc Lefèvre



Le Qi Gong, c'est quoi ?



double utilité de développer la force intérieure et la résistance, mais aussi d'éviter les blessures ou traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique; l'énergie nourrissant et protégeant les muscles et les articulations.

Le Qi Gong « dur »

Certains pratiquants ont développé un aspect du Qi Gong martial appelé « Qi Gong dur » ou Yin Qi Gong. Cette forme demande au pratiquant une très bonne maîtrise de l'énergie, pour l'accumuler en certains endroits du corps (le ventre, les mains, la tête...). Le pratiquant arrive ainsi à produire des « phénomènes » : casser des briques avec la tête ou le poignet, marcher sur des braises, résister à des piqûres de lances et à toutes sortes d'agressions extérieures, sans éprouver de douleurs, ni subir de blessures. Ces phénomènes servent surtout à montrer la capacité du pratiquant à maîtriser l'énergie; ils demandent en effet une pratique sérieuse et profonde.

Nei Gong, le « travail interne »

Le travail énergétique dans la pratique de l'art martial, que l'on appelle aussi Nei Gong ou « travail interne », revêt trois aspects principaux :

- Le Zhan Zhuang : c'est un travail statique en position debout visant à tonifier l'énergie. La position maintenue permet d'augmenter la force et la stabilité des membres inférieurs et de développer la concentration de l'esprit.
- La respiration profonde : elle est généralement de type abdominale inversée. L'expiration est souvent plus longue que l'inspiration. Elle permet de tonifier davantage l'énergie dans le corps et d'augmenter sa résistance. Elle favorise la concentration et la maîtrise de soi.
- Le travail en souplesse (Rou Shu) : bien plus qu'un simple assouplissement, il s'agit ici d'équilibrer et d'accorder parfaitement la souplesse du mouvement avec la manifestation puissante de l'énergie. Ce travail est le plus profond et le plus difficile dans l'apprentissage de l'art martial. Sa maîtrise permet de passer du repos à l'action brusque, de la douceur à la puissance instantanée, de pouvoir agir et réagir en fonction de tous les éléments extérieurs. Il permet au Maître d'être serein et imprévisible en toutes circonstances.

LE QI GONG ET LES ARTISTES

Pendant la période très riche des Tang (entre le 6^e et le 9^e siècle), plusieurs artistes et poètes, qui fréquentaient ces médecins, taoïstes, bouddhistes, pratiquent aussi les méthodes énergétiques. Ils développent leur créativité et leur inspiration. Il n'y a pas alors de séparation rigide entre taoïstes, bouddhistes, poètes et méde-



Zhang San Feng, maître taoïste fondateur des arts martiaux « internes » du temple de Wudang.

photo: D. R.

Serein et imprévisible en toutes circonstances.



Le Qi Gong « martial » remonte au 7^e siècle et à l'enseignement donné par le moine Damo au temple Shaolin.

photo: Frédéric Villbrandt

cons. Ils représentent chacun un aspect de la civilisation, elle-même constituée de la réunion de plusieurs influences et courants de pensée.

- Wang Wei, au 8^e siècle, poète, peintre et Maître de Qi Gong taoïste, développe beaucoup de méthodes énergétiques dans ses œuvres. Pour lui, la pratique du Qi Gong renforce la capacité de création. Il s'est converti au bouddhisme Chan vers la fin de sa vie.
- Bai Ju Yi, un des trois grands poètes de la dynastie des Tang, avec Tu Fu et Li Bai. Tous trois pratiquaient le Qi Gong. Bai Chu Yi, atteint d'une maladie grave dans sa jeunesse, a réussi, grâce aux exercices énergétiques, non seulement à se guérir, mais à éveiller toute sa création poétique. Il consacra sa vie à la poésie, à la joie partagée avec les amis, aux pratiques de santé du corps et à la méditation. La



Le Qi Gong, c'est quoi ?



PROFIL

Kinésithérapeute D.E. spécialisé en massage chinois, Dominique Casays est Président de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques. Il a également co-fondé le Centre culturel chinois « Les Temps du Corps » avec sa compagne Ke Wen avec qui ils viennent d'avoir une petite fille. Bienvenue à Aylin.

« Les pensées chassées, le cœur s'installe au centre. »

méditation assise, concentrée sur « le vide », est pour lui le meilleur moyen de chasser les soucis du monde : *Assis dans la cour derrière le temple / contemplant le paysage du printemps / Au commencement, les yeux troublés / les images confuses / Les pensées chassées / le cœur s'installe au centre / L'esprit calme / Dans le vide j'oublie les dix mille soucis / La paix profonde du cœur / aucune parole ne peut la décrire / La méditation de l'éveil: assis, tourné vers le vide / Différentes formes, même but. Il dit aussi: Le corps est le meilleur médecin / Le cœur est le meilleur médicament.*

- Au 11^e siècle, les Confucianistes développent la méthode Jing Zhuo, de « relaxation assise ». Pour eux, au-delà des désirs humains, il existe une loi céleste immuable. Pour la manifester, il faut enlever les désirs de l'être. Le Jing Zhuo est une méthode pour réaliser ce principe. Ce n'est donc pas une simple pratique du Qi Gong, mais aussi une philosophie complète selon laquelle l'être individuel doit se réduire pour s'adapter à la loi céleste universelle. Elle a de nombreux points communs avec la philosophie taoïste, mais ici, l'humanisme domine la construction de l'être, alors que dans le taoïsme, le principe universel domine l'humain, qui n'est qu'un passage provisoire dans le monde manifesté. La méthode confucianiste va beaucoup influencer les milieux intellectuels de Chine jusqu'au début du 20^e siècle où des formes de pratique du JingZhuo sont développées par Maître Jian Wei Qiao. Celui-ci essaie de rapprocher la conception confucianiste avec les connaissances modernes de physiologie et de psychologie venues d'Europe.
- Un grand écrivain de la dynastie des Song du Nord (11^e siècle), Su Tong Po, a pratiqué beaucoup de styles différents de Qi Gong. D'après lui, dans les pratiques pour préserver la santé (Yangsheng), la méthode de respiration embryonnaire est la plus importante. Il a fait progresser la théorie que Sun Si Miao avait énoncée sur cette pratique.
- Lu You, un autre poète du 12^e siècle, pratiquant du Qi Gong des cinq animaux, est aussi un grand spécialiste de la respiration de l'alchimie interne : *Le cœur calme, comme le lac dans l'air immobile / Bloquant ma respiration, jusqu'à mille / Je m'éveille au milieu de la nuit: / Au-dessus de la grande vague, le soleil se lève.* Il utilise également une forme de respiration dite « respiration de la tortue ». C'est une méthode de respiration très lente pour accroître la longévité (à l'image de la tortue qui peut vivre centenaire). Il parle de la santé procurée par les exercices énergétiques: *A 60 ans, je monte seul dans la haute montagne / Quel plaisir, sentant la vigueur de mon corps / A près de 90 ans, j'ai lu dix mille livres / ma vue reste toujours lumineuse.*

Le poète Xie Lingyun par Fan Zeng, extrait du magnifique ouvrage : *Le vieux sage et l'enfant*, illustré par Fan Zeng, textes de Cyrille J.-D. Javary, et publié chez Albin Michel, 2005.





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. »



Le Qi Gong, c'est quoi ?

Ma Pu, la posture du cavalier

et ses trois niveaux de progression

par Ke Wen

La position du cavalier est une position essentielle dans la pratique énergétique. Elle travaille l'enracinement, l'ancrage, la stabilité et le relâchement en renforçant en même temps les muscles des jambes. Elle reflète le niveau énergétique des pratiquants et offre un travail de persévérance pour chacun.

NIVEAU 1

Au début, on cherche à régulariser la posture pour que l'énergie circule :

1. D'abord, bien placer le corps dans l'axe entre le Bai Hui (le sommet de la tête) et le Hui Yun (le périnée); les pieds écartés plus larges que les épaules.
2. Relâcher le bassin en fléchissant légèrement la hanche et les genoux et en gardant toujours l'axe dans la verticalité; le genou ne dépasse pas la pointe du pied. Il faut éviter que le corps se penche en avant. Cette position permet l'assouplissement du bassin. Il ne faut pas trop forcer sur les genoux.
3. La fatigue des muscles des cuisses paraît tout à fait normale au début parce que l'enracinement et la stabilité proviennent aussi de la force des muscles. La hauteur de la position dépend de la force de ces muscles. Au début, il vaut mieux garder une hauteur convenable en privilégiant l'axe droit. Au fur et à mesure de la pratique, la position descend de plus en plus bas, et vous sentez le souffle qui descend ainsi plus profondément.



NIVEAU 2

Plus la position est basse, plus vous écartez les pieds. Une fois que vous êtes bien installé dans la posture, vous passez naturellement vers la notion « souffle-énergie » dans lequel tout le corps communique dans l'unité. Pendant l'inspiration, toute l'énergie est réunie au Dan Tian. Pendant l'expiration, toute l'énergie se trouve dans les jambes, comme les racines solides d'un arbre et se manifeste aussi dans les bras et les mains. Le souffle profond donne une force et une nouvelle perception énergétique dans la pratique.

NIVEAU 3

Pour le troisième niveau, c'est le travail de l'union de Xing - Qi - Yi. Yi (intention) réunit l'énergie et le souffle. Il donne l'esprit et l'essence profonde de la pratique. Dans ce mouvement nommé: « Le phœnix rouge tourné vers le soleil », la puissance de la posture Ma Pu et le souffle profond du corps avec un rayonnement du visage constituent un travail profond et complet du Qi Gong. Les yeux sont les fenêtres du cœur qui manifeste le Shen (conscience) et Yi (intention). Ils donnent l'orientation de la pratique.



photos : Frédéric Villbrandt





Le Qi Gong, c'est quoi ?

Evaluer son niveau de Qi Gong

Quel est mon degré de Gong Fu ?

par Jean-Michel Chomet

Jean-Michel Chomet, expert en Qi Gong et Nei Gong vous propose ici quelques critères d'observation pour évaluer la maîtrise de votre art.



photos: Jean-Michel Chomet par Mamikoth-Vongamany

Jean-Michel Chomet

L'évaluation de la pratique du Qi Gong est une question délicate; les visions et les orientations des styles, des méthodes et des formes, suivant leur origine (prophylaxie et thérapie, arts martiaux, voie de développement intérieur...), et donc de leurs objectifs, en font un ensemble très riche et varié. Loin d'être exhaustive et achevée, la proposition qui va suivre invite seulement à une réflexion partagée sur la lecture de la pratique du Qi Gong. Afin de ne pas en surcharger la présentation, je serai le plus synthétique possible sans perdre de vue que toute synthèse présente le risque d'une simplification qui ne rend pas justice à la grande diversité du Qi Gong. Yang Cheng Fu, qui développa le style Yang de Tai Ji Quan à la fin des années vingt et au début des années trente, disait dans son dernier livre (1936): *Tant que la conscience du corps n'est pas portée à*

son plus haut degré, on ne peut espérer comprendre ou interpréter l'énergie.

Ce qui se manifeste à l'intérieur s'exprime à l'extérieur...

Pour comprendre cela, je vous invite à raisonner à l'envers en partant du visible, de ce que nous pouvons constater par nos sens pour aller vers l'invisible, ce que nous pouvons déduire par notre intelligence. Prenons donc une posture (immobilité) ou un mouvement de Qi Gong; ce qui représente les deux situations rencontrées aussi bien dans nos vies que dans la pratique du Qi Gong qui en est une expression.

1. Pour que cette Forme Extérieure (mouvement ou posture) puisse se manifester, une Force est nécessaire pour la maintenir; comme, par exemple, celle des muscles qui haubanent notre corps pour le maintenir debout avec un bras levé; sans cela le corps s'effondrerait sur le sol et le bras s'affaisserait.
 2. Mais pour que cette Force puisse exister, une Energie doit la soutenir, la nourrir, sinon elle cesserait de se manifester.
 3. Pour que cette Energie perdure, une Intention doit l'entretenir, la créer, sinon cette énergie s'interromprait.
 4. Enfin, pour que cette Intention ne s'évanouisse pas, une Attention – Conscience doit veiller; sinon dès la moindre distraction, l'intention stopperait et toute la chaîne Intention – Energie – Force – Forme s'évanouirait.
- Nous retrouvons ici la description des Nei San He — Trois Harmonies Internes — qui sont les principes de base de toute pratique des arts du mouvement :

- Première Harmonie Interne: Xin / Yi
Cœur-Conscience / Intention
- Deuxième Harmonie Interne: Yi / Qi
Intention / Energie
- Troisième Harmonie Interne: Qi / Li (ou Jin)
Energie / Force

Ce modèle est très présent pour décrire la pratique des arts martiaux internes chinois qui utilisent le Qi Gong (Nei Gong) comme moyen de formation des pratiquants. Il peut nous fournir une base de réflexion intéressante. Il se complète par le Wai San He — Trois Harmonies Externes (voir plus loin) — pour former le Liu He — Six Harmonies (ou Coor-





crédit photo : FEQGAE

dinations) —. Mais que peut-on déduire du modèle des Trois Harmonies Internes ?

Des critères de quantité et de qualité

Forme-Expression (Xing) et Energie (Qi) sont interdépendants. Ce qui se manifeste à l'intérieur de notre Conscience trouve une expression à l'extérieur dans notre Corps révélant l'Energie qui, à ce moment-là, nous traverse; ceci est vrai autant formellement que qualitativement. Dans la pratique du Qi Gong, ceci nous informe sur le degré de Gong Fu (maîtrise de l'art) atteint par le pratiquant. De cette manière, nous pouvons observer un pratiquant en portant, par exemple, notre attention sur les critères suivants.

Les critères quantitatifs

- Le positionnement de l'axe: rectitude, suspension de la tête, lâcher du coccyx - sacrum, mobilité ondulatoire de la colonne vertébrale, ouverture - fermeture des trois charnières de la colonne vertébrale.
- La précision et l'orientation des mouvements: développement d'un mouvement (par exemple, le déroulement épaule - coude - poignet - doigts), le respect des trois plans de l'espace par l'ouverture et le déploiement de son envergure personnelle.
- L'ouverture ou fermeture des différentes zones du corps concernées par les méthodes pratiquées.
- L'équilibre global du corps avec par exemple les trois harmonies externes: les relations des différentes parties du corps entre elles nous permettent d'être équilibrés dans nos évolutions. Elles sont: épaule - aine / coude - genou / poignet - cheville (ou main - pied). Notez que ces harmonies externes sont tout simplement les principes naturels que nous mettons en œuvre en marchant ou en courant. Elles s'exercent d'une manière croisée ou d'une manière homolatérale, c'est-à-dire par exemple: épaule droite avec aine gauche ou bien, épaule droite avec aine droite.

Les critères qualitatifs

Ce sont les qualités d'exécution des mouve-

ments. On peut observer différents éléments.

- La présence: elle se repère notamment par la régularité du geste, c'est-à-dire, l'absence d'à-coups, de saccades dans son développement.
- L'intention et sa localisation: par exemple si je veux me pencher en avant avec mon buste; le corps va révéler si je le fais: en descendant avec la tête (front) vers le bas / en descendant avec la poitrine ou les épaules en premier / en reculant le bassin, comme pour repousser une table avec nos fesses.

Chacune de ces possibilités est différente des autres et peut en son heure avoir son sens dans notre pratique.

- La détente et l'enracinement: ils sont visibles dans le maintien du poids vers le bas; le corps est laissé à la gravité (Chen en chinois). Le haut du corps (excepté le sommet de la tête) est « assis » dans le bassin; épaules et coudes sont « déposés ».

- La tranquillité: l'alternance mouvement - repos est respectée, les changements de mouvement, de direction, d'intention sont spacieux.
- La concentration: elle est notable dans la densité, la précision, le respect des alternances Yin-Yang, ouverture - fermeture des mouvements. Ajoutons une remarque modératrice. Lorsque nous disons que ce qui se manifeste à l'intérieur s'exprime à l'extérieur, nous le comprenons dans le sens où nous devons pouvoir mobiliser n'importe quelle partie du corps et que cette mobilisation conduit à un mouvement précis et localisé; car s'il n'y a pas de mouvement, même petit, c'est que l'énergie ne parvient pas librement dans le lieu du corps visé. Ceci ne veut pas dire que nous devons accomplir des prouesses acrobatiques ou des évolutions virtuoses; en revanche, même très petite, une mobilisation doit être lisible et décelable.

Pour terminer, je voudrais rapporter cette parole de Lu Dong Bin, l'un des Huit Immortels taoïstes, patron des alchimistes, figure du Quan Zhen Jia (Ecole de la Complète Réalité), extraite du livre qu'on lui attribue: *Le Secret de la Fleur d'Or* et que nous pourrions fort bien appliquer à la pratique du Qi Gong: *Le secret de l'Alchimie, c'est le Feu de la Conscience, l'Eau de la Vitalité et la Terre de l'Attention.* ☸

Quelle est la qualité de l'énergie qui me traverse ?

PORTRAIT

Né en 1959, professeur d'arts martiaux internes (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, diplômé d'État, J.-M. Chomet enseigne depuis 1980. Il est directeur technique de la Fédération de Qi Gong (FEQG) de 1996 à 2002, et co-directeur avec Laurence Cortadellas de l'école Zhi Rou Jia qui propose des formations en Qi Gong et une introduction à l'alchimie intérieure.



Voyage dans les cartographies du corps énergétique

Chakras, Dan Tian, arbre des Sephiroth et anneaux reichiens

propos recueillis par Sandrine Toutard

Il existe un travail de l'énergie dans toutes les civilisations, et chaque technique possède ses qualités et ses ornières. Interview de Pol Charoy et d'Imanou Risselard sur cette vision globale des calques énergétiques.



PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard ont créé le magazine Génération Tao il y a 9 ans, devenu depuis 2003 un Centre d'Arts Corporels où se croisent des disciplines traditionnelles et contemporaines comme le Taiji, le Yoga du Son ou le Wutao qu'ils ont eux-mêmes créé. Métissant leur parcours artistique, martial, et bio-énergétique, ils ont, pour cheminer dans la connaissance de soi, mis au point différents outils (souffle alchimique, roue des personnages, Tao du clown) regroupés sous le nom de Trans-analyse©.

Gtao: Les principaux modèles énergétiques traditionnels que nous connaissons sont ceux qui nous viennent de l'Inde et de la Chine.

Imanou Risselard: Oui, la qualité indienne est d'avoir intégré les sept chakras, qui sont maintenant bien connus, avec des correspondances symboliques écrites en sanscrit et enracinées dans la culture du pays: des animaux ou des fleurs, et dont la représentation évoque un imaginaire qui influence le corps aurique du pratiquant.

Pol Charoy: Il est important de distinguer les apports, mais aussi les ornières de ces calques, et nous pouvons voir distinctement deux ornières dans le calque énergétique de l'Inde. La principale est que ce travail énergétique soit représenté comme une échelle à gravir. Ainsi ce processus ne tend pas à s'incarner dans la chair, mais plutôt à sortir du corps, avec le risque d'utiliser des techniques de mortification, voire même de reniement du corps pour élever l'esprit, comme dans l'hindouisme et certaines pratiques, de yoga, de jeûnes...

Gtao: Quelle est l'autre ornière ?

P. C. : Par exemple, qu'un Européen ne sache pas de quoi il s'agit quand il est représenté pour le chakra du coronal un lotus aux mille pétales (et ceci est aussi valable pour le boudhisme). Qui de nous en effet a déjà

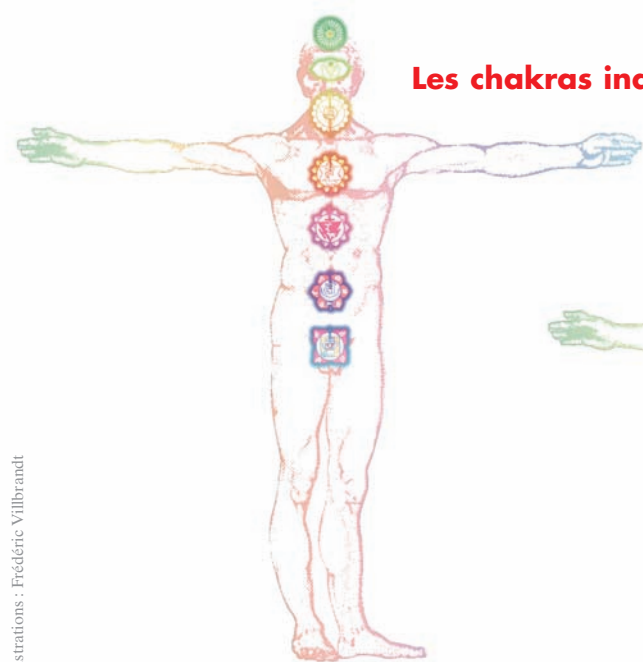
réellement vu s'épanouir une fleur de lotus ? Il devient alors très difficile de ne pas intellectualiser ce genre de représentation. Cela place le pratiquant en distanciation avec la réalité énergétique, avec le risque d'aller rechercher des choses extraordinaires, extérieures à sa culture au lieu de percevoir et de sentir ce qui est là. I. R. : Dans notre quotidien, notre ordinaire, nous ne voyons pas de lotus tous les jours: sa représentation amène une recherche particulière, avec le risque de l'ornière exotique.

Gtao: Le travail énergétique indien a-t-il influencé l'énergétique taoïste ?

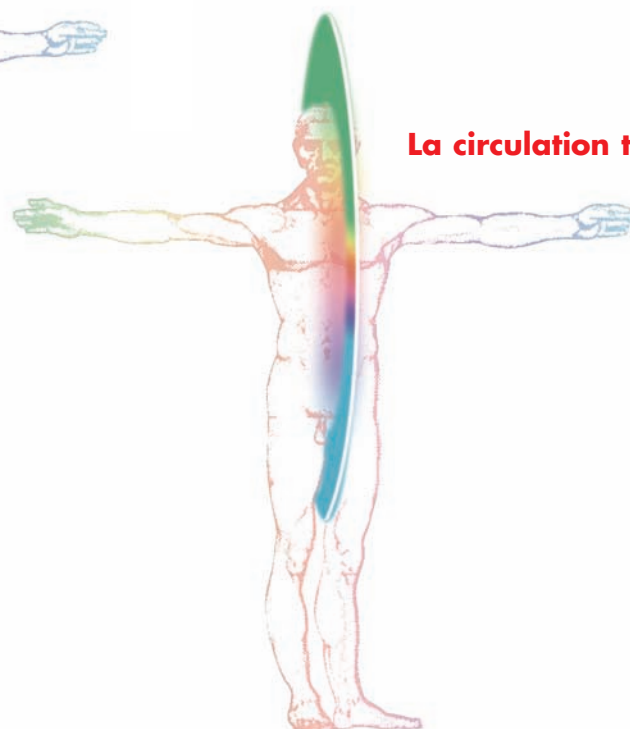
P. C. : Oui, il existe une influence de l'Inde, mais je ne crois pas qu'il faille rentrer dans une vision linéaire de l'histoire où l'Inde aurait transmis ses connaissances à la Chine, qui les aurait transmises au Japon, etc. La culture énergétique, comme toutes les cultures, s'est développée partout. I. R. : Les hommes du monde entier, où qu'ils soient, se sont un jour regroupés, ont célébré, levés les yeux vers le ciel, les étoiles, et ils se sont penchés, ils ont essayé de sentir les mystères du monde, et ont développé des expériences, des visions... et des corps énergétiques...

P. C. : Par contre, nous pouvons penser qu'il y a eu des échanges, des rencontres, inhérentes à l'être humain, entre ces techniques. Il existe encore





Les chakras indiens



La circulation taoïste

Illustrations : Frédéric Vilbrandt

aujourd'hui des peuples primordiaux complètement immergés dans un monde énergétique. Certaines tribus d'Amazonie parlent aux esprits des arbres et soignent par l'énergie une maladie dont le remède est perçue lors d'une quête de vision.

Gtao : L'esprit, est-ce de l'énergie ?

P. C. : Si nous reprenons l'étymologie du mot « esprit », *spiritus*, on retrouve la notion de « souffle ». L'esprit est donc un souffle. Il est insufflé. C'est une tradition que l'on peut retrouver partout.

Gtao : Qu'en est-il du calque taoïste ?

P. C. : L'apport extraordinaire des taoïstes chinois, par rapport à l'élévation linéaire indienne, est de proposer une évolution en signifiant une circulation de l'énergie en cercle. A la place de sept chakras, ils ont placé douze centres énergétiques. On retrouve les cinq points situés entre le chakra coronal et le chakra racine, mais multipliés par deux : cinq devant et cinq derrière.

I. R. : Une circulation globale existe aussi dans le travail énergétique indien dans les principaux canaux (nadis) Ida et Pingala, mais elle me semble plus évidente dans la circulation taoïste.

P. C. : Les Chinois et les taoïstes ont

donc placé le cercle. Il y a la « petite circulation céleste » et la « grande circulation céleste » ; la première signifiant la montée de l'énergie par le yang, son arrivée sur la voûte céleste que représente le crâne, qui redescend par le devant du corps, jusqu'à la racine, puis remonte et ainsi de suite. Quand cette circulation s'établit, elle se diffuse ensuite dans les méridiens.

de l'eau et du feu, c'est de la vapeur qui monte. Celle-ci en s'élevant dissout les blocages, se condense sur la voûte céleste et redescend en gouttes d'eau pour à nouveau remplir le chaudron.

I. R. : C'est une sorte de circuit autonome. Il y a là une dimension écologique : voici en effet une énergie réutilisable à l'infini ! Mais il existe là aussi la même ornière : l'exotisme de la langue et des idéogrammes chinois désignant les centres énergétiques nous oriente dans des interprétations qui, a moins d'être un sinologue-pratiquant, nous entraîne vers l'utilisation de sens et d'images qui ne parlent ici à personne hors du continent chinois. Il existe donc toujours un risque de distanciation et un intellectualisme.

P. C. : Pour bien comprendre, vous savez qu'il existe pour chacun d'entre nous des images qui sont suggestives, quand, par exemple vous avez très faim, et que vous pensez à un plat que vous aimez beaucoup, ou si vous êtes très amoureux et que vous pensez à l'homme ou à la femme qui est le sujet de votre amour, vous commencez à ressentir un effet physiologique. C'est-à-dire que vous digérez de l'imaginaire, que votre estomac commence à sécréter des sucres gas-

L'image d'un chaudron rempli d'eau.

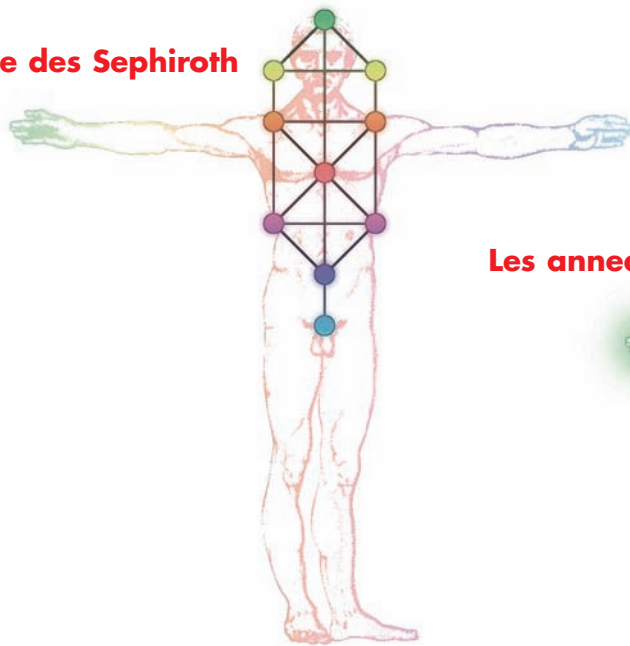
Gtao : Qu'est-ce que cela change, fondamentalement ?

P. C. : L'intérêt du calque taoïste est d'avoir insisté sur cette circulation circulaire, l'hindouisme insistant davantage sur le réveil de la Kundalini : le feu primordial, qui monte, nettoie chaque chakra, et illumine l'esprit. Avec le risque malgré tout de s'illuminer et de « se brûler » en déclenchant des bouffées délirantes. Les taoïstes ont préféré utiliser l'image d'un chaudron rempli d'eau. Le chaudron se situe dans la région du ventre (le Dan Tian). Le pratiquant allume et anime un feu, mais avec l'alchimie

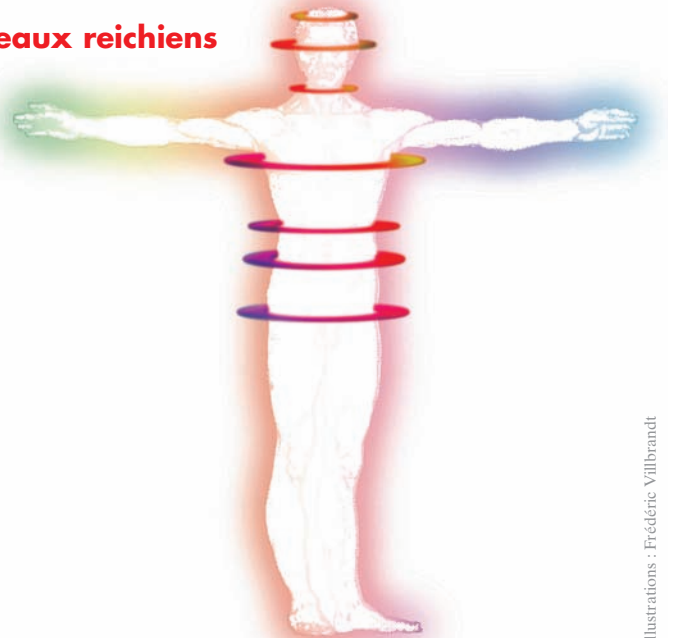


Le Qi Gong, c'est quoi ?

L'arbre des Sephiroth



Les anneaux reichiens



Illustrations : Frédéric Vilbrandt

triques, et pour la relation amoureuse, je vous laisse deviner... Aussi dès que nous sommes en distanciation avec des images qui ne sont pas liées à notre culture, il ne peut pas y avoir d'effet sur notre corporel.

Gtao : L'exotisme est-il la seule ornière de la pratique du calque taoïste ?

P. C. : L'ornière la plus impliquante qui existe en Chine, et dans toute l'Asie, est sans doute l'absence de latéralité. Pour exemple, vous n'avez pas le droit d'être gaucher dans les arts martiaux. Les armes se pratiquent avec la main droite, encore aujourd'hui en compétition, que ce soit en Wushu (Chine), ou en Kendo (Japon). Une autre étant d'avoir bien rangé les émotions dans des tiroirs-organes pour en réaliser une fusion hypothétique.

Gtao : Existe-t-il un calque qui n'ait pas cette ornière ?

P. C. : Nous avons découvert, en revisitant la culture judéo-chrétienne, l'arbre des Sephiroth, qui lui aussi comporte sept niveaux, auxquels s'ajoutent un côté gauche et un côté droit. L'apport essentiel de l'arbre kabbalistique est donc la latéralisation. Sa qualité et son ornière tiennent à la fois du fait que c'est une culture malgré tout plus en lien avec la culture européenne, et que c'est

pour cela que nous la rejetons : comme si nous vivions un conflit avec nos parents, nos ancêtres...

Gtao : Est-ce le calque le plus proche de nous ?

P. C. : Il existe un calque plus contemporain, issu du siècle dernier, qui est la bio-énergétique occidentale conduite par les travaux de Wilhelm Reich. On retrouve là aussi sept niveaux, comme par hasard ! Mais définis cette fois par une connaissance psychanalytique, organique et hormonale. Ce sont les « sept anneaux reichiens ».

I. R. : Ce calque procède d'une vision moins mystérieuse et plus incarnée. Wilhelm Reich s'est en effet rendu compte qu'il existait des stases énergétiques situées au niveau des tissus, des organes, de la colonne vertébrale... Par empirisme, il a constaté que par des mouvements spontanés de la colonne: reptiliens, oscillatoires et ondulatoires, il était possible d'agir sur ces stases en libérant par des actings (postures spécifiques à la bio-énergétique Reichienne) l'émotionnel refoulé. L'intérêt de ce calque est d'avoir donné une vision circulaire et

horizontale de l'énergie sous forme d'anneaux: des bouées situées à l'intérieur et au-delà du corps. Et d'avoir expérimenté que la non-circulation, c'est-à-dire la stase énergétique, pouvait se voir et se remettre à circuler, par la mise en œuvre d'actings, le toucher et l'écoute des tissus. Tout cela de manière très simple. L'ornière serait d'avoir recours systématiquement à notre dose de catharsis hebdomadaire et de ne plus pouvoir s'empêcher de « vomir » notre émotionnel.

Gtao : Ce calque est-il meilleur que les autres ?

P. C. : Dans le travail énergétique, nous ne disons pas que tel calque est meilleur qu'un autre, mais que le mieux est de connaître un maximum de calques, et même l'ensemble des calques existants !

I. R. : Pour intégrer des images nouvelles, et approcher d'autres sensations...

P. C. : Mais là aussi, il existe une ornière ! Car un calque n'est pas la réalité, ce n'est qu'un calque. Nous avons beau connaître un plan par cœur: la carte n'est pas le pays !

