



crédit photo : Michel Demling

# O R I E N T O R I E N T - O C C I D E N T O C C I D E N T

## Les gardiens de la Tradition d'Est en Ouest

Quel est ce "souffle" dont nous parlent les traditions orientales ? Il semblerait que celui-ci fut le premier, le point de départ de Tout. Ce qui était avant, qui est maintenant, partout, qui fait que tout existe, et qui maintient les relations entre ce Tout et toutes les choses, tous les êtres... Cette énergie vitale ne peut donc, par essence, avoir d'origine ou de nationalité, et son approche se fond dans la mémoire du temps. Certaines traditions de cette "force de vie" sont parvenues jusqu'à nous aujourd'hui et des textes la concernant sont constamment réétudiés par les chercheurs et les pratiquants, non seulement pour leur permettre de saisir l'insaisissable, mais aussi pour les inscrire dans la lignée de la transmission de ce "mystère".

D'Ouest en Est, découvrez les traditions énergétiques orientales, et les différentes déclinaisons du *qi* chinois.

L'univers du

# Ki

Puisque le *ki* est partout, en tout, difficile de dresser la liste de ses manifestations et de ses applications. Entrouvrez, l'espace d'un article, les portes du *ki*, et découvrez son rôle primordial dans les disciplines artistiques traditionnelles japonaises.

par Ailing Kuang



crédit photo : D. R.

**K**i en japonais et *qi* en chinois désignent une même réalité — au demeurant l'idéogramme est le même —.

## Tout est Ki

Le *ki* est partout et en tout. Il n'existe aucune différence selon les latitudes. Seuls la compréhension et le ressenti que nous en avons changent, car cette réalité prend alors une connotation culturelle et dépend de la personnalité

d'un peuple. Cette dimension essentielle demeure néanmoins encore étrangère et peu perceptible à l'esprit occidental; retournons par la pensée et l'imaginaire en Extrême-Orient, où nous pouvons vivre autrement la réalité du *ki*...

La première découverte du *ki* et la plus aisée est d'aller dans la nature, loin des hommes et de leurs constructions : la pureté des cimes, le chant de l'eau, la douceur de la brise vous feront ressentir ce qu'est le *ki*. Il est



autour de vous, il est en vous, tout est *ki*, vous êtes *ki*.

### Le *Ki* : souffle-énergie

*Ki* est "souffle-énergie". Mais qu'est-ce que cette énergie, mot si vaste que des centaines d'ouvrages ne pourraient en contenir tous les tenants et aboutissants. Pour une piste plus précise, revenons à l'étymologie : "énergie" signifie "qui contient l'action en puissance". Cette action potentielle contient en elle : tout ce qui peut nous aider à naître, grandir et nous régénérer; et surtout, tout ce qui nous permet de fonctionner.

Le *ki* est le moteur de la vie, de toute manifestation. La forme de l'idéogramme est pleine d'enseignement : il se décompose en deux signes, la partie inférieure représente un épi qui libère ses grains sous le battage, mais à l'origine, ce graphisme nous renvoie au pictogramme en forme d'une croix et des quatre directions intermédiaires (pictogramme n° 1). Il exprime la force créatrice, fécondante de la Terre, selon un ordre horizontal. La partie supérieure de l'idéogramme a pour signification la vapeur (pictogramme n° 2). Elle évoque la part immatérielle de l'énergie, l'animation subtile de la manifestation. Cette fluidité impalpable représente l'influx du ciel. Remarquez les trois petits traits horizontaux de l'idéogramme, ils sont là pour nous rappeler la triade : ciel-homme-terre, et selon la conception métaphysique de l'Asie, l'homme est intermédiaire entre ciel et sol. Il est récepteur du *ki* du ciel comme du *ki* de la terre. Devenu médiateur, il harmonise les potentialités terrestres et célestes. Nous comprenons aisément que nous sommes informés par l'énergie sous une forme concrète et sous une forme subtile.

### Le *ki* à l'intérieur de l'homme

Nous distinguons les énergies qui conduisent à la création de la forme. Pour nous, les hommes, elles empruntent le canal que nous appelons "énergie héréditaire". Lorsque cette vie est installée, nous éprouvons le besoin d'énergies qui nous entretiennent et nous conduisent de la fécondation à la mort.

Les premières énergies concernent notre être essentiel. On distingue :

1- le *ki* originel

2- le *ki* essentiel

3- le *ki* ancestral

Les secondes énergies concernent notre être existentiel.

On distingue :

1- le *ki* respiratoire

2- le *ki* alimentaire

3- le *ki* produit par toutes les énergies psychoaffectives

Toutes ces énergies sont soumises à la loi des cycles, de construction et de



pictogramme n° 2 : La partie supérieure de l'idéogramme a pour signification la vapeur. Elle évoque la part immatérielle de l'énergie, l'animation subtile de la manifestation.



pictogramme n° 1 : partie inférieure de l'idéogramme *Ki*. Il exprime la force créatrice, fécondante de la Terre, selon un ordre horizontal.

destruction. Mais au centre de toutes, et participant à toutes, soumis à la seule loi *yin-yang*, d'intériorisation et d'extériorisation, se manifeste le *ki*-énergie originel, partout présent, emplissant tout. Sous sa forme la plus matérielle, il apparaît sous l'aspect de l'énergie sexuelle qui est à l'origine de la création des formes. Sous sa forme intériorisée, il est la "voie du retour à l'essence".

Entrouvrir la porte du *ki*, c'est perce-

voir la multiplicité, la richesse..., mais en ce moment, nous sommes dans l'ordre de la connaissance, indispensable certes, mais insuffisante pour nous faire vivre du *ki* en nous, autour de nous, extérieur à nous à l'infini. En effet, pour les cultures traditionnelles, le *ki* est un vécu avant toute connaissance, il s'éprouve à chaque instant et dans toutes les circonstances de la vie.

Nous allons prendre en exemple diverses pratiques qui nous feront mieux percevoir la nécessité d'exercer son *ki*. Chaque discipline nous apportera un regard différent sur la réalité du *ki*.

### Le *Ki* dans les arts

Le *ki* est à l'origine de toute expression artistique véritable, quelle que soit la discipline, et quel que soit le pays.

### L'art de la calligraphie

Dans la calligraphie, le *shodo*, on ne peut obtenir l'ombre d'un résultat sans le juste usage du "souffle".

Kobo Daishi, fondateur du Bouddhisme ésotérique japonais *Shingon*, fut au 9e siècle un calligraphe éminent. Il enseignait que le pinceau doit être totalement enraciné dans l'origine inconnaissable de toute chose, dans le cœur même de l'univers... Pinceau, corps et esprit parfaitement unis. Seul, le corps ayant une rectitude parfaite, le souffle complètement maîtrisé, peut tenir le pinceau avec souplesse, car la plus petite tension détruit l'unité du corps et de l'esprit. Le tracé du pinceau laisse voir toutes les interruptions de circulation du *ki*, il révèle toute perte de contrôle.

### Le *ki* dans le théâtre *nô*

Le second exemple que nous choisissons est le *nô*, expression théâtrale classique nipponne, en rappelant que *nô* signifie également "habileté", "génie", "talent".

L'acteur est soumis à un jeu ritualisé, aux impératifs d'un texte, d'une scène, d'une proximité des musiciens, bien souvent d'un masque. Il doit exprimer par des chants et des danses des situations et des sentiments à signification morale ou religieuse. Le mouvement précis doit révéler tout ce qui est contenu dans le cœur. Le comédien se

prépare durant des années afin d'obtenir une économie de moyens sans perdre de puissance expressive. Seule la maîtrise du *ki* permet aux artistes de garder leur équilibre, de contrôler les distances malgré le masque, de tout éprouver sans rien regarder, d'agir sans rien voir.

C'est un art d'intériorité où les sentiments doivent parvenir dans le cœur du spectateur sans qu'il ne semble exister d'intermédiaire. C'est un cœur à cœur ritualisé auxquels parviennent seulement quelques grands artistes.

**Seule la maîtrise du *ki* permet aux artistes du nô, de garder leur équilibre, de tout éprouver sans rien regarder, d'agir sans rien voir.**

### Le *ki* dans l'art du thé

Le troisième exemple s'attachera à l'art du thé. Sans décrire une cérémonie du thé — dont vous pouvez avoir un aperçu en France, au musée des arts asiatiques de Nice —, nous voulons seulement souligner la maîtrise du "souffle" nécessaire pour préparer et mener à bien le rituel. Il faut ajouter qu'il est nécessaire de contrôler les règles de bienséance qui exigent attention à l'autre, présence d'esprit et grâce gestuelle. Cet art a pour but d'apprendre à vivre pleinement l'instant présent. L'adhésion au rituel nous enseigne comment contenir et exprimer l'univers entier dans une pièce minuscule, comment vivre la vie simple avec une force tranquille.

### Le *ki* et le *kyudo*

Nous citerons le *kyudo* ou "voie du tir à l'arc" afin d'entrevoir un reflet de sa richesse et de son enseignement. Tout d'abord, attirons l'attention sur la forme noble de cet arc long de près de deux mètres, qu'il est extrêmement difficile d'apprendre à tendre comme il convient — après avoir suivi un prélude de purification —. Le plus étrange pour le profane est de tirer sans utiliser de force musculaire : épaules et bras relâchés ne prennent aucune part à l'action. Il s'agit de bander l'arc et de tirer en esprit. Seule la maîtrise de la respiration permet d'agir. Tout ce qui doit s'accomplir l'est tandis que l'on retient le souffle ; l'expiration délivre de toute limitation. En ce sens, la

concentration sur le point unique, situé au sein du hara d'où rayonne le *ki*, et le centre de la cible, lieu de focalisation externe du "souffle", ne font qu'un.

Le tir est véritable lorsque l'on a retrouvé le *ki* originel.

Quelque chose tire !

Quelque chose touche le but ! Aux

yeux du corps, ce quelque chose est de nature spirituelle ; aux yeux de l'esprit, ce quelque chose est de nature corporelle. Ce

quelque chose désigne une puissance que l'on ne peut, ni comprendre par

l'intelligence, ni forcer par la volonté, et qui s'offre à celui qui se donne lui-même.

### *Ki* et arts corporels

Nous appelons "arts corporels", toutes les disciplines pratiquées dans "l'esprit de la voie". Cela comprend aussi bien l'art de l'épée, que l'art des fleurs. Un art corporel comme le *shobu aiki*, qui est la quintessence de l'art de *sumikiri* : "action d'enlever les quatre angles d'un carré" afin d'obtenir le cercle en soi, a pour but

essentiellement d'apprendre à maintenir l'unité du corps et de l'esprit en plein mouvement et en relation avec l'autre.

L'art corporel apprend à situer le point unique au centre du hara et à le maintenir, tout en étant totalement détendu, alors le *ki* peut rayonner dans toutes les directions.

Ces exemples tendent à laisser croire que le *ki* est affaire de spécialistes ou d'experts, mais sachons qu'où que nous soyons, à quelque niveau que nous nous situons, le *ki* est notre affaire, mais pour cela il faut apprendre à décrypter son langage.

### Le corps, langage du *ki*

La plupart d'entre nous ne peuvent rester immobiles, debout : on se tortille d'un pied sur l'autre. Observez

une assemblée assise, constatez des mouvements fébriles des diverses parties du corps, pieds ou mains. Pour remédier à cela, hommes et femmes croisent les bras ou encore mettent les mains dans leurs poches. Le manque de coordination corporelle est extrêmement visible lors de la marche, la tête dans les épaules ou les pieds traînants, ou une marche oscillant de gauche à droite. Regardons les visages, tics, grimaces ou clignotements d'yeux intempestifs. Mauvaises postures, habitudes pernicieuses sont des signes visibles de désordres internes qui finissent par des difformités et des maladies. Notre corps parle, il suffit de l'écouter.

Ainsi, des études ont été effectuées sur les signes de vulnérabilité que les individus peuvent envoyer involontairement. Il a été par exemple établi que les victimes potentielles se déplaçaient d'une manière désordonnée, leur corps ayant quelque chose de désarticulé, tandis que les non victimes se déplaçaient d'une manière mieux coordonnée. Lors d'une agression, le malfaiteur lit inconsciemment le message du schéma corporel de sa victime. Nous pouvons en conclure que notre corps apprivoisé et éduqué est notre meilleure protection. Nous pouvons également conclure que notre corps est le lieu de notre entraînement perpétuel :

**Le *ki* est autour de vous, il est en vous, tout est *ki*, vous êtes *ki*.**

s'asseoir, se mettre debout, marcher, etc. est l'occasion d'expérimenter son *ki*.

Beaucoup d'entre nous découvrent le *ki* lors de l'apprentissage d'un art de défense ou de santé.

Mais nous n'avons pas besoin de lieu extraordinaire pour nous entraîner, il

nous faut seulement suivre un objectif clairement défini, en restant concentré, faire au mieux ce que nous sommes en train de faire, être présent corps et esprit, ici et maintenant.

### *Ki*, une autre conscience

Nous ressentons que le processus vivant est un *ki* vibrant, celui de l'énergie vitale à laquelle nous répondons par l'offrande de notre *ki*. Cha-

cun d'entre nous a un talent inné, ou tout au moins des capacités, une aptitude, des dons qui lui permettent d'exceller en quelque chose. Au Japon, on qualifie cette excellence en déclarant "avoir le *kokyu*". Or, *ko* exprime l'inspiration, et *kyu* l'expiration...

Lorsqu'une personne met tous ses efforts sur un domaine particulier, elle peut découvrir l'unité originelle du corps et de l'esprit, une liberté d'action, le geste juste avec la motivation juste. La répétition d'un acte n'est en soi ni bonne ni mauvaise, mais elle peut apporter d'immenses bienfaits si elle est correctement orientée et inspirée.

### Ki et la respiration

Nous avons constaté que le *ki* respiratoire est une énergie fondamentale dépendant des énergies nourricières. La respiration est le moteur essentiel et la source du *ki*. Par la respiration, nous pouvons tout obtenir. J'inspire, j'expire, je nourris consciemment ce corps. Cette respiration me rend plus vivant ! Ainsi, tous les arts que nous avons cités sont des arts respiratoires qui modifient totalement une vie : unir sa respiration à son action et lentement par sa grâce exceller dans l'action entreprise. Au fur et à mesure que le mouvement fait un avec le corps, il se crée un automatisme où action et respiration sont réunies. Puis action et respiration se coordonnent au niveau du point unique. Au bout de longues années d'études, le rythme respiratoire s'identifie à ce centre. Alors seulement, les actions sont accomplies sans effort musculaire. Notre respiration développe nos talents, ceci dépasse de très loin l'idée que le *ki* serait seulement un fluide électromagnétique.

### Ki et action

L'extériorisation du *ki* s'exprime dans l'action qui prend racine dans le ventre et les lombes, dans la cohésion de la pensée avec le centre vital de l'homme. L'action accomplie devient unique, et engage l'être tout entier, cela faisait dire à Morihei Ueshiba, fondateur du *shobu aiki* que : *La clef de la technique est de garder mains, pieds, hanches unifiés.*

### Kiaï, le pouvoir du son

Bien sûr, évoquer le *ki*, c'est aborder le *kiaï*. *Kiaï* est formé des idéogrammes *ki* et *ai* qui signifie "unir, joindre". Le *kiaï* nous renvoie au *ki* originel qui s'est manifesté par le "son-germe créateur".

Pour nous individus, en un premier temps, le *kiaï* est un moyen qui unit action et pensée. Or, l'énergie suit la pensée. Si ma pensée s'arrête au mur que représente mon interlocuteur, ou adversaire, mon action se bloque. Le *kiaï* sert alors de moyen pour diriger le *ki*. Il rassemble l'intention et la volonté pour mener l'acte à sa fin.

Le *kiaï* maîtrisé peut être parfaitement inaudible, il devient le pouvoir de l'influence.

### Ki et imaginaire

La civilisation moderne nous a séparés de la nature, nous a éloignés de nos instincts, elle a privilégié le développement de l'intelligence rationnelle et analytique au détriment de nos besoins les plus élémentaires. Pour accoucher, la femme d'aujourd'hui a besoin d'un réseau médical. Pour surmonter les stress, la société envoie une armée de psychologues. Nous sommes les plus grands consommateurs d'antidépresseurs, notre vie est réglée par les grandes transhumances orchestrées. Embourbés dans ce quotidien, nous sommes livrés aux sollicitations des pensées sur tout et sur rien, contradictoires, car sans suite cohérente.

Notre vie mentale est proche du cauchemar si nous voulons bien regarder la réalité en face. C'est pourquoi nous sommes la société de toutes les peurs.

Or, la vie est ce *ki* rayonnant que nous pouvons développer par le choix d'images positives. Nous développons notre *ki* lorsqu'il y a union entre la volonté et les images sélectionnées. Ainsi, le bon éducateur donne à l'enfant l'image de ce qu'il deviendra et lui donne de la sorte envie de progresser. On développe le *ki* par une union entre la volonté et les images évoquées.

La volonté joue un rôle puisqu'elle choisit les images, ensuite il suffit d'utiliser la répétition des images

ainsi que l'enchaînement des actions. L'association idée et action permet que l'action devienne plus aisée. Le *ki* rayonnant naît d'une imagination heureuse.

### Ki et visualisation

Nous avons découvert qu'il n'y avait action continue que soutenue par une respiration calme et soutenue. Mais nous constatons de nombreuses ruptures, seule une visualisation d'un point précis permet d'éviter le relâchement. Il en est pour l'acte comme pour toute conquête, la perception du but unique allié à la Foi donne la victoire. Par exemple, Christophe Colomb n'aurait pas atteint les Amériques s'il n'avait visualisé ces terres lointaines. Plus intimement, la perception du *ki* s'effectue par la visualisation des flux circulant à l'intérieur du corps, puis s'expansant *ad finitum* par les mains, les pieds, le sommet de la tête, mais aussi les yeux, la bouche et... le cœur.

### Ki, une nouvelle spontanéité

*Ki* est être présent au présent. Vivre avec le *ki* signifie qu'il ne peut plus y avoir d'action préconçue. L'agir est naturel, immédiat. Cela sous-entend que l'intention est droite, car elle part d'un mental purifié. *Ki* est une nouvelle spontanéité où tout acte part du centre, sans finalité, ni désir. Toutes les idées-émotions qui perturbent l'harmonie physiologique et psychique ont été dissoutes. C'est pourquoi nous répétons que vivre avec le *ki*, c'est vivre avec une nouvelle conscience.

Pour laisser agir le mental intuitif, le mental purifié peut percevoir la vacuité. La tradition donne comme image les émotions et les pensées comme autant de rides à la surface de l'eau, troublée par le vent, mais aussi par le reflet de la lune, le mental apaisé laisse paraître l'astre illuminé.

# Qi,

## thème & variations



La notion de *qi* ne peut se réduire à elle-même. Elle se retrouve sous des vocables et transcriptions très diverses. Inventaire à la Prévert.

par Georges Charles

**L**e *qi* est, à l'origine, un concept particulier à la Chine, mais il s'est peu à peu répandu dans tout l'Extrême-Orient puis, grâce à la diffusion des diverses pratiques utilisant ce concept, dans le monde entier.

### Des différences d'écriture à s'y perdre

En Chine, comme par ailleurs au Japon, au Vietnam, en Corée et, dans une certaine mesure, au Tibet, en Malaisie, en Indonésie, en Thaïlande, et dans toutes les diasporas chinoises, la notion de *qi* est indissociable de la pratique et de la transmission de la majorité des arts appliqués issus de l'important courant que représentent la pensée et la culture chinoise. On le retrouve sous des vocables et des transcriptions très divers : *qi* (écrit en *pinyin zimu*, la transcription officielle de la République Populaire de Chine), *k'i* (issu de l'École Française d'Extrême-Orient), *ch'i* ou *chi* (Wade, ou transcription anglo-saxonne), *tsi* ou *tchi* (transcription des acupuncteurs de langue française), ou *ki* (transcrip-

tion issue du Japonais utilisée en *budo* et en *zen*).

### Une multitude d'applications

Quoi qu'il en soit, il s'agit toujours du même principe utilisé dans différents domaines et applications techniques. On le retrouve ainsi dans la médecine chinoise, japonaise ou tibétaine — comprenant l'acupuncture, les moxas, le massage et les manipulations, la diététique et les exercices énergétiques —, la géobiologie (*feng shui*), les pratiques chevaleresques — ou "martiales" —, la méditation, la cuisine, mais également, dans la philosophie, la peinture, la musique, le chant, la poésie et tout ce qui constitue en fait le socle des civilisations chinoises et extrême-orientales. Ainsi, au Japon, il est habituel d'entendre qu'une composition florale d'*ikebana* est harmonieuse et décorative, mais manque de *ki* — au même titre qu'une calligraphie ou qu'un portrait peut être rempli de *ki* ou de *qi*. Mais cela est également vrai, dans les deux sens, pour un plat, un poème, un *kata*

**Le Qi peut être le filet de souffle qu'émet un mendiant dans la rue en hiver.**



(enchaînement de mouvements codifié en *karaté*) ou un *tao* (idem pour le *wushu*, les arts martiaux chinois), un édifice ou un discours politique. En médecine, le *qi* peut également être affaibli, perturbé, trouble, excessif, déséquilibré, pathogène.

### Qui est ce qi ?

Si on consulte les principaux dictionnaires de la langue chinoise classique, on y trouve les définitions suivantes :

• *Air, gaz, vapeur, esprits vitaux, passions. Vapeurs qui montent de la terre et vont former, dans le haut, les couches des nuages. Vapeurs qui s'élèvent du grain cuit chaud. Ce caractère joue un rôle important dans la philosophie chinoise.* (Wieger)<sup>(1)</sup>

• *Air atmosphérique. Etat du ciel. Vapeur, émanation. gaz, fluide. Esprits vitaux, vigueur, énergie, vitalité. Disposition ou sentiment de l'âme. Manière d'être, apparence. Intelligence, raison, principe intellectuel.* (Couvreur)<sup>(2)</sup>

• *Vapeur, exhalaison, fluide. Air atmosphérique. Haleine, souffle. L'esprit, la vie qui anime le corps humain. L'élément le plus subtil qui entre dans la composition de toute chose. Manifestation extérieure de l'esprit, humeur, attitude. Vigueur, souffle, vitalité. Colère.* (Ricci)<sup>(3)</sup>

Suivant les commentaires classiques, le caractère se compose d'un radical qui signifie "mendier", "implorer", "quêter de la nourriture" et, par contrecoup, "donner à manger à quelqu'un". Il est encore expliqué que c'est le filet de souffle qu'émet un mendiant dans la rue en hiver. A ce caractère viennent s'adjoindre trois traits figurant des vapeurs qui s'élèvent vers le ciel, des nuages ou nuées (*yun*) qui, traditionnellement, montent des abîmes (trigramme *kan* du *yi jing*). Dans ce cas, il s'agit alors simplement du souffle, de l'air. Lorsqu'on ajoute encore l'image d'une botte, d'une gerbe de blé ou de riz qui a été décortiqué par battage (*mi*), on obtient le caractère définitif.

### Le qi et ses manifestations

*Qi* représente donc le souffle, les vapeurs, les exhalaisons subtiles, donc l'énergie qui s'élève à partir d'un élément matériel et nutritif essentiel à la vie. Ce caractère implique déjà les notions d'origine, de transformation

ou d'évolution, et d'aboutissement. On comprend évidemment qu'il demeure très difficile à traduire sans utiliser de métaphore. Les notions de souffle, d'énergie, de vitalité n'en donnent qu'une vision partielle. Les termes comme "énergie vitale" ou "souffle de vie" semblent mieux le définir, mais demeurent assez imparfaits.

Pour ne pas simplifier les choses, ce *qi*, originellement unique, se manifeste sous divers aspects lorsqu'il s'incarne, ou s'incorpore, dans les choses et les êtres. Une énumération de ces diverses manifestations serait fastidieuse, mais il est possible d'en retenir quelques-unes des principales :

• *Wuqi (wou chi)* — d'après le Ricci, 5592 — est l'énergie immanente qui représente la pulsion de l'univers : *L'énergie qui toujours agit sans jamais chercher à intervenir.* C'est le principe unique qui donne forme et vie à toute chose et à tout être dans l'univers.

• *Yuanqi (yuen chi)* — Ric. 5971 — représente l'énergie originelle ou primitive, le souffle primordial *qui n'est ni matière ni esprit.* Elle assure la fidélité de génération et de reproduction des structures.

• *Suqi (sou chi)* — Ric. 4537 — est l'énergie antique qui représente *la simplicité d'une étoffe de soie écru.* Il est lié au mouvement de la respiration embryonnaire (*taixi*).

• *Zongqi (tsung chi)* — Ric. 5240 — représente l'énergie ancestrale fondamentale. C'est l'énergie confiée par les ascendants en ligne directe et qui se réunit finalement dans les grands-parents et parents. Elle confère à l'individu ses caractéristiques personnelles et héréditaires.

• *Guqi (kou chi)* — Ric. 2689 — est l'énergie nutritive, en quelque sorte le carburant et le comburant nécessaires à la vie organique.

• *Yongqi (yung chi)* — Ric. 5876 — est l'énergie provenant de la transformation des aliments. Elle est à l'origine du fonctionnement du système énergétique — circulation, thermorégulation, etc. —.

• *Weiqi (oe chi)* — Ric. 5489 — est l'énergie protectrice ou défensive qui est chargée de la défense du corps contre les agressions extérieures.

• *Zhongqi (tcheung chi)* — Ric. 1266 — est l'énergie centrale, ou énergie vraie, qui permet la régulation profon-

de des échanges énergétiques.

• *Xieqi (hsieh chi)* — Ric. 1942 —, pour les acupuncteurs, est l'énergie perturbatrice et pathogène qui désigne ce qui est corrompu, malsain.

• *Jingqi (tching chi)* — Ric. 978 —, ou l'énergie essentielle provenant de la terre, et le *shenqi (chen chi)* — Ric. 4317 — ou l'énergie spirituelle provenant du ciel, pour de nombreuses pratiques, s'incarne dans l'être humain, et plus particulièrement dans son énergie personnelle : *renqi (jen chi)* — Ric. 2426 —. A son tour, cette énergie personnelle se manifeste dans ce qu'il est convenu de nommer les "entités viscérales". En ce qui concerne le cœur (feu), il s'agit alors de l'esprit (*shen*) — Ric. 4317 — ou entité créatrice liée à l'intellect. C'est celle qui permet de concevoir. Pour la Rate (terre), il s'agit de l'intention (*yi*) — Ric. 2348 — ou du vouloir. Pour les poumons (métal), il s'agit de la réaction instinctive (*po*) — Ric. 4148 —. Pour les reins (eau), il s'agit de la force d'âme, de la résolution (*zhi*) — Ric. 821 —. Enfin, pour le foie (bois), il s'agit de la sensibilité profonde que les Chinois considèrent comme *la voix interne des grands-parents* et qui motive les attirances et les répulsions (*hun*) — Ric. 2286 —.

Ces diverses manifestations du *qi* modèlent donc la personnalité de l'individu et conditionnent ses réactions instinctives et profondes. Il est évidemment possible, après en avoir pris conscience, de les équilibrer ou de les harmoniser, par le biais de la pratique, afin de mieux les utiliser. Précisons, enfin, que la notion de *qi* ou de *ki* dans la pratique de démonstrations martiales spectaculaires résulte bien souvent beaucoup plus de la connaissance des faiblesses des matériaux (casses) ou de l'être humain (déséquilibres, peur de la douleur, et complaisance passive).

(1) *Caractères chinois* par le Père Léon Wieger, S. J. Kuangshi Press, Taïwan. Distribué par l'Institut Ricci.

(2) *Dictionnaire classique de la langue chinoise* par F. S. Couvreur, S. J. Kuangshi Press.

(3) *Dictionnaire Français de la langue chinoise* préparé par l'Institut Ricci (68, rue de la Tour, 75016 Paris) et Kuangshi Press.



# L'Équilibre des Souffles

La médecine traditionnelle chinoise applique à l'être humain des principes découverts en observant le mouvement des planètes. Ainsi, énergie créatrice de l'univers et énergie de vie s'équilibrent au travers d'un même souffle : le *qi*. par Jean Motte

N'avez-vous jamais eu cette merveilleuse sensation de ce que les Chinois nomment "la plénitude de vacuité" ? "Plein de rien" peut sembler de prime abord quelque peu étrange et pourtant, cela arrive très souvent lorsqu'on se laisse aller à regarder les étoiles. Ce ciel au-dessus de notre tête, qui nous couvre depuis le premier jour de notre vie extra-utérine; ce ciel qui joue avec notre humeur en fonction de la pluie ou du beau temps; ce ciel mystérieux où les religions situent un être divin que nous appellerons le "Grand Horloger" comme Voltaire; ce ciel, où gravitent des planètes qui jouent à cache-cache, tellement présentes, et en même temps tellement éloignées de nous qu'elles ne nous étonnent plus. Pourtant, le jour où, par une douce nuit, nous sommes allongés dans l'herbe, et que notre regard ne rencontre que l'infini tâché de points lumineux, nous ressentons bien l'étrangeté de la situation. Cette terre qui nous porte n'est pas illimitée dans ses dimensions, elle est petite et notre dos en contact avec celle-ci pourrait presque en sentir la courbure !

L'immensité qui nous entoure et nous avale, bien qu'en mouvement, nous donne la sensation d'une profonde stabilité. L'Horloger a bien fait son œuvre. Les corps célestes sont toujours là au rendez-vous chaque soir. Alors, nous prenons conscience de la petitesse de notre être. Nous ne sommes que des roseaux pensants. Notre vie appartient en totalité à cette nature. Une manifestation de plus parmi la multitude. Une transformation et mutation de l'énergie qui nous à fait homme.

## L'énergie selon le *So Wen*

"Energie", le mot est lâché. Un texte guidera nos pas sur la compréhension de cet idéogramme que nous traduisons par *qi*. Le *So Wen*, livre incontournable de la médecine

chinoise, nous invite à écouter un discours entre l'empereur Huang Ti et son ministre, grand astronome, Ki Po. Cela pourrait sembler désuet, mais ce texte date de 3000 ans avant notre ère; écoutons-les...

*Huang Ti* : - *Mon astrologue m'a dit que d'après lui, la terre est toujours en état stabilisé, et vous me dites maintenant que la terre circule vers la gauche. Je voudrais bien savoir d'où provient cette contradiction ?*

*Ki Po* : - *C'est par la rotation vers l'est des cinq planètes que l'on peut comprendre aisément la raison pour laquelle la circulation de la terre se fait vers la gauche.*

*Huang Ti* : - *Si la terre tourne et ne reste pas dans un état immobile, est-ce qu'elle est quand même la partie inférieure sur laquelle reposent tous les êtres ?*

*Ki Po* : - *La terre se trouve au-dessous des hommes et au milieu de l'espace céleste. C'est la grande énergie qui la soutient. Si l'espace céleste ne cède pas, et que l'univers est éternel à l'échelle humaine, c'est parce que l'énergie de la création se charge de les maintenir. Si cette énergie créatrice se transformait en abandonnant son rôle de soutien, cela signifierait que le système de l'espace céleste est détruit. Lorsque les feuilles tombent, elles descendent en volant dans l'espace, tout doucement, car l'énergie de ce dernier les empêche, en les soutenant, de se précipiter plus rapidement sur terre. Pour toute substance, il y a une énergie créatrice et transformatrice qui les soutient. Cependant, parmi tous les systèmes mécaniques, il existe des grands ou des petits phénomènes. Leur destruction survient tôt ou tard. Ceci est inévitable.*

*So Wen*, chapitre 67

Dans sa deuxième réponse, Ki Po nous donne une grande définition de l'énergie. "L'énergie de la création se charge de maintenir" signifie la gravitation, qui possède un rôle de

**Pour  
toute substance,  
il y a une énergie  
créatrice et  
transformatrice  
qui les soutient.**

force de cohésion. Nous savons que cette gravitation est proportionnelle et inhérente à la courbure de l'espace-temps. C'est pourquoi ce dernier a un rôle de soutien, d'équilibre des forces issues de la rotation des planètes, autour d'un corps plus lourd et dense. Mais Ki Po nous signale que cette énergie peut se transformer. Autrement dit, le *qi* peut se manifester de différentes manières en fonction de son utilisation. Nous avons la confirmation de ce fait car, à la ligne suivante, Ki Po nous ramène sur terre et nous parle de l'air et des frottements qui empêchent tout corps de s'écraser plus rapidement sur terre. Que l'on soit dans le ciel (gravitation) ou sur terre (l'air), ces mêmes éléments sont identiques, et uniquement une manifestation du *qi*. Cette force est donc présente tout le temps à partir du moment où une substance existe. Tout procède de ce souffle lui-même engendré par ce tout.

#### La plus ancienne façon de soigner

Nous avons ainsi employé plusieurs termes pour définir ce *qi* : "énergie", "force" et enfin "souffle".

Personnellement, je préfère ce terme à tout autre, car le souffle est bien une représentation volatile et changeante comme l'est la fonction pulmonaire. De plus, ce souffle était la façon de soigner la plus ancienne connue à ce jour. En effet, puisque le souffle est aussi bien de l'air que l'énergie céleste, il s'agit donc d'un *totum principium*, c'est-à-dire que le *qi* est l'énergie créatrice de tout ce qui est.

En soignant le *qi* de l'homme, qui est une partie des possibles potentiels, j'agis de fait sur le *qi* universel.

Il y a fort longtemps, ce principe était appliqué à la "note". Le sage, philosophe et guérisseur, étant en harmonie avec l'univers — le *qi* —, soufflait dans un instrument appelé le *cheng*, qui ressemblait à un oiseau — le phénix — avec ses deux ailes sur le côté. Ces ailes étaient en fait des tuyaux sonores, de longueurs différentes, répartis à droite et à gauche. Comme le souffle du sage est le même que celui de l'univers, il émettait alors une note particulière. Le consultant devait aussi souffler dans le *cheng*. Si la note émise était supérieure, il fallait disperser ; si la note était inférieure, il fallait tonifier. Alors, le traitement correctement effectué, le *qi* du patient, celui du sage, et enfin celui de l'univers, étaient en harmonie, signe essentiel d'un état de santé correct.

Aujourd'hui encore, toutes les techniques dont le mot est composé du caractère *qi*, ne visent qu'à rééquilibrer un état de souffle en dysharmonie avec celui de l'environnement. Cette approche fondamentale se retrouve dans l'acupuncture traditionnelle qui considère que l'être humain est composé d'un corps qui laisse circuler à l'intérieur un souffle véhiculé par les méridiens. A l'aide d'aiguilles, le thérapeute équilibre et harmonise le *qi* interne avec celui de l'espace et du temps afin d'obtenir une note juste, et de trouver ainsi une concordance entre les rythmes biologiques internes et les rythmes imposés par la grande nature. ■

**En soignant  
le *qi* de  
l'homme,  
j'agis sur le  
*qi* universel.**

*Il y a deux types de Ki :  
le Ki ordinaire et le véritable Ki.  
Le Ki ordinaire est robuste  
et lourd; le Ki véritable est  
volatile et léger. Afin de bien  
effectuer la technique, vous  
devez vous libérer du Ki  
ordinaire et laisser vos organes  
se pénétrer du Ki véritable.*

*Ceci est la base d'une  
technique puissante.*

Morihei Ueshiba,  
fondateur de l'Aïkido

*La méthode de la purification  
de l'esprit consiste en ceci :  
d'abord, se concentrer, ne pas  
écouter par l'oreille mais par  
l'esprit, ne pas écouter par  
l'esprit mais par le souffle.*

Zhuangzi

# Feng Shui

L'art de localiser les souffles de la terre

Balade au cœur d'une tradition millénaire, l'occasion de parcourir les principes fondamentaux de la pensée chinoise qui s'est ingéniée à étudier le mouvement des énergies qui animent l'ensemble de l'univers.

par Gérard Edde,  
photo : Michel Demling

L'étymologie du mot "feng shui" nous renseigne sur la nature de cet art traditionnel ancien : *feng* signifie "vent" et *shui* signifie "eau". Le *feng* est de type *yang*, il disperse l'énergie et l'aide à circuler. Le *shui*, de type *yin*, la retient et la calme. Ces métaphores résument ainsi l'art ancien du *feng shui*. L'eau est le sang (*xue*), et le vent est le *qi* correspondant à la médecine traditionnelle. Un vieux texte de la dynastie des Tang précise : *Le chef Liu était un grand homme, il surveillait la respiration et la superficie de son pays, il mesurait les ombres et observait les collines (...) il localisait les torrents et les sources.* Dans ce poème datant de la dynastie Thou (1046-256 avant J.-C.), le héros Liu mesurait l'ombre du soleil grâce à un *gnomon*, et notait les directions cardinales afin d'établir les versants adret et ubac des montagnes. C'est la source de la théorie du Yin-Yang.

**Dans le feng shui, l'équilibre est toujours fragile et provisoire et aucun équilibre ne s'obtient sans lutte.**

## Le paysage : un tissu d'énergies en mouvement

La beauté du paysage a soulevé le cœur des poètes de toutes les cultures. Les romantiques occidentaux lui ont donné une âme et les philosophes chinois y voient le reflet de la trame des choses, un tissu d'énergies en mouvement incessant dissimulant la vacuité essentielle. Dans le *Livre des Rites Funéraires* (4<sup>e</sup> siècle), on voit pour la première fois apparaître une référence aux formes du paysage influençant la nature du *qi*. Les formes favorables pour une tombe y sont largement décrites, et les quatre animaux symboliques représentant les quatre directions y sont pour la première fois décrits. L'important était d'éviter la stagnation des énergies dans le paysage environnant les tombes.

Pour l'expert en *feng shui*, deux clés de lecture se cachent derrière les monts, plaines et vallées : l'ombre et la

lumière de l'inséparable *yin-yang*; le jeu irisé des cinq mouvements fondamentaux de l'énergie : le bois, le feu, le métal, l'eau et la terre surpris dans leur danse cosmique.

## La théorie du yin-yang

*Yin/Yang est le chemin du ciel et de la terre, le principe originel des dix mille choses, le père et la mère du changement et des transformations, la racine de la naissance et de la mort...* écrit Su Wen. Pour les Taoïstes, l'énergie qui donne naissance à l'univers est un profond mystère, elle est dite incompréhensible aux êtres ordinaires. Elle se situe au-delà de tout concept, au-delà du temps et de l'espace. Certains sages considèrent qu'elle est l'essence du Tao, l'insondable mystère. Sa manifestation revêt l'apparence de deux aspects antagonistes, mais indispensables l'un à l'autre : le *yin* et le *yang*. L'action et l'activité se manifestent en premier, c'est le principe *yang*, mais celui-ci n'est apparent que par rapport à la passivité et au rythme figé du principe *yin*. La tradition attribuée à Fu Hi la découverte de ce principe *yin-yang* abondamment commenté ensuite par Hung Di, l'Empereur Jaune. Les proportions de *yin-yang* varient à



l'infini et se manifestent en possibilités infinies. Les deux pôles se repoussent et s'attirent mutuellement, et dans la nature, rien n'est totalement *yin* ou *yang*. Ce qui est *yin* par rapport à une échelle de valeur, est *yang* par rapport à d'autres critères de jugement, car les qualités du principe *yin-yang* sont relatives.

### **Yin-yang et feng shui : un équilibre fragile**

Bien que *yin-yang* doivent être en équilibre pour exister, le conflit en *yin* et *yang* constant montre que l'harmonie est toujours temporaire. Ainsi, dans le *feng shui*, l'équilibre est toujours fragile et provisoire et aucun équilibre ne s'obtient sans lutte. Les énergies doivent rester en harmonie ou s'affronter. L'affrontement existe dans chaque environnement, dans chaque lieu. Cet affrontement provient de la vie elle-même et de la nature non permanente des choses. Les énergies bénéfiques doivent cependant toujours être victorieuses pour que le lieu reste habitable. Par exemple, on peut vivre dans une zone marécageuse à condition que l'ensoleillement compense l'humidité ambiante, ou que l'habitation soit vraiment isolée et que des éléments viennent compenser ce déséquilibre relatif.

Le livre taoïste ancien du Guan Zi datant de la dynastie des Han dresse déjà une liste sarcastique des influences de l'environnement immédiat sur la santé humaine : *L'eau du Hunan est douce, légère et pure, ainsi les gens ont le cœur léger et sont confiants. L'eau du Guangdong est turbide et lourde, les gens sont fous et sales. L'eau du Shanxi contient des sédiments, de la boue et de la poussière, les gens sont envieux et machiavéliques. L'eau du Hebei est légère et turbide, les gens sont simples et chastes, prêt à donner leur vie.*

### **La théorie des cinq éléments**

Selon le *Nei Jing*, les cinq éléments sont reliés entre eux dans cet ordre : le métal engendre l'eau, qui engendre le bois, qui engendre le feu, qui engendre la terre... Il précise : *La vie est réglée par les cinq mouvements symbolisés par les cinq éléments, et les*

*influences qui la gouvernent sont au nombre de trois : le ciel, la terre, et l'homme. Ne pas comprendre ce principe, c'est s'exposer aux atteintes des influences pernicieuses. C'est le secret de l'origine de la vie et de la longévité. Quant au traité taoïste du Wu Shang Pi Yao, il nous montre l'intérêt porté par les taoïstes aux cinq couleurs fondamentales : Le monde naît de la grande vacuité alors que l'univers n'est pas encore éclairé. Ensuite, les cinq souffles se mettent à circuler et les cinq couleurs à illuminer les cinq directions. S'appuyant sur la théorie des cinq éléments, les taoïstes considèrent ainsi que les cinq couleurs fondamentales constituent l'essence des éléments dans leur forme la plus subtile.*

## **Le qi circule là où la terre change de forme.**

Dans le *Huang Di Nei Jing*, classique de médecine interne, d'autres constatations sont liées aux cinq régions symboliques associées aux cinq éléments. Des conclusions cocasses sont aussi tirées de la qualité du sol : *Les gens qui vivent sur une terre ferme grandissent rapidement.*

### **Un flux continu et ordonné**

La théorie des cinq éléments fut rapidement mise en correspondance dans le *feng shui* avec les cinq directions cardinales, les cinq planètes majeures et les cinq animaux symboliques. Les cinq directions cardinales représentent les quatre directions cardinales et le centre. L'art des directions favorables deviendra l'un des piliers du *feng shui* ancien. Pour chaque maison, pour chaque pièce, pour chaque année, il existe une correspondance avec les cinq éléments symboliques et les huit trigrammes du *yi jing*. Ces pratiques curieuses relient ces différentes données en une sorte de *mandala* symbolique qui représente le microcosme et le macrocosme en relation étroite. Ces pratiques puisent leur origine dans la Chine ancienne et la magie des praticiens du *feng shui*. Selon Wei-Huo : *La régulation de toutes les choses sur terre peut se rédui-*

*re au pouvoir du yin-yang et des cinq éléments. En un cycle, toutes choses croissent, se développent, vieillissent et meurent. Aucun être n'échappe à l'influence du yin-yang et des cinq éléments. L'immortel taoïste Lu Dong Bin précisait : En termes de qualités énergétiques, la nature de l'eau correspond à la sagesse, celle du feu, à la bienveillance, celle du bois, à la créativité et à la gentillesse, celle du métal, à la justice, et celle de la terre, à la loyauté et à la stabilité affective. Chez un être équilibré, ces cinq natures émotionnelles sont en parfaite harmonie et se génèrent l'une l'autre (...) On nomme cet état l'équilibre des cinq éléments. Le médecin taoïste Hua To soulignait que ces cycles influençaient les activités physiologiques : *Le yin-yang est le pivot du ciel et de la terre, et les cinq éléments décident du commencement et de la fin du yin et du yang (...) Les êtres humains sont générés par les cinq éléments en un flux continu et ordonné. Aussi, images de l'univers, les cinq éléments évoluent au centre du processus physiologique de chaque phénomène naturel, manifestant un paysage organique, énergétique, psychologique et spirituel particulier.**

### **La danse de l'énergie**

Les taoïstes divisent cette énergie éthérée lumineuse en neuf couleurs pures, expressions de neuf royaumes ou sphères d'influence. Cette classification s'appuie sur le *yi jing*. La spirale d'énergie *yang* des "neuf royaumes" s'enroule autour de la femme de Jade et représente la force *yin* de manifestation, symbolisée par le chiffre six. Cette danse de l'énergie finit par perdre son impulsion originelle et par se cristalliser sous l'influence du *yin*. La couleur perd alors sa luminosité et sa transparence pour se matérialiser de façon plus grossière. Cette description peut ressembler à une pure spéculation mystique, cependant, toute la médecine chinoise ancienne repose sur cette conception. Cette énergie cosmique primordiale est relayée par les constellations et, à notre niveau, par les radiations subtiles et grossières des corps célestes proches de nous : les planètes, le soleil et la lune, etc.



# Les Soins par le Qi

Si les disciplines associées à la médecine traditionnelle chinoise, comme l'acupuncture ou la phytothérapie, sont devenues populaires en France, les techniques auto thérapeutiques par la pratique du *qi gong*, ou les soins dispensés par les maîtres de *qi gong*, notamment les méthodes de guérison à distance par le *qi*, demeurent peu connues.

texte et photos par Dominique Banizette

**L**a première chose que fait un homme en arrivant dans ce monde, c'est de respirer. C'est même d'inspirer. Ce qui a pour effet : l'ouverture des alvéoles pulmonaires, la possibilité des échanges gazeux entre l'intérieur et l'extérieur, donc, l'apport en oxygène et l'élimination des toxines; toutes choses fondamentales dans le rapport entre l'homme et ce que nous appelons la vie, c'est-à-dire, la vie biologique.

## L'empreinte énergétique

Mais qu'en est-il de la vie énergétique?  
Qu'absorbe-t-on d'autre avec ce premier inspir?  
Quelle "empreinte énergétique" vient s'imprimer durant ce moment particulier?

### Le premier inspir

Le premier contact autonome de l'être avec ce que la tradition énergétique chinoise appelle le *qi*, "l'énergie", a lieu à ce moment précis : au moment où l'enfant quitte la matrice, quitte l'empreinte énergétique de la mère qui le portait jusqu'à présent, pour laisser se déployer la sienne propre, qui, bien qu'existante au préalable, n'avait d'expression possible que par l'intermédiaire de celle de sa mère. Ce premier inspir, porteur de nombreux messages, représente

**Le premier  
inspir représente  
un contact  
énergétique intime  
avec toute la vie  
de l'univers.**

un contact énergétique intime avec toute la vie de l'univers. Il est à la fois intérieur, puisque porté par l'air jusque dans les poumons, et extérieur, par la peau et les sens. Il va nourrir l'enfant autant que l'oxygène qu'il respire et que le lait de sa mère. Il va informer l'être du monde qui l'entoure, il va façonner son mode réactionnel, tant intérieur qu'extérieur, et son mode d'intégration à l'univers dans lequel il se trouve; chaque inspir suivant n'étant qu'un apport d'informations supplémentaire et nouveau sur la toile de fond de cette empreinte première.

### Le *qi*, substance universelle

Le *qi*, "substrat dynamique de l'univers : ni matière, ni esprit" dit le *dictionnaire Ricci*, est un relationnel, un élément de communication, un élément de passage. Il est à la fois un constituant de la vie et ce qui la dynamise, ce qui la met en mouvement. C'est lui qui permet au nouveau né de naître à la vie, c'est-à-dire de rentrer en communication, en communion avec elle, d'appréhender de l'intérieur le monde extérieur dans lequel il se trouve. Et c'est cette même énergie qu'on utilise en thérapeutique énergétique pour rétablir la santé, en libérant les blocages dans la circulation énergétique, en permettant le passage de l'énergie, en remettant en mouvement les différents éléments du corps les uns par rapport aux autres. Car

le *qi*, "substance universelle et subtile qui constitue tous les êtres et les phénomènes" dit encore le *dictionnaire Ricci*, est partout présent.

### Le *qi* en thérapeutique

Il existe différentes possibilités d'utilisation du *qi* en thérapeutique, selon que l'on s'oriente vers l'auto-thérapeutique, ou vers les soins donnés par un thérapeute, maître de *qi gong*.

L'auto-thérapeutique par le *qi* implique une participation active de la personne, qui doit elle-même pratiquer des exercices pour rétablir l'ordre dans sa circulation énergétique et son système biologique. On perçoit donc immédiatement les limites de cette méthode qui vont être données, à la fois par la capacité de la personne à pratiquer les exercices de *qi gong*, donc, par son niveau de pratique, mais aussi par son désir profond de guérir ou de ne pas guérir.

### Rétablir la circulation du *qi*

Il existe de nombreux exercices simples et précis, adaptés à chaque problème organique ou énergétique, qui permettent de remettre de l'ordre dans la circulation du *qi*. Ils sont une aide précieuse pour le patient et un soutien efficace pour les autres traitements. Pour le pratiquant plus avancé, ayant acquis la fluidité et la stabilité intérieure, ainsi que la maîtrise de sa capacité d'attention et la régulation du souffle, et dont le psychisme est clairement orienté vers la guérison, le traitement par le *qi* d'une région corporelle en difficulté est possible et très clairement expliqué en auto-thérapeutique par le *qi* (*nei yi yin*). Par cette pratique, il est possible de traiter de nombreux problèmes, qu'ils soient organiques, musculaires, articulaires ou fonctionnels. Bien entendu, et comme dans toute thérapeutique, plus le problème est récent, plus il sera facile à résoudre.

### Un cas pratique

Vous venez de vous faire une entorse de la cheville. Au lieu d'avoir le réflexe habituel qui consiste à s'écrouler par terre en hurlant de douleur et en protégeant sa cheville pour que, surtout, elle ne bouge pas, relevez-vous, respirez calmement, et surtout, expirez calmement. Laissez pendre votre pied le plus détendu possible au bout de votre jambe, et en utilisant à la fois le souffle, et votre capacité d'attention (le *yi*), conduisez le *qi* en vue de le mettre en circulation dans la zone blessée. Au bout de trois ou quatre respirations, vous n'aurez plus mal, vous vous demandez même si vous avez vraiment eu quelque chose !

Vous pouvez pratiquer de même avec un début d'angine, de grippe, une lombalgie, un torticolis ou toute autre chose, pourvu que le problème ne soit pas installé depuis trop longtemps. Si votre problème est plus ancien et déjà bien installé, l'effet de l'utilisation du *qi* sera d'accélérer de façon notable le processus de résolution naturel, et de diminuer la douleur. Ce qui n'est déjà pas si mal.

### Les limites de l'auto-thérapeutique

On l'a déjà dit, une des limites à l'utilisation auto-thérapeutique du *qi* est un positionnement de l'esprit non clairement orienté vers la résolution du problème. L'autre



limite est une altération de la capacité d'attention et de la capacité d'utilisation du souffle, due par exemple à une trop grande faiblesse. Quelle qu'en soit la raison, quand il n'est pas possible d'utiliser sa propre capacité de *qi* en auto-thérapeutique, il est possible d'avoir recours à un thérapeute par le *qi*, maître de *qi gong*. Lui va utiliser, selon les besoins du patient, les différentes méthodes qui sont à sa disposition.

**le *qi*  
du thérapeute  
est une énergie  
au même titre que  
l'énergie calorique  
ou magnétique.**

### L'émission du *qi* par contact

Elle est utilisée par le thérapeute pour des lésions ponctuelles et plus en surface. Pour cela, le maître de *qi* pose les mains sur la partie à traiter et laisse le *qi* passer directement de ses mains dans la zone malade ou blessée. Cette technique est utilisée pour traiter les hernies discales, l'arthrose cervicale, les lombalgies, les lésions musculaires. Pendant ce traitement, le patient ressent généralement beaucoup de chaleur et un grand bien-être dans la zone lésée.

Plusieurs séances seront nécessaires à la résolution du problème, mais ce soin évite la plupart du temps une thérapeutique plus lourde et réduit de façon notable la nécessité d'une intervention chirurgicale.

### Les soins à distance

De tous les soins proposés par un maître de *qi gong*, le plus spectaculaire pour nous Occidentaux est bien sûr la pro-

jection du *qi* à distance. Pour un Chinois, rien de spectaculaire cependant, le *qi* du thérapeute est une énergie au même titre que l'énergie calorique ou l'énergie magnétique, et son utilisation, loin d'être empirique ou liée à des croyances (religieuses ou autres) est précise, observable, reproductible, et ses méthodes d'utilisation clairement enseignées.

## L'utilisation du souffle et de l'attention

La projection du *qi* à distance est utilisée pour les maladies qui entraînent un grave déficit énergétique comme les cancers, ou pour atteindre les zones les plus profondes de l'organisme (os ou les organes), ou encore lorsque la maladie n'est pas localisée à un endroit précis, mais concerne l'ensemble ou une très grande partie du corps (hémiparésie ou paraplégie).

Le thérapeute, en utilisant le souffle et l'attention (voir encadré), le *yi* — dans ce cas, *wei yi yin* —, va projeter le *qi* à l'intérieur du patient. Généralement, pour cela, il utilise la paume de la main ou les doigts. Selon le choix du traitement en rapport avec la maladie, les réactions du patient vont être multiples. Il se peut que le malade ne ressente que quelques picotements ou comme un courant qui circule à l'intérieur de lui, il peut aussi ressentir de la chaleur ou du froid. Parfois, le malade peut avoir l'impression qu'il ne se passe rien. Ce fut le cas d'un ami qui, souffrant d'une hémiparésie suite à une chute, avait commencé à pratiquer le *qi gong*. Il se trouvait en Chine en même temps que moi. Il accepta de se faire traiter par un maître de *qi*. Ce fut simple et sans fioritures. Pendant dix à quinze minutes, le thérapeute, sans jamais toucher le corps du patient, passa ses mains à distance, à environ trente centimètres, parcourant ainsi tout le dos,

l'arrière des jambes, et des bras avec beaucoup d'attention. Sur le moment, il ne se passa rien. Mon ami ne sentit pas grand-chose, et repartit un peu déçu. Quelques heures après, la sensation, puis la mobilité revinrent dans les zones paralysées. Trois jours après, il marchait, six mois après, il n'y avait plus trace de rien.

Parfois au contraire, l'effet est spectaculaire. Je me souviens de cette dame de Pékin arrivée dans un dispensaire de traitement par le *qi* avec un plâtre tout neuf et une radio indiquant une fracture de la tête du tibia et qui, vingt minutes après, repartait sur ses deux pieds et sans son plâtre, n'y croyant pas elle-même. Là non plus, le thérapeute n'avait pas touché le corps. Il s'était contenté de couper le plâtre et avait laissé sa main émettre le *qi* au-dessus de la zone fracturée, utilisant comme d'habitude le souffle et le *yi*.

**Le thérapeute agit à distance sur le patient grâce à des fils énergétiques virtuels.**

## Une apparence de miracle

Cela paraît miraculeux. En réalité, il n'en est rien. Nous ne sommes pas constitués uniquement de matière. Le souffle, le *qi*, est une composante essentielle de notre nature et de tout l'univers. Notre vie d'aujourd'hui paraîtrait incompréhensible à une personne du 19<sup>e</sup> siècle. Pourtant, l'électricité, l'informatique, le téléphone portable, les satellites, etc., tout nous semble "naturel". Nous savons utiliser tout cela, mais en comprenons-nous réellement le mécanisme? Nous savons qu'une longueur d'onde peut porter une fréquence radio et qu'elle peut être captée par un récepteur, mais savons-nous au fond comment cela fonctionne? Le *qi* aussi est une "onde" porteuse d'information, il passe d'un individu à l'autre comme la chaleur du soleil passe à travers une vitre ou à travers la peau. Il faut simplement que le thérapeute ait appris à se mettre en résonance avec le



## SOUFFLE ET INTENTION

Que ce soit en auto-thérapeutique ou en tant que thérapeute en énergétique, deux choses sont fondamentales pour la réussite du traitement : la maîtrise du *yi*, c'est-à-dire de notre capacité à conduire notre attention à un endroit précis et à l'y maintenir, et la maîtrise du souffle, principal mobilisateur du *qi* — à savoir que tout traitement énergétique se pratique en respiration taoïste —. C'est à ces deux conditions que le pratiquant et le maître de *qi* peuvent mobiliser l'énergie et la conduire précisément et efficacement dans la région corporelle à traiter.

patient. Si le thérapeute émet en modulation de fréquence, et que le patient ne reçoit qu'en ondes courtes, ça ne peut pas fonctionner. L'art du thérapeute est de savoir se mettre en harmonie avec son patient. C'est vrai dans toutes les médecines, ça l'est peut-être plus encore dans le soin par le *qi*.

### La technique du mouvement spontané

C'est une autre façon de traiter un patient. Il allie le traitement à distance et l'auto-thérapeutique, et est utilisé particulièrement, mais pas uniquement, dans le traitement des cancers. Dans cette méthode, le thérapeute intervient en début de séance pour permettre au patient de rentrer dans un état particulier du mental où, bien que conscient de tout ce qui se passe en soi et autour de soi, le patient laisse les choses se faire et le corps se mouvoir sans intervention de la volonté. Le thérapeute intervient ensuite en fin de séance pour ramener le patient dans son état naturel.

Le thérapeute va donc commencer par drainer l'énergie du patient vers le bas. De l'extérieur, on voit simplement les mains du maître de *qi* se déplacer comme si elles tiraient quelque chose vers le bas. A l'intérieur, le patient se sent de plus en plus détendu et calme. Toujours conscient cependant, il entend et perçoit ce qui se passe à l'extérieur, mais comme si ça se passait loin de lui, sans nécessité d'intervenir. Le thérapeute percevant cet état

de détente chez son patient va alors commencer à le faire se mouvoir comme s'il était une marionnette, sans jamais le toucher, en le manipulant à distance avec des fils virtuels qui sont uniquement énergétiques. La personne sent d'abord son corps se mouvoir, comme animé par une force extérieure. Puis, petit à petit, elle perçoit que les mouvements de son corps sont en relation intime avec quelque chose de très profond à l'intérieur d'elle-même, qui pourrait s'appeler : la conscience.

A ce stade, ce n'est plus le thérapeute qui mobilise le patient, mais la personne elle-même qui produit le geste, en dehors de toute volonté, mais en toute conscience, comme mue de l'intérieur. Le thérapeute s'éloigne alors du patient et laisse le processus auto-thérapeutique se dérouler sous son regard attentif.

### Le corps sait...

Dans cette technique, le fait de déconnecter la partie du mental qui contrôle, mais pas celle qui observe, permet au corps d'exprimer ses besoins fondamentaux, un peu comme lorsque l'on bouge en dormant en faisant des gestes apparemment désordonnés ou comme font les enfants spontanément lorsqu'ils sautent, tournent, dansent et gesticulent sans raison apparente et que l'on dit alors "qu'ils sont vivants".

Cette thérapeutique part du principe que, si on lui en laisse la possibilité, le corps sait quel geste faire pour se guérir, quel geste permet à la circulation énergétique de se remettre en route. Cette gestuelle qui a l'air désordonnée ou au contraire semble répétitive correspond à un besoin interne profond.

Dans ces moments, le corps retrouve une souplesse et une aisance que l'on croyait avoir perdues depuis longtemps, preuve peut-être de la puissance d'impact de nos blocages

mentaux sur notre corporalité.

Quand le maître de *qi* perçoit que l'énergie curative du geste devient moins présente, il revient vers son patient puis, avec beaucoup d'attention, à l'aide de gestes précis, il ramène le mental de contrôle dans son état initial. Les mouvements spontanés s'arrêtent immédiatement.

### La technique du mouvement immobile

Cette technique auto-thérapeutique est proche du mouvement spontané, mais qui ne nécessite pas l'intervention extérieure d'un thérapeute, car le lâcher du contrôle mental est bien moindre. Cette technique consiste à contacter la mobilité de nos organes et de nos fluides internes et à laisser cette mobilité se développer de façon notable, tout en restant l'observateur vigilant de ce qui est en train de se passer. Elle permet une ré-harmonisation interne profonde par un lâcher des tensions musculaires, organiques et mentales.

### Le diagnostic à distance

Comme dans tout traitement, un diagnostic est évidemment établi avant toute thérapeutique. Les moyens dont dispose le maître de *qi* sont les mêmes que dans la médecine traditionnelle chinoise : prise des pouls chinois, examen de la langue, du teint, interrogatoire, radio, analyses, etc.

Mais les maîtres de *qi* établissent aussi un diagnostic à distance. En passant les mains à vingt, vingt-cinq centimètres sur toute la surface corporelle, ils auscultent l'intérieur du corps aussi bien que le ferait un scanner.

Certains, comme mon professeur, peuvent établir un diagnostic en plaçant simplement leur main à quelque dix, quinze centimètres de la paume du patient.

### Des années d'apprentissage et de discipline

Où vont-ils chercher l'information ? Comment la captent-ils ? On a vu que le *qi* est porteur d'informations, porteur d'une empreinte énergétique, que le premier inspir, mais aussi les suivants, sont une mise en relation, en communication entre l'être et l'univers. C'est cette information, cette empreinte énergétique, qu'un long apprentissage lui a appris à décoder, que capte le maître de *qi*, comme le récepteur radio reformule en paroles compréhensibles les impulsions électromagnétiques qu'il reçoit.

Bien sûr, pour affiner à ce point sa capacité à percevoir et à émettre le *qi*, le maître de *qi* se plie à un long apprentissage, mais aussi à une pratique régulière et quotidienne : le matin, pour se charger en énergie pour la journée, et le soir pour se nettoyer des toxines accumulées et pour dissiper la fatigue. Malgré cela, il ne lui est possible de traiter que quelques patients par jour. Ou alors, comme cela se fait parfois, pour pouvoir soigner de nombreux patients, le maître de *qi* travaille avec des assistants : le *qi* passe alors de l'assistant au maître qui le conduit jusqu'au patient avec précision.

*Le corps  
sait quel geste  
faire pour que  
l'énergie circule  
à nouveau.*



Dans les années 60-70, la culture indienne connut une grande ferveur en Occident, notamment grâce au mouvement hippie. Après Darwin, l'Occident se passionnait ainsi pour une "explication énergétique" de la naissance et du fonctionnement de l'univers, et découvrait le tantrisme. Retour sur les notions de *prâna* et de *shakti*.

# Prâna, le souffle divin

par Evelyne Torre

**L**e préfixe "pr-", qui signifie "avant", est associé à l'idée de supériorité. Il se rapporte à la préposition latine "prae-", qui a donné des mots comme "précéder", "prescience", "prévoir", "présage", "pressentir", "préalable", mais aussi "présent", ou "présider". "Pr-" se retrouve également dans la préposition latine "pri-", qui a donné "primordial", "premier", "priori-taire", "principal", ou dans la préposition latine/grecque "pro", qui a donné "protéger", "prophète". Il se retrouve en sanskrit dans "pran", qui signifie "respirer", "vivre", "souffler", et sous une autre forme, "tourné vers l'avant à l'Orient, l'Est". *Prâna* est donc la vie associée au souffle, mais pas à n'importe quel souffle, le souffle divin, le souffle qui vient de l'Est.

## Prâna est primordial

C'est la force qui existe "avant" le monde créé. *Prâna* précède, préside, protège : c'est la prescience, cette connaissance préalable. C'est aussi la force du "présent", de l'ici-maintenant, principe primordial de toute spiritualité, véritable écrin d'un "présent" inestimable.

## Prâna et âkâshâ

L'univers tout entier est composé de deux substances : l'une est *âkâshâ*, qui est la substance primordiale, à l'origine de toute manifestation, que ce soit le soleil, la lune, mais aussi le corps humain, animal, végétal, c'est-à-dire tout ce qui existe.

Au début de la création, il n'existe qu'*âkâshâ*, substance primordiale de tout ce qui sera créé, et qui retour-

nera à l'état d'*âkâshâ* à la fin du cycle de création. Et c'est par la force de création primordiale qu'est *prâna* que la substance primordiale *âkâshâ* se transforme en tout élément manifesté.

Ainsi, dans l'immense masse unique de la matière (*âkâshâ*), *prâna* va selon son action, plus ou moins

**Le prâna est la force vitale de tout être.**

dense, créer soleil, lune, caillou, homme, animal, plante... pensées, etc.

Tout comme *âkâshâ* est la substance infinie et omniprésente de l'univers, de même *prâna* est la force infinie et omniprésente qui s'y manifeste. Que ce

soit la pensée la plus subtile ou la force physique la plus grossière, c'est toujours la manifestation de *prâna*.

Tout ce qu'on voit dans l'univers, tout ce qui se meut, tout ce qui existe, est une manifestation de *prâna*, et le total de toute l'énergie qui se manifeste dans l'univers est appelé *prâna*.

Ainsi, l'univers tout entier est une combinaison de *prâna* et d'*âkâshâ*; *âkâshâ* étant la substance, et *prâna* la force de manifestation.

Comme l'écrivit Gandhi : *Une Force mystérieuse et indéfinissable pénètre tout ce qui est. Je le sens, bien que je ne la voie pas. C'est cette Force invisible qui se fait sentir, malgré l'impossibilité où je me trouve d'en prouver l'existence, tant elle diffère de tout ce que mes sens peuvent appréhender.*

*Tandis qu'autour de moi, tout change et tout meurt, je perçois vaguement, sous ces apparences changeantes, une Force de Vie qui demeure immuable et soutient tous les êtres : créés par Elle, ils s'y dissolvent pour être à nouveau créés. Cette Force, cet Esprit qui informe toutes choses n'est autre que Dieu.*

# Shakti, l'énergie sacrée

par André Van Lysebeth

**L**e big-bang, vous y croyez ? Officiellement, il faut y croire, du moins provisoirement, c'est-à-dire tant que c'est à la mode, et en attendant une autre hypothèse.

## Le grain de sable !

Dans l'optique de la pensée yoguïque, il est absurde de croire qu'à l'émergence de notre univers, toute la matière était condensée dans un point plus petit qu'un grain de sable, puis qu'est survenue une gigantesque explosion et que de ce moins qu'un grain de sable sont sortis les cent milliards d'étoiles, autrement dit de soleils, de notre petite galaxie. Or, les astronomes dénombrent d'innombrables galaxies comptant chacune des milliards d'étoiles... et tout cela serait sorti de moins qu'un grain de sable !

## Une énergie non manifestée

Le concept indien est bien plus logique et plausible ! A l'origine de notre univers, toute l'énergie cosmique était latente, au repos, en sommeil. Il y avait tout et rien, seul le non manifesté existait. Il n'y avait même pas de temps ni d'espace. L'univers était présent potentiellement, mais rien n'existait, du moins dans notre optique.

Puis, brusquement, dans cette masse d'énergie non manifeste, se produit une polarisation fondamentale. On peut l'appeler pôle positif et pôle négatif, ou *yin-yang*. Ou, comme le tantrique, pôle masculin et pôle féminin, *Shiva* et *Shakti*.

## L'émergence de la polarité

Cette polarité est à la base de toute manifestation et de tout le *yoga*. La narine gauche est polaire par rapport à la droite, alors que pour notre science, le trou de nez gauche est un trou de nez pareil au droit ! La circulation des énergies dans le côté gauche est polaire par rapport à la moitié droite du corps. Au bas de la colonne vertébrale, il y a le pôle de l'espèce, et au cerveau,

le pôle de l'individu.

Pour réaliser l'importance de la polarité, imaginons qu'E.D.F, dans un rare élan de générosité, vous propose de fournir gratuitement autant d'électricité que vous voudrez, mais uniquement du courant + ou -. Vous ne pourriez même pas allumer une modeste ampoule de 20 watts. Mais si vous avez du + et du -, tout s'éclaire.

## La sexualité tantrique

Le *yogi* tantrique perçoit que la forme la plus puissante présente dans un corps, c'est l'énergie sexuelle, qui est le dynamisme fondamental de la manifestation de la vie. La sexualité sera vécue comme l'union du principe mâle, *Shiva*, et du principe féminin, la *Shakti*, c'est donc une énergie sacrée ; nous sommes loin de la gaudriole, de la banalité, et nous plongeons ainsi dans les sources profondes de la manifestation cosmique qui est une unité et qui est sacrée, au sens le plus concret et complet du terme. L'acte sexuel est "procréateur" et répète l'union cosmique des origines.

Le tantrique cultive le culte de la *Shakti* qu'il sent présente en lui, qu'il soit femme ou homme, mais il la verra plus concrètement dans chaque femme rencontrée. Sa vie devient un culte à la *Shakti* et à son complément polaire, *Shiva*, les deux étant inséparables.

En bref, pour le *yogi* tantrique, comme pour Einstein qui nous a appris que matière est énergie et vice-versa, tout est *Shakti*. Et pour le tantrique, il ne s'agit pas d'un simple concept intellectuel, mais d'une réalité profonde qui imprègne tout son être et toute sa vie. A la fin des temps, toute l'énergie cosmique se résorbera et la *Shakti* retrouvera son sommeil jusqu'à ce qu'un nouvel univers se manifeste ; dans la pensée yoguïque, notre univers n'est qu'un parmi la succession infinie des univers qui se sont succédé et se succéderont. ■

## PRANA ET SHAKTI, QUELLE DIFFÉRENCE ?

On peut s'interroger sur les notions de *prâna* et de *shakti*. Souffle pour l'un ? Énergie pour l'autre ? Expressions des mondes manifesté et non manifesté ? Deux mots pour une même chose ? Ajoutons à cela un autre élément très souvent cité, l'énergie de la *kundalini*, et nous sommes perdus. Mais l'Inde est ainsi : un foisonnement d'écoles et de traditions aux courants contraires ou parallèles... et des interprétations occidentales encore hasardeuses. Cette diversité n'est d'ailleurs pas sans rappeler les petites guerres de chapelles propres à toutes les religions et à toutes les disciplines qui ont fait écoles, comme les arts martiaux et énergétiques.

Pour essayer de comprendre, tentons alors l'étonnant parallèle avec les arts énergétiques internes chinois pour lesquels il existe deux voies : l'une sèche et l'autre humide (voir interview de Jean-Michel Chomet p.32). Le pratiquant engagé sur une voie sèche suit le chemin le plus court en utilisant des techniques rapides aux effets parfois extraordinaires, mais superficiels. L'éveil de la *kundalini* et l'ouverture des *chakra* grâce à des techniques qualifiées de puissantes par ses adeptes, ainsi que celles associées à la voie du *yogi* tantrique en feraient partie. La voie humide, plus longue, plus ascétique, se rapprocherait des pratiques du *prânayâma* ; la différence se résumant pour la première voie à progresser par éveils fulgurants, au risque de se dessécher, et pour la deuxième, à cheminer par des exercices réguliers et délicats, à l'image d'une graine dont on prendrait soin quotidiennement.