



Spécial Qi Gong

La France bat au rythme du qi !

L'essor du qi gong en France suit la courbe d'une croissance exponentielle. Plus de pratiquants, et plus d'enseignants. Le corps médical s'y intéresse, l'éducation nationale aussi, le secteur privé et les entreprises, le monde des arts, les thérapies psychocorporelles, etc.

Dans ce dossier de rentrée, nous avons voulu revenir plus en profondeur sur la discipline au travers de trois articles qui vous montreront : l'apprentissage du qi gong, pour mieux comprendre en quoi il consiste ; un panorama de tous ses domaines d'application et l'état des lieux de la situation du qi gong aujourd'hui en France ; enfin un exemple pratique de son enseignement avec le «qi gong des quatre animaux divins». Que le qi soit avec vous !



Les Artisans du Qi

Itinéraire d'un apprentissage



photo: Dominique Banizette

Le pratiquant de qi gong est comme un artisan qui apprend peu à peu à mieux connaître ses outils: son corps, son centre énergétique, sa respiration et son attention. Il pourra ainsi manier au mieux, avec subtilité et efficacité, son matériau de vie: le qi.

par Dominique Banizette

Qi signifie «énergie», «souffle», et gong, «travail», «force», ou bien encore «œuvre». Selon cette interprétation, qi gong est donc le «travail de l'énergie», sa mise en forme, dans le sens où l'artisan met en forme son matériau pour lui donner une fonction, un objectif, qu'il soit utilitaire, artistique ou usuel. De la même façon, le qi est un matériau constitutif de la vie sur terre, voire de la vie dans l'univers. L'artisan du qi gong, c'est-à-dire le pratiquant, façonne donc, met en forme cette énergie afin de lui permettre de réaliser au mieux ses objectifs. Or, que ce soit pour réaliser une œuvre ou pour façonner un objet, un artisan dispose de différents outils, plus ou moins spécialisés, qu'il va utiliser à différents moments de la fabrication. Le pratiquant, lui aussi, dispose de différents outils, plus ou moins précis, pour amener le qi à son fonctionnement optimal et favoriser ainsi la vie.

Le corps, premier outil de l'artisan

Le premier de tous ces outils est le corps, qu'il va falloir préparer, affiner, ajuster, comme l'artisan prépare ses

outils en les ajustant le mieux possible à leur fonction.

1ère étape: l'expérience du corps

Pour circuler, le qi à besoin d'un chemin libre et dégagé de toute tension, ou stagnation énergétique. Pour ajuster sa corporalité* à la libre circulation du qi, le débutant commence donc par détendre ses muscles,

Lorsque vous bougez, tout bouge à l'intérieur de vous.

ses articulations, et ses tendons, en pratiquant différentes formes de qi gong simples et spécialement adaptées à cet effet. Ces exercices vont, petit à petit, par la répétition régulière, amener le corps à se détendre. Ces formes ont en

effet été mises au point avec des objectifs précis et ont été testées depuis des millénaires. Ce sont donc des outils performants quant à l'objectif recherché qui est entre autres la détente des muscles, des articulations, et des tendons. D'autre part, l'apprentissage et la mémorisation de ces formes permettent de poser son esprit sur quelque chose de précis et d'arrêter le flot incessant des pensées. Nous verrons plus loin l'importance du calme mental dans la pratique.

2e étape: l'expérience

de la verticalité

Cependant, détente ne veut pas dire «mollesse», et au-delà de cette détente, pour trouver une dynamique, qui, en qi gong, est celle de la verticalité, il est nécessaire d'apprendre au débutant à positionner son corps correctement, entre ciel et terre, et ce, au niveau de la structure qui nous maintient debout, c'est-à-dire, les os. Le placement commence par les pieds (qui nous portent), les genoux, le bassin, et ainsi de suite jusqu'aux épaules, la nuque et le sommet de la tête. Ainsi toute la structure osseuse se retrouve dans une position à la fois dynamique et mobile, sans tensions inutiles, dans la juste présence d'un rapport permanent au ciel et à la terre; c'est-à-dire dans la sensation permanente de la terre sous les pieds et du ciel au-dessus de la tête, dans la verticalité de notre axe. Cette image me fait songer au conte d'Henri Gougaud qui, dans *L'arbre à soleil***, raconte ainsi un conte venu d'Asie. Le héros y explique, qu'à l'intérieur de lui, il a une arme cachée, que cette arme est un sabre, et que ce sabre le tient vertical, il s'appelle «lumière de la connaissance», son reflet se voit dans les yeux. C'est ce sabre qui va permettre au héros de résoudre la problématique du conte. C'est aussi grâce à notre verticalité, notre axe, que nous pouvons



Dominique Banizette.

être ouverts à notre plan horizontal de communication avec les autres règnes de la nature. C'est notre particularité humaine, nous la partageons avec les arbres et quelques animaux. Expérimenter cette présence verticale est à la fois une nécessité de la pratique et un réel plaisir.

3e étape: l'expérience du centre

Mais un débutant, même détendu, le corps et l'esprit paisibles, et bien positionné dans son axe, ne parvient pas tout de suite à la sensation d'unité. Nous avons quatre membres, une tête et un tronc, et il est parfois difficile de sentir que tous ces morceaux n'en font qu'un. Parce qu'en réalité, lorsque vous bougez, ne serait-ce que le petit doigt de votre main, tout bouge à l'intérieur de vous. Votre corps n'est pas fait de morceaux, il est une unité. Pour sentir cette unité, le plus facile n'est pas de faire bouger vos bras et vos jambes en même temps, mais de sentir que votre mouvement part du centre, du noyau de votre être: le *dan tian* (situé au centre du bassin), et que ce mouvement du centre se diffuse dans tout votre corps en même temps. C'est comme si votre centre émettait une intention et que cette intention se répandait comme une onde, partout en même temps, à l'intérieur de vous. Il n'y a plus alors quatre membres, ni même les bras et les jambes, mais le corps qui devient une unité où tout est relié, le centre étant le lien entre toutes les parties. La sensation dans la pratique devient alors très différente

car ce ne sont plus «des mouvements» que fait le pratiquant, mais «un seul mouvement» continu de tout le corps, mu par le point central: le *dan tian*.

La respiration, deuxième outil de l'artisan

A ce stade, votre outil corporel est devenu bien ajusté à la circulation du qi, et vous pouvez constater que durant cet apprentissage votre respiration, sans y prêter beaucoup d'attention, s'est apaisée. En effet, le diaphragme s'est détendu en même temps que tous les autres muscles et votre respiration est descendue du niveau thoracique au niveau abdominal; elle s'est à la fois ralentie et amplifiée. Vos articulations se sont relâchées et votre pratique est devenue plus fluide et légère. Tout cela a permis à votre esprit de s'apaiser. Lui aussi est devenu léger, calme et serein. Il devient alors possible d'affûter votre deuxième outil: la respiration, et de commencer l'apprentissage d'autres modes respiratoires qui permettent une optimisation de la quantité et de la qualité du qi qui sont mis en circulation, le plus connu et le plus performant de ces modes respiratoires étant la respiration dite «taoïste», ou «inversée». Il n'est cependant pas cohérent de commencer cette pratique respiratoire avant que l'outil corporel ne soit en place, sous peine de créer trop de tensions, et donc d'empêcher la libre circulation du qi produite par la respiration taoïste, créant ainsi plus de désordres que d'ordre à l'intérieur du corps et de l'esprit.

Conjointement à la mise en place de la respiration, il est aussi possible d'affûter votre troisième outil: l'utilisation de la pensée (le *yi*), afin, non seulement d'absorber davantage de qi, mais aussi de le mettre en circulation.

Nous l'avons dit, grâce à la détente musculaire et articulaire, et grâce à une respiration calme et fluide, votre esprit est léger, calme et serein.

L'attention, troisième outil de l'artisan

Tout en conservant cette légèreté et cette sérénité, vous allez apprendre à ouvrir votre perception pour pouvoir être présent à «tout ce qui est», à la fois en dehors et en dedans. Il sera alors possible, sans perdre cette légèreté et cette fraîcheur qui conviennent

si bien à l'esprit, qui évite tensions physiques et mentales, de placer votre attention. L'attention se porte, à la fois sur le geste que vous êtes en train de faire (un point de concentration précis), et sur la mise en mouvement du qi selon un trajet déterminé. Le pratiquant avancé peut en effet laisser circuler le qi à l'endroit voulu en fonction de l'objectif qu'il recherche. Je dis bien «attention», et non «concentration» car, au contraire de la concentration, qui, comme son nom l'indique, concentre et focalise votre esprit sur un seul point, l'attention, elle, ouvre l'esprit, et lui permet d'avoir conscience de la globalité de l'espace dans lequel vous vous trouvez. Elle permet aussi de pouvoir sans tensions être présent à votre propre geste, votre environnement, et à la sensation de l'énergie qui circule.

L'objectif est alors d'absorber davantage de qi extérieur par la respiration et par les points d'absorption pour vous charger et condenser cette énergie. L'émission du qi pourra être utilisée pour le soin, le combat, ou simplement pour vous, en vue d'améliorer votre santé ou de travailler à votre évolution spirituelle par des techniques d'alchimie interne.

En résumé, si elle est bien conduite, la pratique du qi gong amène doucement le pratiquant vers une détente corporelle et mentale, qui permet de libérer la respiration et de positionner son esprit. Elle permet ainsi d'augmenter sa capacité d'absorption et de mise en circulation de l'énergie afin d'obtenir une meilleure efficacité dans la pratique.

*La notion de «corporalité» est associée pour moi à la sensation globale du corps.

***L'arbre à soleil, légendes du monde entier*, Éditions du Seuil, 1979



www.generation-tao.com
Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 16: Chronique d'une clinique chinoise

Tout savoir sur le Qi Gong

«Pour devenir zen, le qi gong est une voie royale...»

A l'occasion de la parution de son dernier livre, *Qi Gong la gymnastique des gens heureux*, Yves Réquena fait le point sur l'essor du Qi Gong en France ces dernières années et nous montre l'incroyable champ d'applications de la discipline. Après cela, vous saurez tout tout tout sur le qi gong, ou presque...

propos recueillis par Juliette Chevalier
crédit photo : Guy Trédaniel éditeur
photos : Jean-Benoît Paoli

Gtao : Pensez-vous que le qi gong soit devenu à la mode en France ?

Yves Réquena : Non, mais il commence peut-être à le devenir. Et cela n'a pas beaucoup d'importance, parce qu'une mode est une vague de surface, qui monte, puis redescend. Certes, quand elle redescend, la vague de fond reste la plupart du temps à un niveau de plus qu'initialement ; c'est le cas du yoga dans les années 60-70, et du taiji dans les années 80-90. Les années 2000-2010 seront peut-être celles du qi gong.

Mais pourquoi dites-vous que cela n'a pas beaucoup d'importance ?

Parce que ce qui importe est la vague de fond. Si vous avez un phénomène de mode ample (vague de surface) et pas, ou peu, de perspective d'intérêt profond pour nourrir la vague de fond, le phénomène retombe comme un soufflet, or, pour ce qui est du qi gong, on assiste au phénomène inverse. Il y a une vague de fond très forte, sans que jusqu'ici le phénomène de mode ait pu être notable.

Quels sont selon vous les signes et les preuves d'intérêt profond qui existent déjà ?

Ils sont nombreux, et dans des domaines très différents. Le «bien-

être» par exemple, car incontestablement, on se sent mieux, plus relaxé, plus chargé en énergie, plus éveillé et curieux quand on pratique cette discipline, surtout si on s'y applique régulièrement. D'où l'ouverture de cours et l'organisation de stages d'initiation qui se sont réalisées dans toutes les grandes villes et jusqu'aux moindres des villages du Sud-Est, de l'Ouest, de la Vallée du Rhône, ou de l'Île de France, le qi gong restant encore faiblement implanté dans l'Est de la France et la Bretagne. Remarquons que ce nouvel essor est pourvoyeur d'emplois, à plein-temps parfois, à temps partiel en milieu associatif souvent, c'est ce que j'appelle «le qi gong, un art de vivre au quotidien». Apprendre à respirer, se relaxer, se régénérer, mais aussi apprendre à se relier avec la nature, la terre, le ciel, la lune, et les étoiles, comme l'ont enseigné les Taoïstes, et ce, même en ville, par temps couvert, et la nuit ! Une façon pour nos contemporains citadins de faire le break, y compris dans leur appartement, avec les énergies lourdes et polluantes de la cité. Il suffit de pratiquer dix à quinze minutes les mouvements et la respiration d'un qi gong de qualité pour se sentir régénéré ; comme si l'on avait marché une ou deux heures en forêt

ou pris un bain de soleil, bien dosé.

Le qi gong diminue les effets du stress, élimine la sensation de cumul de la fatigue à l'origine des crises d'anxiété, de spasmes, ou d'insomnie des citadins. Un professeur de qi gong en ville mène donc, sans le savoir, une activité de prévention et fait faire des économies à la sécurité sociale ! C'est pourquoi en Allemagne les assurances sociales en ont compris l'intérêt et remboursent les séances de qi gong à leurs clients, idem en Suisse allemande.

Cela répond-il à la formule «Restez Zen» que l'on voit maintenant jusque sur les panneaux d'autoroute ?

Exactement, encore faut-il remarquer que pour rester zen, il s'agirait «d'être zen», ce qui n'est pas le cas de nombreux de nos concitoyens. J'utilise souvent cette formule «impassible n'est pas français» et j'avoue qu'elle a beaucoup de succès... notamment à l'étranger. Bref, pour devenir zen, le qi gong est une voie royale.

Et que dire de l'obsession de nos contemporains de garder la forme, et d'être toujours de plus en plus performant ?

C'est la société qui nous le demande



en nous imposant un rythme de plus en plus difficile à tenir. Ici, les connaissances de la médecine millénaire chinoise et de la sagesse du Tao sont efficaces car elles donnent des clés pour cette remise en forme. Etre triste, cela ne s'améliore pas qu'avec des antidépresseurs et des anxiolytiques dont «les impassibles Français» sont les plus grands consommateurs. Etre triste, cela s'améliore avec des respirations et des mouvements pour tonifier l'énergie des poumons comme l'a démontré en Suisse une expérience menée en hôpital psychiatrique par le professeur Gérard Salem avec une action notable du qi gong sur l'état «anti-édonique» («pas heureux») des patients. De même l'automne, saison selon les acupuncteurs au cours de laquelle la forme est en baisse, est la période de l'année pendant laquelle il faut protéger les poumons et les fortifier. On comprend progressivement que la remise en forme avec un «R» et un «F» majuscule dont tout le monde rêve et au nom de quoi on est prêt à faire et à absorber n'importe quoi, prend un sens nouveau et que les stratégies, dès lors qu'elles vont s'appuyer sur des connaissances ancestrales, deviennent intelligentes, porteuses de sens, et efficaces.

Quelles sont les autres possibilités d'utilisation du qi gong ?

Elles sont très nombreuses, notamment avec les enfants, du moment où l'on arrive à capter leur intérêt et à maintenir leur attention suffisamment longtemps sur les exercices. Il y

a même des expériences pilotes qui ont été menées en milieu scolaire, nées d'initiatives personnelles au départ, puis avec l'aval ponctuel de l'Education Nationale. Certaines expériences pilotes ont également été conduites avec de jeunes délinquants ou dans les prisons, comme au pénitencier de Béziers.

Le qi gong trouve de plus en plus sa place en milieu professionnel...

La pose de 10 minutes qui permet de prendre «comme un bain de soleil à minuit» régénère et facilite le rendement, tout en économisant les forces; elle évite de rentrer épuisé à la maison. Le massage de démagnétisation et les exercices de la vue enlèvent les effets polluants de l'ordinateur et défatiguent les yeux qui travaillent devant l'écran de nombreuses heures. Le qi gong peut aussi servir de méthode aux formateurs pour des séminaires de ressources humaines axés sur la communication, la gestion du stress et l'efficacité.

Et qu'en est-il de la créativité ? Croyez-vous qu'en Occident ce soit déjà d'actualité ?

Oui, la vague de fond du qi gong, indépendante de quelque effet de mode à venir ou non, a pénétré le milieu artistique en France, comme en Europe ou aux U.S.A., d'une manière que le public ne soupçonne

*Les années
2000-2010
seront peut-être
les années du qi gong.*

pas. Nombreux sont les cours de danse, les chorégraphes, qui utilisent le qi gong pour la perfectibilité de la technique, comme en son temps Maurice Béjart l'avait fait avec le yoga. En outre, la dimension auto curative du qi gong permet de récupérer de

l'effort extrême comme des micro-traumatismes. Une de mes élèves, violoniste et concertiste, professeur de conservatoire, a introduit le qi gong dans ses enseignements dans le but de parfaire l'interprétation musicale et de prévenir les traumatismes liés à l'usage spécifique de l'instrument et les positions adoptées en jouant. Le qi gong peut être associé dans le même esprit, au chant, l'art dramatique, la peinture, la calligraphie, la sculpture, ou l'écriture.

Vous êtes médecin, or vous nous avez très peu parlé des effets thérapeutiques du qi gong.

Je n'en ai pas parlé parce que nous n'avons pas encore abordé le sujet, mais le champ est vaste et mérite que l'on s'y attarde. Le qi gong est par essence une gymnastique de santé et de longévité, le joyau de la civilisation chinoise, l'instrument thérapeutique traditionnel permettant au malade de se prendre en main pour aider le travail du médecin aux côtés de l'acupuncture, des moxas, de la pharmacopée, et des massages. Dès lors que l'on pratique le qi gong, qu'on le veuille ou non, qu'on soit malade ou bien portant, on améliore sa santé. Par là même, tout cours de qi gong est thérapeutique, qu'on le veuille ou non, à tout le moins, il est préventif. Mais c'est une chose d'utiliser le qi gong en cours collectifs ou individuels dans une relation d'aide par rapport à la fatigue, le stress, les petits maux quotidiens (usage préventif par le développement du bien-être), et c'en est une autre que de l'utiliser dans un but réellement thérapeutique pour soigner quelqu'un en association avec l'acupuncture ou les médicaments, la chirurgie ou les thérapeutiques classiques, comme a pu le faire en 1984, mon confrère américain le Docteur Michael Smith avec les sidéens. Pour moi, il va de soi que l'utilisation thérapeutique du qi gong ne peut être conduite que par les professionnels de la santé, ou des thérapeutes paramédicaux ayant suivi un cursus défini et encadrés par les précédents. Je n'aborde donc pas dans mon livre l'aspect réellement thérapeutique, je préfère imager le propos de quelques exercices montrant comment le qi gong peut nous aider à nous soulager de petits maux au quotidien : fatigue, insomnie, stress, céphalée, constipation, règles douloureuses, anxiété, etc., ou accompagner des

situations particulières comme la grossesse ou la ménopause.

Comment voyez-vous le développement du qi gong en médecine ?

La vague de fond a commencé là aussi. Un grand centre de cancérologie d'Ile de France a notamment recommandé la pratique du qi gong en parallèle à la chimiothérapie ; certains services psychiatriques en France ont démarré des expériences avec des infirmiers «psy». Le traitement de l'hypertension par le qi gong fait l'objet d'expérimentations financées par le National Institut for Health (NIH) aux U.S.A. après une très large expérimentation durant les années 85-90 en Chine. Les effets sur le ralentissement du vieillissement sont une autre indication majeure. Plusieurs études chinoises montrent des critères d'amélioration des capacités physiologiques des personnes âgées pratiquant le qi gong, ou encore une dégradation moins rapide des fonctions organiques, notamment une meilleure conservation de la mémoire ou encore une diminution moindre de la DHEA, ce qui veut dire que la sécrétion interne est préservée. Mais nous avons un certain retard en France puisque trois cliniques allemandes utilisent déjà le qi gong, l'acupuncture et la pharmacopée pour traiter le cancer, dont une est subventionnée par l'Etat.



Mais le qi gong s'adresse-t-il à des spécialistes ou à un large public ?

Mon objectif est de faciliter la découverte et d'explicitier le qi gong à une grande partie du public qui l'ignore. Promenez-vous sur un quai de gare, utiliser le mot «yoga», tout le monde connaît, prononcez le mot «qi gong», presque personne encore aujourd'hui n'en a entendu parler. Mais si la mode n'a pas commencé, la vague de fond a bien pénétré tous les secteurs d'activités. Cela ne s'est pas produit de cette façon avec le yoga ou le taiji.

A quoi l'attribuez-vous ?

Peut-être à l'adaptabilité parfaite de cette technique. Je pense même

Le qi gong est un art qui révolutionne l'individu.

pouvoir dire que c'est un cas unique dans les techniques psycho-corporelles. Parce que l'entraînement des sportifs, l'accompagnement en psychothérapie sont encore des domaines que je n'ai pas mentionnés, ou même l'application à la réadaptation des conducteurs pris en flagrant délit d'excès de vitesse !

Il y a d'ailleurs un projet déposé au Ministère des Transports via la Sécurité Routière.

Comment croyez-vous que l'on puisse se former en qi gong ? Les écoles existantes suffisent-elles ?

Il y a en effet beaucoup d'écoles et la plupart offrent un cursus que je crois globalement satisfaisant pour former des enseignants de qi gong. Les matières d'anatomie, de physiologie, de pédagogie, d'énergétique et de civilisation chinoises encadrent en France l'apprentissage pur des techniques : auto-massages, respirations, visualisations, sons, et postures statiques. Ce qu'il faut aussi, c'est

offrir un cadre pédagogique large capable de transmettre ce qi gong dans toutes les disciplines qui motivent les étudiants : techniques du bien-être et de la forme, relation d'aide, éducation, application à la danse, le chant, le théâtre, les techniques de développement personnel pour les métiers de coach et de ressources humaines, d'entraînement sportif, etc. Si une école satisfait à tous ces pôles d'intérêt en y apportant les réponses, les techniques, les ponts de passage avec la réalité professionnelle, alors la mission est remplie.

La profession se regroupe-t-elle en syndicat ou en fédération ?

La profession se regroupe pour l'instant en fédérations. La création de syndicat est à l'étude. Les fédérations regroupent les professionnels enseignants, ce qui leur permet de s'assurer et d'assurer leurs élèves adhérents et de définir ensemble les stratégies de représentativité. L'affiliation de ces écoles aux fédérations professionnelles nationales, voire européennes, présente l'intérêt de garantir au public qui désire se former un label de fiabilité, de même que de décerner les diplômes fédéraux. C'est aussi une façon pour le public qui désire un professeur près de chez lui de savoir qui est diplômé et affilié à une fédération professionnelle, et distinguer les professionnels patentés de ceux qui auront choisi une autre route, l'auto-qualification. Car dans l'auto-qualification, on voit le pire comme le meilleur. Un exemple du pire : suivre un séminaire et l'enseigner la semaine suivante. L'auto-qualification cependant admet des exceptions et des modulations à l'exigence du cursus. Je veux dire que dans les choix professionnels, la formalisation d'un cursus ne s'avérera pas toujours nécessaire. Un professeur de chant peut vouloir apprendre les techniques de qi gong adaptées au chant qui ne nécessitent pas de faire ses trois ans d'étude, sauf s'il brigue lui-même une formation de formateurs. Néanmoins, les diplômes permettent de distinguer comme dans tous métiers d'éducation ceux qui ont suivi un apprentissage parfois difficile et sont parvenus à un bon niveau de maîtrise professionnelle.

Il existe les arts dits «martiaux».

Peut-on parler d'un «art du qi» ?

Le qi gong est considéré dans la tradition chinoise comme un art, et non comme un sport. Et il est perçu comme tel par les amateurs, les professionnels et les formateurs. Car le qi gong peut amener très loin les personnes en recherche de bien-être et d'épanouissement personnel, quand il est enseigné et pratiqué à bon escient. Il est un art qui procure des changements dans le dedans par la révolution qui se produit en un individu par la maîtrise de son énergie.

En maîtrisant son énergie, on peut selon vous devenir zen, et s'équilibrer d'un point de vue physique et mental ?

En maîtrisant son énergie, on peut vraiment devenir zen et parvenir presque en toutes circonstances à le rester. C'est donc un chemin de sagesse, et il s'inscrit de cette façon dans les grands choix philosophiques que font nombre de nos contemporains de préférer aujourd'hui plus d'être que d'avoir (selon une formule glanée dans le Nouvel Observateur qui expose ce désir moderne). Chemin philosophique ou spirituel, le but est l'épanouissement de soi, la quête du bonheur et la disponibilité ainsi recouvrée pour être utile aux autres et solidaire de la société.

Cela est-il toujours bien vu ?

Cela dépend si on parle de la France ou d'ailleurs. Aux U.S.A., la spiritualité fait moins peur. En 1985, je m'entretenais avec Herbert Benson de l'Université de Harvard, l'auteur du célèbre ouvrage outre-atlantique, *The Relaxative Response*. Il étudiait alors tout à fait sérieusement l'effet de la prière sur le point de vue physiologique et psychologique. Ce laboratoire et d'autres élaboraient en même temps la théorie de la psychoneuroimmunologie et l'on m'avait offert à ce moment-là les publications regroupées apportant les preuves expérimentales de l'effet du psychisme et des émotions sur le système neurovégétatif et endocrinien pour moduler la réponse immunitaire, et la susceptibilité aux maladies infectieuses, il y a 18 ans déjà... Un chercheur de cette équipe David Eisenberg se déplaça en Chine, dans cette même période, puis reçut à Harvard des maîtres chinois

de qi gong qui firent une démonstration de leur pouvoir sur les chercheurs eux-mêmes en les mobilisant physiquement comme des poupées sans volonté. De ces voyages et de ces expériences David Eisenberg a publié un livre, *Encounters with Qi* qui a été un best-seller aux U.S.A.. L'auteur reste en charge aujourd'hui de la recherche sur le qi gong subventionné par le NIH. Si j'explique tout cela c'est pour appuyer la thèse que le qi gong est un art, et qu'il ouvre un espace infini de perfectibilité en développement personnel, tant sur ce qui permet de faire de sa vie un art de vivre, que sur les capacités potentielles que nous possédons et que nous pouvons développer.

Mais comment peut-on transmettre correctement professionnellement le qi gong comme art, et comment l'évalue-t-on ?

Le premier stade de formation professionnelle des écoles exige des formateurs de pouvoir transmettre à leurs élèves des techniques parfaitement mémorisables, et de leur faire intégrer les principes corporels de la pratique. Une grille d'évaluation évalue chez l'élève l'enracinement, l'axe, la fluidité, les déplacements, et la conscience du mouvement. Cette même grille est utilisée pour l'examen de notre fédération, le FEQGAE. Le jury apprécie aussi l'aspect pédagogique, la façon de se placer devant le groupe, la présence, la qualité du mouvement montré et les explications données, la façon

«Laisser faire ce qui doit se produire en se libérant du résultat.»

de faire entrer les participants dans le ressenti de l'énergie, et la manière de corriger les erreurs. La pratique personnelle du qi gong est un art, mais l'enseigner en est tout à fait un autre. C'est pourquoi chacun réalise, dans ces deux domaines, ce qui lui reste à accomplir pour progresser encore. Cette progression implique son propre développement personnel et la capacité tout simplement exprimée à devenir maître de soi, sans artifice, et pouvoir le rester. Cela implique des changements du dedans, la délivrance des blocages, des vieilles blessures, et des peurs séculaires.

En ce sens, le qi gong agit à la manière des psychologies psycho-corporelles et comportementales dont il est proche. Il peut même en constituer un instrument à part entière.

Vous voulez dire que le qi gong est une psychothérapie ?

Non, pas exactement. Le qi gong peut servir de moyen psychothérapeutique dans les mains d'un psy. J'ai vu appliquer la méditation par un psychiatre en clinique psychiatrique, mais la démarche d'épanouissement personnel par le qi gong ne se superpose pas nécessairement à une démarche de psychothérapie. Elle ne passe pas nécessairement par la recherche préméditée de la levée des blocages émotionnels traumatiques.

Le pratiquant se contente souvent d'exercer de la façon la plus appliquée les exercices et tente chaque jour de faire mieux et de laisser faire ce qui doit se produire en se libérant du résultat, comme l'expérience du «lâcher-prise» révélée par les philosophies orientales. La transformation ne passe pas alors nécessairement par des crises émotionnelles dramatiques de catharsis, ou de régression (ce qui n'est pas exclu) mais souvent par des sentiments vagues de fatigue, de passages à vide suivis d'un sentiment de mieux-être et d'épanouissement toujours plus vaste. L'unique préoccupation du pratiquant sur la voie de son épanouissement est celle de pratiquer régulièrement, tous les jours si possible, et de soigner la perfection dans l'exécution des mouvements qu'il connaît. Cette approche du dépassement de soi par la maîtrise, la virtuosité pourrait-on dire est celle-là même qui définit tout art.

Y a-t-il donc des connaissances de base à avoir pour guider des personnes dans la pratique du qi gong ?

Des connaissances de base en psychologie me paraissent utiles. Mais l'enseignant doit surtout avoir pu franchir toutes ces étapes lui-même, et avoir senti l'éveil et la circulation de l'énergie dans son propre corps, qui est l'expérience unique à la pratique du qi gong, pour pouvoir guider ses élèves.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 16 : Yves Réquena, tout

feu,tout flamme P. 92

Les Quatre animaux Divins

Méthode de santé et de longévité

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

par Bruno Rogissart
photos : Marielle Rogissart

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

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

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

Les quatre animaux divins dans le Qi Gong

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

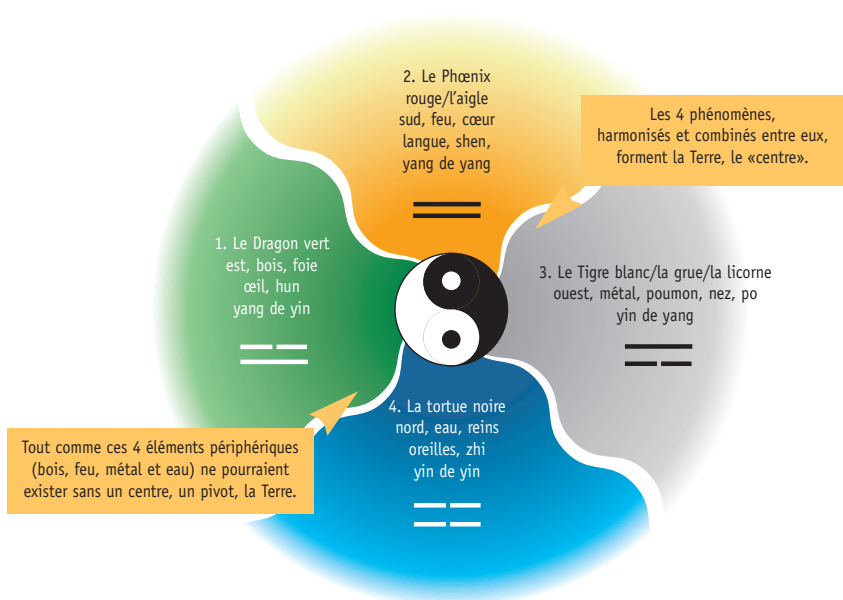
Quel animal choisir ?

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

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

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

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



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

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

De l'application médicale aux techniques de longue vie

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

L'école médicale

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

L'école ésotérique

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

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

Mieux vaut prévenir que guérir...

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

Son application

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

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

LES 4 POSTURES STATIQUES



Posture n° 1



Posture n° 2



Posture n° 3



Posture n° 4

QUATRE EXEMPLES...



Le Dragon

DU QI GONG DES QUATRES ...



La Licorne



La Tortue

DE MOUVEMENTS PRINCIPAUX...



Le Phœnix

ANIMAUX DIVINS.

avec application des différentes techniques respiratoires (voir photos).

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

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

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

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

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

ONT PARTICIPÉ A CE DOSSIER:

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

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

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