

## Présentation du Qi Gong ? (*prononcer Tchi Gong*)

La gymnastique chinoise, le Qi Gong, est basée sur le mouvement sans effort musculaire, sans accélération du cœur et de la respiration. Au contraire, la respiration se ralentit.

Ceci l'oppose à la gymnastique occidentale et au sport qui sont basés sur l'effort musculaire, la consommation d'oxygène ; le travail de la pompe cardiaque est augmenté au cours de l'exercice par l'appel de sang aux muscles et se traduit par une accélération du cœur et de la respiration en entraînant le cœur à résister à l'effort. La suroxygénation et l'effort produisent la transpiration et l'élimination des toxines. L'effort principal porte sur l'entretien de la souplesse, de la musculature et de la résistance à l'effort. Aujourd'hui, on sait que la suroxygénation produit des radicaux libres, favorise le vieillissement et la dégénérescence cellulaire prématurée. Les athlètes de compétition ont de graves problèmes de santé. La pratique du sport doit être modérée. Il est intéressant d'associer le sport occidental avec le Qi Gong.

On découvre que les adeptes de la gymnastique orientale (Qi Gong Taïchi Chuan) vivent jusqu'à un âge avancé, en restant souple et en parfaite santé.

Toutes ces pratiques font travailler en faisant simultanément appel au **corps**, à **l'énergie** et à **l'esprit** : au corps, par la présence fine aux sensations, la détente, la revitalisation, mais aussi l'étirement, l'assouplissement ainsi que la tonification. On fait aussi appel à l'énergie qui nous anime, notamment par le souffle en travaillant la **respiration**, mais aussi en visualisant celle-ci dans des zones du corps. Ces pratiques font aussi appel à l'esprit, c'est-à-dire au fait d'**être mentalement présent au corps et à la pensée** qui accompagne le mouvement à chaque instant.

### Les bienfaits du Qi Gong sont nombreux :

Le Qi Gong est fait de mouvements effectués au ralenti, (debout ou assis) de postures statiques, incluant des exercices de concentration et de visualisation.

Le Qi Gong procure une détente du corps parce que les mouvements sont lents, détendus et souples. Cette détente s'approfondit par la respiration qui se ralentit. Dans cet état nous allons trouver l'occasion de ressentir l'intérieur du corps et les connexions avec notre environnement (personnes, nature).

Il est utile à tous les âges.

Chez l'enfant, le Qi Gong va surtout développer le schéma corporel, une meilleure connaissance de son corps dans l'espace. A petite dose en fonction de la patience et de la

possibilité de l'enfant, il lui permettra de fortifier son attention et de s'initier à la connaissance intérieure de son corps, par ses sensations et non par la seule représentation externe.

Chez l'adulte sédentaire, le Qi Gong rétablit en douceur les articulations, fait circuler l'énergie, le « Qi », sans avoir besoin de transpirer et, par conséquent, améliore la santé.

Chez les sportifs et adolescents, le Qi Gong renforce la capacité d'endurance, tonifie les structures ostéo-articulaires, donne de la puissance dans l'effort musculaire intense et bref. En outre, il fortifie la capacité de concentration et sert à visualiser le geste parfait ou le geste performant chez l'athlète.

Chez les personnes d'âge mûr, dont les capacités physiques commencent à diminuer, quand l'endurance n'est plus ce qu'elle était, ou bien chez les personnes vraiment âgées, le Qi Gong est encore plus favorable à l'heure où l'ankylose et le raidissement hypothèquent les capacités physiques de souplesse, ou bien si le système cardio-vasculaire est défaillant, ou si la respiration est faible (emphysème, bronchite chronique, angine de poitrine ou séquelles d'infarctus). Même si les handicaps physiques liés aux rhumatismes condamnent la personne au fauteuil, ou à des déplacements mal assurés avec l'aide d'une canne, le Qi Gong est la planche de salut. Il est la seule voix valable, en tout cas la plus puissante et efficace de réhabilitation du corps, source de sensations nouvelles de bien-être, de possibilité de progrès et de recul du vieillissement.

Chez les personnes malades, le Qi Gong aide à retrouver l'énergie vitale qui est usée ou consommée pour lutter contre la maladie ou réparer ses dégâts. Il est prouvé scientifiquement que le Qi Gong stimule l'immunité et favorise la réparation des tissus inflammés ou en dégénérescence. Le Qi Gong calme les nerfs, relaxe et traite l'angoisse, l'insomnie, la dépression.

Le Qi Gong n'est pas une fin. Il n'est qu'un moyen, et ce moyen, chacun peut s'en saisir pour s'améliorer ou se dépasser. Pratiquer le Qi Gong, c'est comme se laver les dents, prendre sa douche tous les jours, c'est laver, nettoyer, purifier notre propre énergie. Cela donne la sensation d'avoir un corps plus léger, plus harmonieux.

Pour tous, le Qi Gong vient renforcer notre immunité, nos muscles, notre capacité respiratoire, notre mémoire, la gestion de nos émotions et l'amélioration de notre sommeil.

**Vivre vieux, ce n'est peut-être pas réellement l'enjeu, mais vivre le plus longtemps possible, dans la meilleure forme physique, psychique, émotionnelle et spirituelle, là est le défi.**

## L'origine du Qi Gong

Cette pratique existe depuis environ le cinquième millénaire avant Jésus-Christ !

Elle a sa source dans les anciennes écoles d'arts martiaux en Chine.

Cette source s'est enrichie et transformée par divers apports :

- au monastère de Shaolin, l'influence du Bouddhisme par le maître Bodhidharma introduisant l'aspect assouplissement des muscles et leur tonification,
- sur le mont Wu Dang, celui du Taoïsme par un ermite célèbre –Sang Chang Feng- privilégiant la méditation et les « formes internes »,
- et aussi par la philosophie du Confucianisme (5<sup>ème</sup> siècle avant J-C), philosophie basée sur un ordre social, le respect d'une hiérarchie, l'obéissance aux ancêtres et à la famille.

Ces disciplines et inspirations ont apporté au Qi Gong des formes diversifiées : travail statique, dynamique, martial, travail de santé et tout l'esprit issu de ces courants philosophiques.

## La signification des termes

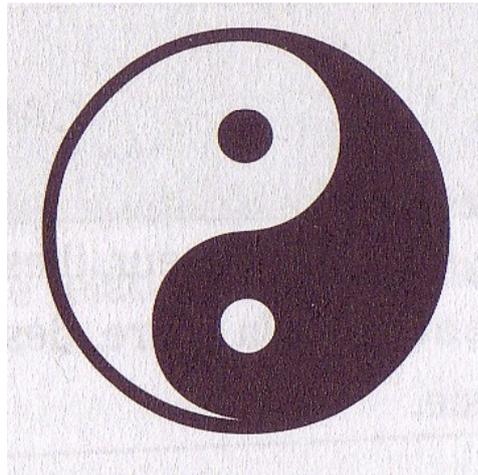
Le terme ancien du Qi Gong était **Dao Yin**, qui signifie « **se concentrer, respirer, étirer le corps** », une gestuelle douce pratiquée depuis l'antiquité. L'appellation « Qi Gong » est apparue au 20<sup>ème</sup> siècle ; elle est composée de deux termes :

- « **Qi** » signifie « souffle énergie »,
- « **Gong** » travail, exercice, entraînement.

Le « **Qi** » est présent dans toutes les manifestations de la nature, il est un élément fondamental de l'univers.

Il s'appuie sur la connaissance de l'homme et de la nature selon la sagesse taoïste. Dans cette philosophie, la nature est vue dans une grande perfection, mettant en action des forces opposées et complémentaires, comme le « **Yin** » et le « **Yang** ». L'homme est conçu à son image et contient, lui aussi des aspects « **Yin** » et « **Yang** ». Il vit entre la terre qui est « **Yin** » et le ciel qui est « **Yang** ».

Le **taoïsme** considère que l'univers émerge du vide, du néant initial grâce à un principe dynamique appelé le **Taïchi Tu** dans lequel le « **Yin** » et le « **Yang** » sont 2 forces primaires qui alternent de façon complémentaire et opposée. Dans le domaine de la réalité du monde, de l'univers, le « **Yin** » et le « **Yang** » servent de symboles, de points de repère pour classer les phénomènes observés. Tout ce qui est manifesté répond à cette polarisation, il n'y a pas d'exception.



### Le Taiji Tu

Essentiellement, il s'agit de notre réalité humaine, sous l'aspect de ce qui nous anime : énergie et souffle, différenciés en Yin (énergie de la terre) et en Yang (énergie du ciel).

Pour les évoquer, je retiens la présentation synthétique trouvée dans l'ouvrage « Médecines d'ailleurs » (Martine et caroline Laffon, Ed de la Martinière, 2002)

« En Chine, pour la tradition taoïste, tout est en tout. Le souffle primordial, le Qi, préexistant à la création de l'univers organisé, emplît toutes choses. Il donne naissance au ciel et à la terre. Les souffles légers, plus « Yang », en s'élevant, forment le ciel, et les souffles plus lourds, plus « yin », s'abaissent et forment la terre...L'homme se trouve, quant à lui, entre le ciel et la terre, et s'il possède sa propre énergie, il est toutefois soumis aux énergies célestes et terrestres. »

Ainsi le corps humain répond à cette classification : la tête est «**Yang** », les pieds sont «**Yin** », le haut du tronc, la poitrine sont «**Yang** », le bas du tronc, le bas du ventre sont «**Yin**». Le côté gauche du corps est «**Yang** », le côté droit «**Yin** ». La face antérieure est «**Yin** » parce qu'elle se tourne vers la terre. Le dos (face postérieure) est «**Yang** » parce qu'il est tourné vers le ciel. Les sexes sont aussi polarisés, le féminin est «**Yin** », le masculin est «**Yang** ». L'homme est donc «**Yang** » de polarité dominante, la femme est «**Yin** » mais chacun, à l'intérieur de son propre corps, est en équilibre entre «**Yin** » et «**Yang** ».

Les auteures poursuivent en insistant sur l'équilibre entre ces deux principes fondamentaux complémentaires, «**Yin**» et «**Yang** » ; en effet respecter l'alternance de leurs énergies permet non seulement d'éviter les maladies mais contribue plus largement au développement harmonieux de l'être. Ainsi les compléments immobilité/mouvement, chaud/froid, haut/bas, jour/nuit, relèvent de cet équilibre Yin – Yang.

Yin et Yang dans le cosmos	
Yin	Yang
Lourd	Léger
Matériel	Immatériel
Repos	Mouvement
Disparition	Apparition
Profondeur	Superficiel
Intérieur	Extérieur
Creux	Relief
Caché	Apparent
Faible, fragile	Fort, solide
Lune	Soleil
Femme	Homme
Nuit	Jour
Minuit	Midi
Froid	Chaud
Glace	Vapeur
Trouble	Clair
Droite	Gauche
Bas	Haut
Sombre	Eclairé
Eau	Feu

Yin et Yang dans l'être humain	
Yin	Yang
Femme	Homme
Partie basse	Partie haute
Pieds	Tête
Bas-ventre	Thorax
Partie antérieure	Partie postérieure
Partie basse	Partie haute
Partie droite	Partie gauche
Partie intérieure profonde	Partie extérieure, peau
Catabolisme	Anabolisme
Organes	Entrailles
Cœur	Intestin grêle
Foie	Vésicule biliaire
Rate	Estomac
Reins	Vessie
Poumons	Gros intestin

### Les 3 trésors

Les 3 trésors, San Bao, sont un concept typiquement taoïste qui renvoie au tryptique Terre-Homme-Ciel :

- le Jing , l'essence,
- le Qi, le souffle,
- le shen, l'esprit.

Ces trésors sont logés dans des centres énergétiques nommés DAN TIAN.

Il existe donc 3 Dan Tian qui logent chacun un trésor.

Le Shen            Le Dan Tian supérieur « Yin Tang » se situe au niveau de la tête

Le Qi                Le dan Tian moyen « Shan Zhong » se situe au niveau de la poitrine

Le Jing             le Dan tian inférieur « Qi Hai » se situe au niveau du bas-ventre et des reins

Le Jing, ce 1<sup>er</sup> trésor, est la base de tout l'édifice. Sans Jing, pas de Qi, ni de Shen. Il y a une dynamique de renforcement ascendant, depuis le jing jusqu'au Shen.

On retient principalement, au sein de l'univers, la triade fondamentale Ciel – Homme - Terre, avec ses correspondances dans le corps au niveau des trois Dan Tian :

- le Dan tian inférieur (Qi Hai) rattaché symboliquement à la terre,
- le Dan Tian médian (Zhan Zhong), à l'homme,
- et le Dan Tian supérieur (Yin Tang) au ciel.

Ces trois Dan Tian rappellent l'enracinement simultané de l'homme entre le ciel et la terre.

## Les Méridiens

La médecine traditionnelle chinoise (dont font parties le Qi Gong et l'acupuncture) travaille sur les méridiens qui, proches et comparables aux systèmes nerveux et sanguin, traversent et structurent notre corps.

- Il y a 12 méridiens principaux qui, chacun, se ramifient et mettent en relation les niveaux superficiels et plus profonds jusqu'aux organes.
- La pratique du Qi Gong, par les mouvements et la concentration, nous amène à stimuler les points d'acupuncture situés sur ces méridiens.

Les méridiens sont des sortes de média : vecteurs (ou moyens) d'échanges entre les perceptions d'origine internes ou externes ; ils véhiculent les vibrations et résonances associées aux sollicitations provenant :

- d'une part, des phénomènes externes tels que le climat, froid et chaleur, luminosité, ...mais aussi de la relation avec les autres et avec les situations (environnement relationnel, social, professionnel, ...)
- et d'autre part, des phénomènes internes (incidence des nourritures et des liquides ingérés, et des émotions).
- Les méridiens mettent en correspondance ces ressentis internes et externes.

**Ainsi, le Qi Gong tient compte et se sert pleinement des relations existantes entre les saisons, les 5 éléments, les mouvements associés, les émotions ou sentiments et les organes. Les cinq associations suivantes sont mises en pratique :**

- Printemps (émergence), élément bois, mouvements Yang, émotion de la colère, organe : le foie
- Été (croissance), élément feu, mouvements Yang, émotion de la joie, organe : le cœur

- Automne (retour vers la terre), élément métal, mouvements Yin, émotion de la tristesse, organe : le poumon
- Hiver (rentrée dans la terre), élément eau, mouvements Yin, émotion de la peur, organe : les reins
- Et une cinquième saison : il s'agit des quatre périodes, chacune de 18 jours, qui s'intercalent entre les saisons (entre l'été et l'automne, ce sera l' « été indien »). A ces moments de pause, de retour sur soi, correspondent l'élément terre, le mouvement Yin (car la terre donne et reçoit), l'émotion de ressassement et l'organe : rate.

### **L'esprit de la pratique**

Le contenu des séances associe deux grandes approches complémentaires du Qi Gong : le Wai dan Q Gong et le Nei Dan Qi Gong.

- Le Wai dan Qi Gong externe, d'origine bouddhiste, est dynamique et tonique (par exemple, dans la forme Ba Duan Jin) ; il se caractérise par un travail faisant appel aux trois principes suivants : Yi (la pensée, l'intention), Qi (l'énergie) et Xing (le corps et les mouvements).
- Le Nei Dan Qi Gong interne, provenant de l'école taoïste de méditation, s'appuie sur les trois principes suivants : Jing (l'essence), Qi (l'énergie) et Shen (l'esprit). Il se caractérise par une manière de transformer et de transmuter les énergies d'un centre à l'autre (les DanTian) avec principalement des postures en assise et de la méditation. Il est relaxant, doux et souple.
- Pendant la pratique, la mise en œuvre de ces principes nécessite une attention constante à notre expérience personnelle, dans une ambiance bienveillante, sans jugement de valeur sur de quelconques performances des participants, dans la confiance d'un cheminement vers de nouvelles sensations.

### **Une hygiène de vie associée à la pratique**

Dans une vision vaste et équilibrée de notre réalité, ces traditions reconnaissent et enseignent que

- L'homme n'est pas seulement en relation avec la nature et le cosmos, il en fait partie ; et la correspondance existant entre sa physiologie et les réalités

naturelles (par exemple, le sang et les rivières) nous montre qu'il est constitué à l'identique de l'univers.

- Une similitude existe entre microcosme et macrocosme : « Car le petit monde est *comme* le grand monde : il possède les mêmes caractéristiques, la même composition et le même fonctionnement. » (Jepense.org)
- Particulièrement, l'homme est situé entre le ciel et la terre : il est canal des énergies entre ciel et terre, nous l'avons vu en évoquant le Yin et Le Yang.
- En résumé, une harmonie et des équilibres sont à retrouver et à cultiver à divers niveaux.
- La pratique du Qi Gong invite à une meilleure qualité et hygiène de vie.
- Les aliments sont nos premiers médicaments. Dans la mesure du possible, avoir une alimentation saine, préparée et, pour l'équilibre de nos organes, des saveurs spécifiques à la saison, à ce que la nature produit à chacune des saisons.

Dans cette vision vaste et universelle, le Qi Gong n'est pas mystérieux (ésotérique), ni sectaire, ni religieux (sans toutefois nier les religions). Il est accessible à tous selon les besoins ou attentes de chacun.

La tradition promet, sous forme poétique et légendaire, « longévité et immortalité » ! Pour nous, une pratique assidue, associée à l'hygiène de vie évoquée précédemment, aide à une meilleure présence pour vivre chaque instant, et aussi à accepter et vivre mieux les imprévus et les épreuves de la vie ; elle facilite le dynamisme et la volonté pour le bon accomplissement des projets et pour un heureux épanouissement.

Benjamine KERRO

Professeur d'arts martiaux,

Qi Gong, Taijiquan.