



Étude et réflexions autour du Qi Gong

*Trilogie signée par le Docteur Bernard Lamy,
un texte qui peut nourrir longtemps nos propres réflexions*

1ère partie

Qi Gong

Qi Gong, Tao, Jing, Qi, Shen, Yi, Li ... sont des mots que nous allons tenter de comprendre en gardant bien à l'esprit que la langue et l'écriture chinoise ne figent rien dans des définitions rigides mais suggèrent un état qu'on est en mesure d'éprouver, de ressentir sans pouvoir l'expliquer ni le formuler clairement. Cela s'applique au sens du mot Qi Gong.

Prononcer Tchi Kung, Kung de Kung Fu, qui signifie tout à la fois travail personnel, patience, assiduité, ponctualité, persévérance dans l'apprentissage... C'est le compliment décerné par un maître à un élève curieux, réceptif, appliqué et travailleur : sens de Gong.

Qi, surtout ne pas prononcer Qui ou Ki car Qui Gong ou King Gong prête à sourire, ce qui n'est pas totalement faux car dans la pratique de certains Tchi Kung, que l'on va désormais écrire Qi Gong, on laisse monter et apparaître sur le visage un « sourire intérieur ».

La meilleure traduction de Qi est « Souffles » et on peut dire que tout est Tchi, pardon Qi.

Une conception unitaire et organique de l'Univers vivant

Toute la cosmologie chinoise est fondée sur l'idée de « Souffles » à la fois Matière et Esprit.

Le sens de l'idéogramme est révélateur : de la matière dense se transforme en vapeur... À partir de cette idée de souffles il y a plusieurs milliers d'années les premiers penseurs ont élaboré une *conception unitaire* et organique de l'Univers vivant où tout se relie et se tient par ces Souffles. Le « Souffle primordial assure l'Unité originelle ». Il continue d'animer tous les êtres et les relie dans un gigantesque réseau d'engendrement, matrice commune, appelée le Tao dont la traduction habituelle est « La Voie » qui n'a pas de forme, dont il ne faut pas essayer de parler mais qu'il faut vivre, ressentir.

La tête, avec le mental, son besoin de raison, de logique, les sens trompeurs, le petit ou gros « Moi » ne facilite pas l'approche du Tao.

Il faut, comme le préconise Hergé dans « Tintin : le Lotus Bleu » se couper la tête. Lao Tseu l'a dit :

« Il faut chercher la Voie ! Moi je l'ai trouvée. Il faut donc que vous la trouviez aussi... Je vais d'abord vous couper la tête, ensuite vous connaîtrez la Vérité ».

Quand les maîtres de Qi Gong répètent inlassablement « Yi Shou Dan Tian » garder, conserver l'esprit, l'intention dans le ventre ils ne disent pas autre chose.

Lao Tseu dans le Tao Te King énonce qu'au sein de cette Voie, la nature et le rythme de ce souffle primordial est ternaire :

“Le Tao engendre l'Un, l'Un engendre Deux, Deux engendre trois, le Trois engendre les dix mille Êtres...”

C'est un engendrement continu, non une création au sens biblique. Il n'y a pas de Dieu créateur comme dans la tradition judéo-chrétienne mais l'aspect trinitaire est présent.

Pour les taoïstes, il se résume à un trait continu pour le ciel Yang et un trait redoublé pour la terre Yin et la somme des traits fait trois : apparence mystérieuse d'autant que le souffle primordial se divise bien en trois souffles agissant de façon concomitante :

- Un souffle Vide qui tire son pouvoir du vide originel, lieu où circule et se régénère le Qi et qui a le don d'entraîner dans une interaction/production/transformation/devenir perpétuel : le souffle Yin douceur réceptive et le souffle Yang puissance active.
- Pourquoi cette approche mystique ? car dans les enseignements du Qi Gong les proverbes « gravitant autour du Vide » sont nombreux en voici quelques-uns. Les traducteurs utilisent souvent le mot Néant pour Vide.
- « Le plus miraculeux dans le Qi Gong est de se trouver dans le Néant ».
- « Se maintenir dans le Néant afin de nourrir l'Esprit ».
- « Évoluer à proximité des phénomènes, pour retrouver le Néant où s'assemble la Voie ».

Réflexion à propos du Néant

Dans la sonorité qu'utilise en occident la langue des oiseaux ce pourrait être : « je suis né en... » Importance de la zone du nombril dans les exercices de Qi Gong, Shen Jue : Palais de l'Esprit qui nous relie à notre mère, à notre embryologie, à notre source, nos Racines Ben ... Retrouver son âme d'enfant, rechercher une respiration embryonnaire...

Néant, dans la cosmologie chinoise a aussi le sens de Chaos (Légende de l'empereur Hou Toun) et pour les taoïstes, Zhuang Zi en particulier, nous avons d'abord tous existé dans cette indistinction première d'où tous les êtres naissent. Ce vide, cette confusion, ce chaos initial sous-tend la Vie. Il nourrit notre subjectivité, nos états de conscience, notre vraie réalité. L'astrophysique moderne et les balbutiements de la médecine quantique vont dans ce sens.

- « Être disponible au Vide est la clé du ressenti de la pratique du Qi Gong ».
- « Tire parti de ce que tu as reçu du ciel sans chercher à te l'approprier : contente-toi du Vide ».

Ce Vide nous est accessible, il est cet ensemble de facultés, de ressources, de forces connues ou inconnues dont notre corps et notre esprit disposent qui nous déterminent et que nous n'utilisons pas ou peu. Il n'est pas vraiment vide mais rempli autant de flou que d'activités lumineuses.

- « Le Qi Gong n'est pas mystérieux, il se manifeste dans le calme, la paix, la tranquillité, le silence ».
- « Quand on pratique le cœur vaste comme l'océan, qu'on est sans désir, on peut voir sa merveille, faire l'expérience du non limité ».

L'incapacité à approcher dans la pratique ce Vide entraîne la répétition, la routine. Le secret est de tendre vers « l'Homme accompli » de Zhuang Zi :

“L'homme accompli se sert de son Esprit comme d'un miroir” :

- Qui ne se porte pas au-devant de ce qui vient,
- Qui ne raccompagne pas ce qui s'en va,
- Qui accueille tout et ne conserve rien.
- Ne conservant rien il réagit chaque fois de façon nouvelle, de ce fait il embrasse tous les Êtres sans jamais subir de dommage...

2ème partie

Les trois trésors : Jing / Qi / Shen

Le Qi Gong dit thérapeutique ou tout soin dit énergétique est de cette veine c'est-à-dire réalisé dans une parfaite neutralité avec une conscience potentielle différente de notre conscience ordinaire du quotidien.

L'énergie de l'Homme Vrai qualifié d'authentique, d'accompli « Zheng » est reliée au souffle de la poitrine où est le cœur « Xin », la vie de l'Esprit « Shen », le calme, la paix. Ce souffle vrai de la poitrine a deux caractéristiques :

- Il n'aime pas être serré, pressé (quae- quae, tu- tu), ne circule et ne se manifeste que dans un état naturel de détente, de paix, de silence, de confiance, de stabilité.
- Il est joie simple, réservée, petit sourire intérieur, source d'optimisme face à l'impermanence du monde. C'est le cœur joyeux « Tian Jing » des exercices de Qi Gong « se contenter de soi », « se réjouir de la vie en nous ».

C'est tout ce que n'aiment pas les maladies qui sont un état perturbé des énergies stagnation, excès, blocage, perversité ...

L'appellation générale « Qi Gong de Santé » convient à la plupart des Qi Gong. Elle montre l'effet bénéfique que leur pratique exerce sur la santé tant en prévention, qu'en entretien et en soins; on dit qu'elle enrichit les trois trésors qui ne sont que trois formes ou variétés de Souffles : **Jing / Qi / Shen**

Jing

C'est l'Essence de la matière, l'origine, la racine de toute existence, la trame, la toile de fond sur laquelle se tisse toutes les manifestations de l'Univers dont notre petite présence. Selon la conception taoïste, on en distingue trois variétés :

Le Jing du ciel antérieur inné, hérité des parents, surtout de sa mère. On ne peut le modifier quantitativement, il rythme les grands cycles et étapes de la vie de 7 ans chez les femmes et de 8 ans chez les hommes. Son idéogramme gerbe de céréales + idée d'engendrement, de naissance, de croissance, de transformation. On dit « le Qi Gong permet de retrouver son âme d'enfant et de garder une éternelle jeunesse ».

Le Jing du Ciel Postérieur acquis, après la naissance. C'est l'écologie de notre planète, de notre environnement, c'est l'air que nous respirons, les aliments que nous ingérons. Ils ont leurs propres Jing dont nous profitons.

Le Jing des "Reins" qui découle des deux précédents. Comme l'Essence du *ciel antérieur* c'est une énergie héréditaire que nous possédons et transmettons par notre sexualité et avec le *ciel postérieur* sa relation est capitale car il faut imaginer qu'à chaque fois que nous respirons et que nous digérons nous thésaurisons le Jing dans le Xia Dan Tian : c'est notre réservoir, notre batterie d'où l'attention et l'importance que nous accordons à la zone pelvi-abdominale dans tout apprentissage du Qi Gong.

La traduction de Xia Dan Tian (Dan Tian du bas) par champ de Cinabre est une référence à l'alchimie taoïste.

- La traduction par Champ (Tian) que l'on doit cultiver pour y faire pousser un médicament de longue vie (Dan) me parle bien, c'est un peu « le laboureur et ses enfants » de La Fontaine : « Travaillez, prenez de la peine, c'est un trésor »
- De ce centre rayonne une force qui diffuse et se répartit dans le moindre mouvement du corps. C'est une base qu'il faut maîtriser, ce n'est pas la plus facile, elle demande beaucoup de Gong.
- C'est le centre de gravité Terre/Homme/Ciel qui sous-tend notre évolution, maîtrise des désirs, passions, colères...
- C'est une zone virtuelle où il y a du Vide (viscères creux mais très riches en terminaisons nerveuses), *Cerveau Entérique* dont la recherche commence à parler. L'enseignement que j'ai reçu en 1994 du professeur Li Chun Cai à Beidaihe, mon travail depuis en tant que médecin acupuncteur me font dire que c'est le cerveau du ressenti et des transferts d'information à distance.

On peut tenter un petit résumé :

La civilisation chinoise depuis trois à cinq mille ans conçoit l'Espace comme une relation entre tous les éléments. Elle cultive les liens entre l'infiniment grand (univers, macrocosme) et l'infiniment petit (microcosme, nos particules élémentaires, nos pensées faite d'informations).

Une réciprocité de ces éléments permet de concevoir un échange d'énergie régénératrice entre l'univers et l'être humain et entre l'être humain et son Xia Dan Tian centre qui est à l'origine de son existence, de son évolution, et de ses transformations. Ce centre est « nourri » par les exercices de Qi Gong qui en dépendent de façon spécifique.

Qi

Tout est Qi. Dans cette vision c'est la transformation du précédent. C'est aussi l'ensemble des transformations chimiques, biologiques de la respiration, de la nutrition et de tous les phénomènes vitaux du corps. (Théorie du sang et de l'énergie de la médecine traditionnelle chinoise). Sa nature propre est de circuler, de relier et de se relier à tout. C'est aussi notre vie intime, nos émotions, nos sensations, nos désirs ... tout ce qui sous-tend notre Âme.

Shen

C'est notre Esprit, les bouddhistes disent « *c'est notre nature profonde* », mais Shen, souvenons-nous du début de l'exposé, fait partie de la dualité primordiale : **Matière/Esprit.**

L'idéogramme montre une influence céleste qui nous pénètre, nous traverse, nous instruit. Shen nous fait sentir et ressentir notre colonne, notre axe Terre / Ciel, notre verticalité si importante dans la prise de conscience du corps et de notre évolution spirituelle.

Shen est notre "beauté intérieure", mais aussi notre "bonté", nos sentiments les plus nobles, les plus altruistes, les plus détachés. (cf. « La fleur de Lotus » comme exemple)

Dans les exercices de Qi Gong on peut considérer que de la qualité de la posture, de sa beauté découlent une Harmonie intérieure. Le calme s'installe, les circuits s'ouvrent, le Qi circule, le corps se remplit, se réjouit.

Chaque atome, élément fondamental de la matière, est une entité en soi. Matière vivante, il se compose et se décompose, échange des particules et émet un bref rayonnement dont la résultante peut être mesurée. Une haute capacité d'échange entraîne une haute Vitalité. Notre tonus, notre vitalité dépend de la réserve des tissus et des organes adaptables immédiatement.

Aussi développer la conscience des structures du corps comme on le fait en Qi Gong a comme effet : l'adaptation, la régénération, l'équilibration, l'harmonisation des forces vitales, du Qi.

3ème partie

Le Yi, essence invisible qui meut le mouvement et la posture

La conscience est capable de modifier l'équilibre des énergies vitales et de ce fait d'agir sur la matière, constatation ancienne du Qi Gong et toujours voie de recherche, médecine psychosomatique et surtout quantique...

Le Yi, concept très chinois, appartient à cette conscience. Littéralement sa signification est « clarté de l'Esprit dans une présence droite ». Yi désigne ce qui vient de la profondeur d'un être, l'élan, le désir, l'intention mot le plus souvent utilisé par les traducteurs.

Aux yeux des lettrés, des artistes, des poètes, des calligraphes, des maîtres de Qi Gong qui sont parfois tout à la fois, la beauté d'un geste, d'un mouvement, d'une posture réside dans son Yi, cette essence invisible qui la meut. A son plus haut degré le Yi peut aller jusqu'à résonner avec le Yi de l'Univers vivant en mouvement : la plénitude est atteinte... L'unité recherchée: Corps-Intention, Corps-Esprit ne peut se concevoir dans un excès de concentration, mais dans la détente, la lenteur, le calme, la douceur, la juste mesure en chinois « le feu juste » Hou Huo.

L'esprit du Qi Gong est de créer ou de trouver le mouvement simple et naturel où la conscience, l'intention, la concentration s'unissent au souffle Qi :

« Là où est l'Esprit, là est l'énergie et là où est l'énergie, le mouvement est naturel ».

Yi Dong

Cette intention, cette concentration particulière de l'Esprit est une simple « évocation » sur laquelle on ne s'appesantit pas. C'est comme si on donne un ordre et on oublie. Une conscience potentielle proche des instants précédents le sommeil naît, le corps devenu réceptif au Qi s'autorégule et s'autorise de petits mouvements spontanés qu'il est agréable de suivre et qu'on peut arrêter à tout moment.

Dans la pratique du Qi Gong ne jamais perdre de vue que le Qi ne se manifeste que dans l'état « Fang Song », de détente, de relâchement du corps physique. Détendu et avec le Yi et son âme d'enfant, on peut entrer dans une scène vivante de la nature, on peut planter un décor devant derrière soi sous ses pieds... exemples :

- On peut porter le soleil et la lune, aider le soleil à se lever, le saluer tel un phénix.
- Devenir un singe, un éléphant, une grue féérique, une tortue sacrée, une oie sauvage...
- Une fleur de lotus, des feuilles de saule qui bougent dans le vent...
- On peut simplement tourner son regard vers l'intérieur et rendre des parties de son corps *transparentes, lumineuses*. L'axe rachidien est sensible à cette transformation, « un nettoyage en profondeur des moelles » s'opère.

Le corps et l'Esprit se réjouissent ensemble, une autre dimension dans le travail Gong est atteinte.

Mais cela est encore insuffisant. Li, force cachée de toute manifestation reste à définir.

Li est la force intime dynamique qui relie tous les êtres au Souffle primordial. Elle anime de l'intérieur chaque entité vivante et lui permet de résonner en harmonie avec les autres. Héritée des philosophies taoïstes et bouddhistes elle est aussi au centre de la pensée confucéenne.

La pensée chinoise a toujours été le lieu de l'infinie conciliation des contraires...

Li est la recherche du grand Un où tout se tient, se relie et où l'Homme doit trouver sa place, s'ouvrir à la vérité des êtres qui l'entourent, lesquels en retour lui signifieront la sienne. C'est l'Esprit de la Sagesse qui parfois s'invite dans la pratique comme dans la méthode : **Shen- Qi - he-Yi- Fa : « Les Trois deviennent Un par la force cachée de Li ».**

Qu'est-ce que cela change dans la pratique ?

La respiration devient fœtale, ou respiration de la racine. On ne sent plus son nez, sa gorge, ses poumons. C'est tout le corps unifié à l'univers qui capte le Qi par tous les pores et participe à une respiration silencieuse, douce, souple, lente qui ralentit tous les métabolismes. On approche les limites de la conscience, état dit Mia Mian Ruo Zun :

- Mia Mian = continuité, régularité, finesse, lenteur
- Ruo = avoir, ne pas avoir, comme si
- Zun = être, ne pas être, exister comme si on n'existait pas.

Dans cet état, il arrive que le corps s'exprime, comme si tout en étant là on passait les commandes à un pilote plus expérimenté. Des mouvements répondant à des besoins profonds du corps naissent, un « Mieux Être » et un nouvel équilibre s'installent.

À cet instant et avant de conclure, un garde-fou s'impose à travers deux proverbes :

« Les Qi Gong qui sont comme des champignons apparaissant après la pluie peuvent déranger » les plus fragiles et les plus influençables.

« Wu Ben Zhi Mu / Wu Yuan Zhi Shui » « Bois sans racine, Eau sans source » ne mènent à rien sauf à des désordres.

Il est donc conseillé de structurer l'approche de la pratique du Qi Gong avec la logique suivante :

- D'abord renforcer les Yi-Jing, c'est-à-dire dans le jargon de l'acupuncture et du Qi Gong les tendino-musculaires. C'est-à-dire travailler les différentes articulations et particulièrement celles de notre axe vertébral.
- Bouger, découvrir que son corps est Un et que son centre est le Xia Dan Tian, puis bouger à partir de centre.
- *C'est donc un travail physique, de coordination, de prise de conscience des différentes parties et volumes du corps pour le rendre ouvert, réceptif, fluide, le tout avec un minimum d'effort. Plus les mouvements seront ressentis, maîtrisés, plus la respiration est influencée, autonome et se placera d'elle-même.*
- Puis passer de la forme au souffle : les mouvements deviennent pleins mais aussi plus fins devenant des outils pour faire circuler l'énergie, les souffles, le Qi.
- « Là où est la pensée, là est l'énergie et là où est l'énergie là est le trajet de sa circulation ou méridien qui fait communiquer l'intérieur et l'extérieur ».

Le Qi ne l'oublions ne se manifeste que dans un état de calme et de relâchement : corps contracté... pas de Qi... tristesse, colère ressentiment, préjugés... pas de Qi.

La capacité à contrôler ses émotions et à développer son Yi, son intention sur une seule pensée permet de centrer et de chasser toutes les autres pensées.

En résumé

Construire une structure solide, posée, ancrée, stable, fluide, ouverte. C'est le plus difficile. Une pratique régulière est plus que nécessaire et la vie de tous les jours influence cette évolution.

Cette structure une fois construite va pouvoir s'éveiller aux trois trésors et comprendre les manifestations du Qi ainsi que sa circulation qui remplit les mouvements.

Le corps, les émotions maîtrisées, les manifestations du Qi reconnues, on peut se dire sur la Voie, on commence à « se connaître soi-même ».

Une Joie simple s'éveille, renforce l'unité du travail tout en s'en détachant, Shen est présent. Bon Kung Fu ...

Le **Dr Bernard Lamy** est médecin généraliste, acupuncteur, et enseignant de Qi Gong. Il a étudié pendant des années le Qi Gong thérapeutique au Centre National de Qi Gong médical de Beidaihe (Chine)