

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE « QIGONG »

Texte écrit par Georges CHARLES (chef de file de l'école SAN YI QUAN)

C'est un peu comme le monstre du Loch Ness : tout le monde en a, déjà, entendu parler. On a vu quelques reportages à la télé. C'est impressionnant mais un peu vague. Et chacun a son hypothèse sur la question. Plus de quarante années de pratique et trente ans d'enseignement motivent les explications qui suivent.

Mais on pourra toujours en parler, et publier à son sujet; le secret réside dans la pratique, et dans elle seule. Il faut goûter pour comprendre et même, souvent, persévérer un peu. Mais dans ce cas c'est la porte d'un autre univers où espace et temps se confondent au sein du Tao.

« Qigong » Physiologie, psychologie et spiritualité

L'empereur Jaune rechercha l'immortalité grâce au « Qigong » et aux pratiques de l'Alchimie Interne !

Il convient de rendre aux mots leurs valeurs : le bon sens (Kongzi – Confucius)

Le « Qigong », ou « Chi Kung » (prononcez tchicongue !), gymnastique millénaire d'éveil et de santé chinoise, fait désormais partie intégrante de notre société.

De nouveaux ouvrages sont publiés sur ce sujet. ils sont maintenant plusieurs centaines qui expliquent, à vrai dire, toujours à peu près la même chose : le « Qigong » est ancien voire millénaire, est chinois, est bon pour la santé, est sans danger, est facile à pratiquer, est accessible à tous, est adapté au monde moderne, est non violent, est capable de soigner sinon de guérir de multiples affections et maladies.

Il n'est pas non plus une saison sans que se créent de nouvelles fédérations concernant le « Qigong » ou ne s'organisent des colloques nationaux, européens, mondiaux sinon intergalactiques cautionnés par ces mêmes fédérations. Les fédérations déjà existantes, de leur côté, gesticulent comme des diables dans des bénitiers en criant sur tous les toits que le « Qigong » leur appartient de fait. Cela ne pourrait se discuter.

Il semble tout à fait normal, en effet, que les fédérations « officielles » reconnues en tant que telle par LE Ministère, il n'en existe qu'un seul, celui de la Jeunesse et des Sports, soient désireuses de conserver un monopole totalement exclusif à ce sujet. Donc la clé de la caisse enregistreuse.

Le raisonnement est simple puisque qu'officiellement le « Qigong » est une sorte de Taijiquan (Tai Chi Chuan), que le Taijiquan est une sorte de « Kung Fu » et que le « Kung Fu » est une sorte de Karaté, le « Qigong » est donc une sorte de Karaté chinois mou et statique pour les vieux, les dames, les malades. Donc une sorte de Taijiquan (Tai Chi Chuan) ou de Karaté. Au choix et suivant le Ministre. Il est donc assimilé, affilié, associé tantôt au Karaté, dont il demeure une discipline affinitaire, tantôt au Taijiquan (Tai Chi Chuan) dont il est feudataire sinon le vassal.

De leur côté, les Chinois, eux-mêmes, commencent à dénoncer une dérive inquiétante de cette discipline tant dans son pays d'origine, la Chine, qu'en Occident. Un article paru dans un quotidien chinois expliquait il y a peu « En Chine, on compte actuellement plus de cent millions de personnes qui pratiquent le Qigong. Chiffre considérable qui indique la place importante du Qigong dans la vie quotidienne des Chinois. Toutefois certains signes semblent indiquer que le Qigong a été détourné de sa vocation d'origine pour être utilisé par certains à des fins

malhonnêtes. » Suivent la description de multiples arnaques imputées à des enseignants et maîtres présumés de « Qigong » qui prétendent posséder l'immortalité, l'invulnérabilité, dialoguer avec les extra-terrestres les insectes et les fleurs, soigner le sida et le cancer par simple imposition des mains.

En guise de conclusion, le journaliste chinois affirmait simplement :

« Ainsi, le Qigong, philosophie qui n'était qu'un art de vivre, sert de prétexte à toutes sortes de manipulations.

Ce phénomène du « faux Qigong » n'est pas isolé en Chine où le « faux » est présent partout et devient une caractéristique de la société actuelle. »

La pratique du « Qigong » du Tao Yin Tu en 200 av JC (Tombeau de Mawangdui – tombe de la Duchesse de Dai)

A vrai dire cela ne date pas d'aujourd'hui puisque le Prince Liu An, en 200 av.J.C., dans son « Traité du Huainan » (Houainan Zi ou Huai Nan Tseu), toujours considéré comme l'un des plus grands classiques de la Chine antique, au traité N°7, chapitre 31, émet une mise en garde solennelle à ce sujet précis :

« Prenez garde surtout de ne pas vous égarer en vous mettant à la suite de faux prophètes des écoles farfelues où l'enseignement contre nature est proposé par des fous dont la conduite et les principes ne valent pas qu'on y donne même une pensée. Méfiez-vous particulièrement des gymnastes (Tao Yin Tche Che) du Tao. Ils ne connaissent que les postures, ils appliquent là l'Art du Coeur selon un schéma purement corporel.

Là où il faut entendre la circulation parfaite à travers le corps des souffles du Ciel et de la Terre, ils entendent les échanges entre l'appareil respiratoire de l'homme et l'air extérieur. Tout le reste de leurs exercices physiques est prescrit dans la même optique insuffisante. Nous savons bien que Wang Kiao et Tche Song Tseu pratiquaient cette gymnastique du Tao, mais eux ne s'en tenaient pas là. Ils y adjoignaient l'art d'entretenir le souffle et d'éveiller l'Esprit Authentique, qui lui donnent son véritable sens. Ceux qui veulent s'enliser dans la pratique uniquement corporelle n'ont qu'à suivre ces gymnastes, libres à eux ! Nous leur disons simplement que les Hommes Réalisés (Tchen Jen) n'ont pas pratiqué cette voie là. »

On ne saurait être plus clair.

Ce même Traité précisait déjà, au chapitre 29 :

« Quant aux prétendus ébats des Hommes Spirituels ; respirations normales, respirations profondes, rejet des souffles viciés, inhalation des souffles frais, balancement à la manière des ours, extensions à la manière des oiseaux, ablutions à la manière des canards sauvages, marche fléchie à la manière des gibbons, œil fixe à la manière des chouettes, regard soutenu à la manière des tigres, tout cela n'est qu'entretien de la vie du corps; il n'y a donc pas à s'en émouvoir. Mais que les Esprits puissent être soumis à une agitation violente et désordonnée, sans pour autant perdre leur plénitude et demeurent dans leur intégrité ceci dans l'alternance du jour et de la nuit, alors cela, oui, c'est l'harmonie. Celle qui par l'union de la nature au Tao produit les Saisons à l'intérieur du Coeur. »

Le onzième chapitre du Huainan Zi reprend une fois encore ce thème :

« Venons en à Wangquiao et Chisongzi

(deux Immortels qui sont considérés comme les « saints » patrons de la Gymnastique Taoïste, donc du « Daoyin Qigong », et cités comme tels par M. Kaltenmark dans une étude du Lie Sien Tchouan, publiée par le Collège de France dans le cadre de l'Institut des Hautes études chinoises...)

Soufflant et rejetant, expirant puis inspirant, ils expulsaient l'ancien pour assimiler le nouveau ; Ils oublièrent leur corps, s'éloignant de la sagesse commune. Ayant embrassé la Simplicité et fait retour à l'Authentique, ils s'ébattent désormais dans le mystère de la merveille originelle, s'élevant jusqu'aux nuées, en communion intime avec le Ciel. Nos contemporains qui veulent s'initier à leur Tao ne parviennent pas même à nourrir le souffle et à disposer les Esprits. Ils ont beau imiter leur façon d'expulser puis d'inspirer, d'alterner flexion et extension, il est évident qu'ils ne pourront pas chevaucher les nuées et s'élever dans les hauteurs. »

Si on excepte le fait que les contemporains du Prince de Huai Nan, il y a deux mille deux cents ans, s'efforçaient de pratiquer le « Qigong » avec déjà certaines difficultés et incompréhensions, force est de constater que le principal reproche est toujours le même : oublier que cet Art d'entretien de la vie du corps, pour reprendre les termes utilisés par le Prince Liu An, est avant tout destiné à éveiller l'esprit en vue d'une union avec la nature...et l'Univers, donc le Tao. Ceci en parfait accord avec la pensée chinoise classique et donc les textes classiques.

La continuité !

Dans cette optique qui tend à restituer au « Qigong » sa vocation originelle simplement définie par trois constantes :

Entretien de la vie du corps ou nutrition corporelle (Yang Xing);

Développement de l'énergie vitale ou accroissement du potentiel interne de santé (Yang Qi);

Eveil de l'esprit ou ouverture intellectuelle et spirituelle (Yang Shen).

Il convient alors simplement de différencier les effets de la pratique régulière du « Qigong » qui, en réalité, ne sont que des moyens, de la recherche consciente d'un aboutissement spirituel qui utilise ces moyens fournis par la pratique.

Pour reprendre une métaphore taoïste bien connue il conviendrait de ne pas confondre le doigt qui montre la lune (les effets qui deviennent des moyens) et la lune (l'aboutissement spirituel ou la fusion avec et dans le Tao).

Une autre image est fournie par les Maîtres et praticiens du « Daoyin Qigong » de l'Ecole du Ling Pao Ming (Clarté du Joyau Magique). Dans l'Art du tir à l'arc il est nécessaire qu'il existe plusieurs éléments : un tireur, un arc, une flèche, une cible.

Le tireur est le pratiquant. Celui-ci peut être naturellement doué ou non et posséder ou non des particularités spécifiques : vue perçante, force musculaire, respiration ample et profonde...etc. Dans tous les cas s'il désire tirer loin il devra s'entraîner.

L'arc représente les techniques utilisées : postures, mouvements, enchaînements. Mieux vaut qu'il soit de bonne qualité et adapté au tireur. Un arc trop faible ou trop puissant ne pourrait convenir à effectuer un tir précis. L'arc représente également l'effort (Gong) ou le travail à accomplir pour atteindre le but.

La flèche symbolise l'énergie vitale (Qi) qui relie le tireur à l'arc et à la cible. Cette énergie est à la fois innée (comme le souffle inconscient) et acquise (comme le souffle conscient ou contrôlé).

La cible symbolise l'intention, le vouloir (que l'on traduit malheureusement souvent par volonté ou esprit !) (Yi) globale qui anime le tireur, donc le pratiquant. L'intention ou le vouloir (Yi) est quelque chose de simple, de direct, presque de viscéral et de non réfléchi.

Contrairement à l'intention, au vouloir, la volonté implique souvent une réflexion : j'ai envie (vouloir), ou l'intention, de manger du chocolat (c'est un simple fait !) MAIS ma volonté me l'interdit CAR je suis au régime ! Intention et réflexion, ce n'est pas la même chose et c'est encore autre chose que ce que l'on traduit, à tort, par « esprit » (Xingyiquan ou Hsing I Chuan est souvent traduit, à tort, par « Poing du corps (Xing) et de l'esprit (Yi) » alors qu'il s'agit de « l'intention (du vouloir) prenant forme ».

Mais, dans ce domaine les approximations sont légions puisque les traducteurs, généralement, ne pratiquent pas.

Le centre de la cible est le « miroir de l'esprit » (Shi Shen) qui unifie le tout, tireur, arc, flèche, cible, but. Il représente la conscience ordinaire. Mais, tout cela n'est rien tant que le tir n'a pas été effectué puisqu'il constitue à la fois une libération et un accomplissement. Ce tir, ou mouvement vers le but, est plus important que le but lui-même car la cible n'a de réelle valeur que lorsque la flèche atteint le centre.

Si la flèche passe à côté de la cible tout le monde oublie la cible et critique le tireur. Si la flèche atteint la cible sans en toucher le centre tout le monde critique la flèche et oublie le tireur. Si la flèche atteint le centre de la cible on loue le tireur, l'arc, la flèche, la cible et on oublie le tir.

Le tir, pourtant essentiel, représente la conscience spirituelle (Yuan Shen) ayant réalisé l'harmonie dans l'unité entre les divers éléments. Bien que dépendant de chacun d'entre eux, il dépasse de loin leur ensemble. Si le tir était ajusté la flèche ne pouvait, en effet, qu'atteindre le centre de la cible. Tout le reste ne devient plus que simple formalité. La pratique orientale du tir à l'arc commence où celle du tir à l'arc occidental finit. C'est ce qui différencie le sport du « Qigong » !

Georges Charles en 1974 et trente années plus tard : un certain regard sur la pratique

Les effets de la pratique régulière du « Qigong »

LES EFFETS DE LA PRATIQUE REGULIERE DU « QIGONG » : EQUILIBRE ; SERENITE ; VACUITE ; CONCENTRATION...

Le premier d'entre eux, assez facilement constaté, est l'équilibre tant physique que psychique qui constitue le principe essentiel de la majorité des écoles de « Qigong ».

Cet équilibre est fondé sur une harmonisation entre le haut et le bas, la gauche et la droite, l'arrière et l'avant, le dehors et le dedans, le subtil et le grossier.

Il s'agit, au départ, d'un équilibre corporel qui se rattache à un équilibre respiratoire puis à un équilibre énergétique. Ce dernier facilite l'équilibre psychique puisqu'il tend à restreindre les contraintes liées à l'environnement direct ou indirect en les assimilant à un processus naturel. Il s'agit, en réalité, d'un processus de régularisation entre la chaleur et le froid, le mouvement et l'immobilité, la dispersion et la concentration, la plénitude et la vacuité.

Le corps ne subit plus les contraintes extérieures et les variations climatiques mais les intègre en les corrigeant. Des phénomènes simples comme la sensation de froid, de soif, de faim, de fatigue, de colère prennent une importance moindre et, de ce simple fait, perturbent moins

l'esprit. Ce serait donc une sorte, ou une espèce, de sport intelligent et qui s'adapte au pratiquant. Et sur lequel le pratiquant peut agir ou au sein duquel il peut intervenir en toute conscience. Il est donc inutile de se bourrer de drogues pour parvenir à un résultat. Et les pratiquants sont sur le terrain et non dans les gradins. Les dérives sportives ne nous concernent donc que peu. Nombreux sont celles et ceux qui commencent la pratique du « Qigong » quand les entraîneurs sportifs ont déjà pris leur retraite.

Le deuxième, un peu plus long à obtenir, est la sérénité. Celle-ci est en effet la simple conséquence de l'équilibre. Il ne s'agit en aucun cas d'une sorte d'endormissement de la conscience liée à une immobilité corporelle et intellectuelle mais, au contraire, en un mouvement contrôlé et incessant qui constitue un moyen d'accès à la compréhension des phénomènes internes et externes.

Cette sérénité passe donc tant par le contrôle du souffle que du mouvement corporel. Elle permet, notamment, d'économiser l'énergie vitale (Qi) en la faisant circuler à meilleur escient.

Le troisième est la vacuité ou disponibilité. Elle permet tout simplement la suppression des tensions ce qui permet la disponibilité tant corporelle que psychique. Les phénomènes internes liés au fonctionnement physiologique ou externes liés aux circonstances rencontrées ne sont plus perçus comme des gênes ou des contraintes mais au contraire comme des points d'appui à la progression personnelle.

Cette vacuité naturelle permet donc d'agir avec moins de restrictions liées aux habitudes. Cela permet, en outre, de dépasser certains blocages physiques, énergétiques ou psychologiques ainsi qu'une utilisation plus rationnelle de l'énergie puisqu'elle permet d'agir avec un minimum d'effort pour néanmoins obtenir un résultat.

Cette vacuité, ou disponibilité naturelle, est l'un des fondements de l'harmonisation du pratiquant avec les circonstances, donc avec la nature. Pour pratiquer nul besoin de stades ou d'installations coûteuses et polluantes ni, en fait, de se déguiser pour être reconnu.

Le quatrième est la capacité d'unifier ou concentration. Le mouvement, l'énergie, la pensée se réunissent sans qu'il y ait à effectuer d'effort et, ainsi, les choses clarifiées semblent et sont plus faciles. Le résultat obtenu grâce à la disponibilité est utilisé de manière plus rationnelle et perdure. Cette unification permet la constance ainsi que la reproduction des états énergétiques et psychiques recherchés au cours de la pratique.

Ces quatre étapes correspondent aux divers stades d'évolution de la pratique psychocorporelle du « Qigong » :

- la mobilisation ou préservation de l'énergie,
 - l'accueil ou l'accroissement de l'énergie,
 - la conduite ou direction de l'énergie, le contrôle ou manifestation de l'énergie.
- Il demeure à utiliser celle-ci avec de multiples possibilités... l'entretien de la santé, le traitement d'affections courantes, l'expression artistique, les relations personnelles, familiales, professionnelles.

Le but, comme dans le tir à l'arc est d'atteindre un résultat sans pour autant que celui-ci ne devienne l'unique préoccupation de la pratique. Cette efficacité est la conséquence du travail accompli mais pas sa motivation essentielle.

Ces effets bénéfiques de la pratique du « Qigong » ainsi que ces quatre étapes sont parfois considérées comme le but ultime du « Qigong », ce qui est déjà louable puisque de nombreuses méthodes ne recherchent plus qu'un simple bien-être physique par le biais d'une gymnastique douce fut-elle orientale. Ce ne sont que des moyens pour parvenir à « autre chose ».

Cette « autre chose », comme le nomment les Maîtres du Tao, demeure la réalisation de l'individu inclus dans son environnement spacio-temporel ainsi que le dépassement de celui-ci. Si la pratique se limite à l'espace et au temps, à l'ici et au maintenant, les réalisations de la pratique dépassent amplement ce cadre restreint.

Il est donc toujours préférable de différencier l'étude de la pratique, la pratique et les réalisations de la pratique. Ces dernières ne sont pas liées à des phénomènes ponctuels ou limités mais envisagent l'étendue des possibilités humaines dans le passé dans le présent et dans l'avenir.

Conscience, vie, mouvement, énergie et matière ne font plus qu'un dans l'illumination atteinte par le pratiquant, ce que précise, une fois encore, le Huainan Zi : « Il sait sans apprendre, réalise sans faire, voit sans regarder et fait régner l'ordre naturel (conforme à l'unité de la nature) sans gouverner. Il embrasse la vertu, réalise la fusion harmonieuse des souffles et des esprits, poursuivant avec docilité et facilité la Voie Céleste de l'harmonie universelle. Cela fait que la vision remonte au delà du passé et que le regard s'étend plus loin que l'avenir avec une grande aisance. Tout ce qui, chez un homme ordinaire, demanderait un effort exceptionnel est fait simplement et naturellement. »

Le « Qigong » Voie de réalisation spirituelle

Entre le Yijing (Yiqing) et le « Qigong » pas l'épaisseur d'un cheveu !

La pratique du « Qigong » classique se rattache, comme nous l'avons vu, à l'étude et surtout à la compréhension vécue de certains des plus grands textes de la littérature chinoise.

Si on excepte le Huainan Zi, précédemment cité, mais qui n'est pas, loin s'en faut, le plus connu et le plus étudié, on retrouve de nombreuses références liées tant à l'étude de la pratique qu'à la pratique elle-même ou qu'aux multiples réalisations de la pratique. Le premier d'entre-eux demeure le YIJING (Yi King) ou « Traité des Mutations » qui, par exemple, dans les hexagrammes 31 : XIAN (Hien) « l'Influence », « la Mobilisation » ; 52 : KEN « la Stabilité », « l'Immobilisation », 11 : TAI « la Paix », « la Magnificence » explique, point par point, le processus de la posture.

Processus que ne désavoueraient pas les ostéopathes les plus confirmés. Il s'agit en effet de mobiliser le gros orteil, le talon, la hanche, la poitrine, la colonne vertébrale puis la structure crânienne. Puis de stabiliser suivant un ordre inverse. Enfin d'harmoniser la mobilisation et la stabilisation dans un équilibre parfaitement contrôlé et dynamique.

Bien évidemment lorsque le « Qigong » se limite à une simple gymnastique, le YIJING par simple conséquence ne peut se réduire qu'à un simple ouvrage de chiromancie ou de divination. La pratique du « Qigong » classique, par contre, permet de mieux comprendre le YIJING et le YIJING permet, en retour, d'approfondir la pratique.

Il ne s'agit donc plus d'une simple vision intellectuelle ou spéculative mais bel et bien d'une approche réellement vécue avec le corps, avec les sens, avec l'esprit. Il en va de même avec plusieurs autres textes fondamentaux qui, habituellement, ne sont étudiés que sur un plan uniquement philosophique.

Or, pour les anciens Chinois, la philosophie ne pouvait se limiter ou se restreindre qu'à de vagues suppositions et le philosophe Yang Tseu (Yangzi) rappelait simplement « Qu'un philosophe atteint d'une rage de dents demeure à peu près aussi spirituel qu'un plat de nouilles froides. ».

La base fondamentale de la philosophie chinoise classique consistait donc à éviter le mal de dents ainsi que ce qui pouvait perturber l'esprit d'une manière ou d'une autre. Mais c'est d'une telle évidence que cela ne méritait pas un texte qui, par ailleurs, n'aurait jamais été étudié. La formule de Yangzi suffit.

Les nombreuses références au « Qigong » classique ne peuvent donc se différencier des grands classiques de la Chine antique, classiques qui sont actuellement traduits et étudiés dans le cadre de nos facultés et de nos universités. Il est remarquable que la pratique du « Qigong » classique aboutisse beaucoup plus souvent à l'étude de ces textes que l'étude de ces textes n'aboutisse à la pratique !

Simplement car la pratique du « Qigong » amène plus facilement à la compréhension des textes que le contraire. Lorsque Laozi (Lao Tseu) dans le chapitre X du Daodejing (Tao Te King) propose « Peux-tu embrasser l'Unité dans une harmonie indissoluble ? Peux-tu, en concentrant ton souffle interne, redevenir aussi spontané qu'un Enfançon (embryon) ? Peux-tu en clarifiant ta vision interne, diriger et agir sans chercher à intervenir ? Peux-tu ouvrir et clore les portes célestes en acceptant le Principe Féminin ? Sois un guide et non pas un Maître. Voilà la vertu mystérieuse. » Il ne se limite vraisemblablement pas à un simple commentaire philosophique assez incompréhensible, mais, au contraire donne des clés indispensables à la respiration embryonnaire (Tai Xi) toujours connue et pratiquée depuis plus de deux millénaires.

Si Laozi demeure parfois difficile d'accès, bien qu'il soit le plus étudié et le plus commenté, d'autres auteurs classiques comme Zhouangzi (Tchouang Tseu) et Liezi (Lie Tseu) sont beaucoup plus directs dans leurs affirmations et dans leurs références à la pratique du « Qigong » classique auquel se réfère le Prince de Huainan :

« Dans l'antiquité l'Homme véritable respirait très profondément : sa respiration provenait de ses talons. La respiration de l'homme ordinaire ne provient que de sa gorge. » (Zhuangzi VI L'Ecole du Premier Principe)

« Concentre-toi, n'écoute pas par tes oreilles mais par ton esprit ; n'écoute pas par ton esprit mais par ton souffle, le souffle qui est le vide peut se conformer aux objets extérieurs. » (Zhuangzi IV).

« Redressez votre corps, unifiez vos regards, rectifiez votre attitude, le Tao habitera en vous. » (Zhuangzi XXII)

« L'Homme ne peut penser s'il ne respire pas. Si sa respiration est trop faible, le Ciel ne pourrait en être tenu pour responsable, lui, qui nuit et jour, anime le Souffle. La faiblesse du souffle vient que l'homme obstrue les ouvertures par lequel il passe. » (Zhuangzi XXVI).

« Il n'est point de lieu terrestre sans air. C'est ainsi que nous, qui de façon rythmique inhalons et exhalons cet air, ne cessons jusqu'à la fin de nos jours d'évoluer vers le Ciel. » (Liezi I, XIII).

« Mon corps est uni à mon centre, le centre est uni à l'énergie, l'énergie est unie à l'esprit universel, l'esprit universel est uni au non-être. » (Liezi IV, II).

Ces références, parmi tant d'autres, issues du Wangdi Neijing Suwen (Traité de la Médecine Interne de l'Empereur Jaune), du LIJI (Li Ki) ou « Traité des Rites » commenté par Kongzi (Confucius), du Mengzi (Mencius) attestent, s'il en était besoin, que le « Qigong classique », ainsi que ses évolutions postérieures que sont, par exemple, le Taiji Quan (Tai Chi Chuan), constitue un moyen privilégié d'éveil spirituel.

Tao Yin : c'est entretenir la Voie

« C'est en empruntant le chemin que la voie est tracée. La juste mesure permet la pratique. Pratiquer c'est chercher à atteindre un but S'approcher de ce but c'est être proche du Tao Il faut affirmer ce fait ! »