



Présentation du Qi Gong

Le Qi Gong est souvent présenté comme une pratique chinoise de médecine douce. C'est vrai, mais c'est une définition insuffisante, car il intègre une relation plus intime du geste et du mental. En même temps que le cerveau commande le muscle, le mouvement va intervenir sur le fonctionnement du cerveau.

De la même façon que l'exercice physique développe les capacités musculaires, la volonté de faire le geste et de guider son mouvement en le visualisant va renforcer le fonctionnement cérébral.

Enfin la notion de « souffle vital » qui accompagne ce geste et son processus mental va donner toute sa dimension à ces exercices destinés à renforcer l'organisme et ses capacités naturelles. Le Qi Gong ne permet pas d'assurer l'immortalité, mais il permet d'affronter la vie et ses difficultés dans de bonnes conditions, d'être plus aptes à combattre les stress et les risques de maladies.

Le Qi Gong est un exercice destiné à préserver la santé de l'homme dans ses composantes physiologique et psychologique. Mais il représente aussi un des éléments qui font partie des fondements des valeurs philosophiques chinoises, essentiellement inspirées par le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme.

Ainsi le Qi Gong fait-il partie intégrante de la pensée chinoise et sa pratique implique aussi une attitude mentale particulière. Au-delà de la gestuelle, c'est donc aussi une remise en perspective plus profonde de sa vie dans l'univers qui est amorcée. En effet, la pensée chinoise ne suit pas le raisonnement cartésien et linéaire de la pensée occidentale. Elle procède de mécanismes mentaux différents dont l'évolution s'est faite à travers des milliers d'années en prenant un chemin différent de celui des philosophes grecs. La pensée chinoise est fortement influencée par la notion d'équilibre entre le Yin et le Yang.

Sa pratique permet à chacun de se rééquilibrer physiquement et mentalement afin d'être en harmonie avec son environnement et d'augmenter ses potentiels naturels contre toutes les agressions. La notion d'harmonie prend ainsi une dimension qui dépasse la simple traduction du terme.

Les Origines du Qi Gong

A l'origine du Qi Gong, il faut évoquer les premières perceptions de l'homme dans sa relation avec la nature, le ciel et la terre, la lune et le soleil. Il faut imaginer les premiers gestes pour toucher les endroits douloureux du corps, pour masser instinctivement les organes ou les muscles qui ont subi des agressions. Certains gestes soulagent, d'autres n'ont aucun effet. Inconsciemment, on va mémoriser les gestes qui font « du bien ». Au fur et à mesure, la transmission d'un certain « savoir » s'est faite. Ces savoirs vont devenir de plus en plus élaborés pour se structurer en véritables techniques de santé.

Comme sur tous les continents, des personnes plus éclairées que d'autres vont introduire ces savoirs dans des pratiques chamaniques. Les danses, et donc des postures, vont permettre d'acquérir des connaissances sur le fonctionnement du corps humain. L'ensemble de ces pratiques primitives va constituer le terreau à partir duquel vont émerger une série d'exercices élaborés qui seront l'origine du Qi Gong.

Au cours des âges, de nombreuses pratiques vont naître et se développer. Etant donné l'esprit pragmatique des chinois, celles n'ayant aucune efficacité vont disparaître. Les royaumes chinois vont être un vaste champ d'expérimentation pour aboutir à des pratiques déjà codifiées il y a quelques millénaires.

A son origine, on retrouve tous les éléments fondamentaux qui caractérisent la culture et les valeurs chinoises et qui constituent le socle de sa société. Ces éléments vont être des apports qui vont enrichir ses différents domaines. A l'inverse il va constituer une partie intégrante de la culture traditionnelle chinoise, en particulier celui de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

Le premier jalon historique - Le Nei Jing de l'Empereur Jaune

Des fragments de ce texte classique datant du Vème-IIIème siècle avant JC., indiquent que sous le règne de l'Empereur Jaune il y a 4 500 ans, des poinçons de pierre étaient utilisés pour agir sur le « Qi ». Ces premières aiguilles d'acupuncture ont effectivement été trouvées en même temps que les carapaces de tortues qui servaient à des pratiques de divination avec les premiers rudiments d'écriture chinoise. C'est à l'âge du bronze (à partir de 1600 ans avant JC) que les aiguilles métalliques remplacent celles en pierre.



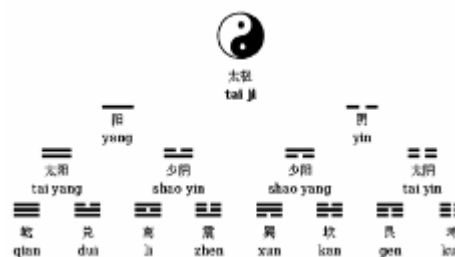
Huang Di, cet empereur mythique (règne de 2697 à 2598 av. J.-C.), est considéré comme le premier à l'origine de la culture et de la civilisation chinoise. Le *Huang Di Nei Jin* ou *Classique Interne de l'Empereur Jaune* est un manuel de la MTC et en constitue le texte le plus ancien. Rédigé entre 1000 et 400 ans avant JC, il relate les propos tenus par l'empereur Jaune et évoque les exercices de Dao Yin destinés à « nourrir le corps et traiter les maladies ».

Connues depuis l'Antiquité, les pratiques de Qi Gong étaient enseignées dans différentes écoles. Le terme de Qi Gong est plutôt récent et date des années 50. Le terme de Dao Yin est utilisé depuis plus de 3000 ans. Dao signifie « la voie » et Yin implique la notion de « diriger » et constitue un ensemble de techniques énergétiques de santé. On peut considérer le Dao Yin comme un ancêtre du Qi Gong.

Le Livre des Mutations - Le Yi Jing

Ce livre est un traité qui décrit les évolutions des états du monde. Il a une place privilégiée dans la pensée chinoise et permet de comprendre comment se structure l'être chinois en tant qu'individu et dans la vision du monde considéré comme en perpétuelle mutation. Elaboré il y a 3 000 ans, le Yi Jing appartient au patrimoine de l'humanité et a été abondamment étudié par les grands penseurs occidentaux, philosophes et mathématiciens.

Les 64 hexagrammes du Yi Jing permettent de jalonner les étapes des mutations. C'est à partir du Yi Jing que la notion de Yin Yang est introduite dans la culture chinoise et va y jouer un rôle considérable.



La médecine traditionnelle chinoise va également y puiser les éléments à la base de sa pratique (acupuncture, moxibustion et Qi Gong) par la connaissance des méridiens.

Le Yi Jing a été élaboré au cours de la dynastie des Zhou fondée en 1046 avant JC. La dynastie des Zhou fut la plus longue de l'histoire de la Chine (fin du règne des Zhou en 256 avant JC.).

Taoïsme, Bouddhisme, Confucianisme

A partir du 5ème siècle avant J.C, les pratiques du Qi Gong se sont confondues ou ont fusionné avec tous les éléments constitutifs de la culture chinoise. Taoïsme, Bouddhisme et Confucianisme ont ainsi co-existé en Chine, bénéficiant des préférences impériales à tour de rôle.

Ainsi le renouveau du confucianisme, instauré pendant la dynastie Song (960-1279), après une relative mise en retrait durant la dynastie des Tang (618-907), a intégré les apports anciens de la pensée taoïste et les apports plus récents du bouddhisme. On peut dire qu'il existe un véritable syncrétisme qui constitue les bases spirituelles, sociales et politiques - syncrétisme qui a perduré au cours des deux derniers millénaires en Chine.

Taoïsme



Lao Zi (Vie siècle avant JC)

Lao Zi est à l'origine du taoïsme. On lui attribue la rédaction du *Daodejing*. En tant que bibliothécaire de l'empereur, il avait certainement accès aux documents classiques de *Huang Di*. Ses disciples ont largement contribué à développer une philosophie de sagesse dont l'empreinte sur la société chinoise est encore très présente. Les taoïstes prônent l'harmonie avec l'univers et recherchent les moyens de prolonger le cours de la vie et d'atteindre l'« immortalité ».

Les taoïstes pratiquaient le Dao Yin qui « nourrit le corps » et le Tu Na qui permet d'éliminer l'air vicié et d'absorber l'air pur qui va servir de « nourriture ». Les textes d'un auteur taoïste de la dynastie des Han (206 avant J.C. à 220 après J.C.), Zhuang Zi décrivent ces pratiques de Qi Gong.

Les taoïstes ont utilisé et développé les techniques de Qi Gong et de Médecine Traditionnelle Chinoise et les ont enrichies par des apports fondamentaux.

Les concepts taoïstes se sont fondus autant dans la philosophie que dans la perception de l'homme dans l'univers, les modes de vie, la médecine, la sexualité, la spiritualité, les arts martiaux avec un impact sans doute plus profond et moins visible que le confucianisme et le bouddhisme.

Confucianisme

Confucius (551 av. J-C. - 479 av. J-C.) est le personnage historique qui a incontestablement le plus influencé la civilisation chinoise. Il a proposé l'utilisation de valeurs dans les relations humaines afin que la société chinoise soit « harmonieuse ». Pour les confucianistes, le respect de l'ordre social reflète l'ordre cosmique.



Le livre des rites

L'enseignement de Confucius est basé sur les « *Quatre Livres* » et les « *Cinq Classiques* ». Educateur, il n'a jamais imposé de règles, mais laisse le libre choix à ses disciples. Les « *Entretiens de Confucius* » ne comportent pas de textes « sacrés » mais relatent les discussions que ses disciples ont recueillies.

Enfin le confucianisme a également marqué le Qi Gong par une demande d'exigence dans le contrôle des émotions, la discipline de l'esprit, et la nécessité d'évoluer dans la société par une rigueur éthique exemplaire. Confucius a également décrit l'utilisation du Yi Jing. Les disciples confucéens ont également adopté la pratique du Qi Gong en insistant sur la relation entre le Qi et la pensée active (le Xin, ou cœur).

Bouddhisme



Bouddha, dynastie Tang

Si le bouddhisme est né en Inde au VI^e siècle avant JC, son influence a décliné dans son pays d'origine, il s'est répandu en Chine à partir du 1^{er} siècle de l'ère chrétienne puis a réellement pris de l'importance à partir du 3^{ème} siècle. A partir de la Chine, le bouddhisme a pris des formes différentes pour se répandre dans les pays asiatiques, Corée, Vietnam, Laos, Birmanie, Thaïlande, bouddhisme Chan au Japon sous la forme Zen. Au Tibet, le bouddhisme est arrivé au VII^e siècle à partir de la Chine et a évolué sous une forme théocratique.

Les bouddhistes ont également contribué à apporter au Qi Gong les aspects liés à la méditation et à la nécessité d'obtenir une sérénité de l'esprit par une respiration contrôlée et la relaxation.



C'est un érudit indien et moine, Bodhidharma qui va réellement introduire le bouddhisme dans la pratique des arts énergétiques en Chine en 475. Il va enseigner les arts martiaux aux moines du temple de Shaolin dans le sud de la Chine. Bodhidharma (ou Da Mo en chinois) d'où vont découler toutes les formes de boxe chinoise dont le Kun Fu. Il va synthétiser les connaissances d'arts martiaux et de pratiques énergétiques internes dont font partie les différentes formes de Qi Gong.

Les formes de Qi Gong bouddhiste sont plus orientées vers une maîtrise des pensées. Outre une approche de la sérénité, elles se sont également développées vers le maintien d'une bonne santé.



Un rouleau de soie découvert dans la province du Hunan à Mawangdi, datant de 168 av. JC (dynastie des Han 206 avant JC à 220 après JC), décrit les différents exercices de Qi Gong.

Ainsi, au cours de l'histoire de la Chine, le Qi Gong va se structurer à partir de différentes origines, s'enrichissant des éléments philosophiques, spirituels, sociaux, médicaux et martiaux depuis les premiers siècles de l'ère chrétienne jusqu'à l'époque contemporaine.

Quelles sont les relations entre le Qi Gong et la Médecine Traditionnelle Chinoise?

On dit couramment que le Qi Gong fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Quels en sont les liens et qu'est ce que cela signifie ?

Le Qi Gong est en effet une des branches de la MTC qui est enseignée dans les universités médicales en Chine. Les origines millénaires du Qi Gong et de la MTC, en particulier l'acupuncture, se confondent. Plusieurs éléments communs sont à prendre en considération :

- La notion du Qi qui circule dans les méridiens
- La notion du Yin Yang
- La notion des 5 éléments

La Circulation du Qi

Pour la MTC, le Qi ou souffle vital circule dans les méridiens de la même façon que le sang dans les vaisseaux. Les méridiens forment un réseau pour la circulation du Qi assez semblable au réseau pour la circulation du sang. Mais la différence est grande car le réseau des méridiens n'est pas matérialisé malgré de nombreuses tentatives de démonstration. Cependant ces méridiens semblent bien exister selon des caractéristiques électrophysiologiques. On a également prouvé que les points d'acupuncture disséminés le long des méridiens ont des propriétés particulières.

Mode d'Action

Nous avons besoin que le Qi (Energie vitale) circule pour être en bonne santé. En MTC, les maladies sont provoquées essentiellement par trois situations.

- Si nous recevons trop peu de Qi du milieu extérieur, notre organisme sera trop faible pour se défendre et nous allons subir les agressions externes et internes sans défense (exemple : si nous sommes sous alimentés, nous résisterons moins bien à une infection contagieuse).
- Si nous ne pouvons pas éliminer les énergies perverses, elles finiront par provoquer des maladies (anurie, intoxication par l'air vicié, etc.).
- Enfin si le Qi est bloqué quelque part, il ne circule plus (au niveau des méridiens, au niveau des organes, etc.) et provoque des troubles (stéatose, processus de cancérisation, etc.).

Ainsi les trois processus de fonctionnement du Qi consistent principalement : 1/ à favoriser l'entrée du Qi « positif » dans l'organisme, 2/ à permettre l'élimination du Qi « négatif », 3/ et à faire circuler le Qi lorsqu'il devient un peu paresseux et qu'il est bloqué. Autrement dit, on pratique le Qi Gong dans le but de faire circuler le Qi afin de rester en bonne santé.

Maintenir une bonne santé

Par rapport à l'acupuncture dont les indications sont plus précises en raison des points d'acupuncture dont les effets sont bien codifiés, le Qi Gong peut être considéré comme une façon globale de faire circuler le Qi. Tel que nous le pratiquons, on peut dire que le Qi Gong est une méthode de prévention générale pour la santé. Ce n'est qu'à un niveau de compétence très élevé que l'on peut envisager le Qi Gong comme moyen thérapeutique.

Pour faire circuler le Qi, la pratique se base sur trois éléments : des gestes très lents ou des postures immobiles, la concentration sur la respiration et la concentration mentale. La force n'est pas utilisée, c'est au contraire le relâchement qui est recherché. Nous sommes loin de la gymnastique, même si elle est douce puisque cette dernière a pour objectif de tonifier l'organisme et que les concepts de base sont totalement différents. En revanche, certaines formes de Yoga seraient assez proches du Qi Gong.

Le Yin et le Yang

Le Yin et le Yang sont symbolisés par le Tai Ji, figure classique qui intervient au plus profond de la culture chinoise, tant au niveau philosophique, stratégique que médical. Ce symbole signifie que tout n'est pas entièrement noir ou blanc, chaud ou froid, bien ou mal, masculin ou féminin, etc.



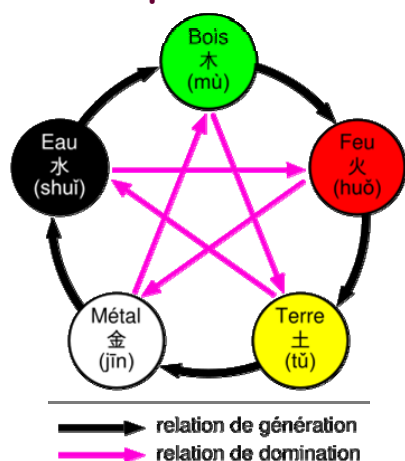
Rien ne peut être considéré d'un bloc, c'est toujours un équilibre permanent, instable, variable. Tout est en mutation permanente. Le cycle de la nuit et du jour se superpose au cycle des saisons froides et des saisons chaudes. Le Yin et le Yang indiquent que tous les événements de la vie d'une personne, d'une population, ou d'un pays subissent des cycles, et ne sont pas linéaires.

Dans le cadre de la MTC, toutes les fonctions vitales sont considérées comme étant un équilibre entre le « trop » et le « pas assez », rejoignant le concept d'homéostasie de la médecine occidentale. Transposé à la MTC, prenons

l'exemple de l'hypertension artérielle (HTA). La médecine occidentale va s'efforcer de faire baisser la tension artérielle pour rétablir une valeur normale. La MTC va d'abord faire un diagnostic pour savoir si l'HTA est provoquée par un excès de Yang ou une insuffisance en Ying. Dans le premier cas, il faudra « disperser » le Yang. Dans le second cas il faudra renforcer le Yin. L'intervention se fera sur la cause de l'HTA et non sur le symptôme. Ceci dit, en pratique, faire circuler le Qi va très naturellement rééquilibrer le couple Yin/Yang et l'effet sera bénéfique aussi bien sur l'HTA que sur l'hypotension.

De façon générale, les personnes plutôt « Yang », c'est-à-dire dynamiques et nerveuses devraient faire des exercices statiques pour équilibrer un trop plein d'énergie Yang. A l'inverse, les personnes de type « Yin » qui sont plus calmes et plus tranquilles peuvent faire des exercices plus dynamiques.

Les Cinq Eléments



L'observation de la nature et de ses transformations par les « anciens » avait abouti à l'élaboration d'un système de correspondance entre les éléments de la nature (bois, feu, terre, métal, eau) et les fonctions physiologiques (foie, cœur, rate, poumons, reins).

C'est ainsi que l'ordre d'engendrement fait que le bois va engendrer le feu, le feu va engendrer la terre, et ainsi de suite. La relation de domination va correspondre à une inhibition de l'élément suivant.

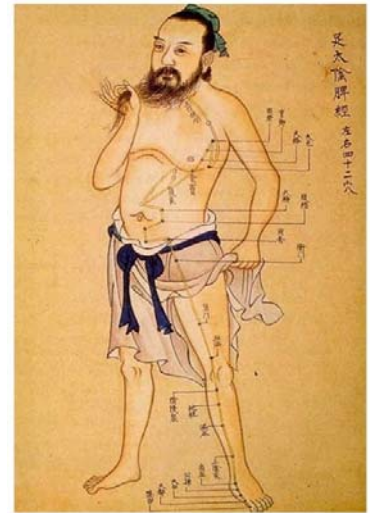
De plus, ces éléments ne sont pas figés et l'équilibre général est modifié en permanence par les influences externes ou internes. L'équilibre de chaque élément est maintenu grâce au couple Yin/Yang. Un organe ayant trop de Yin ou trop de Yang ne va pas fonctionner correctement et à terme tomber malade. Cet élément déséquilibré va avoir une influence néfaste sur les autres éléments, provoquant des dysfonctionnements à distance.

Qi Gong de santé / Qi Gong thérapeutique

En Chine, des millions de personnes pratiquent le Qi Gong simplement pour être en bonne santé. Le Qi Gong constitue ainsi une sorte de médecine préventive. Pour pratiquer la MTC, il est nécessaire de suivre des études qui durent autant de temps, et sont aussi difficiles que celles pour la formation de médecins

classiques. Les médecins traditionnels ont une double formation avec un tronc commun en médecine classique. A la fin des études, des années d'expérience sont encore nécessaires pour maîtriser les subtilités de la MTC. En effet, il ne s'agit pas d'appliquer de simples recettes. A la base de tout traitement, un diagnostic doit être posé. Ce diagnostic est extrêmement complexe, basé sur l'analyse de l'ensemble des interactions entre les organes.

La MTC est utilisée en Chine dans ses différentes composantes (acupuncture, massages, phytothérapie, Qi Gong, etc.) à titre thérapeutique au même titre que la médecine « moderne ». Il n'y a pas d'opposition entre les deux formes de médecine, plutôt une complémentarité en respect du concept du Yin et du Yang. Si la pratique du Qi Gong est largement reconnue et enseignée en tant que pratique médicale dans de nombreux pays (Asie, Etats-Unis, Canada, Allemagne), ce n'est pas encore le cas en France. Rappelons qu'en Allemagne, dans certaines régions, le Qi Gong est remboursé par la sécurité sociale.



Points d'acupuncture (méridien du foie)

Dans notre démarche pour la pratique du Qi Gong, il ne s'agit pas de se substituer à une médecine allopathique. Il est impératif de s'adresser à un médecin pour toutes les pathologies médicales. Considérons simplement le Qi Gong comme un exercice au même titre qu'une marche à pied un peu plus efficace pour maintenir une bonne santé.

Quels sont les apports du Qi Gong ?

Gestion de sa santé

Sans entrer dans le détail des techniques particulières, le Qi Gong est avant tout un exercice permettant d'apporter une meilleure santé par une action globale sur tous les organes. Il est avéré qu'une pratique régulière permet d'obtenir un meilleur état général par un renforcement des défenses naturelles et un rééquilibrage physiologique. Les fonctions naturelles (respiration, digestion) sont améliorées. Les bienfaits constatés vont au-delà de ce à quoi on peut s'attendre par de simples gestes de gymnastique.

Son action est essentiellement un renforcement de l'organisme contre les agressions internes et externes. Des expériences cliniques, réalisées par des scientifiques indiquent une augmentation des défenses immunitaires ainsi qu'une diminution de l'activité des facteurs neuronaux du stress. La libération de béta-endorphines a également été observée. Les données indiquent que le Qi Gong agit sur des paramètres neuro-immuno-endocriniens et améliore le niveau des défenses immunitaires non spécifiques.

Symboliquement, la pratique du Qi Gong est censée apporter l'« immortalité ». A défaut, elle favorise positivement une espérance de vie. Mais surtout, elle participe à ce que le parcours de la vie se déroule dans les meilleures conditions en retardant les effets du vieillissement. Les chinois considèrent le Qi Gong comme un exercice énergétique de longévité.

Conscience corporelle

Les exercices de Qi Gong favorisent un meilleur contrôle des gestes grâce à la lenteur des mouvements et à la concentration mentale. On aboutit à une meilleure connaissance de son propre corps grâce à la désynchronisation de certains gestes, en faisant travailler des muscles habituellement peu ou pas sollicités et en visualisant les organes internes.

Un meilleur équilibre est obtenu grâce à une sollicitation des membres inférieurs et une coordination plus fine des gestes. On sait que les chutes sont une des principales causes de perte d'autonomie pour les personnes âgées.

On acquiert plus de souplesse dans ses mouvements. Les gestes techniques deviennent plus précis, la résistance physique est augmentée. Ce sont ces apports qui font que le Qi Gong est largement présent dans la plupart des pratiques sportives en Chine. Il est même une partie intégrante des arts martiaux internes (Tai Chi Quan) et externes (boxes, kun fu, karaté, etc.).

Calme intérieur

Le relâchement consiste à faire le vide en soi et à éliminer les tensions nerveuses et physiques. Le Qi Gong permet ainsi de lutter contre le stress de la vie contemporaine et d'adopter une plus grande sérénité face aux situations difficiles des parcours de vie.

La concentration mentale permet de se focaliser sur le geste ou la visualisation et de ne pas être distrait par les agressions parasites (bruits, pensées, etc.). Elle favorise un sentiment de bien-être et de calme intérieur qui va conduire à une plus grande confiance en soi. Par la visualisation et la méditation, le Qi Gong est aussi une approche spirituelle pour renforcer les capacités personnelles. Il stimule également la mémoire aussi bien pour les enfants que pour les personnes âgées.

Le sentiment de ne pas être passif dans la gestion de sa propre santé permet aussi d'avoir une attitude mentale positive. On sait à quel point ce facteur est important pour lutter contre les maladies.

Par une meilleure attitude psychologique et émotionnelle, sa pratique peut être un apport important dans les activités artistiques et de création. En Chine, de très nombreux artistes (peintres, danseurs, acteurs, etc.) et intellectuels pratiquent le Qi Gong. La calligraphie et la peinture en particulier sont des activités en relation directe avec les notions de vacuité mentale et de gestuelle spontanée mais maîtrisée propres à la culture chinoise.

Ses apports sont imperceptibles. Mais au bout d'un certain temps, on est surpris de prendre conscience d'un état de bien être général, d'une forme physique améliorée et le sentiment d'être « en harmonie ».

Pratique du Qi Gong

Gestes et Postures



Les gestes sont caractérisés par la lenteur et le relâchement. Quand on dit que le Qi Gong est de la gymnastique douce, en réalité, c'est l'inverse puisqu'au contraire des gymnastiques qui ont pour fonction de tonifier les muscles, c'est le relâchement qui est recherché.

On peut dire qu'il est à l'origine des gymnastiques douces car c'est un diplomate suédois qui a appliqué cette méthode qui avait été rapportée de Chine par le père jésuite Amiot, à la cour du roi de France, Louis XV. Les gymnastiques douces contemporaines qui en dérivent n'en gardent souvent que la gestuelle sans en comprendre la quintessence.

Il se pratique aussi par des postures où le relâchement reste très important, mais où la visualisation et la méditation jouent également un rôle important.

Concentration Mentale

Le point peut-être le plus important est la concentration mentale qui accompagne chaque geste ou chaque posture. En réalité, même si on effectue correctement un geste de Qi Gong ou de Tai Chi, si la concentration mentale est absente, ce n'est plus du Qi Gong.

Enfin, la visualisation permet de favoriser les processus mentaux. Ceci peut sembler abstrait. En réalité, nous savons intuitivement que le souvenir de vacances passées dans un environnement idyllique provoque un afflux de sensations positives. Il suffit le plus souvent de visualiser des paysages agréables de la nature. Un autre aspect de la visualisation concerne ses propres organes, comme si on projette l'intention d'influences positives sur eux.

Enfin la méditation est aussi une des approches du Qi Gong. On sait que la méditation provoque une modification des activités électriques cérébrales qui permet aux méditants expérimentés d'être simultanément dans un état de grande concentration mentale et de repos physiologique du cerveau.

Respiration Contrôlée

La concentration pour synchroniser le geste, le mental et la respiration est un des éléments clef du Qi Gong. La respiration est accélérée lorsqu'on est énervé ou excité. Intuitivement, on se calme en ralentissant sa respiration. C'est exactement ce qui se fait dans le Qi Gong. On dit de façon populaire : *laisse moi le temps de souffler* ... autrement dit, de revenir à un état de calme. On sait également que les variations cardiaques peuvent être régulées par le rythme respiratoire avec une action sur le système nerveux autonome.

Ainsi, en faisant des exercices Qi Gong en contrôlant sa respiration et en adoptant une concentration sur son mental, on peut effectivement retrouver une sérénité de l'esprit quelle que soit la situation stressante dans laquelle on se retrouve. En quittant l'état de respiration automatique et en adoptant une respiration consciente, ce sont des structures différentes du cerveau qui sont sollicitées et dont les activités vont renforcer leur qualité de fonctionnement de la même façon qu'un muscle se renforce par l'exercice.

Peinture, Calligraphie et Qi Gong

On assimile souvent le geste du calligraphe ou du peintre à celui du pratiquant de Qi Gong. En effet, on aura beau accumuler toutes les connaissances théoriques sur la peinture, le peintre ne le devient que par la pratique. La pratique de la musique nécessite le même investissement dans le geste et la pratique. Toutes les théories sur la musique ne permettront pas à un musicien de percevoir la musique qu'il va interpréter. Il en est de même du Qi Gong, seule la pratique permet d'en retirer la quintessence.

« Nourrir la vie » et « Cultiver la vertu »

Ainsi pratiquer le Qi Gong n'est pas seulement faire des exercices corporels, c'est aussi s'entraîner à être en harmonie avec le monde extérieur, les activités sociales, la relation avec les autres ; c'est aussi être en harmonie avec soi-même. En Chine, s'il convient de « nourrir la vie », autrement dit, de prendre soin de sa personne, il est aussi nécessaire de « cultiver la vertu », c'est-à-dire d'avoir une dimension éthique dans ses relations avec les autres.

*Henri Tsiang, DVM, Ph.D.
Ex-Chef de Service à l'Institut Pasteur de Paris*

anlijiang@laposte.net

蒋安立

