

# Se soigner par l'énergie du Tao

Un art de vivre

par Dominique Banizette

La médecine taoïste est avant tout un art de vivre que les Taoïstes ont appelé Yang Sheng. Une experte en Qi Gong, Dominique Banizette, nous invite à partager ces moments de sérénité et à savourer les énergies de la vie.



Credit photo: D. Banizette - Photo: Marie-Anne André



## PORTRAIT

Dominique Banizette est directrice pédagogique de l'Ecole du Qi où elle transmet les pratiques issues de la lignée du Tai Ji Qi Gong Yang Sheng. Elle est aussi vice-présidente et membre de la commission technique de la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques (feqgae).

Le Tao est vaste et ordinaire. Dans la pensée Taoïste, et en médecine traditionnelle chinoise, la notion de Yang Sheng ou « l'art de nourrir la vie » regroupe un ensemble de pratiques corporelles, alimentaires, respiratoires, et d'apaisement de l'esprit, dont le but est d'entretenir la vie en fortifiant le corps et l'esprit. Tout Chinois encore en lien avec sa tradition connaît et applique ces principes dans la vie quotidienne. Yang Sheng, ne veut donc pas seulement dire avoir régulièrement une pratique de Qi Gong, même si cette pratique quotidienne apporte déjà beaucoup de bien-être. Cela veut dire aussi, être attentif aux aliments que l'on absorbe, à l'air que l'on respire et à la façon dont on le respire, être attentif à l'environnement dans lequel on vit, aux pensées que l'on émet, à celles que l'on reçoit, etc. C'est aussi sur ces différents éléments que le médecin traditionnel chinois va agir, avec tous les moyens dont il dispose, pour essayer de rééquilibrer la circulation de l'énergie chez son patient afin que celui-ci retrouve la santé lorsqu'il l'a perdue.

## Gu Qi, l'énergie des aliments

La vie et le Qi sont partout présents et la vie se nourrit d'énergie au quotidien. De même, nous ne nous nourrissons pas seulement d'éléments matériels et notre alimentation n'est pas seulement porteuse de glucides, lipides, calories, vitamines, etc. Elle est aussi porteuse de quelque chose de beaucoup plus subtil qu'en médecine chinoise on appelle Gu Qi: l'énergie des aliments. Cette énergie, non encore quantifiable par des instruments de mesure, même si elle le sera sûrement un jour, est tout à fait qualifiable, si nous sommes attentifs à ce que ressent notre corps lorsque nous ingérons des aliments au cours d'un repas.

La plupart des aliments achetés dans les magasins ou les supermarchés y compris les légumes et les fruits, remplissent notre corps de tous les éléments inscrits dans la liste des ingrédients. Ils le remplissent d'ailleurs généralement trop, mais ils ne le nourrissent pas de cette énergie vivante et subtile que l'on nomme Jing Qi, l'énergie essentielle, et que possèdent par exemple les légumes de notre jardin. Il n'est qu'à voir la joie que nous éprouvons lorsque nous avons le plaisir de déguster un plat de carottes, de haricots verts ou de poulet rapportés de la campagne le week-end ou offerts par notre voisin. Hormis le plaisir du goût, nous avons clairement la sensation de nous nourrir. La sensation de satiété vient d'ailleurs beaucoup plus vite, car ces légumes ou cette viande-là sont « vivants », cultivés ou élevés avec attention, nourris d'éléments naturels venus de la terre et du ciel, ils contiennent ces éléments et ils nous les transmettent pour « nourrir la vie ».

## Qing Qi, l'énergie de l'air

Point n'est besoin alors de prendre des compléments alimentaires, on se sent nourri, en forme, plein d'énergie. Un peu comme lorsque l'on va en forêt ou à la montagne, là où l'air que l'on respire nous vivifie, nous nourrit, car il est lui aussi « vivant », porteur d'énergie, de Prana disent les Indiens. Nous n'avons pas beaucoup



Crédit photos: D. Banzette - Photo: Josée Landreux

de choix, l'air de nos villes est triste et gris, parfois tout juste respirable et porteur de peu de vitalité, juste d'un peu d'oxygène. Mais nous pouvons, comme on disait au siècle dernier, « aller prendre un bol d'air ». Et ils avaient bien raison nos ancêtres dans leur sagesse instinctive. Car, effectivement, l'air est aussi un « aliment » dont l'énergie, Qing Qi selon la médecine traditionnelle chinoise, participe pour beaucoup à l'élaboration de nos énergies internes. Or, ce qui est vrai pour les aliments que nous ingérons, l'est aussi pour l'aliment que nous respirons. Plus l'air que nous absorbons est pur et plein d'énergie, d'ions négatifs dirons certains, plus notre énergie interne sera performante, plus nos cellules seront convenablement nourries et meilleur sera notre fonctionnement métabolique, y compris celui du cerveau. Regardez comme nous allons tout de suite mieux lorsque nous marchons dans la grande nature: en forêt, à la montagne ou à la mer, là où, la marche aidant, nous respirons à pleins poumons un air pur et dépourvu de pollutions. Nous sommes vivifiés, nous sentons notre vitalité accrue, notre pensée est plus claire, plus précise, et notre esprit plus joyeux. Profiter de ces moments de contact avec la grande nature pour pratiquer le Qi Gong procure un bonheur intense.

*Le Qi Gong, un art de vivre*

Le Qi Gong porte évidemment son efficacité en lui-même. Il peut être pratiqué n'importe où et à tous moments et contribuer ainsi notablement à conserver ou à remettre en ordre notre fonctionnement. Ceci, tant au niveau physique par la détente tonique qu'il apporte au corps et à l'esprit, qu'au niveau énergétique où il permet un meilleur échange, une meilleure activité interne et une meilleure mise en relation entre l'interne et l'externe. Sans oublier au niveau spirituel où il développe le sens de notre appartenance à notre milieu de vie, à notre

**Les aliments  
sont  
« vivants ».**



photo: D. Banzette

« univers », et où il nous amène à ressentir la non-séparation de notre Etre avec l'ensemble de la Vie. C'est pourquoi la pratique dans la grande nature nous réjouit à ce point, elle nous permet de rentrer directement en contact avec les éléments naturels qui soutiennent la vie. A savoir l'énergie de la terre, du ciel et de la nature. On parle beaucoup d'écologie aujourd'hui et c'est tout à fait nécessaire, car nous sommes nombreux en ce vingt et unième siècle à avoir perdu le lien avec les éléments naturels qui soutiennent la vie. La pratique du Qi Gong permet de retrouver ce sens de notre appartenance à un univers comme partie intégrante et non comme consommateur de cet univers. Lorsque l'on prend conscience de cela, il devient plus évident pour chacun d'être attentif à ce qui l'entoure, à ce qui le nourrit, à l'harmonie du lieu dans lequel il se trouve, aux relations qu'il entretient avec ses partenaires, etc. La notion de Yang Sheng s'intègre alors facilement à la vie quotidienne, « nourrir la vie » devient une évidence. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

**UN PEU DE PRATIQUE...**

Voici un exercice de respiration très simple, issu de la lignée de Tai Ji Qi Gong Yang Sheng, qui peut vous permettre de prendre conscience de votre non-séparation avec l'univers.

Vous êtes confortablement assis sur un coussin ou sur une chaise, détendu, la respiration et l'esprit paisibles.

Prenez conscience de l'air qui, à l'inspir, entre par les narines, passe dans les sinus, l'arrière de la gorge, la trachée, les bronches, et se répand dans les poumons.

Laissez-le se répandre dans la totalité de vos poumons.

Suivez le trajet de l'air également à l'expir, il ressort par le même chemin.

Lorsque cette sensation est bien établie, prenez conscience que l'air rentre et sort librement, qu'il n'y a aucune barrière, aucune séparation entre l'intérieur et l'extérieur. C'est un seul et même espace. Demeurez le temps que vous le souhaitez dans cette sensation. Puis fermez votre pratique.

**PETIT LEXIQUE**

**YANG :** nourrir, prendre soin de, entretenir, garder.

**SHENG :** vie, existence, engendrer, produire, croître.

**YANG SHENG :** « nourrir la vie » est une notion que l'on trouve très souvent associée aux idéogrammes Qi Gong.

**QI GONG :** s'entraîner à (faire circuler) l'énergie. L'objectif de la pratique est de maîtriser la circulation de l'énergie pour nourrir la vie.

