

Du Qi Gong au Taiji



Deux disciplines qui se ressemblent...

Après le tai ji quan, le Qi Gong connaît aujourd'hui en Occident un essor sans précédent. Revenons sur les composantes de la pratique, ses différences et ses complémentarités avec le Tai ji quan.

par Bruno Rogissart, photos : Marielle Rogissart

Le Qi Gong, littéralement «maîtrise de l'énergie», est l'héritage des différents courants philosophiques qui ont traversé la Chine, notamment le Bouddhisme, le Taoïsme et le Confucianisme. Il est le fruit de la rencontre judicieuse et de la longue expérience des arts martiaux chinois, alliant l'art du combat et le développement spirituel, et l'apport de la théorie médicale chinoise traditionnelle. Les origines de cette discipline remonteraient à environ 5000 ans, mais celle-ci n'est réellement apparue en Chine sous le vocable Qi Gong, qu'au début du 20^e siècle.

Les raisons du succès

En Occident, c'est véritablement au début des années 80 que la pratique a débuté et a été considérée comme discipline à part entière aux côtés du Yoga, déjà très en vogue, et du Tai Ji Quan. C'est notamment par l'intermédiaire des acupuncteurs régulièrement partis en Chine pour se former que ce phénomène s'est accentué en France. En réalité, le Qi Gong était déjà pratiqué chez nous depuis une bonne vingtaine d'années dans les écoles de Kung-fu et de Tai Ji Quan notamment, où pour cette dernière il tenait souvent lieu d'exercices énergétiques, dits «préparatoires». Pour ma part, au début des années 80, je pratiquais à l'école de Kung-fu de Maître Remy Hyunh. Il nous y était enseigné une forme de *Ba Duan Jin* que nous n'appelions pas à cette époque Qi Gong, celle-ci faisant partie intégrante de notre entraînement au Kung-fu.

Les «mille facettes»

Depuis cette époque, le succès du Qi Gong ne cesse de s'affirmer. L'intérêt de cette discipline aux «mille facettes» est de plus en plus conséquent auprès du grand public. A l'heure

où les salles de gymnastique sont en mal de nouvelles méthodes pour «tremper le maillot», les professeurs et animateurs sportifs, les professeurs de danse, l'ensemble des professionnels des métiers de la forme semblent en effet de plus en plus s'y intéresser. Dernièrement, un professeur de Fitness venu suivre un de mes stages me déclarait: «Je viens au Qi Gong, car j'ai envie de ressentir mon corps et mes énergies différemment...». En fait, seule la médecine conventionnelle semble douter encore à 99 %. Pour tous les autres, accueillons favorablement cette prise de conscience qui est une aubaine pour tous les adeptes passionnés du Qi Gong et les professeurs en place qui œuvrent pour son développement et sa reconnaissance.

Il n'existe pas moins de 2000 méthodes de Qi Gong en Chine.

Comment se caractérise la pratique ?

Par deux principaux types d'entraînement : le *Wai Dan*, axé sur le travail corporel et le *Nei Dan* portant sur le développement plus subtil de l'énergie, souvent qualifié d'entraînement «interne» et «méditatif». Dans notre approche, nous ne pouvons envisager aucune distinction entre le corps et l'esprit. Ainsi, il est indiqué dans les Classiques : «Là où se porte l'esprit se porte l'énergie». Bien évidemment, encore faut-il que l'énergie puisse circuler librement dans le corps et qu'elle y soit confortable. C'est là tout l'intérêt d'une pratique équilibrée entre les exercices de *Wai Dan* et de *Nei Dan* Qi Gong afin de pouvoir progresser harmonieusement sur les deux plans : corps et esprit.

Les «2000 méthodes»

Les méthodes de Qi Gong sont multiples et comportent de nombreuses applications. On recense ainsi quatre

grands styles: le Qi Gong préventif, comme art de vivre au quotidien, le Qi Gong martial, le Qi Gong méditatif ou spirituel, et le Qi Gong thérapeutique ou médical.

Les manières d'évoluer sont également très diversifiées au sein de ces quatre grands styles, et il est couramment rapporté qu'il n'existe pas moins de 2000 méthodes en Chine. Mais ne nous y trompons pas, la manière d'aborder la pratique, la connaissance et le respect des grands principes techniques et énergétiques valent bien plus que la diversité des méthodes.

En réalité, il existait à l'origine très peu de formes de Qi Gong, quelques-unes seulement comportant elles-mêmes plusieurs variantes dans leur exécution. Il s'agit pour les plus connues des: *Yi Jin Jing* de Da Mo, les *Ba Duan Jin* du général Yue Fei et les *5 animaux* de Hua Tuo. Cette raison s'explique essentiellement par le fait que dans la tradition, la transmission se faisait souvent au sein de familles ou encore de maître à disciple. Il existe aujourd'hui de nombreuses lignées et générations pour tous ces styles. Quoi qu'il en soit, ces trois grands classiques du Qi Gong en particulier, ont permis à eux seuls de perpétuer la tradition. Néanmoins, l'esprit dans lequel se développe et se transmet le Qi Gong aujourd'hui n'est plus tout à fait semblable, de nouvelles méthodes naissant constamment. Mon propos ici n'est d'ailleurs pas de remettre en question ce phénomène, bien au contraire, mais il faut toutefois être vigilant à l'encontre des méthodes aux visées «thérapeutiques» miraculeuses qui pour certaines s'éloignent complètement des principes du Qi Gong traditionnel. Plus encore, certaines excluent totalement de leur pratique le travail sur le corps, ce qui est pour moi tout à fait inconcevable. Le Qi Gong est une approche globale de l'individu et de son harmonie avec son milieu environnant.

Des interactions entre le Qi Gong et le Taiji

Si le Qi Gong constitue véritablement l'essence des arts martiaux et de la médecine traditionnelle chinoise, il est

évident que les formes modernes se sont beaucoup inspirées du Wu Shu, notamment le Tai Ji Quan et le Kung-fu. Les Taiji Qi Gong, le *Dao Yin Yang Sheng Gong* de maître Zhang Guang De, le *Zhi Neng Qi Gong* de maître Peng He Ming et le *Wu Dang Do Yin Qi Gong* en sont les meilleurs exemples.

Du Qi Gong au Tai Ji Quan...

Ainsi, très souvent, la pratique du Qi Gong conduit à la pratique du Tai Ji Quan. Il n'existe d'ailleurs aucune incompatibilité à les aborder conjointement, au contraire. Cependant, mon expérience en tant qu'enseignant dans ces deux disciplines me permet d'affirmer que l'apprentissage du Tai Ji Quan est plus difficile que le Qi Gong.

Un point révèle les bienfaits de votre pratique, la notion de plaisir...

La mémorisation de l'enchaînement des mouvements de la forme constitue souvent le premier obstacle, surtout pour les gens pressés. Quand il m'est demandé quelles différences il existe entre les deux disciplines, j'ai l'habitude de répondre: «Le premier est un art martial interne et le second consiste en la pratique d'exercices énergétiques de bien-être». Aussi l'enseignement nécessite-t-il une connaissance bien spécifique et propre à chacune d'entre elles.

Pour le Qi Gong, la connaissance de la théorie médicale chinoise est indispensable pour une bonne transmission et l'application des exercices. La majorité des Qi Gong peuvent être pratiqués sans risque par tous les pratiquants. Il est certain que lorsque les exercices conseillés sont bien adaptés aux besoins énergétiques de la personne (capacité physique, typologie et tempérament, énergie des saisons, etc.), les résultats sont d'autant plus intéressants. Précisons que pour aborder le Tai Ji Quan, la théorie médicale chinoise n'est absolument pas indispensable. En effet, les principes énergétiques et les finalités du travail martial internes passeront ici principalement par des exercices avec partenaires: Tui Shou, San Shou, etc. et le travail avec armes. En ce qui concerne l'enchaînement des mouvements du Tai Ji Quan, tous les élèves au sein d'un même cours pratiquent la même forme, c'est-à-dire un enchaînement de mouvements codifiés avec des déplacements.

Les points communs

Si par la forme et leurs applications, les pratiques du Qi Gong et du Tai Ji Quan sont différentes, les fondements énergétiques et philosophiques sont nombreux. Ils se portent sur quatre points essentiels:

1. le concept d'énergie.
2. la théorie du Yin et du Yang.
3. la loi des 5 éléments (mouvements): le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.
4. les 8 Trigrammes, ou Ba Gua.

A partir de ces quatre grands chapitres découle une multitude d'applications possibles au sein de chacune de ces deux disciplines. Celles-ci s'orientent ensuite selon deux grandes finalités: une application des principes énergétiques à visée thérapeutique et de bien-être pour le Qi Gong; une application des principes énergétiques à visée martiale et de bien-être pour le Tai Ji Quan. Ceci étant bien considéré, un point essentiel révèle les bienfaits de votre pratique et ceci dès les premiers pas, il s'agit de la notion de plaisir...

