



Pol Charoy & Imanou Risselard

Energies et co-naissance de soi

“Tout schéma relationnel est un schéma énergétique”

Les pratiques énergétiques intègrent une dimension parfois oubliée : l'énergie est également conscience. Dans un livre d'entretiens à paraître prochainement, Pol Charoy et Imanou Risselard nous partagent leur vision du travail énergétique, et particulièrement du *qi gong*. Entre énergie, sacré et conception, morceaux choisis...

propos recueillis par Delphine L'huillier & Dominique Radisson
photos : Michel Demling

Gtao : Que signifie *qi gong* pour vous ?

Pol : *Qi* veut dire "énergie", et *gong*, "travail". C'est donc le travail de l'énergie qu'il faut reprendre selon l'idée que l'on a en Europe de l'alchimie, dans le sens de "faire l'alchimie de ses énergies". Ce qui nous intéresse ici sont les techniques de *qi gong* utilisées comme des techniques d'éveil. Elles sont liées aux méditations taoïstes et bouddhistes. Il est également important de prendre conscience qu'il existe un *qi gong* africain, amérindien, etc. : toute personne qui travaille dans un but de mutation, d'alchimie, de purification, de compréhension et d'analyse des énergies qui l'animent, qu'elles soient psychologiques, émotionnelles, posturales, archétypales ou célestes, fait du *qi gong*. Il existe donc une multitude de *qi gong*, qui vont de la posture de méditation à la psychanalyse, aux techniques de respiration,

d'art-thérapie, etc. Je voudrais à ce propos raconter une anecdote. Je suis allé en Centre Afrique pour une rencontre culturelle il y a quelques années. Lors de la cérémonie d'ouverture, il fut représenté un rituel de feu autour d'un cercle, avec des percussions, un maître-tambour et des danseurs. Ces danseurs marchaient

si vous cherchez à obtenir quelque chose, vous ne ferez aucune expérience.

par petits pas dans la posture *zhang zhong*, ou posture de l'arbre. Chaque personne appartenant à la ronde soufflait une note dans un sifflet à eau. La danse était donc rythmée par une respiration sonore. Pour entrer dans la ronde, il fallait chercher à accorder son sifflet au cercle. Cette cérémonie dura de huit heures du

matin à huit heures du soir. C'était du *qi gong*. De la même manière, la psychanalyse est un *qi gong* de la pensée : ce que je pense, comment je me mets en relation avec les autres, c'est de l'énergie. Le mot est son, vibration et corporalité avant de prendre sens.

Pouvez-vous préciser en quoi notre relation aux autres est liée au *qi gong* ?

Entendre ce que l'on dit et prendre conscience de ce que le mot transporte de nous-même, et notamment dans notre relation aux autres, des autres, qui sont déterminés par ce que l'on dit, est l'expression de notre corporalité, donc de notre façon de vivre avec les autres et d'être en relation. Le *qi gong*, c'est travailler sur soi, et surtout, travailler dans des postures — au lieu de travailler sur un divan — dans lesquelles on visualise des circulations d'énergie que

l'on essaie de mettre en harmonie en soi ; des énergies venues de la terre, du ciel, du cosmos, de la nature, et des êtres humains — ce qui manque parfois aux Chinois qui ne pensent pas forcément que la nature soit également présente dans les enjeux sociaux et affectifs tissant leurs relations —.

Les Chinois et les Occidentaux conçoivent essentiellement l'aspect thérapeutique du travail énergétique ? Qu'en est-il pour vous ?

Pol : Un vrai travail de *qi gong* et d'alchimie des énergies est obligatoirement subversif. C'est-à-dire qu'il doit amener une transformation profonde de nos relations, y compris la relation à notre famille, au monde du travail et au système. On doit à un moment donné remettre en question toute notre relation aux choses : qui suis-je ? J'aime quoi ? etc. Et lorsque l'on vit dans un cadre social qui est un cadre d'exploitation dans lequel on ne s'épanouit pas parce que l'on n'est pas à notre place, parce que les énergies que l'on doit déployer en nous ne le peuvent pas dans ce contexte, nous agissons pour changer de place et bouger ce contexte. Et le *qi gong* d'aujourd'hui, au lieu d'être taoïste, ou bouddhiste, est marqué par le néoconfucianisme, et donc un respect des valeurs hiérarchiques et familiales. Ce *qi gong* n'est donc pas un *qi gong* d'éveil et de libération, mais une pratique pour nous renforcer et supporter mieux ce que l'on vit. Pratiquer pour se renforcer, ne pas être malade, davantage travailler et gagner plus d'argent. Ceci a l'effet pervers de renforcer notre cuirasse au lieu de nous rendre plus sensible et subtil ; ce qui peut être utile à une personne faible avant de se purifier, mais seulement pendant un moment. C'est un *qi gong* thérapeutique plus écologique que d'autres, mais pas une technique d'éveil.

Alors, *qi gong*, pratique thérapeutique et pratique d'éveil ?

Imanou : L'éveil est la conscience. Et c'est notre manière et notre intention de pratiquer le *qi gong* qui en font



une technique d'éveil. Il faut donc savoir ce que l'on cherche. La guérison ? l'éveil ? ou les deux ? C'est cette intention qui amène le corps dans une constante d'éveil.

Pol : Dans le mot "thérapie", il y a théos, "dieu". A l'origine, guérir était donc remettre quelqu'un en relation avec le sacré et les dieux. Il n'y a finalement pas de différence entre thérapie et éveil si l'on en revient à la racine grecque. Aujourd'hui, la thérapie a pris, hélas, un autre sens, et il existe un fossé entre les deux, un fossé tel que l'on peut guérir d'un symptôme sans prendre conscience des manques qui ont créé ce symptôme. Quelles sont en effet les aspirations de l'âme auxquelles on n'a pas répondu pour que l'on déclare tel symptôme ou telle maladie ? Si l'on prend conscience que le "mal-a-dit" quelque chose, il y a un processus d'éveil. Ce n'est pas forcément une libération, mais il y a éveil sur les énergies qui font que l'on en est arrivé là. Et pour s'éveiller, il faut peut-être être prêt

à ne pas guérir.

Je citerai l'exemple de Itsuo Tsuda qui fut au Japon un disciple de Maître Nogushi qui avait mis au point une technique de soin appelée *Seitai* pour réveiller le centre énergétique de l'homme. Tsuda fut aussi disciple de Maître Ueshiba, fondateur de l'aïkido et élève de Marcel Granet, spécialiste de la Chine. Devant l'urgence d'un nouvel éveil, et considérant le *Seitai* comme une technique trop longue, Tsuda fonda l'école de la respiration en créant une technique plus rapide qui déclenchait, par un ajustement des corps et une action sur les points énergétiques, un mouvement spontané accompagné d'une respiration. Les personnes pouvaient ainsi faire l'expérience du mouvement de l'énergie dans leur corps. Tsuda refusait les personnes qui se présentaient à lui dans l'intention de guérir, et insistait sur la nécessité de venir sans intention, ou dans l'unique intention de découvrir et de "s'éveiller à...", l'idée étant que si vous cherchez à obtenir quelque chose, vous ne ferez aucune expérience.



Quelle notion, au regard de votre expérience, mettriez-vous sur le terme "énergie" ?

Imanou : le terme énergie est si vaste !

Pol : On est devant la difficulté de parler de l'énergie et de la définir... Ce mot recouvre tellement de sens ! Dans notre pratique, nous nous sommes aperçus que l'énergie est très liée au mouvement, même si c'est du micro-mouvement, ou de la pulsation. Et l'énergie a son origine et son "accumulateur" dans ce qui nous a donné vie, c'est-à-dire la relation amoureuse et sexuelle. En nous, il y a ce centre, l'énergie sexuelle. De source cosmique, circulant dans la colonne vertébrale, elle va apporter l'énergie nécessaire aux organes et à leur fonction, nourrir les pulsions vitales et les dimensions particulières de l'être humain qui sont le sentiment, l'émotion et la pensée consciente, jusqu'à nourrir les aspirations spirituelles. Si nous insistons sur cette totalité, c'est que pour nous, l'être humain n'est pas réductible aux pulsions, émotions et processus mentaux, il est aussi dans une aspiration au "sacré" mystère de l'évolution.

Comment intégrer toutes ces dimensions dans notre pratique ?

Beaucoup de pratiquants se contentent d'une pratique de "tuyauterie" : on accumule, on fait circuler dans les canaux et on croit tout résoudre. Nous pensons pour notre part qu'il y a une notion très importante qui réside dans la caractéristique de l'être humain à bloquer et enfermer l'énergie, pour des raisons psychologiques, névrotiques, affectives, et qu'on ne règle pas ces blocages par la simple posture ou alimentation. Pour reflui-

difier l'énergie, il est important de prendre conscience des zones de blocage, pas seulement d'une manière corporelle, mais en intégrant que derrière ces blocages il y a une histoire qui se vit en moi — mon histoire, mais aussi celle de mon arbre généalogique, et même celle de l'humanité —. Pour prendre conscience de cette partie de mon histoire liée à ce blocage, je dois la revivre, dans une sorte de régression, où l'instant présent et l'instant passé se juxtaposent. Ce revécu, qui entraîne tout le corps, libère l'énergie stockée par ce refoulement et la met au service d'autres aspirations. C'est pour cela que dans les traditions orientales on parle de floraison...

Derrière ces blocages, il y a une histoire qui se vit en moi — mon histoire, celle de mon arbre généalogique, et même celle de l'humanité —.

Ainsi, il est nécessaire pour vous d'unir Orient et Occident dans la pratique ?

L'Occident a dû se greffer sur les techniques orientales pour retrouver le concept d'énergie. Ceci présente le risque de chercher pendant un certain temps des manifestations de l'énergie qui soient toujours extérieures, à l'extérieur de nous, alors que l'état est là, à l'intérieur de nous. En tant qu'occidentaux, nous pensons — comme nous l'avons déjà évoqué — que l'Orient manque de ce qu'Imanou appelle le *qi gong* de la pensée, qui est l'analyse psychologique, psychanalytique et psychothé-

rapeutique de nos relations. Car tout ce travail d'exploration est un *qi gong* ! La relation, c'est la façon dont je mets mon énergie en relation avec celle de l'autre, que ce soit l'autre de ma famille, de mon cercle d'amis, de mon bureau ou de l'environnement au sens large. Tout schéma relationnel est un schéma énergétique. En cela, nous pensons qu'on ne peut pas faire de vrai travail énergétique sans effectuer à un moment un éclairage de cet ordre.

Imanou : Prenons comme exemple notre conception ; il y a déjà de l'énergie à l'œuvre, par le simple fait que l'on soit issu de l'acte sexuel et amoureux. Nous autres Occidentaux, nous avons un rapport au corps comme extérieur à soi ; nous nous sommes alors tournés vers des techniques énergétiques qui ont pour fondement de dominer le corps et non de le vivre, alors qu'il nous suffirait de vivre notre état originel de conception pour savoir que l'énergie est partout, simple, palpable à tout instant, à tout moment et pour tout le monde. Et c'est ce qui pourrait expliquer que dans toutes les pratiques de *qi gong* ou de *tai ji quan*, il y a souvent une recherche de transcendance porteuse d'une déviation, d'une volonté de manipulation de l'énergie sexuelle, visant à nous maintenir éloigné de la rencontre naturelle avec elle. Il y a comme une contradiction à vouloir faire bouger de l'énergie en ayant un tabou aussi fort...

Pol : On ne peut pas ignorer l'énergie de la sexualité, c'est celle qui nous a conçus ! Il n'y a pas plus grandes manifestations de *qi gong* auxquelles j'ai assisté que l'acte sexuel et amoureux, une femme enceinte, une naissance et une mort ! Ce sont les plus grandes manifestations d'énergie qu'on puisse connaître !