

Passage de *Duans*



crédit photo: Institut du Quimétao

Peut-on évaluer la pratique du Qi Gong ?

par Arnaud Mattlinger



Sous le terme Qi Gong se retrouvent des pratiques de renforcement, d'amélioration ou de maintien de la santé. Qi Gong dur, mou, martial, médical ou de bien-être, les écoles et les méthodes se sont développées tant et si bien qu'aujourd'hui, vu d'ici, le Qi Gong devient une vaste nébuleuse exotique. La Chine, soucieuse d'ordonner son patrimoine millénaire et de clarifier la situation des pratiques énergétiques de santé, a mis en place le Centre Administratif de Qi Gong de Santé. Invités cette année pour la deuxième fois par l'Institut du Quimétao, des experts sont venus en octobre en France pour présenter et transmettre les formes officielles de Qi Gong de Santé.

Ménage de printemps...

Ainsi, l'expertise du Centre aurait pour objectif d'assurer la qualité de l'enseignement dans la bonne direction. Depuis plusieurs années, il rassemble les données historiques, statistiques et scientifiques des pratiques de Qi Gong pour la santé. Chaque enseignant y « mettant sa pâte », il existerait presque autant de Qi Gong que de lignées d'enseignants. La volonté du Centre cherche à établir un point fixe, une référence. Après étude, les équipes ont standardisé les formes les plus répandues de Qi Gong de Santé: Ba Duan Jin (8 pièces de brocart), Wu Qin Xi (5 animaux), Liu Zi Jue (6 sons thérapeutiques), Yi Jin Jing (régénération des tendons), et d'autres encore...

Pourquoi standardiser ?

Le danger de la multitude des écoles est de s'attacher à leurs différences. Une guerre de clocher en quelque sorte. L'essence du travail pourtant est édictée par des principes, à la fois énergétiques (connus de longue date), et physiologiques (principes scientifiques plus récents). Afin de valider les effets de ces pratiques sur la santé, il fallait de sérieux travaux de recherche. C'est ce qu'a voulu réaliser le Centre Administratif de Qi Gong de Santé. La transmission des formes, assurée par les experts, contient tous les éléments d'une pratique efficace et donne des critères clairs pour permettre l'évaluation.

Permettre l'évaluation du Qi Gong

Si le Qi Gong est compris comme travail interne (Nei Gong), comment peut fonctionner l'évaluation par une personne extérieure? C'est certain, le Qi Gong ne répond pas à des critères de performances à l'instar du sport. Cependant, penser que l'espace intérieur est distinct et coupé de l'espace extérieur revient à se considérer comme une cocotte-minute. En termes chinois, Yi Qi Xin: l'intention mobilise le Qi qui à son tour mobilise le corps. Autrement dit, pour reprendre un fameux slogan, ce qui se passe à l'intérieur se voit de l'extérieur. La façon dont le corps est mu montre la qualité du travail en amont; comme la flèche qui touche la cible est le résultat d'un travail préparatoire.

Ce qui se passe à l'intérieur se voit de l'extérieur.

Le deuxième passage de Duans officiels

C'est dans ce cadre que le Centre de Qi Gong propose aussi une évaluation de la pratique récompensée par l'attribution de Duans, à l'instar des pratiques martiales depuis quelques années. La première session, faite en mars dernier, avait vu une vingtaine de pionniers se lancer dans l'aventure. Quelques mois plus tard, forts de leur expérience, les candidats ont pu présenter ce qu'ils avaient appris durant leur formation. Le jury, composé d'experts venus de Chine et de France, a apprécié la pratique conformément aux critères fixés par le programme. Chacun a reçu ainsi les commentaires qui lui permettront de progresser dans la pratique des formes officielles, et d'enrichir la pratique de toutes les autres formes. ■

Institut du Quimétao
www.quimetao.net • tél. : 01 43 20 70 66

**PROCHAIN
RENDEZ-VOUS
20 MARS 2009**

**RETROUVEZ TOUTES
LES NOUVEAUTES SUR
generation-tao.com
ET NE RATEZ PAS
EnergéSciences N°3**



PORTRAIT

Né en 1971, Arnaud Mattlinger est graphiste de formation. Auprès de Michel Dussauchoy, il s'initie en 1996 à l'Aïkido et au Tai Ji Quan. Puis il rencontre Pol Charoy et Imanou Risselard et rejoint l'équipe de Génération Tao pour s'occuper de la maquette et de la mise en page. C'est là qu'il complète et approfondit sa formation d'arts corporels autour du Taiji style Chen et du Wutao. Il est aujourd'hui enseignant au centre Génération Tao et en banlieue parisienne.