



Photo: Franck Soualle, photographe de la MMA France

On me demande souvent si le jogging, le body-building ou la danse peuvent être considérés comme une sorte de chi-kung. Pour répondre à cette question, il faut remonter aux sources du chi-kung, c'est-à-dire avant les dynasties des Qin et des Han (255 avant J.-C. – 223 après J.-C.). A cette époque, de nombreuses pratiques de chi-kung prenaient leurs sources dans la danse. En effet, la danse exerce le corps physique, ce qui permet d'y maintenir une bonne condition de santé. De plus, la danse et la coordination des mouvements avec la musique organisent le cerveau et l'harmonisent. Cette harmonie du cerveau permet alors, soit d'énergétiser l'esprit au plus haut degré, soit de l'apaiser pour le ramener au calme. Ce type de danse chi-kung, importé plus tard à la cour royale japonaise, donna naissance à un style de danse élégant, lent et raffiné. Cette danse, que l'on peut assimiler au taïchi-chuan, est encore pratiquée de nos jours au Japon. Chez les Africains et les Indiens d'Amérique, certaines danses saccadées, où le corps est sans cesse agité et secoué, sont aussi une manière de détendre les articulations et de favoriser la circulation du chi. De la même manière, on peut considérer le jogging, le body-building, et même la marche, comme des pratiques de chikung. Dès lors, on peut déduire que toute activité capable de réguler la circulation du chi dans le corps est une pratique de chi-kung. (...)

De manière générale, toutes les pratiques du chi-kung peuvent être divisées selon leur théorie et leurs méthodes d'entraînement. Il existe deux familles principales: le Wai Dan, l'élixir externe, et le Nei Dan, l'élixir interne. Pour avoir une vision d'ensemble des pratiques de chi-kung, il est nécessaire de comprendre les différences entre ces deux catégories.

L'élixir externe, Wai Dan

Wai se traduit par « externe » ou « en dehors » et Dan par « élixir ». « Externe » est utilisé ici pour désigner la surface, la peau ou les membres, par opposition au tronc, centre du corps, qui contient l'ensemble des organes vitaux. L'élixir est en fait une hypothétique substance qui aurait la capacité de prolonger la vie et que les taoïstes chinois cherchent depuis des milliers d'années. Ils pensaient, au départ, que l'élixir était quelque chose de matériel, à base de plantes ou de substances purifiées, que l'on pouvait préparer dans un creuset. Après des milliers d'années d'études et d'expérimentation, ils se sont rendu compte que l'élixir se trouvait dans le corps même. En d'autres termes, si l'on désire prolonger sa vie, on doit d'abord trouver l'élixir dans son corps, puis apprendre à le cultiver, à le protéger et à le nourrir. En fait, l'élixir est l'énergie interne, ou chi, qui circule dans notre corps. Il existe de nombreuses manières de produire dans notre corps l'élixir, ou chi. Dans le chi-kung Wai Dan,

Dr Yang Jwing-Ming

Le Qi Gong de l'illumination

texte extrait de l'ouvrage « Taïchi-chuan »,
par le Dr Yang Jwing-Ming, Budo Editions



La parution de deux nouveaux ouvrages du Dr Yang Jwing-Ming chez Budo Editions nous donne l'occasion d'aborder la dimension spirituelle du Qi Gong, rarement traitée par les experts.

par exemple, on peut bouger simplement les membres, comme on le ferait dans la danse ou dans la marche. Au fur et à mesure que l'on s'exécute, le chi s'accumule dans les membres. Quand il atteint le niveau de contenance maximale des membres, il s'écoule le long des méridiens, libérant sur son passage toute obstruction ou stagnation. Il se rend ensuite vers le tronc afin d'y nourrir les organes. C'est une des raisons pour lesquelles les personnes qui mettent leur corps en œuvre par l'exercice ou le travail sont généralement en meilleure santé que celles qui restent assises toute la journée. On peut aussi simplement masser son corps pour produire du chi. Par le massage, on accroît l'énergie de ses cellules, on augmente la concentration du chi et sa circulation s'en trouve améliorée. Après le massage, on se détend pour permettre à ce nouveau flux énergétique de s'écouler de la peau et des muscles vers le centre du corps. On améliore de la sorte les conditions de circulation du chi dans ses organes. (...)

L'Élixir externe, Nei Dan

« Nei » se traduit par « interne » et « Dan », comme nous l'avons déjà vu, par « élixir ». Ainsi, Nei Dan veut dire « générer l'élixir de manière interne ». « Interne » désigne ici le tronc par opposition aux membres. En principe, le chi est généré dans les Merveilleux Vaisseaux, plutôt que dans les méridiens. Alors que dans le Wai Dan, on génère du chi dans les membres ou sous la peau pour le guider ensuite vers le centre du corps via les méridiens, dans le Nei Dan, on génère le chi dans le tronc pour l'envoyer ensuite vers les membres. D'une manière générale, les théories du Nei Dan sont plus profondes et plus difficiles à comprendre et à appliquer que celles du Wai Dan. Traditionnellement, le Nei Dan a toujours été gardé plus secret que le Wai Dan. Cela est spécialement vrai pour les pratiques de Nei Dan du plus haut niveau, telles que le chi-kung du nettoyage de la moelle et du cerveau, qui n'était enseigné qu'à un très petit nombre de disciples de confiance. (...)

La recherche de l'illumination

Bien que moins populaire que les autres en Chine, le chi-kung religieux est connu pour son haut niveau d'accomplissement, toutes catégories de chi-kung confondues. Ce chi-kung était généralement tenu secret à l'intérieur des monastères et n'est révélé au public que depuis le début du 20e siècle. En Chine, le chi-kung religieux comporte essentiellement les chi-kung taoïste et bouddhiste. L'objectif principal des taoïstes est l'illumination et celui des bouddhistes est l'état de Bouddha. Tous cherchent le chemin qui leur permettra de s'élever

au-dessus de la souffrance humaine et d'échapper au cycle perpétuel de la réincarnation. Les religieux pensent que la souffrance humaine a pour origine les « Sept émotions et les six désirs » (Qi Qing Liu Yu). Les sept émotions sont : le bonheur (Xi), la colère (Nu), la tristesse (Ai), la joie (Le), l'amour (Ai), la haine (Hen) et le désir (Yu). Les six désirs sont les six plaisirs sensoriels procurés par les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Tant que l'on n'est pas détaché de ces sept émotions et de ces six désirs, on se réincarne sur terre. Pour échapper à la réincarnation, il faut entraîner son esprit jusqu'à atteindre un niveau suffisamment élevé pour qu'il puisse demeurer indépendant après la mort. Seul un esprit détaché pourra pénétrer le royaume des cieux et accéder à la paix éternelle. Cet entraînement est difficilement compatible avec notre vie quotidienne et c'est la raison pour laquelle les pratiquants de ce type de chi-kung fuient la société et vont chercher la solitude dans les montagnes afin de pouvoir concentrer toute leur attention dans leur quête personnelle.

Les pratiquants des chi-kung religieux s'entraînent à renforcer leur chi interne pour nourrir leur esprit (Shen) jusqu'à ce que ce dernier puisse survivre à la mort de leur corps physique. Dans ce but, le chi-kung du nettoyage de la moelle et du cerveau est incontournable. il donne la possibilité de conduire

le chi vers le front, résidence de l'esprit, tout en élevant l'activité énergétique du cerveau à un degré supérieur. Cet entraînement était habituellement réservé à un faible nombre de prêtres parvenus à un niveau très avancé. Les bouddhistes tibétains sont aussi concernés par ce type d'entraînement. Aujourd'hui, et depuis deux millénaires, bouddhistes tibétains, bouddhistes chinois et taoïstes, qui suivent les mêmes principes, représentent les trois écoles religieuses majeures du chi-kung.

Cette recherche religieuse, qui tend vers l'illumination ou l'état de bouddha, constitue le degré le plus élevé et le plus difficile de l'ensemble des chi-kung. Aussi, de nombreux pratiquants rejettent-ils les rigueurs de cette recherche religieuse et ne pratiquent le chi-kung du nettoyage de la moelle et du cerveau que dans le but de prolonger leur vie. Ce sont eux, probablement qui ont révélé le chi-kung du nettoyage de la moelle et du cerveau au monde extérieur. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



Photo: Benoît Souaille

PORTRAIT

Né en 46 à Taiwan, le Dr Yang Jwing-Ming pratique depuis son plus jeune âge auprès de son grand-père. A l'âge de 16 ans, il découvre le Tai Ji Quan. En 1974, il émigre au Etats-Unis pour étudier. En 1982, il fonde la Yang's Shaolin Kung Fu Academy à Houston, puis en 86, la Yang's Martial Arts Academy à Boston. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et est régulièrement invité en France par la YMAA dirigée par Victor Marques qui nous a transmis les iconographies originales pour cet article: ymaafrance.com