



photos: Cécile Bercegaux

## Maître *Liu Ya Fei*

« Grâce, force, souplesse et féminité. »

*par Delphine Lhuillier*

Difficile d'être reconnue comme Maître de Qi Gong en Chine quand on naît femme. Madame Liu Ya Fei, qui a élaboré un Qi Gong spécifique pour la femme, s'impose pourtant depuis maintenant plusieurs années comme un Maître dans son art. Sa place dans ce dossier était incontournable\*.

**GTao : Maître Mme Liu, pouvez-vous nous parler du Qi Gong de la femme. En quoi consiste sa pratique ?**

Mme Liu: Le Qi Gong de la femme est avant tout un Qi Gong de la santé, donc orienté vers la prévention et le traitement thérapeutique. De celui-ci ressortent deux caractéristiques: la première est une notion essentielle en M.T.C. qui consiste à régulariser globalement le corps, c'est-à-dire à renforcer l'ensemble du système

immunitaire (l'équilibre Yin-Yang, harmoniser tous les organes, etc.), et la deuxième, qui consiste à bien savoir ce que l'on fait en pratiquant le Qi Gong selon son état et son symptôme.

**GTao : Vous avez développé cette technique de façon personnelle. N'existait-il donc pas de Qi Gong pour les femmes auparavant ?**

Mme Liu Ya Fei: Le Nei Yang Gong est une méthode complète de Qi Gong médical que le Docteur Liu Gui Zhen, mon père, a créée. Il existait dans celle-ci quelques exercices qui traitaient déjà des maux typiquement féminins. Les soins que j'ai pratiqués pendant plus de vingt ans en hôpital et en clinique auprès de nombreuses patientes m'ont permis d'accumuler l'expérience et les connaissances nécessaires à la réalisation d'une véritable méthode totalement consacrée à la femme.

**GTao : Il n'y a pas beaucoup de Maîtres femmes en Chine...**

Mme Liu: Il est vrai qu'il n'existe pas beaucoup de Maîtres de Qi Gong femmes en Chine et la pratique a été beaucoup balisée par les hommes et leur ressenti. Je crois depuis longtemps que cet aspect féminin du travail manque. Le corps de la femme est différent de celui de l'homme; il était donc nécessaire de développer cette nouvelle dimension.

**GTao : Quelle technique est réellement spécifique à la femme ?**

Mme Liu: Le premier point qui la distingue de l'homme est le besoin pour la femme de développer le côté Yin de son énergie vitale, dans la grâce, la force, la souplesse et la féminité. Pour le corps énergétique, les méridiens les plus concernés sont: Ren Mai (le vaisseau conception), Dai Mai (le méridien de la ceinture) et Chong Mai (le méridien central). Vue de l'extérieur, la pratique physique juste doit manifester cette beauté, cette subtilité et cette grâce symboliques du corps féminin.

**GTao : A ce propos, vous nous avez montré des mouvements de Qi Gong dont les postures étaient très basses et enracinées.**

Mme Liu: Pour que le Qi circule de manière fluide dans tout le corps, que tous les méridiens soient irrigués, la conscience et l'esprit doivent diriger l'énergie. Il faut chercher à structurer et à purifier le corps en renforçant les muscles et les tendons. C'est seulement après cette phase importante qu'il est possible d'activer l'énergie, de commencer à lui donner une intention pour la diriger et avoir une efficacité thérapeutique. A un troisième niveau, le pratiquant doit sentir et se demander où se trouvent l'énergie, l'esprit, où il sent une déficience pour renforcer, où il sent une plénitude pour disperser, et ainsi réussir à harmoniser et

réguler l'ensemble de l'être. Dans ma pratique, j'ai pu remarquer que certaines écoles étaient davantage attachées à réguler le souffle, Tiao Xi, ou cultivaient leur conscience, Tiao Shen, en ramenant le corps, Tiao Sheng, à une moindre importance. Or, au premier niveau de la pratique, il est essentiel de réguler harmonieusement le corps, le souffle et l'esprit en accordant une place toute particulière à l'entraînement du corps qui se trouve à la base de tout le travail énergétique.

**GTao: Le développement des qualités corporelles passe donc par le travail des muscles et des tendons, y compris pour les femmes ?**

Mme Liu: Il faut ouvrir le corps et renforcer les muscles pour que l'énergie circule: relâcher le bassin, cultiver la force d'élasticité, etc. Certaines personnes pratiquent pendant vingt ans sans jamais évoluer parce qu'elles restent trop concentrées sur leur esprit sans être incarnées. Elles n'ont pas bien compris la relation entre le corps, le souffle et l'esprit et s'attachent à un élément mental en négligeant les deux autres. Mais le corps reste la base du travail énergétique.

**GTao: Avez-vous beaucoup pratiqué avec votre père ? Quels acquis reçus de son enseignement vous ont nourri dans la création de ce Qi Gong des femmes ?**

Mme Liu: J'ai commencé la pratique du Qi Gong très tôt, à l'âge de huit ans, car j'étais une enfant faible et malade. J'ai beaucoup travaillé avec mon père qui m'a enseigné tous les principes du Nei Yang Gong, sans distinction particulière entre l'homme et la femme. Une méthode complète de Qi Gong a son commencement et ses finitions: en réalité, dans les premières années de pratique, il n'y a pas de raisons de faire cette distinction entre les sexes. Ce n'est qu'à partir d'un certain niveau de sensations, une fois que les bases solides de Qi Gong sont installées, que nous éprouvons la nécessité impérieuse de répondre à cette différence physiologique. Il existe ainsi un Qi Gong spécifique de l'homme. Mon père m'a en fait transmis beaucoup de son expérience pour concrétiser certains exercices et les enrichir.

**GTao: Vos exercices peuvent-ils apporter un bien-être à l'homme ?**

Mme Liu: Oui. Tous les exercices traitant les problèmes de dos, de colonne vertébrale. Mais la façon de bouger, de pratiquer est différente. La femme bouge dans la grâce, la souplesse, l'homme dans la rigueur et la force. C'est l'intention qui doit changer... comme dans le Wu Shu.

**GTao: Que recherchez-vous aujourd'hui dans votre pratique ?**

Mme Liu: La pratique du Qi Gong, pour moi, ne réside plus dans l'apparence. L'essentiel, c'est qu'il puisse parler d'un corps vivant et refléter une harmonie entre l'intention (Yi), l'énergie (Qi) et la force (Li). Nous parlons d'ailleurs souvent d'un état de pratique du Qi Gong. Le corps est présent dans sa forme, mais c'est l'esprit du corps qui se manifeste à travers celui-ci. Selon le niveau de pratique des personnes, on entre plus ou moins facilement dans cet état. Un bon pratiquant ou un maître y entre immédiatement. En fait, plus on pratique et plus c'est facile.

**GTao: Cet état nous poursuit-il dans le quotidien ?**

Mme Liu: Il doit se manifester surtout dans notre quotidien: il devient progressivement une façon d'être. On ne peut être différent dans et à l'extérieur de la pratique. Pratiquer véritablement le Qi Gong cultive l'unité; l'unité d'être.

**GTao: Vers quoi s'orientent votre recherche ?**

Mme Liu: Avant, les pratiques du Qi Gong étaient éparpillées à travers toute la Chine et les savoirs restaient le plus souvent à la porte du maître. Mon père a fondé le Qi Gong médical afin que cette science puisse être appliquée dans tous les hôpitaux, offrant ses bienfaits à une majorité de personnes; ma recherche est une continuation de son œuvre. Je travaille pour améliorer la qualité des résultats dans les hôpitaux. En tant que femme, il est naturel que mon travail soit aussi de faire tout ce que je peux pour soulager les maux des femmes.

**GTao: N'est-ce pas une petite révolution en Chine ?**

Mme Liu: Oui, on peut le dire. Mon père, comme beaucoup de maîtres de Qi Gong pendant la Révolution Populaire, a été arrêté, emprisonné et condamné, en partie parce qu'il avait justement soigné et guéri certaines personnes par des techniques traitant les problèmes sexuels. Après, il a bien sûr été réhabilité et reconnu. Le Qi Gong a traversé des chemins difficiles et compliqués. Pour moi, il est important de continuer son travail, même si les temps ont changé. Ainsi, les femmes sont actives et dynamiques, elles prennent leur existence en main et font des recherches très profondes. On entre plus aujourd'hui dans un travail de libération de l'être. ■

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

\* Cet entretien est une composition de plusieurs rencontres réalisées dans les n° 7, 15, 36, 48, 47 de Génération Tao. Vous pouvez en retrouver l'intégralité sur le site: [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

*Pratiquer  
le Qi Gong  
cultive  
l'unité.*

**PORTRAIT**

Maître madame Liu Ya Fei dirige le Centre National de Qi Gong de Beidaihe en Chine. Fille de Maître Liu Gun Zhen, elle a été influencée dès l'enfance par la culture énergétique et a commencé à pratiquer les arts martiaux à l'âge de 5 ans. Praticienne en médecine chinoise et Qi Gong thérapeutique, invitée en France par les Temps du Corps depuis de nombreuses années, elle a développé à travers le monde son enseignement du Qi Gong de la femme qu'elle a créé.