

A propos du Qi

Un nouveau souffle à l'énergie

par Catherine Despeux

crédit photo: D.R.

L'énergie est présente partout, sans pour autant avoir la même signification pour tout le monde. Notion vague ou concept précis? Il est nécessaire de clarifier qui est le Qi.

Si il est un terme fondamental dans la pensée chinoise et la majorité de ses applications — médecine, arts martiaux, géomanie, peinture, calligraphie, massages, musique — c'est bien celui de qi, pour lequel les traducteurs ont choisi des termes divers couvrant une partie seulement du sens de ce mot, tels que l'air, l'humeur, le climat, les émanations ou l'énergie. Cette dernière traduction est passée dans l'usage et l'énergie, sortie de son contexte scientifique, a envahi nombre de domaines de l'ésotérisme et des disciplines du corps, leur donnant ainsi une teinte pseudo-scientifique.

Il faut bien l'admettre, aucun mot ne rend compte parfaitement de cette notion de qi, mais celui d'énergie est certainement le plus imparfait. Si l'on examine son emploi, la première chose qui frappe est son aspect concret: le qi, c'est avant tout l'air que nous respirons et qui donne le souffle. À cet air respiré sont associées plusieurs qualités: mouvement, légèreté, luminosité, transparence, nourriture. Aussi l'idée de souffle nous a-t-elle toujours semblé la plus appropriée, d'autant que l'emploi de qi rappelle étrangement celui de souffle chez les présocratiques Grecs. Pour Anaximène de l'école de Thalès, le souffle, même invisible et indéterminé, est matériel, il appartient à la nature, il se manifeste dans ce qui est froid ou chaud et dans ce qui est en mouvement, comme le qi.

Pour être bien dans sa peau, inutile d'aller chercher la magie de l'énergie: il suffit de savoir bien respirer, une respiration qui mobilise toutes les parties du corps, même les plus profondes, sans aucune tension ni aucun obstacle: quand les textes chinois disent que le qi circule partout dans le corps humain, telle la brume qui envahit tous les vides, c'est dire en fait que la respiration mobilise toutes les parties du corps qui sont en mouvement et bougent parce qu'il y a du vide entre elles, vide qui laisse œuvrer ce souffle de la respiration. Comme le

rappelle Gregory Reyhler, « la respiration dépasse le simple fait physiologique qui regroupe les mécanismes mis à la disposition de l'organisme pour alimenter les cellules en énergie. »

Pour arriver à un tel résultat, bien évidemment il faut acquérir une connaissance parfaite de son corps physique, savoir en déceler les mauvaises postures, les mauvaises habitudes, l'emploi imparfait que l'on en fait; en Occident, Moshe Feldenkrais comme d'autres ont su montrer combien l'on n'employait qu'une partie des possibilités de notre corps. La connaissance du corps et sa maîtrise sont un apprentissage long et quotidien: aucune énergie magique ne peut suppléer à la sueur des efforts et des exercices répétés, accompagnés d'une respiration adéquate.

On sait dans notre médecine que la respiration permet la fourniture d'énergie; de même le qi produit-il de l'énergie: il n'est pas l'énergie, mais bien le souffle mû par la respiration. On sait aussi que la respiration participe à l'envoi d'influx nerveux; or, dans les conceptions traditionnelles du corps en Chine, il n'est nullement question de nerfs encore moins d'influx nerveux, et l'on peut dire que le qi est ses voies de circulation jouent en partie ce rôle.

Dans la pensée chinoise, l'essentiel est de se renouveler chaque jour et de ne jamais être figé: la dynamique de la personne — et pas seulement du corps — est garante du bien-être. Le souffle est à la fois ce qui crée le lien entre les différentes facettes de l'individu, entre l'intérieur et l'extérieur, entre soi et l'autre, entre l'intention et l'acte, c'est ce qui permet de prendre conscience du lien. Diffuser l'air par la respiration dans toutes les cellules du corps, ou, comme l'écrit ce merveilleux penseur taoïste qu'est Zhuangzi, respirer jusque dans les talons, c'est assurément le meilleur moyen d'avoir une belle énergie. ■

L'essentiel est de se renouveler chaque jour.



PORTRAIT

Catherine Despeux est professeur émérite à l'Inalco (Institut National des Langues et Civilisations Orientales). Elle travaille sur l'histoire de la médecine chinoise et du taoïsme. Elle s'est spécialisée dans l'étude des techniques taoïstes du corps, du souffle et de l'esprit. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages devenus des références comme « Taiji Quan, art martial, technique de longue vie ». Vient d'être réédité: « Qigong de Zhou Lüjing », Guy Trédaniel.

