

Yi Jin Jing

Un cas d'évolution de la pratique

par Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet

Au hasard de leurs rencontres, les auteurs ont découvert, ces dernières années, des formes de Qi Gong* et des manières de s'y exercer très différentes de celles qu'ils avaient étudiées...

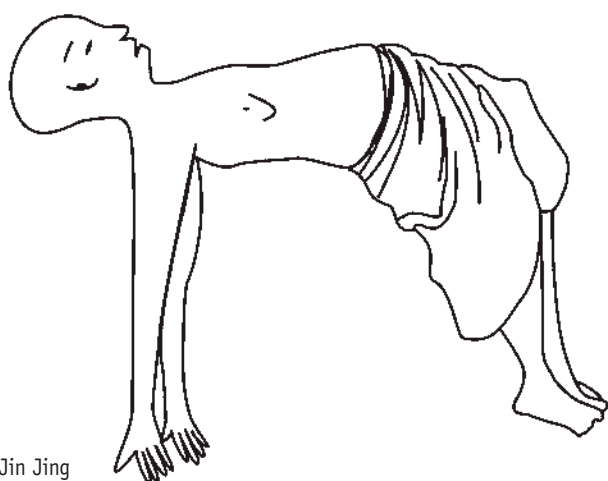


Illustration issue d'un traité de Yi Jin Jing par Zhou Shou Guan.

crédit photo: Zhi Rou Jia

Ces méthodes, souvent très dynamiques et intenses, ne sont pas étrangères au Qi Gong traditionnel puisqu'on en trouve des descriptions et des commentaires dans d'anciens traités.

Quelle est la raison de cette évolution ?

Notre hypothèse réside dans la compréhension historique, notamment de la première moitié du 20e siècle. Après la chute des Qing et face aux puissances coloniales européenne et japonaise, qui, en organisant le commerce d'opium, nuisaient gravement à l'intégrité de millions de chinois, quelques dirigeants ont cherché auprès d'experts un moyen pour revivifier la vitalité de leur peuple par des exercices physiques issus des arts martiaux, des formes de Nei Gong et de la médecine traditionnelle. Suite à la révolution de 1949 qui a laissé le pays dans un état de grande pauvreté, les autorités chinoises ont suivi la même logique. Dans cette perspective, la solution était d'organiser un entraînement de masse. Cette pratique, pour qu'elle soit efficace, devait convenir au plus grand nombre, y compris aux plus faibles et aux plus âgés; il a donc fallu simplifier. Cette synthétisation s'est opérée autant sur les formes elles-mêmes que dans les manières de les

exécuter. Nous passionnant pour tous les aspects de ces arts énergétiques que nous avons connus grâce au mouvement initié par la Chine moderne, nous nous sommes alors mis en quête de ces nouvelles facettes du Qi Gong. Devant l'évidente complémentarité de cette pratique avec celles que nous connaissions, nous nous sommes lancés dans une réflexion et une recherche visant à retrouver, étudier et transmettre ces formes du travail énergétique. Le Yi Jin Jing est en cela un très bon exemple. L'Association Nationale du Qi Gong de Santé actuelle a mis au point quatre formes traditionnelles dont un Yi Jin Jing. En observant la forme du Yi Jin Jing issue de ce groupe de travail, nous pouvons constater qu'elle obéit elle aussi à cette logique de simplification; l'aspect dynamique et extrêmement vigoureux disparaît au profit de gestes doux et relaxants.

Quel est alors l'intérêt d'un travail tendino-musculaire ?

Comme le disent les traités taoïstes, le Jing concerne le corps de chair et de sang; l'activation des tendons et des muscles, notamment dans les formes vigoureuses, génèrent une stimulation hormonale nécessaire pour provoquer l'effet « bain de jouvence » recherché dans le Qi Gong. Sans cette activation des tendons et des muscles, associée à la respiration et l'intention, ce sont surtout les systèmes circulatoire et nerveux qui sont sollicités. Cette vision expose qu'une pratique stimulant principalement le Shen (force spirituelle, esprit) de nature du Feu et le Qi (souffle – énergie) de nature du Vent provoquerait un dessèchement si elle n'était pas associée à un travail sur le Jing (essence, vitalité) qui humidifie et rééquilibre ainsi notre système. Le travail du Jing, associé à l'Eau, sollicitant muscles et tendons, est pour eux le garant de l'équilibre Eau/ Feu. La vision de ces anciens reposait d'ailleurs davantage sur le principe des « Trois Médecines » que sont

Jing / Qi / Shen plutôt que sur le système des méridiens, canaux et collatéraux qui sont, eux, issus de la théorie médicale.

Le Jing concerne le corps de chair et de sang.

Dans nos formations, nous enseignons deux formes de Yi Jin Jing; celle citée précédemment et une autre provenant de Zhou Shou Guan, qui l'a reçue d'un moine bouddhiste à la fin du 19e siècle; cette longue version, très variée, est très tonique et gymnique. Ces deux

formes nous permettent de montrer deux visions qui se complètent et s'enrichissent. Ainsi est-il plus aisé de comprendre les quatre opérations de base du Qi Gong (monter, descendre, déployer, replier), véritables clés de la régulation du Qi. ■

* Par commodité, nous nommons Qi Gong l'ensemble des pratiques issues de la tradition chinoise: Yang Sheng Shu, Dao Yin Fa, Tuna Gong, Jing Gong, Lian Dan, Nei Gong, etc.

PORTRAITS



Jean-Michel Chomet est professeur d'arts martiaux internes, Qi Gong, Nei Gong. Co-créateur avec Laurence Cortadellas d'Ar.Mo.Es, l'art du mouvement essentiel et de Zhi Rou Jia, « L'école du développement de la douceur ».



Laurence Cortadellas est professeure de Qi Gong, Nei Gong, Ar.Mo.Es et diplômée de la FFKDA & FEQ-GAE. Elle est également à l'origine d'une formation de Qi Gong pour les enfants qui s'adresse aux adultes.

www.zhiroujia.com

