

Lorsque *les mains* diffusent le Qi...

par Jean-Robert Gillardeaux

En médecine chinoise, il existe une approche dont on parle très peu en France, car elle suscite la controverse, c'est le Waiqi Laiofa, ou soin par projection du Qi. Cette méthode de guérison s'appuie sur le travail de l'énergie et de l'intention.

Les techniques de soins à distance et sans contact manuel sont multiples. Elles ont toujours existé et se sont développées dans toutes les cultures traditionnelles. Nous les voyons refluer à présent en Occident sous de multiples appellations. Le Waiqi Laiofa, soin par projection du Qi, est très spécifique de la médecine chinoise. Prolongement naturel du Qigong, il fait en quelque sorte passer le pratiquant d'un stade « hinayani » (libération de soi-même) à celui de « mahayani » (libération des autres), pour illustrer cela en termes bouddhiques. Très en vogue en Chine, durant les « années folles » du Qigong (1980-90), il a été tout d'abord très controversé pour finalement être totalement interdit à partir de 1999. A présent, toujours prohibé en clinique privée, il est seulement toléré dans des structures officielles contrôlées.

Les trois Régulations du Qigong

Traditionnellement, tout au moins depuis qu'il a été normalisé en 1949, le Qigong est caractérisé par sa fameuse « triple Régulation » (San Tiao) : régulation du corps (Tiao Shen), de la respiration (Tiao Xi), et du cœur (Tiao Xin).

La régulation du corps

La Régulation du corps se réalise par la posture et les mouvements, elle implique donc une forte conscience (Yi Shi), non seulement de soi-même, mais également de l'espace (moins exploré dans le Qigong que dans le Taijiquan). L'esprit structure le corps de l'intérieur et le corps structure l'esprit de l'extérieur, tout comme le Yin et le Yang qui se complètent tout en s'opposant : « Le Yang est à l'extérieur le messager du Yin; le Yin ancre le Yang à l'intérieur ».

La régulation de la respiration

Elle implique aussi une activité volontaire de la



Le Dr Dong et une jeune patiente.

pensée. Le souffle est ainsi contrôlé, c'est-à-dire réglé dans ses diverses phases (inspir, expir et rétention). Dans le cas contraire, si cette respiration n'est pas volontaire, elle est dite « naturelle » et ne relève donc plus de la conscience.

La régulation du cœur

Enfin, la troisième régulation concerne encore plus directement la pensée, puisque c'est celle du cœur et que, pour la culture chinoise, le cœur est le siège de l'esprit. La première étape dans ce processus consiste dans l'apaisement du mental (Ru Ding Fangsong), la deuxième, dans la garde de l'esprit (Yi Shou). On retrouve ces deux étapes, sous diverses dénominations, dans de nombreuses traditions spirituelles. Ces trois Régulations font donc la spécificité du Qigong. Mais elles ne constituent pas des étapes à franchir une par une avant d'entreprendre l'ascension de la suivante. Dans le Raja Yoga, on enseigne que les huit Astanga (parties) doivent croître de manière concomitante, et on justifie cela en comparant cette croissance à celle d'un nouveau-né; il est nécessaire pour que son corps se développe harmonieusement que ses quatre membres grandissent simultanément. Très logique donc, et tout à fait conforme à l'approche globale de l'esprit oriental. Ainsi nos trois Régulations s'enrichissent mutuellement les unes les autres au cours de leur apprentissage.

Les deux régulations supérieures

A ces trois Tiao, le professeur Chai Jianyu,

ancien directeur de l'Institut de Recherche sur le Qi Gong de Shanghai, en ajoute deux autres, dont on parle en général beaucoup moins : la régulation de l'énergie (Tiao Qi) et la régulation de l'esprit (Tiao Shen). Car, pour lui, la régulation du Qi (l'énergie) n'est pas la même que celle de la respiration (Xi), et celle de l'esprit (Shen) n'est pas celle du cœur (Xin). Pourtant les termes paraissent souvent interchangeables et employés indifféremment. Pour le professeur Chai, la respiration concerne uniquement l'aspect physiologique, tandis que le Qi, lui, provient de la transformation interne des différentes énergies corporelles. De même, le Xin n'est pas le Shen puisqu'on régule le cœur par la pensée alors que l'Esprit se situe bien au-delà.

La quatrième Régulation est donc celle de l'énergie (Tiao Qi). L'adepte y apprend à conduire son Yi d'abord à l'intérieur, puis ensuite à l'extérieur de son corps. Lorsqu'il conduit sa pensée à l'intérieur de son corps, l'adepte fait circuler son propre Qi, car « là où est la pensée est l'énergie » dit l'adage. Et il le fait, soit pour ouvrir les voies de circulation du Qi, soit pour diriger son énergie vers des zones corporelles qui en ont besoin. Dans le premier cas, il s'agit d'un travail effectué en vue d'une transformation intérieure, et dans le second, pour stimuler les processus d'auto-guérison du pratiquant.

Lorsqu'il apprend à diriger son Qi à l'extérieur de lui-même, l'adepte peut également le faire pour trois (très bonnes) raisons. La première consiste à se débarrasser d'un Qi pervers qui l'aurait envahi. La deuxième, diamétralement opposée, est d'attirer le Qi bénéfique de l'extérieur vers l'intérieur. Dans le premier cas, on favorise à nouveau les processus d'auto-guérison ; dans le second, la transformation intérieure. Enfin l'aboutissement ultime de ce travail interne se trouve dans le soin à distance : Waiqi Liaofa (traitement par Qi extériorisé). Le pratiquant passe ici d'un travail personnel à une aide pour autrui. L'adepte devra ici avoir « intégré » toutes les étapes précédentes. La pratique nécessite un travail régulier et structuré.

Le soin en Waiqi

Le soin en Waiqi peut paraître spectaculaire. Voir un patient bouger alors qu'il n'y a aucun contact physique entre lui et son thérapeute pose tout de même pas mal de questions aux cartésiens que nous restons tous. Pourtant, ce ne sont pas les techniques qu'emploie le praticien qui paraissent extraordinaires. Les gestes qu'il exécute n'ont rien d'exceptionnels, ils sont mêmes assez basiques (tirer, pousser, tourner, extraire, etc.). A le voir travailler, on dirait simplement qu'il manipule une matière invisible à

nos yeux. On peut aussi avoir l'impression d'une véritable lutte entre les résistances internes du patient et la volonté du praticien. En fait, les mouvements ne sont là que pour renforcer (illustrer en quelque sorte) l'action du Yi (l'intention). Le geste est ici le prolongement naturel de la pensée.

La force de l'intention

Ce qui fait la qualité d'un soin en Waiqi n'est pas tant les mouvements utilisés (la gestuelle peut être très esthétique), mais bien la puissance de l'intention. Ici, la guérison ne dépend pas de l'utilisation d'un Mudra ou d'un Yantra spécifique et approprié, mais bien de la qualité des mains du praticien. Et cette qualité n'est due qu'à la présence qu'il donne à son soin ; elle provient donc entièrement de la force de son Yi. L'apprentissage en Waiqi n'est donc en rien « initiatique », et cela peut-être extrêmement frustrant pour tous ceux qui voudraient pouvoir bénéficier de « recettes » sans faire l'effort d'un investissement corporel. Une telle formation exige au contraire sueurs et persévérance. L'enseignement y est donc plutôt de type « martial » et implique une hygiène de vie appropriée. Après avoir, comme tout médecin chinois, réalisé un bilan énergétique, le thérapeute, par la puissance de son intention, agit donc sur le système énergétique et les organes vitaux de son patient par les méthodes classiques de la médecine chinoise : dispersion, tonification ou harmonisation. On ne parle, en Waiqi, ni de Chakras ni de « corps éthérique ». Par contre, on utilise les termes de Dantian (centre alchimique) et de champ énergétique (Changqi).

La qualité des mains du praticien.

De Jing à Jing...

La distance de travail du praticien avec son patient dépend de l'action qu'il désire avoir. Plus il travaille près — le soin peut se faire en conservant le contact physique — plus le praticien agira sur les plans structurel et énergétique. Plus il prend de la distance, plus il entre en relation avec des niveaux vibratoires subtils (émotionnel, psychologique et spirituel). De sorte que si l'on prend comme référence les « trois Trésors » (San Bao) que sont le Jing (l'Essence), le Qi (le Souffle) et le Shen (l'Esprit), on peut dire que le thérapeute en Waiqi, travaille directement de Jing à Jing avec son patient lorsqu'il conserve un contact manuel avec lui ; de Qi à Qi, lorsqu'il travaille à distance, mais en présence du patient ; et enfin de Shen à Shen, lorsqu'il n'y a plus aucune relation physique ou énergétique entre eux. Mais nous entrons ici dans le cinquième Tiao, dans la « cinquième dimension », et ceci est une bien belle, mais tout autre, histoire... ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.



PORTRAIT

Jean-Robert Gillardeaux est directeur de l'Institut Xin'an qui travaille en relation avec l'Université de Médecine Traditionnelle de Shanghai. Il forme aux diverses techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise : acupuncture, pharmacopée, Tuina, Qigong, Waiqi...