

Propos recueillis par
Delphine L'Huillier et Nadia Hamam
Traduction de Mme Ke Wen
Photos Jean-Marc Lefèvre

Directrice
du département de la
recherche sur le Qi Gong du
centre national de Beidaihe, Madame
LIU Ya Fei continue de développer le
Nei Yang Gong, une fameuse méthode
créée par son père. Elle a récemment mis
au point un Qi Gong spécialement réservé
aux Femmes. Nous vous invitons
à découvrir cette incarnation de
"l'idéal alchimique féminin".

Parfum de femme ou l'essence d'un Maître

Le Qi Gong au féminin par Mme Liu

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. Être femme vous a-t-il aidée dans votre entreprise ?

Mme Liu : Cela m'a évidemment beaucoup aidé. 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 : Avez-vous beaucoup pratiqué avec votre père ? Quels acquis reçus de son enseignement vous ont nourrie 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, 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 sensation, 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 : Quels sont les problèmes le plus souvent rencontrés par les femmes qui viennent vous consulter et à quoi ressemblent vos prescriptions ?

Mme Liu : Il y a toute une partie de difficultés liées à la période des règles - vertiges, maux de tête, de ventre et de reins -, et une proportion importante de symptômes liés à la période de la ménopause. Évidemment, toutes les maladies gynécologiques comme les annexites, les fibromes ou les mammites sont fréquentes. Pour chaque symptôme précis, je prescris des mouvements correspondants à faire très régulièrement : tous les Qi Gong sont préventifs avant tout, même si, en Chine, il est vrai que nous l'utilisons aussi beaucoup en curatif. Sans la régularité, il n'y a pas d'efficacité.

GTao : Quelle est votre plus belle guérison ?

Mme Liu : La guérison d'une femme stérile qui essayait d'avoir un enfant depuis plusieurs années. Je l'ai massée ; elle a senti quelque chose se débloquent durant la séance. J'ai appris sa grossesse quelques semaines plus tard.

Témoignage

Nous sommes nombreuses, quarante-sept pour être précise, femmes de tous âges et de tous horizons à nous préparer doucement à ce stage tant attendu et entouré pour ma part d'un halo de mystère : je suis curieuse de découvrir une technique de Qi Gong dédiée à la femme, cette manifestation de l'énergie cosmique tant négligée depuis quelques millénaires... J'avoue même que je n'attends pas de miracle. Je suis tout de même rassurée : il s'agit aujourd'hui d'une femme qui parle aux femmes. La salle immense est presque trop petite. Il y a une estrade de fortune, gracieusement recouverte d'un beau tapis du Moyen-Orient. Madame Liu porte un kimono de soie rose. Elle est petite, souriante et d'une rondeur toute féminine. Après nous avoir souhaité la bienvenue et un bon week-end, elle nous explique que nous sommes ici pour harmoniser notre énergie Yin, énergie féminine de douceur, de sphère et de souplesse, que notre beauté vient de l'harmonie de cette énergie Yin intérieure qui rayonne vers l'extérieur. À ces paroles, un sourire plein est né dans mon ventre pour se répandre sur tout mon visage, et j'ai commencé à me détendre.

N.H.





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 : Pendant le stage, nous avons beaucoup travaillé le relâchement du bassin et le mouvement spiralé de la colonne.

Mme Liu : Le principe de ce travail est la souplesse. Si le bassin n'est pas relâché, l'impulsion de l'énergie de départ n'est pas réveillée et nous n'avons pas cette souplesse naturelle du corps. Avant de préciser le mouvement de la colonne vertébrale, tout le travail énergétique réside dans la présence de la rondeur partout. La spirale naît de ce travail énergétique.

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 : Pendant le stage, nous avons toutes "fondues". Pour clore les séances, vous nous faites crier très fort "AH ! AH !" en levant les bras en l'air. Cela nous a permis de mobiliser l'énergie nécessaire pour un retour à la vie sociale.

Mme Liu : Après une pratique profonde, la sensation de circulation libre de l'énergie nous met dans un état spécial qui rend difficile l'attention quotidienne. A la fin de la pratique, il faut sortir de cet état. Selon le niveau de la personne, elle y entre et en sort plus ou moins rapidement et facilement. Plus la pratique a été profonde, plus la transition est éprouvante. Il est nécessaire d'apprendre à sortir de la pratique correctement sinon elle peut laisser des séquelles. Le son permet aux gens de sortir sans causer de problèmes. Si ce mouvement est accompagné d'une voix bien pleine, il fait vibrer de façon juste les viscères - autant dire que si le mouvement et le son sont vides, cela ne sert pas à grand-chose -. Le son "Ah ! Ah !" bien enraciné permet de garder l'énergie réveillée durant le travail. Elle est conservée et toujours disponible. Les gens ressentent alors uniquement la sensation de joie de vivre ; ce qui est essentiel ! Cela s'entend d'ailleurs dans la salle à la fin des cours ! De plus, certaines personnes ont encore des blocages après la pratique ; cet exercice permet éventuellement de débloquer les résidus d'énergie stagnante grâce au son.

GTao : Avez-vous des sensations particulières pendant vos cours suivant les personnes présentes ? Modulez-vous votre enseignement suivant les groupes ?

Mme Liu : La pédagogie doit s'adapter au niveau énergétique du groupe. Les publics sont différents par exemple entre la Chine

Témoignage

J'ai été impressionnée par la qualité du travail de Mme Liu : un mélange de force et de douceur. Elle m'a transmis que les sensations devaient venir de l'intérieur. Mon travail s'est transformé grâce à une ouverture, une nouvelle prise de conscience de mon corps... et de moi-même. Elle insiste beaucoup sur le mouvement de la colonne vertébrale et c'est fondamental puisque notre colonne n'est autre que l'axe de notre corps : tout semble partir de là. A la regarder, on comprend ce qui se passe à l'intérieur par ce qui se manifeste à l'extérieur. Mme Liu donne et rayonne.

Mariane





On entre plus aujourd'hui dans un travail de libération de l'être

et l'Occident. Les Chinoises sont habituées à la pratique du Qi Gong. C'est très naturel pour elles et plus facile. Cependant, elles n'éprouvent pas le même enthousiasme qu'en Occident. Les Français aiment beaucoup cette culture. Aussi, certains font une recherche véritable. Quand ils pratiquent, ils ressentent le travail énergétique bien plus intensément que le public chinois.

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.

■ D. L'H. & N. H.



Témoignage

Je suis venue à ce stage intéressée et en même temps sceptique de découvrir un Qi Gong spécifique à la femme. Des questions fusent dans mon esprit. En quoi les femmes ont-elles besoin d'une pratique spécifique de Qi Gong ? Il n'existe pas de pharmacopée spécifique aux femmes et une autre pour les hommes... Enfin je laisse ces préoccupations mentales et je me tourne vers Madame Liu, pour découvrir cette femme maître venue de Chine pour nous initier à cette méthode de développement et de soins pour les femmes.

Et me voilà, pratiquant des postures et des massages du ventre puis de la poitrine tout en ondulant gracieusement. Je me surprends à m'intérioriser rapidement et à rentrer dans une douce extase toute féminine ; enfin les sensations énergétiques sont comme une évidence, comme plus proche de moi, plus près de ma nature profonde. Je réalise alors que ma pratique de Qi Gong me paraît plus facile, tout se déroule avec moins de force, moins de volonté de faire. Les techniques particulières de Mme Liu sont-elles responsables de mon état ou bien est-ce de l'auto-suggestion ? Il me semble néanmoins m'être réellement plus occupée de moi-même, de m'être plus respectée en pratiquant ces techniques de Qi Gong pour les femmes que dans mon ancienne routine énergétique issue de ma formation d'acupunctrice.

Paulette

Liens GTao

- GTao n°1 : Les origines du Qi Gong, P 10
 - GTao n°7 : Unité du corps et de l'esprit , P 6
- www.generation-tao.com