



Regards sur l'Enseignement

du qi gong aujourd'hui en France

Nous avons demandé à Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet, deux enseignants de Qi Gong que les lecteurs de Génération Tao connaissent bien, de nous livrer leur vue de la pratique et de l'enseignement du Qi Gong en France aujourd'hui. Un témoignage qui balaie au passage quelques idées reçues...

par Maryam Asnar

Génération Tao : Après des années de pratique, d'enseignement et de formation, qu'est-ce que le qi gong pour vous aujourd'hui ?

Laurence Cortadellas : C'est un sujet que nous abordons souvent entre nous car effectivement, si nous voulons partager quelque chose avec nos élèves, il faut que ceci soit extrêmement clair. Notre association s'appelle «Le pas de Pégase». Si l'on regarde qui est Pégase, moitié cheval, moitié oiseau, il incarne une idée de transformation, de passage d'un état à un autre, de la terre au ciel ... Le «pas» est le premier pas que l'on fait vers cette mutation qui peut-être vécue comme une initiation, voire une libération...

Jean-Michel Chomet : En effet, nous voyons une différence entre les méthodes de qi gong et le qi gong lui-même. Les méthodes sont les éléments pratiques, les moyens habiles pour accéder à cet état qu'est le qi gong. Nous cherchons comment guider nos élèves vers cet état, et ensuite

à le stabiliser. Dévoiler l'esprit originel, s'unir à ce principe initiateur de la vie, au Dao.

Comment vous y prenez-vous concrètement ?

L. C. : Notre idée première, c'est de remettre du mouvement ! Très souvent quand les gens débutent la pratique, quelque chose est figé sur plusieurs plans (physique, émotionnel ou mental). Trop de pensées, trop de contrôle, pas assez de conscience sensorielle, une émotivité inhibée ou exacerbée... Tout de suite, il est nécessaire de mettre de la légèreté. Nous insistons sur les notions de détente et les vécus sensoriels qui s'y rattachent.

J.-M. C. : Dans cette perspective, nous amenons nos élèves à passer du penser au sentir. Pour cela, le développement de l'attention est capital. En effet, il existe très souvent chez ceux que nous recevons une confusion complète entre sensations,

impressions, intentions, pensées, etc. Cela nous entraîne à les aider à clarifier ces différents aspects par l'expérience.

L. C. : Oui, les exercices ou éducatifs ne sont pas une fin en soi. Ils vont permettre d'aller à la rencontre avec soi-même, apprendre à mieux se connaître en affinant ses perceptions et permettre un meilleur câblage, donc un gain d'énergie considérable.

Qu'est-ce que vous appelez «câblage» ?

J.-M. C. : Le câblage, c'est l'attention, ou présence d'esprit. C'est cette fonction médiatrice de l'esprit qui unifie esprit et corps, sujet et objet, et qui nous permet de connaître, ici et maintenant, tout ce qui se manifeste dans le champ de la conscience (esprit-corps), d'en libérer le contenu, c'est-à-dire, de ne pas créer d'attachement à celui-ci par réactions d'avidité ou d'aversion. Elle produit l'expérience d'une vision directe de l'essence ; elle n'est pas un savoir.

C'est d'elle que Lu Dong Bing disait dans *Le Secret de la Fleur d'or*⁽¹⁾ : *Le secret de l'Alchimie réside dans le Feu de la Conscience, l'Eau de la Vitalité et la Terre de l'Attention...*

L. C. : D'ailleurs, Lu Dong Bing rajoute : *Le corps est créé par l'attention*; ce qui nous amène au câblage. Nous manifestons nos potentialités à travers les actions que nous entreprenons. Nous câblons, c'est-à-dire, nous mettons en œuvre une démarche qui permet à nos élèves de développer de nouvelles compétences par adaptation aux contraintes des situations que nous leur proposons. Câbler, c'est donc créer des liens entre l'esprit et le corps. C'est l'aspect «intention» de la terre de l'attention. Dit simplement, pour développer l'équilibre, nous créons des situations de déséquilibre adaptées à la forme que nous recherchons.

Vous nous avez parlé au départ de voie de transformation...

J.-M. C. : La vie est mouvement, instabilité, changement permanent, transformation, métamorphose : «Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme» disait Lavoisier ou encore : «On ne se baigne jamais deux fois dans la même eau du fleuve» disait Héraclite. Pourtant, nous nous y opposons, nous voulons contrôler ce mouvement, nous sommes guidés par la peur et la recherche de la sécurité. Cette attitude nous épuise, nous déprime, nous déforme et gaspille une quantité phénoménale d'énergie, car nous nous accrochons peut-être à une fausse idée de la vie. Nous nous centrons sur ce que l'on voudrait qui soit au lieu de ce qui est.

L. C. : J'ajouterai que ce qui pour nous est une fausse idée de la vie, c'est justement ce fantasme (fantôme !) de sécurité. Le qi gong, c'est remettre la personne dans le flux de la vie. En ce sens, elle retrouve sa santé, sa «vie-talité», sa joie de vivre! Renouer avec soi-même, c'est se sentir vivant, en phase. Définir comment et pourquoi faire les choses, au mieux, au plus près de soi. Découvrir la congruence et l'harmonie ! Reconnaître notre lien indéfectible à la nature, lien trop souvent oublié...



Qui vient vous voir dans vos cours et stages ?

J.-M. C. : Bonne question... Nous nous sentons assez loin des pyjamas chinois et des bâtons «dansants» (rires) et des magazines qui véhiculent ces images. Vient-on se découvrir par le qi gong ou vient-on accumuler un savoir supplémentaire sur la nouvelle discipline orientale à la mode ?

L. C. : Il me semble que les gens viennent pour de multiples raisons : recherche d'un mieux être, santé, quête de sens, loisir, etc. Beaucoup aujourd'hui sont en souffrance, complètement désemparés. Le problème est que l'attente est souvent démesurée par rapport à ce qu'ils sont prêts à investir dans leur pratique.

J.-M. C. : La plupart du temps, on vient rechercher un moyen de continuer à faire ce que l'on a toujours fait, mais sans subir les conséquences négatives de cela. Agiter les bras une ou deux heures par semaine ne comblera pas le vide de nos vies. Passer du yoga au taïji, de la sophrologie au qi gong, etc. entretient un sentiment de frustration chronique. C'est cet état d'esprit qui doit peut-être changer.

L. C. : C'est en nous-même que nous trouverons les solutions, en approfondissant le lien avec soi, comme nous le ferions lors d'une rencontre exceptionnelle. Un esprit de recherche et de curiosité est nécessaire. Il faut arrêter de croire qu'une méthode,

quelle qu'elle soit, suffise. C'est l'implication de la personne, son engagement, sa sincérité, qui sont véritablement déterminants.

J.-M. C. : C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens arrêtent très vite, en ayant manqué cette chance de rendez-vous avec eux-mêmes. L'implication n'étant pas suffisamment claire, l'absence de sens les décourage. Car le chemin peut être parfois ingrat.

Vous formez des professeurs, pourquoi ?

L. C. : Nous sommes convaincus de la richesse et de la valeur du qi gong pour permettre de renouer ce lien. En tant que pratiquants et enseignants de longue date, nous souhaitons transmettre cette vision fertile et pleine de vie. Il y a là la possibilité de partager avec un plus grand nombre les ressources innombrables liées au qi gong. Nous sommes très heureux de participer à un mouvement plus large qui se manifeste à travers les fédérations et les relations riches en échanges que cela permet. Nous saluons au passage les deux articles du dernier numéro de Génération Tao de Dominique Banizette et Yves Réquena qui nous ont fort intéressés.

Nous nous centrons sur ce que l'on voudrait qui soit au lieu de ce qui est.

J.-M. C. : D'autre part, nos responsabilités fédérales nous permettent d'avoir une vive conscience des niveaux des enseignants, des besoins de formation qui se font sentir dans ce cadre-là. La pratique, malgré de bonnes volontés, reste souvent très médiocre, même chez des personnes fréquentant le qi gong depuis de nombreuses années. Nous revenons au thème précédent de l'implication, mais aussi de la nature même de l'enseignement. Si les bons professeurs européens ou chinois sont de plus en plus nombreux, il en existe encore beaucoup d'autres qui freinent le développement d'un qi gong de qua-



lité. En effet, issus d'une situation antérieure, des enseignants peu scrupuleux se sont auto-proclamés maîtres es-Qi Gong, dans les années 80, et même parfois un peu après, et ont formé à des fins exclusivement lucratives de nombreux enseignants, profitant de l'ignorance et de la naïveté d'un public fasciné par la Chine. Ils ont ainsi emprisonné leurs élèves, devenus professeurs, dans le «maître à dit», qui ne leur permet plus aujourd'hui de recevoir le moindre conseil, ou la moindre remarque. Ils pensent donc à juste titre avoir compris, puisque «leur maître» leur a donné un aval pour enseigner, agrémenté souvent d'un beau diplôme ! Autant dire que pour ces personnes, les portes du progrès sont pour l'instant fermées.

Il faut arrêter de croire qu'une méthode, quelle qu'elle soit, suffise.

L. C. : J'ai assisté à des examens pour les diplômes fédéraux, pour lesquels Jean Michel a été plusieurs fois jury. Le niveau de pratique de certains était faible. Ces personnes, enseignant parfois depuis plusieurs années, n'en avaient aucune conscience, et quand les membres du jury prenaient la peine de les rencontrer individuellement, pour faire le point sur leur pratique avec respect et sympathie, les réactions furent parfois d'une grande violence, allant jusqu'à des lettres de rancœur extrêmement méprisantes. C'est dommage, car que peut-il naître de telles réactions ?

J.-M. C. : C'est la raison pour laquelle nous souhaitons ouvrir nos forma-

tions à des pratiquants avertis et à des professionnels. Notre expérience nous a montré que des débutants dans une école de formation, c'est mettre la charrue avant les boeufs ! Une école de formation sert à se former, pas à apprendre les rudiments d'une discipline aussi riche et subtile que le qi gong ! Quand on assiste aux difficultés auxquelles se heurtent les néophytes, il est difficile d'imaginer comment dans le même temps, ils vont pouvoir appréhender la profondeur d'une pratique déjà mûrie...

L. C. : Il y a aujourd'hui de plus en plus de personnes qui, avec la vague qi gong, débarquent en formation sans avoir jamais pratiqué et espèrent en deux ou trois ans devenir professeurs. C'est très naïf ! Il nous semble que pour pouvoir bien enseigner, il faut avoir la passion de ce que l'on enseigne ; cette passion ne peut naître que de la pratique et de l'expérience, pour qu'elle soit vivante et puisse être partagée.

J.-M. C. : Que ce soit les élèves ou les professeurs, nous voyons l'avenir du qi gong dans ce désir de partage, de coopération, indispensable à l'essor d'une pratique de qualité. Nous avons de fréquentes occasions aujourd'hui de rencontrer des enseignants européens, chinois et d'ailleurs avec lesquels nous partageons les mêmes constats, les mêmes idéaux, les mêmes rêves. Cette situation nouvelle, et pleine de créativité, est très stimulante ; ces contacts chaleureux et amicaux nous rendent très heureux ... et nous donnent foi en l'avenir du qi gong.

L. C. : Nous espérons des échanges fructueux, et même des collaborations entre les différentes écoles de formation pour offrir le meilleur aux pratiquants et enseignants de demain. Nous voyons là le véritable sens du mot «tradition», celui de la «transmission».

Le mot de la fin ?...

L. C. & J.-M. C. : Longue vie au qi gong et à ses pratiquants dans le Dao!

(1) *Le secret de la fleur d'Or* - Thomas Cleary, Pocket Editions

PORTRAITS

Jean-Michel CHOMET

Arts internes et énergétiques

Pratiquant depuis le milieu des années 70, il a étudié auprès de plusieurs experts chinois, tibétains et occidentaux (Su Dong Chen, Chu King Hong, etc.), les arts martiaux et les disciplines intérieures traditionnelles. Professeur depuis 1980 d'arts martiaux internes et de qi gong, diplômé d'Etat, il a occupé diverses responsabilités dans plusieurs fédérations depuis 1987, dont celle de Directeur Technique de la Fédération de Qi Gong (FAEQG) de 1996 à 2002. Créateur de plusieurs cycles de formation consacrés aux arts martiaux internes, au qi gong et aux approches énergétiques : «Kyron» (qi gong et approche globale de l'énergétique qu'il dirige avec Bruno Repetto) ; «Les jardins d'Hermès» (initiation de l'alchimie intérieure) ; «Nei Jia Quan» (arts martiaux internes : Xing Yi Quan - Ba Gua Zhang - Tai Ji Quan).

Laurence CORTADELLAS

Qi Gong et relaxation

Comédienne professionnelle pendant quinze ans, elle s'initie très tôt aux techniques corporelles. Elle étudie la danse contemporaine avec, entre autres, Peter Goss, mais aussi la relaxation et la danse contact. Elle découvre en 1989 le qi gong et la M. T. C.. Elle se forme alors en qi gong et tai ji quan auprès de nombreux professeurs occidentaux et chinois (Bruno Lazzari, Liu Ya Fei, Jean Michel Chomet...). Diplômée de la FAEQG, elle enseigne le qi gong, la relaxation et le théâtre aux adultes et aux enfants depuis 1994. Elle crée en 1997 une formation pour adultes au qi gong des enfants.

Laurence et Jean-Michel se rencontrent en 1996. Elle étudie avec lui les arts internes et le développement de l'attention. Très vite, le partage de leurs expériences et de leurs parcours si différents fait naître en eux le désir d'une réflexion sur l'enseignement du qi gong. Ils élaborent une approche non interventionniste basée sur l'écoute et le senti. Ainsi naît le «Pas de Pégase».