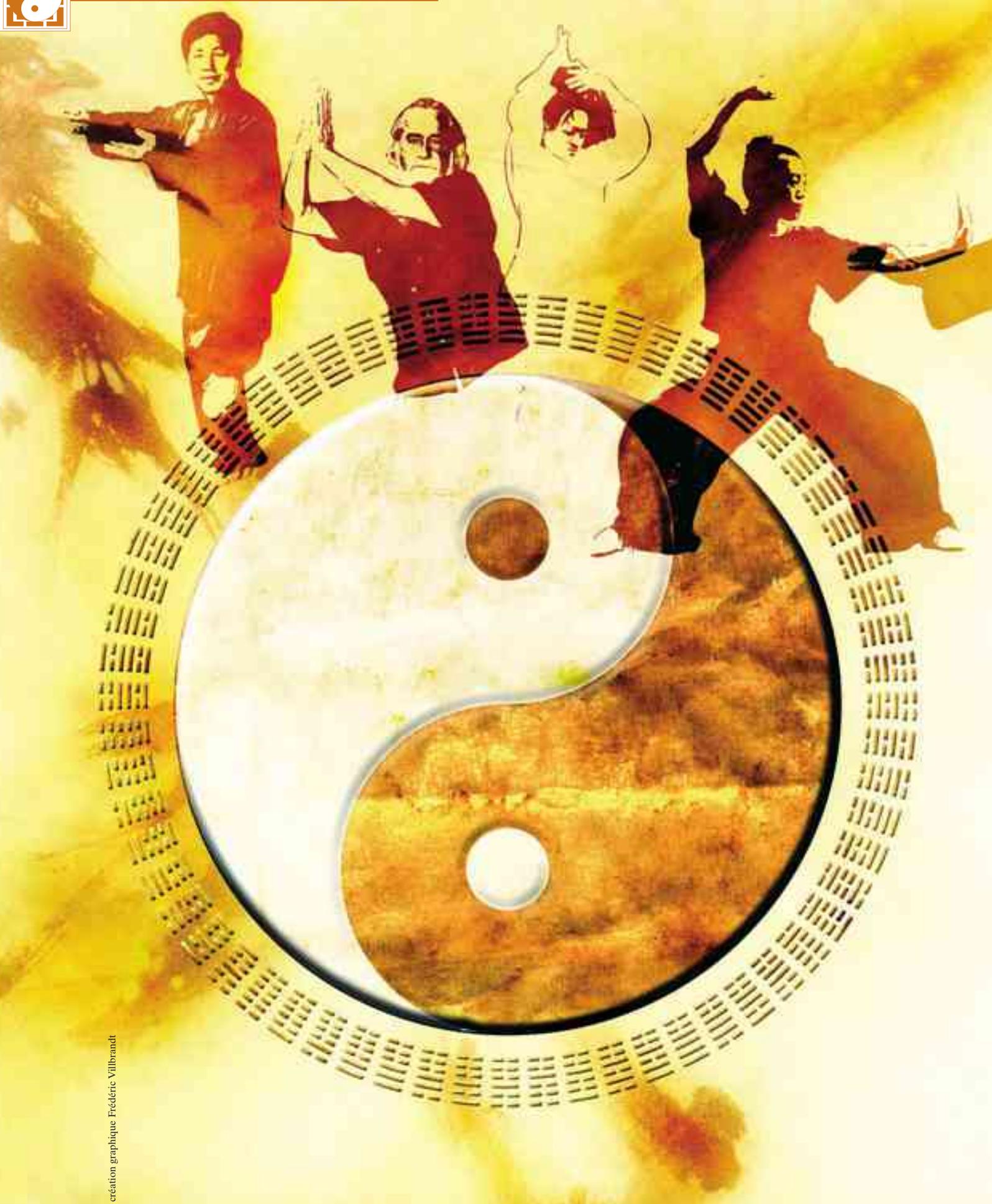




Les acteurs en France



création graphique Frédéric Villbrandt





LES ACTEURS DU QI GONG EN FRANCE

Jls ont tous à leur manière participé au développement et à l'essor du Qi Gong en France. Parmi eux, Georges Charles, l'encyclopédie vivante des arts martiaux chinois en France et taoïste dans l'âme; Yves Réquena, le médecin, le chercheur et le vulgarisateur; Gérard Edde, le littéraire et le médiateur entre les différentes traditions énergétiques. Tous les trois ont permis une diffusion plus large de la discipline en écrivant des ouvrages de référence. Nous leur avons donné carte blanche dans ce numéro pour écrire sur un sujet qui leur tenait à cœur. Ils ont aussi, avec d'autres que vous retrouverez dans ce chapitre

comme le Dr. Denis Colin, participé à la création d'associations et de fédérations qui ont regroupé ou regroupent encore les enseignants et les pratiquants aux quatre coins de l'hexagone et dans les dom-tom. Ajoutons à ce chapitre des figures emblématiques qui sont arrivées France dans les années 80. Parmi elles, Liu Dong, Kunlin Zhang, Dr. Liujun Jian, Ke Wen, Zhou Jing Hong... Et bien sûr nous en oublions. Qu'elles nous excusent. L'objectif de tous : informer, rassembler, échanger, transmettre, explorer et former pour une meilleure connaissance de cet art millénaire. Nous vous invitons à les découvrir ou à mieux les connaître et nous en profitons pour les remercier.



crédit photo: D.R.

Les origines de la gymnastique occidentale

On ne nous aurait pas tout dit ?

par Georges Charles



Ill.: Dailly, céstologie, 1859.

Aurait-on oublié de mentionner que la pratique du Qi Gong se trouve à l'origine de la gymnastique sportive occidentale ?

Il est une habitude bien occidentale qui consiste à observer le passé avec les yeux d'aujourd'hui. Dans un livre d'histoire, lorsqu'il est question de l'empire de Charlemagne, celui-ci se retrouve plaqué sur une carte de géographie IGN récente. Etrangement, l'histoire demeure fort immobile mais ce n'est pas le cas de la géographie qui, elle, est très variable. Charlemagne lui-même ne reconnaîtrait donc pas son empire.

Le Qi Gong à la cour de Louis XV

Lorsqu'il est question de Qigong, il s'agit d'un terme très récent provenant de Chine, certes, mais par le biais de nos amis étasuniens d'origine chinoise qui furent les premiers à l'employer lorsqu'ils avaient affaire à des non chinois. De leur côté, entre eux, ils continuaient à utiliser des termes spécifiques comme Daoyin, Baduanjin ou Neigong. En Occident, et particulièrement en France, le terme demeura totalement inconnu jusqu'au milieu des années 70.

La première référence à ce type de pratique fut celle du Révérend Père Amiot de la Compagnie de Jésus qui dans son ouvrage monumental: *Mémoire sur les Chinois*, consacre un important paragraphe à: « Du Cong-Fou des Bonzes de Tao-Ssè ». Ce que l'on pourrait traduire aujourd'hui par: « Méthode de Réalisation des Prêtres Taoïstes ». Le Père Amiot enseigne donc le Cong-Fou, ou Kung-Fu, sans le savoir à la Cour de Louis XV où cette pratique devint, un certain temps, une curiosité de salon. Voici ce qu'il écrivait à ce sujet en 1779 : *Le Cong-fou a réellement tous les caractères d'une antique méthode scientifique. Cette assertion curieuse est appuyée de raisons qui nous ont fait imaginer de proposer aux physiciens et aux médecins d'Europe d'examiner si la partie médicale du Cong-fou des Tao-Ssè est réellement une pratique de médecine dont on peut tirer parti pour le soulagement et la guérison de quelques maladies. Si cela était, nous nous croirions bien dédommagés de la peine que nous avons eue à nous mettre au fait d'une matière si difficile pour une personne de notre état et si étrangère à nos études et à nos occupations. Nous fussions-nous trompés dans nos conjectures, nous ne croirions pas avoir à rougir d'une méprise qu'on ne doit imputer qu'à notre sensibilité aux maux qui affligent les hommes et à notre amour pour la patrie. Ce qui peut se tra-*

(suite p. 32)



crédit photo: D.R.





Les acteurs en France

duire actuellement par : « Je ramène de Chine une méthode extraordinaire qui est capable de soigner des maladies et je souhaite la présenter aux médecins pour qu'elle soit utile ». Il parle également d'une « partie médicale », ce qui implique qu'il existait alors également d'autres parties qu'il n'a pas préféré traiter puisque probablement directement liées au Taoïsme. Il est à noter qu'il existait, depuis 1645, une « querelle des rites » initiée par Innocent X puis amplifiée par Clément X qui, en 1740, condamne officiellement les « rites chinois », donc le « Cong-fou », utilisés par les Jésuites. Il n'était donc pas bien vu du tout, surtout pour un ecclésiastique, de faire l'apologie de ces pratiques chinoises ! Ce qui n'empêcha pas le Père Amiot de prendre ce risque pour « l'amour de la patrie ».

La gymnastique suédoise

Amiot fut donc un précurseur génial. Il allait trouver en la personne du Suédois Per Henrik Ling (1776-1839) un fameux disciple. Le seul problème est que le célèbre fondateur de la gymnastique suédoise omit de préciser ses sources d'inspiration. Mais l'évidence était telle que plusieurs auteurs dénoncèrent, à l'époque, le procédé. L'un des propres élèves de Ling, Georgii, écrit alors : *Je ne m'étendrais pas d'avantage sur la création de la gymnastique suédoise ; ce serait sortir de mon sujet que de venir prouver ici que tous les mouvements que Ling a indiqués sont décrits dans le « Cong-fou des Bonzes de Tao-Ssè ».*

Tout cela n'aurait aucune importance si Ling n'était considéré par la plupart des auteurs actuels comme le créateur de la gymnastique sportive occidentale ! Laquelle provient donc directement, et de fait, du « Cong-fou des Bonzes de Tao-Ssè » donc du Qigong classique. Qui fut, bien évidemment, largement « adapté », donc détourné, de sa vocation d'origine.

Cinésie, la science du mouvement

Amiot eut, par contre, un autre successeur en la personne du Professeur d'Estradère qui présenta le Cong-fou comme méthode de santé, sous le terme de « cinésie » : *La cinésie n'est que la science du mouvement étudiée par Ling. Mais ce n'est qu'une branche des exercices des anciens chinois utilisés à des fins thérapeutiques depuis des millénaires.* Il est rapidement remis à sa place par le Doyen Réveil de la Faculté qui accuse : *Monsieur d'Estradère nous paraît soutenir une mauvaise cause en persistant à défendre l'usage de cette dénomination sous le couvert de laquelle sont confondus la friction, la pression, la percussion et le mouvement. Et donc à confondre science médicale et superstitions indigènes.* Ce qui valut à d'Estradère d'être muté de la Faculté de



crédit photo: D.R.

Médecine de Paris à l'établissement thermal de Bagnères de Luchon où il put continuer ses coupables activités. En 1913, le Dr. Berne récidive en publiant les planches du Père Amiot et donne quelques explications complémentaires qui, à mon avis, sont encore parfaitement actuelles : *De tout temps les exercices corporels ont été considérés en Chine comme le meilleur moyen de conserver la santé ou de l'améliorer quand elle est mauvaise. Par le biais du Cong-fou, on applique des mouvements rythmés au développement physique du corps ainsi qu'à la cure des affections. Ces différents mouvements sont employés en Chine pour faire disparaître la rigidité des muscles, les contractions spasmodiques, les douleurs rhumatismales et de nombreuses affections. On les emploie également en rééducation après consolidation des fractures et certaines opérations.*

Le Cong-Fou qui remonte au temps de Houang Ti (2698 avant l'ère chrétienne) est l'exposé d'une méthode thérapeutique qui consiste en trois parties : 1/ une partie comprenant les diverses positions du corps 2/ une partie indiquant l'art de varier les attitudes 3/ La dernière explique comment, durant la durée de ces positions et de ces attitudes, le patient doit respirer.

Le yoga des sages chinois

Ce fut pourtant Henri Maspéro qui dans : *Journal Asiatique*, en 1937, sous le titre de : « Les procédés de nourrir le principe vital dans la religion taoïste » décrit « la gymnastique Daoyin ». De son côté, enfin, De Sambucy dans : *Pour comprendre le Yoga*, en 1973, republie les planches du Père Amiot et les commente sous le titre : « Description française et orthopédique des mouvements du Kong-Fou » et commence son chapitre par :



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il commence par le judo en 1958. Initié par Henri Plée au karaté, puis à l'aïkido et d'autres arts martiaux japonais qu'il enseignera aux États-Unis. Là des Chinois lui font découvrir le « Cong Fu ». Il se forme en France auprès de Hoang Nam, puis Tai Ming Wong qui lui apprendra les rudiments du Qi Gong comme base d'échauffement à l'externe. Il commence à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont *Le rituel du dragon*.



La gym sportive occidentale est issue du Qi Gong !

« Le Yoga des sages chinois ». Pour être complet, Pierre Huard et Ming Wong, en 1971, publient également les planches du Père Amiot et décrivent « les techniques psychosomatiques des taoïstes » ou les « exercices zoomorphes ». C'est à ce chapitre qu'ils expliquent : *A la différence de la boxe ordinaire ils s'associent au « travail interne » (Nei-Kong) ou au travail du souffle (K'i-Kong)*. Encore dans ce cas, le « K'i-Kong » ne semble désigner qu'une partie de la pratique et non celle-ci. Par contre ils précisent : *La culture physique comportant anciennement le Tao-Yin (« gymnastique ») et le Ngan Kiao (« massages »)*.

Un Qi Gong « dénaturé »

Jusqu'au milieu des années 70, il était donc difficile d'utiliser un terme jusqu'à lors inconnu et l'on parlait alors de : Yoga chinois, gymnastique chinoise ou taoïste, gymnastique chinoise de santé ou traditionnelle, mais en aucun cas de Qigong ou même de Chi Kung !

A partir de Ling, la gymnastique occidentale, qui fut bel et bien issue de la gymnastique chinoise, a donc suivi sa propre voie. Si l'on excepte une forme de gymnastique médicale exercée par les médecins puis peu à peu abandonnée au profit de la kinésithérapie, il ne fut plus question de traiter des affections mais d'un simple exercice de santé. La respiration profonde et ventrale, donc orientale, devint occidentale et il fut rapidement question de « rentrer le ventre et de gonfler la poitrine ». Puis la respiration devint cadencée, donc anti anatomique et antiphysiologique. La notion très taoïste du « minimum d'effort pour obtenir l'effet recherché », *Shi Ban Gong Bei*, se transforme en culte de l'effort inutile. Et bien évidemment toute spiritualité (fort peu abordée par les auteurs occidentaux si l'on excepte par les auteurs occidentaux si l'on excepte Maspéro) est évacuée au profit d'une simple doctrine : celle du plus fort. Le plus fort doit vaincre le plus faible et le plus faible doit faire des efforts pour devenir plus fort que le plus fort. On est donc passé de l'individuel au collectif et d'une forme de santé naturelle à une pratique salutaire artificielle. Ce qui peut expliquer quelques incompréhensions entre les pratiques assimilées au Qigong et les gymnastiques sportives et occidentales. Dans les deux cas, il est question de santé mais il ne s'agit visiblement pas de la même conception de la santé. L'une se cultive à long terme et jusqu'à un âge avancé, et ceci sans artifices, l'autre ne concerne que quelques athlètes qui par ailleurs sont très bien suivis à un haut niveau en ostéopathie ou en acupuncture. Un maître de Qigong est une personne très âgée en bonne santé alors qu'un gymnaste prend sa retraite à 35 ans et à cet âge fait déjà figure d'ancêtre. Le premier a pour but de s'unifier à la nature, le second a pour but de vaincre la nature. Or, dans ce combat, l'être humain, malgré tous ses efforts, sera toujours perdant. ■

ZHI ROU JIA 致柔家

L'École du Développement de la Douceur 柔家

Formations de pratiquants
et d'enseignants de Qi Gong
Cours hebdomadaires à Paris
Stages à Paris et en province

QI GONG - NEI GONG
Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE), Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

QI GONG DES ENFANTS
Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants. S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN
Master class en collaboration avec L'École d'Arts Internes Génération Tao.

Zhi Rou Jia - Le pas de Pégase
90, rue La Fayette 75009 Paris
Tél / Fax 01 40 22 07 05
contact@lepasdepegase.com
site: zhiroujia.com
06 13 92 05 81 - 06 13 92 28 71



Laurence CORTADELLAS - Jean-Michel CHOMET - Frank SPETTO



FEQGAE

La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Énergétiques, FEQGAE, existe depuis un peu plus de 10 ans. Regroupement de spécialistes au départ, elle est passée en une décennie, de quelques dizaines de professeurs à près de 10.000 licenciés aujourd'hui. Fédération d'enseignants, ses objectifs sont, le développement et la diffusion du Qi Gong dans le respect de ses valeurs traditionnelles et de ses différentes composantes. Elle est administrée uniquement par des enseignants dont l'objectif est la défense et la reconnaissance d'une discipline : le Qi Gong et d'une profession : enseignant de Qi Gong.



FEQGAE
Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques
L'ENTH - Bât. A / 43 av. Paul Cézanne, 13290 Avon les Bains
Tél. : 34 42 99 24 31
Email : feqqgae@free.fr - internet : www.lecentrodeqigong.com



crédit photo: Michel Fouan

Polymorphisme du Qi Gong

Le Qi dans tous ses états !

par Yves Réquena



PORTRAIT

Yves Réquena, médecin, s'est spécialisé en acupuncture dès 1971. Il luttera pour la création du Diplôme Inter-universitaire d'Acupuncture. En 1983, il découvre le Qi Gong, qu'il étudiera auprès de nombreux maîtres. Il fonde en 1989 la première école de Qi Gong d'Europe, l'Institut Européen de Qi Gong. Il enseigne en Espagne, Argentine, au Portugal, Mexique, USA, Québec, etc. Ses livres sont devenus des ouvrages de référence. Fondateur de l'Université Libre du Qi, il est membre du comité technique, responsable de la santé à la F.E.Q.G.A.E. et co-créateur de la première association scientifique médicale de recherche sur le Qi Gong en France.



Voici évoquées les multiples applications du Qi Gong dans les domaines de la santé, de l'éducation, du développement personnel... ainsi que l'état des recherches en cours à travers le monde.

Il existe de nombreuses applications à la pratique du Qi Gong comme en témoigne ce qui se passe aujourd'hui en Chine, mais aussi en Europe de l'Ouest et de l'Est, aux USA, en Australie, et en Amérique Latine.

L'application martiale

Le Qi Gong est surtout utilisé aujourd'hui comme préparation dans les cours d'arts martiaux internes chinois comme le Tai Ji Quan, mais cette application martiale a pu aussi inspirer les sportifs. Qi Gong et Tai Ji Quan sont apparus ici et là dans l'entraînement aux athlètes de compétition : formule 1 — Alain Prost quand il courait et gagnait ses titres, assuré par l'entraîneur de l'équipe Marlboro, Guy Balladier — ski — avec la médaille d'or de Salt Lake City en descente —, football, tennis, etc. Le Qi Gong a donc sa place dans le sport, en coaching sportif, avec un avenir probablement prometteur.

L'application médicale

Tous les enseignants de Qi Gong correctement formés font de la prévention tant il est vrai que la pratique du Qi Gong, comme du Tai Ji Quan, diminue le tonus sympathique et améliore les paramètres de l'immunité (cortisolémie, C3, C4 cytotoxine, natural killers...), comme le démontrent les recherches médicales entreprises depuis les années 80 par la Chine rejointe dès 1999 par les USA avec un budget considérable voté pour la recherche et

l'expérimentation clinique par le National Institute for Health (NIH) dans les grands axes : pathologie et risques cardiovasculaires, gérontologie et prévention des pertes des fonctions d'autonomie⁽¹⁾, cancérologie, immunologie, diabétologie, en gros, les fléaux du monde moderne. Grâce encore aux subventions du NIH, les USA s'atèlent au programme Qi Gong et IRM cérébral pour objectiver les modifications cérébrales au cours de la pratique. Mais c'est, à part la Chine — maître de l'enseignement du Qi Gong médical avec son Institut de formation professionnelle de Qi Gong médical de Pékin — au Mexique que les choses sont le plus avancées. En effet, grâce au sérieux de la branche mexicaine de l'Institut Internationale de Qi Gong⁽²⁾, cette discipline a été reconnue comme discipline médicale par le Ministère de la Santé, avec charge à l'Institut de former des cadres de Qi Gong dans les caisses de Sécurité Sociale du pays et le projet d'évaluer le Qi Gong dans le traitement adjuvant et préventif du diabète par une expérimentation scientifique. Il est vrai qu'au Mexique, plus qu'ailleurs, le diabète est endémique (7 % de la population est diabétique ! - 60 % d'obèse!). Dans le peloton des têtes chercheuses, on citera aussi la Corée du Sud, l'Australie. L'Europe fait pâle figure avec quelques expérimentations allemandes (voir ci-contre), autrichiennes, espagnoles, suédoises. De la part de la France : rien... Cependant, sur le terrain, dans les hôpitaux, cli-



niques, cabinets privés, le Qi Gong dans notre pays est présent avec des expériences innovantes en kinésithérapie, en milieu psychiatrique, en gynécologie, chez les personnes âgées et dans les maisons de retraite. Ceci s'ajoute à la belle mission de nos élèves diplômés qui font de la prévention en enseignant le Qi Gong à des élèves de tous âges: ils diminuent leur stress évitant ou reculant ainsi les déséquilibres fonctionnels et psychosomatiques. A quoi il faut ajouter certaines initiatives comme celle de mes collègues, les docteurs Michel Angles et Xia Darakchan, qui ont tenté d'intégrer la médecine chinoise voulant créer une clinique de soins, ce qui a vite été enrayé par décision du Ministère de la Santé et du Conseil de l'ordre. En revanche, l'échange imminent des équipes chinoises entre Chang Du et Montpellier à l'initiative du doyen Touchon, va peut-être combler ce déficit de crédibilité puisqu'à partir de janvier une équipe de médecine chinoise va fonctionner en Languedoc. Enfin à noter qu'un traité médical de gérontologie tout ce qui a de plus traditionnel a consacré un chapitre sur le Tai Ji Quan⁽⁹⁾.

L'application spirituelle

C'est l'usage que font du Qi Gong les moines taoïstes comme bouddhistes pour faciliter leur développement spirituel. Cette puissance de transformation de l'esprit et des émotions sur le corps et l'immunité passe dans le Qi Gong par l'intégration posturale, le schéma corporel, la respiration et le développement de l'attention. C'est le domaine du Qi Gong qui a peut-être le plus fasciné l'Occident. Ainsi la « self cultivation — développement personnel — à la chinoise » a littéralement explosé en Occident dans des domaines que les Chinois eux-mêmes n'avaient pas abordés: art dramatique, musique, écriture, peinture... la psychothérapie et l'éducation. Dans l'éducation, en Europe, le Qi Gong est ainsi proposé aux enfants en classes primaires et la formation spécifique en France a été en partie initiée par Laurence Cortadellas. Les Allemands sont allés encore plus loin grâce au chercheur Johan Böhlts, un psychologue qui a mis au point un test d'auto-évaluation pour mener une enquête sur le Qi Gong en milieu scolaire appliqué aux adolescents et aux enseignants. Au Luxembourg, Simone Thill, a initié les premiers cours de Qi Gong au lycée. Cette expérience s'est produite aussi en France selon le niveau d'ouverture des proviseurs. Et il y a encore: les groupes de Qi Gong de femmes et notamment le travail reconstructeur sur le périnée, les seins, l'hormonologie, les troubles menstruels et gynécologiques, les perturbations de la ménopause, en parallèle à l'action « psychocorporelle » sur

les blessures de la sphère sexuelle et de la féminité⁽⁴⁾. Et puis aussi le Qi Gong en prison relaté dans un bulletin interne à la prison et mené par Sophie Valdebouze à Béziers.

Le spirituel et le philosophique

Le message philosophique de la Chine ancienne, de Confucius à Lao Ze en passant par le bouddhisme, peut apporter des éléments de réflexions et de changement en soi et dans les valeurs de la vie. Le Qi Gong véhicule cela de façon pragmatique plus que théorique ou dogmatique en faisant vivre dans son corps l'expérience du lâcher-prise, du non agir, du non attachement pour développer des attitudes moins égocentrées, une disponibilité aux autres, des actions désintéressées, la compassion. Et ce d'autant que le Qi Gong est aréligieux et ne propose pas en soi une croyance. Cette démarche est donc susceptible de motiver tout un chacun, quelles que soient ses croyances. Même un athée peut méditer et raffiner son énergie pour augmenter ses possibilités neuro-psychiques de conscience, et cultiver ses états vertueux de moralité individuelle et sociale. Ainsi des études ont-elles été menées sur la méditation en Qi Gong avec des effets parallèles sur l'optimisation du fonctionnement cérébral et des défenses immunitaires, ainsi que sur l'amélioration des paramètres de la personnalité, tendant à démontrer que le Qi Gong réduit les comportements névrotiques excessifs et amènent les personnes à plus d'équilibre et de maîtrise.

De la vulgarisation à la spécialisation

Les premiers livres de Qi Gong devaient être simples pour être à la portée de tous et initier le plus grand nombre à une technique étrangère et par certains égards étranges... Aujourd'hui de multiples études effectuées dans le monde conduisent à l'exigence d'une recherche et d'une littérature plus spécialisées. L'enseignement du Qi Gong devrait donc évoluer pour s'adapter à sa nature polymorphique et répondre aux attentes des professionnels dans des applications spécifiques: coaching sportif et d'entreprise, prévention en gérontologie, cardiologie, immuno-cancérologie, chimiothérapie psychothérapie, sexologie, éducation, développement personnel, ressources humaines, art... ■

(1) Voir « le rôle du Tai Ji Quan dans la prévention des chutes chez les personnes âgées » à télécharger sur www.yves-requena.com

(2) www.iiqq.com / Mexique

(3) Trivalle C. et collaborateurs, *Gérontologie préventive*, coll. Abrégés ed. Masson, 2002.

(4) Hélène Cociovitch, *Voyage vers la féminité, Qi Gong des 5 éléments féminins*, éd. G. Trédaniel, à paraître en mars 2007.

LE QI GONG REMBOURSÉ EN ALLEMAGNE !

Le Qi Gong occupe une place particulière en Allemagne. Ainsi est-il remboursé sous certaines conditions par AOK, les caisses régionales d'assurance maladie allemandes qui disposent d'un budget de prévention. D'autre part, il existe depuis plusieurs années trois cliniques qui traitent librement par la médecine chinoise. L'une d'entre elles est subventionnée par l'Etat allemand avec de médecins chinois permanents. Voici le témoignage du Dr. Med Elisabeth Friedrichs qui utilise la médecine chinoise au sein de son cabinet allemand, à Augsburg: « Depuis quelques années, les caisses d'allocation maladie de l'Etat ont l'obligation suivante: mettre en place des programmes ainsi que des mesures de prévention pour ces assurés. Ceci vise à réduire la quantité de gens qui subissent des maladies chroniques et incommodités dues à un surmenage psychophysique à long terme. Le but est d'augmenter la responsabilité et l'initiative propres à chacun pour sa santé. Aussi le Qigong fait-il désormais partie de ce catalogue de mesures préventives. Jusqu'à 100 euros sont remboursés aux pratiquants des cours de Qigong dépendants de la caisse de maladie de l'assuré dont il existe une multitude en Allemagne. La condition étant la participation régulière à un cours guidé par une personne suffisamment qualifiée. Il est demandé: une éducation de base dans un métier médical ou pédagogique. De plus il faut prouver entre 350 et 500 heures d'éducation à un organisme de Qigong reconnu par l'Allemagne. Malheureusement, de nouvelles mesures économiques de l'Etat visent la réduction importante de ces mesures de prévention.

Des expériences innovantes en France...



Le Tao de la longue vie

Nourrir le principe vital

par Gérard Edde

Bien avant que le terme Qi Gong soit employé, les taoïstes pratiquaient déjà de nombreux exercices pour, d'une part entretenir leur santé, et d'autre part, accéder à l'immortalité ; entendez par là, vivre le plus longtemps possible pour atteindre la réalisation spirituelle.

Observez les règles de la nature en toute chose, sans frustration, sans paresse et sans arrogance.

Les textes et gravures antiques indiquent qu'il existait avant la venue de Bouddha un entraînement corporel basé sur le Qi Gong, ou travail de l'énergie, et le Nei Gong, ou alchimie interne. Le Qi Gong consiste en une série de mouvements harmonieux effectués en coordination avec la respiration abdominale. Il permet une amélioration du tonus, une meilleure circulation du sang, un état de sérénité, un meilleur sommeil et une plus forte résistance aux maladies. L'autre forme appelée Nei Gong se propose de faire accéder l'homme à l'immortalité. Celle-ci ne doit pas se comprendre littéralement au sens physique, comme le souligne l'orientaliste John Blofeld ; mais dans le sens d'une prolongation de la vie au maximum afin de réussir la réalisation spirituelle. Les méthodes consistent en rétention du souffle, en visualisations « sensorielles » de circuits d'énergie, etc.

Xian, l'immortel dans la montagne

L'idéogramme chinois *Xian* comprend deux signes différents. Celui de gauche décrit l'être humain et celui de droite la montagne. L'association de ces deux symboles représente « l'homme de la montagne », le sage distant des rumeurs du monde et présent par la profondeur de sa méditation. Déjà dans le texte magistral du philosophe taoïste Zhuang Zi,

huit siècles avt J.-C., le caractère désignant l'immortalité était employé : *Très loin, au-delà des montagnes, vit un immortel à la peau lumineuse et pure comme la glace ; il rayonne de grâce naturelle comme un adolescent. Il s'abstient de consommer les cinq céréales, mais inhale les vents et se désaltère de la rosée du matin...*

La plupart des anciens textes taoïstes décrivent plusieurs types d'immortalités : physique, spirituelle, grande longévité, acquisition de fonctions paranormales, etc. Xian est le symbole éloquent de la recherche d'un équilibre physique et psychique dont la médecine traditionnelle chinoise ne représente qu'une facette sophistiquée d'un système antique d'hygiène vitale riche et profond.

Le Tao de la Longue Vie

Pour les taoïstes, l'état de maladie est dû à une diminution de la bonne circulation des énergies qui soutiennent la vie. Ce déséquilibre profond entre les deux polarités universelles Yin et Yang était inacceptable pour un sage tenté par la perfection. La maladie et la mort sont considérées comme un état Yin. Elles sont la manifestation des caractéristiques de type Yin comme la passivité, la diminution du potentiel énergétique, l'humidité, le froid, l'obscurité. A l'inverse la vitalité, état Yang, manifeste les qualités suivantes : activité, expansion, chaleur et luminosité. D'une façon plus précise, le corps dans sa matérialité (cellules, chair, os, etc.) représente le côté Yin de



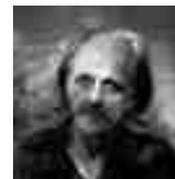
l'être humain, tandis que son énergie et ses capacités mentales en sont la face Yang. L'art de la Longue Vie consiste donc à maintenir ces deux forces en contact étroit, le plus longtemps possible. Ainsi dès l'Antiquité, les taoïstes développèrent un ensemble de méthodes et de pratiques permettant de « nourrir la vie » : *Yang Sheng*, et d'éviter la maladie, principale cause de décès. La manière de prévenir cette dernière est appelée la « voie de la vie » : *Shen Dao*. Ainsi dès la rédaction du *Dao De Jing* de Lao Zi, et surtout de la « bible » des acupuncteurs, le *Nei Jing* (722 avt J.-C.), les grandes lignes sur la façon de prolonger la vie sont déjà clairement conseillées : nourritures adéquates pour le corps, le psychisme et les émotions ; adaptation aux rythmes journaliers, saisonniers et climatiques. Nous retrouvons ici de grandes idées qui seront reprises par les thérapeutes modernes : éviter les stress, conserver sa bonne humeur, respecter les grands rythmes biologiques (biorythmes). Dans le *Nei Jing*, l'Empereur Jaune Huang Di, s'adressant au « professeur céleste », lui demande : *J'ai entendu dire que les peuples des anciens temps arrivaient à vivre jusqu'à cent vingt ans sans présenter de signes de faiblesse dans leurs mouvements, alors que de nos jours les gens se sentent fatigués avant d'avoir atteint soixante ans. Cela est-il dû aux changements de l'environnement naturel ou aux fautes de l'homme ?* Qibo lui répondit : *Les anciens, connaissant la juste façon de vivre, avaient suivi le modèle du Yin et du Yang, qui est celui du ciel et de la terre, et ils restaient en harmonie avec les symboles numériques qui sont les grands principes de la vie humaine ; ils mangeaient et buvaient modérément, vivaient leur vie quotidienne sans excès ni abus. Moyennant quoi, leur esprit et leur corps restaient en parfaite harmonie l'un avec l'autre ; ils pouvaient dépasser la durée moyenne de vie et mouraient à plus de cent vingt ans. Les hommes d'aujourd'hui sont cependant très différents. Ils s'empoisonnent eux-mêmes, remplaçant une vie normale par une vie d'abus, ayant des rapports sexuels alors qu'ils sont ivres. Ils épuisent leur énergie pure par la satisfaction de leurs désirs, perdant leur énergie véritable par des consommations vaines et prolongées. Ils ne réussissent pas à retenir suffisamment d'énergie et à garder un entrain constant, se précipitant sur les satisfactions agréables à leur cœur, au lieu de découvrir le vrai bonheur intérieur, vivant leur quotidien de manière désordonnée. Pour toutes ces raisons, ils ne peuvent durer que la moitié de leur durée de vie.*

Une évolution de la conscience est aussi nécessaire.

tielles grâce auxquelles l'homme peut vivre la durée normale (plus de cent ans), que l'on appelle longévité : premièrement, en vivant en harmonie avec la nature ; deuxièmement, en menant un style de vie modérée. Mais qu'entend-on par exemple naturel de la nature ? Cela veut dire tout simplement que, de même qu'il existe des changements réguliers dans la nature, comme les quatre saisons, la pleine lune, la demi-lune, etc., il doit exister des changements réguliers dans notre mode de vie. Par exemple y a des aliments qu'il est bon de consommer au printemps et d'autres qui sont consommables en hiver. C'est observer la règle du Yin et du Yang. Pour l'appliquer, il faut se conduire de manière équilibrée dans notre alimentation et dans notre hygiène de vie en général. Les textes taoïstes précisent aussi que la longévité humaine ne peut être obtenue par la seule purification du corps, une évolution de la conscience est aussi nécessaire. Le *Ming*, force vitale de la conscience évolutive, doit être purifié par la transformation de l'essence séminale, *Jing*, en énergie, *Qi* ; le *Xing*, ou essence d'être innée (la conscience d'être au sens large), est purifié par la transmutation de l'énergie, *Qi*, en conscience pure, *Shen*. Alors s'effectue l'union mystique et alchimique des taoïstes qui conduit à la longue vie du sage.

Yang Sheng, Nourrir le principe vital

Les méthodes taoïstes de longévité, nommées *Yang Sheng* par les anciens taoïstes, incluent l'hygiène de vie quotidienne, celle de l'esprit et des émotions et l'adaptation aux cycles biologiques et climatiques de la nature. Elles se classent en techniques utilisant les forces « internes » de l'homme ou les énergies « externes » de la nature. Les méthodes dites « internes » sont celles qui utilisent les ressources psychophysiologiques de l'être humain. De telle façon que celui-ci produise sa propre énergie curative, ou pour parler l'ancien langage, son propre « élixir de longue vie ». Ces anciennes méthodes peuvent être comparées à certaines écoles modernes de guérison officielles ou alternatives : auto-suggestion, sophrologie, psychanalyse, massage sensitif... Mais elles sont cela et autre chose. Ces méthodes « internes » utilisent certains exercices de respiration, de relaxation, de visualisation et de méditation (au sens asiatique du terme). Les méthodes surnommées « externes » mettent en œuvre certaines formes de massages, de manipulations et utilisent largement les recettes de la diététique et la phytothérapie millénaires. Le développement de ces pratiques pour « nourrir la vie » et retarder l'ultime échéance a toujours été associé aux taoïstes et à leur culte de l'immortalité. ■



PORTRAIT

Diplômé en études chinoises de l'université de Taïpeh et de Vancouver, Gérard Edde enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung Fu depuis plus de 25 ans selon la tradition du maître taoïste Hie Tsai Yang. Il a été formé en Asie et en Europe avec de nombreux experts (acupuncture, ayurvéda, etc.). Membre de la Société des Gens de Lettres depuis 1981, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les méthodes orientales de santé. Il dirige aujourd'hui l'École « Dragon Céleste ».



Les deux voies de la Longue Vie

Il existe selon les taoïstes deux voies essen-



Vlady Stévanovitch,

l'École de la Voie Intérieure par Michèle Stévanovitch



Michèle et Vlady Stévanovitch

crédit photo : Ecole de la Voie Intérieure

Vlady Stévanovitch, de par sa jeunesse — engagé dans la résistance à 16 ans en Yougoslavie — et par l'enseignement de son premier maître — à la même époque — a toujours été un combattant, dont l'objectif était de défendre la vie, d'abord contre l'opresseur et ensuite contre l'indifférence et les choix contre nature de notre société occidentale. Son premier maître lui a tout transmis. Il l'a initié au travail du Chi et des sons porteurs de Chi. Il lui a remodelé son corps, lui a donné plus qu'un enseignement, une Voie, la Voie de la Vie. Au moment de le quitter, son maître lui a dit : « Choisis le bonheur ».

Lorsque je l'ai rencontré, il y a 26 ans, Vlady était un peu ermite. Il habitait Bruxelles et passait chaque jour des heures à pratiquer seul dans la forêt de Soigne : « Je veux faire le montreur de paix, le montreur de bonheur ». Et c'est ce qu'il a fait, ce que nous avons fait avec nos deux enfants. C'est aussi ce qui a motivé la création de l'École de la Voie Intérieure ; transmettre le goût de la vie et montrer que le bonheur est en nous, à l'intérieur. Il faut pour

cela se libérer de tout ce que l'éducation, la culture, les habitudes ont plaqué sur notre nature. Nous en arrivons donc à son enseignement fidèle à l'enseignement de ses maîtres : concret et débarrassé de toute référence culturelle et connaissance théorique, de tout a priori et interprétation. Il a mis au point une pédagogie avec un enseignement progressif, décomposé, compréhensible par les Occidentaux de notre époque. C'est ce qui fait actuellement la pédagogie de l'école.

Pendant les dernières années de sa vie, il poursuivait toujours le même but : transmettre et enregistrer le Chi pour que nous puissions continuer à travailler, à avancer. Il a alors enseigné ce qui était pour lui le plus secret, le plus sacré : l'émission de sons porteurs de Chi. Il a créé la musique primordiale tridimensionnelle. L'école a maintenant près de 20 ans, de nombreux enseignants dans 15 pays et cinq Formateurs. La plupart ont été formés par Vlady. Il a réussi à leur communiquer son enthousiasme et sa joie de vivre. Ils ont tous la volonté de continuer. ■

Mantak Chia,

le Tao universel par Marc Fréjacques et Anna Miassedova



Mantak Chia

crédit photo : D.R.

Mantak Chia est né en Thaïlande dans les années 40. Très jeune, il se forme aux pratiques taoïstes auprès de nombreux maîtres de la diaspora chinoise, aussi bien en Thaïlande qu'à Hong Kong. Mais sa rencontre décisive fut Yi Eng, un ermite très âgé qui vivait dans une grotte dans l'arrière-pays de Hong Kong. C'est sur ses conseils qu'il commença à enseigner, d'abord aux Chinois auprès de qui il trouva très peu d'échos, puis aux Occidentaux. Cette même communauté chinoise lui fit alors de vives critiques parce qu'il ouvrait les portes de connaissances jusque-là cachées aux Occidentaux. Emigré aux Etats-Unis dans les années 80, il apprend à donner des stages « à l'occidental ».

Son originalité consiste à être parti de la physiologie corporelle et structurelle pour arriver aux alchimies de l'énergie les plus subtiles. Son enseignement insiste sur cette alchimie où « rien n'est à jeter ». Il a ainsi fait poser une pancarte à l'entrée de son centre, le Tao Garden, inscrivant : « Les détritres sont un trésor ». Ici, tout est recyclé et il nous invite à faire de même à l'intérieur de notre corps et de notre esprit. Car pour lui il est impossible de s'élever

si l'on ne prend pas l'être dans sa totalité, avec toutes ses parties mêmes contradictoires.

Mantak Chia a ainsi formé des centaines d'instructeurs de par le monde dans son système qu'il a appelé le Tao Universel. Les premiers instructeurs à venir en France furent Marga Vianu qui venait périodiquement de Suisse donner des stages à la fin des années 80. Mais c'est surtout Juan Li, son disciple le plus proche, qui invita par l'Association « Plein Être » assura une transmission à partir de 91. Il apporta sa vision enrichie et raffinée de ces pratiques internes taoïstes. Son impulsion créa un mouvement de personnes passionnées par ces pratiques et certains allèrent compléter leur formation au Tao Garden en Thaïlande où Mantak Chia était retourné pour créer un Centre de formation taoïste international. Il existe aujourd'hui toute une frange d'instructeurs répartie dans toute la France. Certains instructeurs « senior » ont adapté et enrichi les pratiques par leur propre apport personnel, ce qui montre que le Tao est toujours vivant et s'enrichit sans cesse. Cette vivacité et cette créativité dans les pratiques auraient sans doute plu au vieux Yi Eng. ■

La Qi-Lampe®

La Qi-Lampe®, ou lampe TDP est un produit de haute technicité fondé sur les études du Docteur Gou Wen Bin (1934-1986). Ce dernier avait observé les effets positifs sur la santé de l'homme du rayonnement électromagnétique généré par un complexe minéral issu de certaines argiles cuites et émaillées chauffées à très haute température. Cette découverte ouvrit la voie dans les années 70 à un programme d'étude et de recherche, en vue de mieux comprendre ce phénomène, de l'améliorer et le rendre disponible. Croisé avec les nombreux programmes scientifiques de recherche qui, en parallèle, visaient à mesurer et analyser le qi du point de vue du rayonnement (études qui furent appelées "l'infrarouge qi gong" avec des tests scientifiques effectués sur des maîtres de qi gong), ce programme aboutit à la mise au point d'un appareil fiable et simple d'utilisation : la Qi-Lampe®.

Comment ça marche ?

Cette lampe a la particularité de produire un rayonnement électromagnétique proche de celui de celui émis par les mains d'un maître de Qi Gong, qui associe chaleur et informations vitales. Le cœur de la lampe est constitué d'une plaque minérale recouverte de 33 minéraux sous diverses formes d'assemblages chimiques. La plaque, activée par un corps de chauffe en céramique, émet un rayonnement infra-rouge véhiculant chaleur et informations vibratoires propres au complexe minéral. Le fonctionnement correct et les effets recherchés reposent sur une technicité très précise, tant du point de vue du complexe minéral que du niveau de la haute température générée par le corps de chauffe. Attention ! Certains modèles, disponibles à prix attractifs, ne garantissent pas toujours le respect de ces critères.

Les bienfaits

De nombreuses études cliniques en Chine montrent depuis 20 ans que ce rayonnement est hautement bénéfique pour les hommes, les animaux mais aussi pour les plantes, car il soutient les processus d'autoguérison.

Les effets énergétiques du point de vue de la M.T.C.

1) Beaucoup de douleurs trouvent leurs causes dans les phénomènes de stagnation (Qi-Xue, Energie/Sang) et dans un déséquilibre de la nutrition des tissus. La Qi-Lampe® favorise la mobilisation du Qi et du Xue et leur libre circulation.

2) Le Qi et la fonction de réchauffement (Wen Xu) : la fonction de réchauffement est naturellement liée à la fonction de mobilisation (Tui Dong) et de transformation du Qi (Qi Hua). Le corps a besoin de chaleur pour produire les mouvements et les transformations incessantes qui soutiennent la vie de l'homme. Le rayonnement de la Qi-Lampe® favorise la tonification de l'énergie en apportant l'information de chaleur qui soutient tous les processus vitaux du corps humain et favorise les mécanismes d'autoguérison.

3) Zheng Qi (Qi régulier) et Wei Qi (Qi défensif) : le rayonnement de la Qi-Lampe® renforce l'énergie régulière ce qui soutient l'organisme et favorise le Wei Qi qui protège l'organisme des attaques externes tel que le vent et le froid. La Qi-Lampe® se révèle être un soutien efficace pour tous ceux qui ressentent les effets désagréables des saisons froides et humides : baisse de l'énergie vitale, inconfort musculaire et articulaire.



L'utilisation de la lampe

En Chine, cette lampe est utilisée depuis les années 80 dans le cadre clinique et le milieu hospitalier. Elle est employée seule, ou en association avec l'acupuncture, les massages et l'application des cataplasmes, pour une très large palette de pathologies allant des troubles de l'appareil digestif, locomoteurs, respiratoires, cutanés, le soutien immunitaire. Les utilisateurs vantent souvent son action dans le cadre de la détente et de la recharge énergétique qualifiant la chaleur de maternante, réconfortante, diffusante, enveloppante et pénétrante. La sensation de diffusion de l'énergie à l'intérieur du corps est très concrètement ressentie.

Une véritable méthode de Yang Sheng

Effectuer des séances de relaxation sous la Qi-Lampe®, en exposant le ventre, les reins, la région lombaire, le milieu du dos, se révèle être un moyen privilégié de se détendre et se recharger



en profondeur. Les effets se font sentir à la fois sur les plans énergétique, physique et psychique. Ainsi, la relaxation sous la Qi-Lampe® est une véritable méthode de Yang Sheng, un moyen privilégié d'entretenir sa vitalité et sa santé.

Terre de Jade

Distributeur exclusif pour la France du CHONGQING XINFENG MEDICAL INSTRUMENTS CO.,LTD, Terre de Jade vous offre ses garanties de service de qualité :

- nos lampes proviennent directement de Chine et sont en tous points conformes aux normes définies par les travaux du Dr Wen Bing
- elles ont homologuées aux normes européennes (CE et ISO 9001:2000)
- nous assurons un suivi des produits (pièces et main d'œuvre) ainsi qu'un conseil personnalisé

Vente aux particuliers et aux professionnels
Conditions spéciales pour commande en quantité.

01 64 90 85 46 - 06 76 58 20 10

www.terre-de-jade.fr • contact@terre-de-jade.fr



Médecine & Qi Gong

« Le Qi Gong est un art de santé. »

propos recueillis par Delphine L'huillier



crédit photo : D.R.



PORTRAIT

Il commence en 1969 ses études d'acupuncture à l'O.E.D.A. (Organisation pour l'Etude et le Développement de l'Acupuncture) en même temps que ses études de médecine. Puis il décide de partir en Chine. De retour en France, il intègre l'Ecole Française d'Acupuncture dont il démissionnera en 1983. Il commence la pratique du Qi Gong en France en 1974/75 avec Leung Kwok-Pow, puis au début des années 80 avec Gu Mei-Seng. Il co-crée en 1986 la première Fédération Française de Qi Gong et Bi Zheng-Jing l'initie au Qi Gong médical. Médecin généraliste, il est notamment responsable de l'enseignement de l'acupuncture obstétrique du DIU de Paris XIII et Secrétaire Général du Collège Français d'Acupuncture.

Le Dr. Denis Colin, spécialiste des médecines chinoise et occidentale, nous partage sa vision sur les liens qui unissent le Qi Gong à la médecine chinoise.

GTao : Quel lien faites-vous entre Qi Gong et médecine chinoise ?

Denis Colin : Par sa nature, le Qi Gong est un ensemble d'exercices physiques, intellectuels et respiratoires dont le but est d'améliorer la quantité, la qualité et les modes de circulation du souffle vital: le Qi. C'est la définition même du but de la médecine chinoise. Sa pratique se situe au-delà de la technique. C'est de l'expérience, un savoir-faire et de l'intuition. En conséquence, le Qi Gong est un « art » médical. Et cette définition est valable pour la médecine chinoise en général.

GTao : Il existe un Qi Gong spécifiquement thérapeutique. Comment le pratique-t-on ?

D. C. : Il existe deux façons de pratiquer le Qi Gong : pour soi, c'est-à-dire pour s'équilibrer soi-même, ou sur les autres en intervenant par des traitements. Pour le praticien en médecine chinoise, les deux sont liés.

GTao : Et comment ce Qi Gong « médical » s'est-il développé ?

D. C. : En Chine, des soignants, pour faciliter la vie de leurs patients ou d'un certain nombre de personnes, à un niveau thérapeutique ou plus spirituel, ont organisé des manifestations publiques et fait réaliser des exercices à cent, voire deux mille personnes en même temps, comme Yan

Xin par exemple. A savoir que le Qi Gong a été très en vogue en Chine entre 1985 et 1995, prenant une place alors occupée par la pratique du Taiji qui nécessite un investissement personnel différent du Qi Gong. Les exercices de Qi Gong sont en effet en général plus courts et moins complexes. Ce qui ne veut pas dire que le Qi Gong soit plus simple... Cette vogue chinoise est alors arrivée en France. Les Français se sont dits plutôt que d'enseigner de la gymnastique, pratiquons le Qi Gong et les personnes se sentiront mieux dans leur tête et dans leur corps. Mais beaucoup n'ont pas tenu compte qu'il était nécessaire de connaître les bases de la médecine chinoise.

GTao : Selon vous, un enseignant de Qi Gong devrait donc être formé à la médecine chinoise ?

D. C. : Je fais la différence entre l'enseignement d'un Qi Gong dit « général » et d'un Qi Gong « médical ». Il existe en effet aujourd'hui, d'une part des méthodes qui s'adressent à tous, pour préserver et améliorer l'équilibre général de la personne, et d'autre part des méthodes à visée proprement thérapeutique. Dans un cas comme dans l'autre, je considère que l'enseignant de Qi Gong doit connaître les principes de base de la médecine chinoise, pour la simple raison que celui-ci qui préconise des exercices ayant pour but de faire circuler, d'augmenter ou d'améliorer la





qualité de l'énergie, produit une action de nature thérapeutique. Dans le cas d'un thérapeute, l'enseignant doit être à même de diagnostiquer la problématique énergétique de ses élèves. Nous devons surtout garder toujours présent à la conscience que le Qi Gong n'est pas une gymnastique, mais un ensemble d'exercices de santé.

GTao: Le Qi Gong médical est-il plutôt préventif ou curatif?

D. C. : Les deux bien sûr. Il est curatif si vous avez une pathologie qui peut être corrigée par des exercices. Et préventif pour empêcher que certaines pathologies se produisent, ou tout simplement pour vous mettre en accord avec le principe du yin-yang et le cycle des quatre saisons. A savoir que quand vous pratiquez les exercices spécifiques à une saison, vous faites de la médecine préventive...

Le Qi Gong n'est pas une gymnastique!

intervient consciemment ou non pour traiter le patient : une énergie qui passe dans les doigts pour le massage, dans les aiguilles pour l'acupuncture, jusqu'au traitement à distance qui est fréquemment utilisé en Chine.

GTao: La pratique a-t-elle évolué entre aujourd'hui et il y a vingt-cinq siècles?

D. C. : Il n'y a pas de différence. Il peut y avoir un enrichissement explicatif mais pas d'évolution des principes car ils sont universels et à la fois spécifiques à la culture chinoise. Notre physiologie et nos structures physiques et psychiques restent les mêmes depuis la nuit des temps. Par contre, notre qualité et nos systèmes de vie ont changé. L'application des principes à toutes les nouvelles maladies qui se sont présentées au cours des vingt-cinq derniers siècles aux médecins chinois a permis de proposer un traitement la plupart du temps efficace.

GTao: Quels sont les problèmes qui peuvent être soignés par le Qi Gong médical?

D. C. : Vous pouvez trouver de nombreuses études qui ont été réalisées de par le monde sur le site rédigé en anglais : www.ncbi.nlm.nih.gov/ et vous tapez : qigong. Vous constaterez que problèmes pulmonaires, vasculaires, asthme, stress, dépression, Parkinson, arthrite entre autres ont pu être soignés par la pratique du Qi Gong. En tout, ce sont plus de deux mille études cliniques qui sont répertoriées sur ce site.

GTao: Comment traiter par la pratique du Qi Gong?

D. C. : En ce qui concerne les thérapeutes, le Qi Gong peut être utilisé à deux niveaux : soit en montrant les exercices préconisés pour remédier à la perturbation énergétique qui a été diagnostiquée et en indiquant des exercices préventifs. On prescrit alors des exercices combinant la respiration, des mouvements et un rythme particuliers adaptés au problème. La quantité et la durée de l'exercice varient selon le traitement. Soit en utilisant la projection de Qi (Fa Gong) c'est-à-dire sa propre énergie



crédit photo : D.R.

GTao: Pourquoi existe-t-il encore aujourd'hui tant de résistances en France pour reconnaître toutes ces pratiques?

D. C. : Il existe plusieurs facteurs. C'est d'abord un problème idéologique. La médecine chinoise étant chinoise, elle n'est pas occidentale et donc suspecte. Rappelez-vous que l'acupuncture est arrivée en France sous Saint-Louis qui, tout récemment converti au christianisme, a considéré ces petites aiguilles qui guérissaient comme des objets de sorcellerie. Et il n'a plus été question de médecine chinoise en France jusqu'au retour de

Chine de certains jésuites qui ont fait leur rapport sur des guérisons auxquelles ils avaient assisté, du reste sans rien y comprendre. Il existe donc une longue tradition en Europe de la médecine chinoise. Je suis aujourd'hui membre d'un groupe de travail de la Haute Autorité de Santé qui étudie en ce moment les recommandations des pratiques cliniques concernant les poly-arthrites rhumatoïdes. Un premier document est consacré aux méthodes classiques médicamenteuses et un deuxième aux méthodes non pharmacologiques incluant le Tai Ji Quan et le Qi Gong qui permettent aux patients de moins souffrir, d'utiliser moins de médicaments et d'avoir une qualité de vie améliorée. C'est donc pris en compte par la science moderne, mais de manière très partielle. Il faut s'atteler à développer les études cliniques.

GTao: Que pensez-vous du Qi Gong comme technique de réalisation spirituelle?

D. C. : C'est de l'alchimie intérieure, un autre domaine de la pensée chinoise, qui reste médical, mais dans un sens plus large de la médecine. L'important est d'ne pas tomber entre les mains d'un fanatique ou d'un illuminé sectaire. Dans la médecine chinoise, la lucidité est une des plus importantes qualités. Le mouvement vital se traduit par des transformations d'énergies en d'autres énergies. Le palier initial réside dans la transformation des énergies élémentaires en énergies de base : la quintessence, le Jing (ou énergie-substrat primordial). Puis cette énergie, ce substrat, se transforme en souffle vital, le Qi. Ensuite ce Qi se transforme en Shen (esprit). Le Shen permet la transformation de l'individu et la communication avec le grand Shen (principe/conscience universelle). Cette alchimie reste du domaine médical parce que ces transformations existent en chacun d'entre nous, mais nous n'en n'avons pas conscience. Le Qi Gong permet alors de prendre conscience de ces phénomènes, et surtout d'agir pour en améliorer le mécanisme. Ceux qui pratiquent le Qi Gong à un haut niveau sont des artistes « virtuoses » qui créent pleinement conscients. Qualité, quantité et transformations d'énergie sont alors plus importantes et plus subtiles. Et là, c'est du grand art! ☯



L'arrivée des Maîtres chinois en France

Les Français découvrent le Qi Gong

Ils arrivent en France dans les années 80. Issus de la « vieille école », ils sont imprégnés d'une transmission orale, de maître à disciple. Parmi eux, Liu Dong, Kunlin Zhang, Dr. Liujun Jian et Ke Wen.

LIU DONG

par Jean-Pierre Krasensky*

Liu Dong, homme hors du commun ou prince du théâtre? Certainement les deux lorsque l'on sait qu'en une journée de 1961, quelque part en Chine, Liu Dong voit le jour sur une scène de théâtre. En effet, sa mère comédienne accouche sur scène en jouant le rôle de l'Impératrice Wu Ze Tain** dans une pièce de théâtre.

Initié par son grand-père

Cette année-là, la famine sévit en Chine, des milliers de Chinois sont affamés, certains en meurent. Le jeune Dong, déjà prématuré, souffre de malnutrition et est rapidement victime de tuberculose et d'asthme. Après un séjour à l'hôpital, ses grands-parents décident de l'emmener chez eux à la montagne dans la région de Ji Lin au Nord-Est de la Chine. Son grand-père Liu Ling Fang est médecin traditionnel chinois et pratiquant de l'art taoïste du Yang Sheng, l'art de « nourrir la vie ». Celui-ci chaque jour soigne Liu Dong par le massage énergétique et le Qi Gong. Petit à petit, la santé de Dong s'améliore. Dès l'âge de 5 ans, Dong devient disciple de son grand-père qui lui inculque les bases du Qi Gong et de l'énergétique. Chaque matin, Dong monte sur la montagne et pratique le Qi Gong du Soleil, ce qui va lui rendre complètement la santé.

Du Ministère à l'exil

Rapidement, il acquiert une grande maîtrise de l'énergie. Le gouvernement régional s'intéresse alors à ses facultés. Puis, en 1979, il est appelé à Pékin par le Ministère de la santé qui veut faire des expérimentations sur ses « pouvoirs » énergétiques. En échange, il est admis à la faculté de M.T.C. où il passe six années

d'études. Il est amené à soigner de hautes personnalités de l'Etat. Puis en juin 1989 surviennent les événements de la place Tian An Men. Il apporte ses soins à certains étudiants contestataires qu'il connaît. Cela le contraint à quitter la Chine via Hong Kong. Il arrive alors en France avec sa sœur. Il va vivre pendant plusieurs mois chez un peintre chinois résidant à Paris. Pour vivre, il donne des cours de Qi Gong au jardin du Luxembourg.

L'enseignement en France

Dong donne alors des cours de Qi Gong thérapeutique et de M.T.C. un peu partout en France. En 1994, avec un petit groupe d'élèves, nous suivons Dong en Chine où nous pouvons travailler dans les hôpitaux de M.T.C. et rencontrer différents Maîtres de Qi Gong et Maîtres taoïstes. En France, Liu Dong fera différentes expérimentations sur l'effet du Qi Gong Wai Qi (action externe sur l'énergie), notamment à l'Inserm de Marseille. Mais, n'étant pas de nationalité française, il doit arrêter ses expérimentations sur le Qi. Son désir devient alors de rejoindre les Etats-Unis où on lui fournit plus facilement les moyens d'expérimentation du Qi Gong Wai Qi. Il passe ainsi à présent la majorité de son temps au nouveau monde, ne revenant en France que pour y organiser de temps en temps des séminaires de Qi Gong. La France a perdu un « Empereur du Qi ».

* Jean-Pierre Krasensky a participé activement au développement du Qi Gong en France.

** Concubine puis épouse de l'Empereur Gao Zhong des Tang.



crédit photo : FEQGAE - photo : M. Fouan



crédit photo : FEOGAGE - photo : Chantal Jacqueminet

KUNLIN ZHANG

par Delphine L'huillier

Kunlin Zhang est né le 7 mars 1954 à Kunming, dans le Yunnan, en Chine du sud. Dès l'âge de 8 ans, il se passionne pour la médecine chinoise et les arts martiaux internes qu'il pratiquera avec ses parents et avec des maîtres de Shaolin et d'Er Mei. Il rencontre son maître de Bagua à 14 ans. La révolution culturelle et le travail à l'usine ne le font pas dévier de ses deux passions : la médecine et les arts martiaux. Il continue de s'entraîner en secret avec son maître et à pratiquer la médecine. Sa soif de connaissances le conduit vers la recherche. Il devient Directeur du département des soins et de la recherche sur le Qi Gong au sanatorium de Kunming, capitale du Yunnan en République populaire de Chine.

L'espoir français...

Il croit alors qu'il pourra davantage développer ses travaux en venant en France : « Je croyais pouvoir approfondir mes recherches sur le Qi Gong mais ce fut impossible ! A cette époque, ces pratiques étaient encore suspectes ». Il décide néanmoins de rester à Paris en continuant son enseignement et ses soins grâce à l'acupuncture : ce qu'il a toujours aimé. Il découvre la France et les Français ; quand on lui demande aujourd'hui ce qu'il pense de la pratique du Qi Gong en France, il répond : « Les Français aiment davantage pratiquer que les Chinois. Aujourd'hui, les gens comprennent mieux ce qu'est le Qi Gong ». Dès son arrivée en France, il crée alors avec sa femme Catherine le Centre Likan : école d'arts martiaux internes traditionnels et centre de formation. Le grain germe... De nombreux élèves seront issus de ces formations. Quelques-uns créant à leur tour des écoles en province (Albertville, Le Mans, Rennes, etc.).

De maître à disciple

Kunlin Zhang passera près de vingt ans avec

son maître : Liu Wen Qing. Fils de médecin renommé, celui-ci est confié dès l'âge de neuf ans à un maître taoïste au monastère du Wudang, le fameux temple taoïste. Il reçoit son enseignement pendant vingt ans puis parcourt la Chine où il rencontrera plusieurs maîtres d'arts martiaux. Pendant dix longues années, Kunlin Zhang continuera à pratiquer d'autres disciplines et à le suivre jusqu'à ce que ce dernier l'accepte enfin pour disciple : « Il observait... pour voir mon Esprit. Il me disait que je ne connaissais rien. Et puis un jour, au bout de dix ans, il m'a dit que c'était bon, que j'avais le droit d'apprendre le Qi Gong ». Quand on demande à Kunlin pourquoi il avait patienté si longtemps, il répond : « Parce que je voyais bien que c'était lui le meilleur. Il était le seul de tous les maîtres que j'avais rencontrés dont je pouvais voir l'énergie. C'est grâce à lui que le Qi Gong a pu être reconnu en 1983 par le Ministre de la Santé chinois devant lequel il avait fait des démonstrations ». Kunlin Zhang restera ainsi dix années de plus auprès de son maître Liu Wen Qing qui mourut à cent six ans, deux mois après le départ de Kunlin Zhang en France.

Le Qi, c'est la vie !

Quand on demande à Kunlin Zhang ce que représente pour lui le Qi, il vous répond le sourire aux lèvres, avec la simplicité de l'évidence : « Le Qi, c'est la vie ! ». Ce à quoi il ajoute : « L'énergie n'est qu'une petite partie du Qi Gong. Les arbres, les fruits, c'est le Qi ! Dans notre corps, c'est le Qi ! La chaleur qu'il dégage, c'est le Qi ! Notre corps suit le Qi qui change à l'extérieur, avec les variations du climat et le cycle des saisons. Le Qi Gong nous permet de cultiver un esprit, un mental et une santé saine pour obtenir une qualité de vie plus confortable. ☯

DES « ANCIENS » DU QI GONG

Georges SABY : grand pédagogue et autodidacte, il a plus de 30 ans de pratique et 25 ans d'enseignement. Formateur au sein des Arts Internes et Tradition, auteur de plusieurs livres et de nombreuses vidéos, il a formé de grands champions comme Thierry Alibert ou Luce Condamine.

Alain CAMPAN et André PERRET : médecins acupuncteurs à Biarritz, ils ont introduit et développé depuis 1989 le Dao Yin Yangsheng Gong de Maître Zhang Guang De. C'est en invitant Tan Wen Bin et Ke Wen, en 1989 puis en 1991, qu'ils ont alors fait connaître cette méthode largement répandue aujourd'hui.

Michel ANGLES et André PERRET : ils s'occupent aujourd'hui de l'association internationale de Dao Yin Yangsheng Gong.

Gérard TIMON : avec le cercle sinologique de l'Ouest, il a développé la médecine chinoise dans la lignée d'André Faubert, et a également enseigné le Qi Gong, principalement en Bretagne, depuis une quinzaine d'années.

Bernard LAMY : médecin acupuncteur, il s'intéresse depuis plus de 20 ans au Qi Gong. Il a suivi de multiples enseignants en France et en Chine.

Bruno LAZZARI : issu du monde des arts martiaux, enseignant en naturopathie, il s'est intéressé au travail énergétique depuis le début des années 90, et enseigne le Qi Gong depuis 1994.

Jean BECCHIO : médecin attaché des hôpitaux de Paris, il est également spécialiste en acupuncture et en hypnose. Il créa une formation avec Zhou Jing Hong qui a développé en France la méthode du Zhi Neng Qi Gong.

Et aussi : bien sûr tous les rédacteurs-experts qui ont participé à ce numéro, auxquels il faut ajouter Alain Baudet, Oscar Salazar... Plus récemment, Bruno Rogissard, et pour conclure cette liste non exhaustive, Yuan Hong Hai et Sun Gen Fa, tous les deux davantage spécialisés dans les arts martiaux internes chinois. Merci à vous tous !



Les acteurs en France

Dr. LIUJUN JIAN

par Delphine L'huillier

Le Dr. Liujun Jian est né en 1957. Il commence la pratique des arts martiaux à l'âge de huit ans avec les autres enfants de son district en suivant des cours privés, car il n'y a alors pas d'écoles à Tian Yang.

Une formation complète

En 1975, la Chine s'ouvre davantage, il pratique à l'université de Nan Ning, dans la province de Guanxi, tout en suivant ses études de médecine. Il deviendra médecin aux pieds nus. D'autre part, il choisit de se rendre à la source du Taiji et part à Chenjiagou rencontrer des maîtres du style Chen. Il se formera également à toutes les dimensions du Qi Gong : médical et martial, dans les traditions taoïste et bouddhiste dont il dit : « Sans que l'une soit mieux que l'autre, la pratique taoïste est plus réaliste que le Qi Gong bouddhiste. D'un côté, on cherche à être bien ici et maintenant et de l'autre à rembourser la dette de notre vie précédente pour notre vie future ».

Le choix de la liberté

Il arrive en France en 1990 pour compléter ses études de médecine et sa spécialisation en cardiologie à l'hôpital Bichat. Il n'imaginait pas alors que quinze années plus tard, il résiderait à Paris et dirigerait l'un des plus fameux instituts de Qi Gong en France : l'Institut du Qimétao. Mais sa renommée le précède et le voici à maintes reprises invité en France pour proposer des stages. Il prend alors conscience qu'il sera plus libre ici qu'en Chine pour vivre sa passion qui est d'exercer la médecine chinoise dans toutes ses dimensions : massages, pharmacopée, acupuncture, diététique, et bien sûr enseigner et former des élèves au Qi Gong et à toutes les formes des arts martiaux chinois dits « internes » : « J'aime tout ce que je fais, sans aucune préférence, puisque tout est lié. Ma pratique du Qi Gong me permet de mieux comprendre les arts martiaux et ma pratique du Taiji de mieux comprendre le corps et la médecine chinoise. Et je peux appliquer les principes de la médecine dans ma pratique ».

Un maître, un guide

Si on lui demande ce que représente pour lui un maître, il répond : « Mon maître s'appelait Huang Sen Li. Je suis resté avec lui de 1982 à 1990. Un maître vous guide dans votre pratique et votre vie. Si vous rencontrez des difficultés, il est là pour vous indiquer la direction à suivre. Pour moi, un maître est plus qu'un parent car il donne tout. C'est un modèle pour devenir un homme juste ». Il cite Me Chen Zenglei et He Zhen Wei. Enfin, quand on lui demande s'il pense un jour s'arrêter, il répond : « Je peux imaginer arrêter l'école, mais pas la pratique ».

KE WEN

par Juliette Chevalier



crédit photo : Les Temps du Corps

Ke Wen s'installe en France fin 1992 : « Quand j'étais adolescente, j'ai connu la France par les grands écrivains et les grands philosophes : Victor Hugo, Stendhal, Voltaire, Rousseau... La France représentait pour moi un pays romantique, profond et libre. C'est pour cette raison que j'ai choisi d'étudier la langue et la littérature françaises à l'Université pendant quatre ans. Puis, j'ai travaillé pendant six ans à l'Institut de M.T.C. du Yunnan et étudié pendant sept ans le Tai Ji Quan, le Qi Gong avec des Maîtres renommés de Chine comme Shao Quo Zhen, Mme Suzi Fang, Zhang Guang De, Mme Liu Ya Fei et Shen Xin Yan ; je les ai également invités régulièrement à venir en France ». Très vite, avec son compagnon Dominique Casays, elle crée le centre de culture chinoise : « Les Temps du Corps » à Nanterre, dans la région parisienne : « Depuis mon installation à Paris en 1992, j'ai consacré tout mon cœur pour développer la culture chinoise et le Qi Gong. La vie parisienne est passée du rêve à la réalité. Le côté « romantique » a cédé la place à une société stressée et individualiste ». Quand on lui demande ce que représente un maître pour elle, elle répond : « Un Maître de Qi Gong n'est pas celui qui maîtrise la technique, ni celui qui a les connaissances théoriques, mais celui qui a beaucoup vécu, travaillé son corps, et qui dégage une force interne, une vie équilibrée et forte. Sa vie doit montrer un chemin rayonnant dans lequel la santé et l'esprit sont réunis. Quant au Qi Gong, c'est une gymnastique millénaire de santé qui n'a jamais cessé de s'enrichir tout au long de l'histoire, un art qui va au-delà du bien-être et des techniques de prévention de la santé. Il s'agit d'un travail global basé sur l'équilibre de l'esprit et du corps, qui donne la confiance à l'être pour s'épanouir, s'équilibrer et construire ainsi une vie harmonieuse, ouverte et créative. »



crédit photo : FEOGAE - photo : Chantal Jacqueminet

ZHOU JING HONG

par Annie Fournier



photo : A.F.

Zhou Jing Hong a connu l'existence de la France par l'étude de la littérature pendant sa scolarité en Chine. Plus tardivement, il travaille sur des textes de Balzac, entre autres *Le père Goriot*. Dans les années 80, lorsqu'il vient à Paris pour présenter le Zhi Neng Qi Gong fondé par Maître Pang He Ming, grand est son étonnement de voir la population vivre avec tant de détente et de liberté : « J'ai été surpris par l'architecture et l'expression de l'Art en général ». Sa méconnaissance du français rend néanmoins son adaptation difficile. Pourtant, à la suite d'une démonstration de Zhi Neng Qi Gong dans un stade parisien, de nombreuses personnes lui demandent de suivre son enseignement. Des amis français, notamment le Dr. Jean Becchio (médecin-acupuncteur, président-fondateur de l'Association Française d'Hypnose Médicale) l'aident alors à organiser son travail. Quand on lui demande ce que représente pour lui le Qi Gong, il répond : « Le Zhi Neng Qi Gong est très important pour moi, comme l'est une respiration, un instinct de survie et l'harmonisation entre l'intérieur et l'extérieur de soi ». A la question suivante sur ce qu'est un maître, il ajoute : « Ce n'est pas en enseignant quelques mouvements de Qi Gong que l'on peut être appelé 'maître'. Les Qi Gong est une partie de la culture traditionnelle chinoise et la connaissance doit en être profonde, comme les racines d'un arbre pénètrent dans la terre alors que le tronc croît au-dessus. La responsabilité du professeur est plus importante que l'honneur qu'il en retire. Ayant appris avec le maître, le professeur à son tour donne davantage à ses élèves. Grâce à son expérience, sa pédagogie, ses élèves sont dirigés vers le bon chemin. Il transmet l'enseignement de Qi Gong par les mouvements, la parole et le cœur : ainsi que le lui a enseigné son propre maître ». Ainsi Zhou Jing Hong poursuit-il aujourd'hui son enseignement. 📖

