



Création de D. Radisson d'après une photo de Jean-Marc Lefèvre et une vue de Hong-Kong

O R I E N T
O R I E N T
O C C I D E N T
O C C I D E N T

Les alchimistes

Au croisement des cultures, des hommes et des femmes continuent de s'abreuer à la source des traditions orientales et occidentales pour mieux métisser leurs connaissances et leurs expériences. Tous tiennent le rôle de passerelle entre Orient et Occident, entre les mondes d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

Au cours de ces articles, certains redécouvrent et actualisent des savoirs enfouis. Georges Saby décline sa notion de l'énergie "à l'occidentale", Jean-Michel Chomet remet au goût du jour les traditions alchimiques, feu Itsuo Tsuda crée l'Ecole de la respiration. D'autres allient la tradition orientale aux découvertes occidentales et contemporaines. Vlady Stévanovitch s'appuie sur de nouvelles technologies, Yves Réquena fait le pont entre *qi gong* et psychothérapie, Pol Charoy et Imanou Risselard donnent un souffle nouveau aux techniques d'éveil.

L'Énergie, une question de bon Sens !

Comment traduire aux Occidentaux les notions traditionnelles du *qi* chinois et du *ki* japonais? Est-il juste de parler de souffle ou d'énergie? L'air est-il du *qi*? Les fourmillements sont-ils du *qi*? Autant de questions qu'il est naturel de se poser tant cette notion reste galvaudée, et difficile à traduire en termes occidentaux. par Georges Saby

Les points de convergence, unificateurs des cultures de la science et des traditions, c'est l'être humain qui les a créés. Toujours et partout, l'être humain a cherché, cherche et cherchera. Grâce à ses qualités d'être pensant ("doué de raison"), il a pu découvrir de nouveaux savoirs, les accumuler et les transmettre. Mais par-dessus tout, l'être humain a une soif innée et inextinguible d'étendre son champ d'investigation et de compréhension. Qu'il s'agisse d'aller sur la lune, et bientôt sur Mars, de traverser l'Océan Pacifique à la rame, ou bien d'inventer sans cesse de nouvelles choses, d'expérimenter de nouveaux modes de vie, de rechercher Dieu au fond de lui, le Bouddha ou le Tao, par la méditation, des ascèses, ou d'autres exercices, l'élan d'investigation d'homo-sapiens reste sans limite. Cette quête perpétuelle s'égrène ainsi depuis des dizaines de millénaires, comme une impulsion qui semblerait avoir des racines génétiques. L'orientation structurelle du fonctionnement humain, sa quête tous azimuts est soutenue par la possibilité qu'il a de transmettre le savoir acquis aux générations futures. Ainsi les rites, les traditions, les cultures diverses participent à la transmission des connaissances accumulées précieusement. La tradition asiatique en particulier véhicule une croyance, ou un savoir adressé aux initiés : il est appelé *qi* par les Chinois, *ki* par les Japonais, *prâna* par les Indiens, et peut-être est-il semblable à l'*atma* des Romains et au *pneuma* des Grecs.

Le *qi*? Mais quel est ce mystère?

Ces termes différents (*ki*, *qi*, *prâna*, etc.), en usage chez des peuples distincts, ne montrent-ils pas l'émergence dans les

divers langages de l'expression d'un ressenti sûr, de quelque chose de réel, quoiqu'impalpable et changeant? Il semble pourtant que notre culture technologique et scientifique soit incapable d'intégrer des concepts dont l'objectivité commune à tous les hommes repose sur une subjectivité individuelle. Et pourtant, pour nombre d'humains issus de toutes les cultures, le *qi* existe, quel que soit son nom local!

La foi aurait-elle à voir avec le *qi*?

A mettre au crédit des scientifiques, les passionnés de pratiques et d'arts traditionnels tendent à abuser de l'usage du terme "*qi*". Il semble représenter pour eux une évidence jaillissante, claire comme une perception auditive, visuelle ou tactile, pure et nette, quoique subjective. Le *qi* est là, palpable, sous leurs yeux, sous la main, ils vous le content comme si vous le voyiez vous aussi...

C'est si évident! D'après eux, on peut accéder à sa perception, à moins qu'à force d'entendre le mot prononcé on ne tombe dans le piège de l'illusion de la compréhension.

Qi est *ki*?

N'étant pas Chinois, ni de race, ni de culture, je me limiterai à des constatations. D'après un de mes formateurs japonais, Itsuo Tsuda, le charisme des hommes publics, la finesse du geste de l'artisan, l'harmonie subtile d'un coucher de soleil, sont imprégnés de *qi*. Partout et dans tout, on le trouve dans l'air, c'est aussi lui qui "crée" l'ambiance. Mais il suffit de tenter de le saisir pour qu'il nous échappe. Si on le touche, il devient mystère, si on le maîtrise, nos actes sont divins. Et sa maîtrise découle parfois d'une multiplicité de répétitions patientes et pleines d'abnégation. Pour les Japonais, le *ki* est très semblable au

qi des Chinois. Comme en Chine, on utilise ce mot accolé à de nombreux autres mots différents pour lui donner un sens plus précis. Un pratiquant oriental recherchera le *qi* par une quête tout à fait semblable à celle d'un Occidental, mais peut-être sera-t-elle vécue intérieurement différemment, car le subconscient des Asiatiques n'est pas semblable à celui des Judéo-Christiens.

Le *qi* en questions

Le langage populaire suggère fréquemment un lien entre *qi* et énergie, comme l'illustrent quelques exemples :

- On dit d'un homme courageux qu'il en a "dans les tripes". S'agirait-il du *dan tian* (zone située sous le nombril) ?
- Un convive sur le départ s'exclame : "L'atmosphère de cette soirée était formidable!". Cette atmosphère si réussie ne serait-elle pas l'expression de la fusion des *qi* des participants ?
- Au casino, ce joueur de dé a soufflé sur les dés pour attirer la chance. Quelle vertu ce joueur attribue-t-il de manière subconsciente à son souffle ? Et lorsqu'on traduit *qi* par "souffle", y a-t-il un lien ?
- La crise énergétique du premier choc pétrolier a fait chuter la confiance dans tous les pays occidentaux, les cours de la bourse se sont écroulés. Sur quoi repose donc cette confiance indispensable au système économique actuel qui le rend si volatile ? A-t-elle à voir avec le *qi* ? Quand on parle de crise au pays de l'opulence, la crise ne serait-elle pas morale, une crise de foi ?
- Et la foi aurait-elle à voir avec le *qi* ? Un ami m'a conté que lors d'un concert dans une église non chauffée au milieu de l'hiver, la magie des chants avait totalement fait oublier le froid à pierre fendre à tous les participants, qui en sont sortis réchauffés. Le *qi* y serait-il pour quelque chose ?
- Un pratiquant européen d'arts asiatiques associe au *qi* quelques sensations au niveau du *dan tian* (du *hara* pour les Japonais), un fourmillement dans les mains, l'apparition d'une sensation de lourdeur légère inhabituelle, et si l'occasion inespérée d'une exécution gestuelle parfaite et si rare se présente, c'est son jour de *qi* !

Pas "un", mais "des" *qi*

Le *qi*, ou les *qi*, serait à la source du mouvement vital. Le *qi* se présente, à la fois comme un et multiple, à l'image de l'être humain — qui fonctionne comme un tout et cependant peut être décortiqué en corps / esprit / fonctions organiques et psychiques, etc. —. Il se décompose donc en de multiples "sous-*qi*". Par ailleurs, la traduction de *qi* par "souffle" me semble fort adéquate dans le cas du corps humain, car la référence ultime et originelle des souffles qui parcourent le réseau des méridiens et composent l'être humain, est une sensation légère, aussi légère que le souffle de l'air qui pénètre notre gorge à chaque inspiration. On peut supposer que des méditants ont autrefois ressenti et pris le

*Dans cette épine dorsale, il y a un fil d'argent. Il est immatériel, mais il existe et la méditation le fait apparaître. Ce n'est pas de la matière, c'est de l'énergie (...)
C'est un pont entre le visible et l'invisible. C'est un lien entre vous et votre corps, mais c'est aussi un lien entre vous et votre âme.*
Bhagwan Shree Rajneesh

L'énergie universelle ne peut être qu'une énergie pensante.
Teilhard de Chardin

*La danse est un tourbillon de forces.
Chaque organe, chaque membre est Un avec une force universelle.*
Dialogues avec l'ange

temps de décrire les subtils mouvements de souffles mystérieux qu'ils vivaient comme des champs sensibles. Ces souffles nous composent et nous traversent comme de l'air, de manière d'ailleurs bien plus ténue que l'air. Ainsi, trois *qi* principaux président à la vie humaine :

- 1- *Rong qi*, énergie-souffle nourricier
- 2- *Wei qi*, énergie-souffle défensif
- 3- *Yuan qi*, énergie-souffle héréditaire

On décompose également ces trois *qi* afin de les relier au fonctionnement de l'être humain vivant de manière interne comme de manière externe, en relation avec l'univers où nous vivons. C'est d'ailleurs là un des atouts de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) auprès du public : l'humain est vu globalement dans sa vie, dans son milieu de vie. Il n'est pas vu comme dans la médecine occidentale de manière séquencée, par spécialités, et hors de son contexte de vie quotidienne.

De la science occidentale à la mystique

L'énergie se manifeste sous forme de chaleur, d'expansion, d'électricité, de magnétisme, ou grâce à des myriades de réactions chimiques, sous forme de matière et d'anti-matière, de probabilité, de communication, etc. Néanmoins, quoique de formation scientifique, et lecteur assidu depuis vingt-cinq ans de journaux scientifiques, je n'ai pas encore trouvé, de la part des spécialistes en sciences occidentales, de définition claire, simple et précise de l'énergie. On sait mesurer l'énergie avec des appareils. On peut la transformer, prévoir ses comportements, la canaliser, la transformer, la transporter, l'utiliser de mille et une manières — pour le bien ou pour le tort de l'humanité —, mais on ne sait pas ce qu'elle est. On ne la cerne pas vraiment, elle échappe aux investigations. Elle a tant de formes : on dit alors que le monde visible est énergie stabilisée en matière; du point de vue physique, on peut mesurer l'énergie manifestée, on ne peut pas mesurer l'énergie pure... Et on constate que le fait de mesurer l'énergie la modifie! L'observateur influence la matière ou le sujet observé!

Le *qi* selon les mystiques taoïstes

L'ordre du monde "organisé" par l'"inconnaissable", le *tao* (de *dao*, la "voie"), n'a pas d'ordre apparent. Le désordre y devient ordre, et l'ordre désordre, à moins que le Tao ne se joue de l'être humain, tout spécialement en empêchant son œil de se percevoir lui-même, et en ne lui présentant que des reflets inappropriés!

Le *qi*, lien invisible entre la réalité physique et l'ordre/désordre cosmique, se joue de la logique ordinaire. Ainsi le mystique puise dans son instinct la pulsion ultime de ses actes. Comme par prescience, il agit de manière chaotique vers un ordre invisible, selon une règle du jeu qui dépasse l'entendement conventionnel des relations de cause à effet. Il sera moine ou laïc selon son histoire, sourira peut-être au lieu de pleurer, considérera le réel comme futile et l'irréel comme passionnant.

Ainsi les rituels taoïstes usent de la logique et de l'illo-

gique, sans priorité explicite, rassemblant les deux parts innées de l'homme céleste/terrestre dans une danse cosmique qui n'a plus âge, plus de temps, plus d'espace...

Le *qi* dans la mystique occidentale

La confiance en son Dieu, pour le vrai pratiquant de la voie chrétienne (pratiquant fort rare comme en toute religion), génère des possibilités inhabituelles, susceptibles de renverser les montagnes, ou d'effectuer des miracles. Je ferai remarquer que les miracles décrits, quoiqu'inexpliqués par la science, restent, pour la grande majorité, dans le domaine du possible.

Le domaine de la foi s'écarte de la croyance pour entrer dans le champ du savoir intime. La foi n'est pas intellectuelle ou raisonnée, mais appartient à cette sphère du connu qui s'appuie sur la certitude que confère une sensation juste du sens instinctif de l'existence humaine. Une telle Foi nourrit son homme, mieux que l'amour et l'eau fraîche des jeunes tourtereaux, et permet à des hommes ordinaires, tel l'abbé Pierre, d'accomplir des tâches difficiles, utiles aux contemporains de l'époque et qui témoignent des possibilités de grandeur de l'âme et du cœur.

Le lien entre Orient et Occident

Les nombreux points de concordance entre la vision générale du *qi* selon les Orientaux, et l'énergie exprimée en termes occidentaux, nous autorisent à formuler le postulat suivant : si un *qi* concerne un sujet précis, un thème, un niveau de profondeur humain, il sera relié étroitement à une ou des énergies décrites dans les sciences occidentales actuelles. Des correspondances avec certaines particularités des religions d'origine judéo-chrétienne seront également fréquentes.

Ce postulat autorise ainsi de nombreuses déductions qui, point par point, conduiront à une fusion de la compréhension des concepts orientaux et des concepts occidentaux. Cependant, toute comparaison entre le *qi* et le concept occidental d'énergie devra se limiter strictement à un registre, une fonction, un secteur.

Tout comme le *yin/yang* ne s'applique qu'à des choses comparables, il doit en être de même pour toutes tentatives d'unification de conceptions issues de cultures et de civilisations différentes. Un pont entre traditions orientales et sciences occidentales permettrait d'offrir, entre autres, une meilleure compréhension entre cultures distinctes; un éveil à la dualité ou à la multiplicité possible de description du monde; des clés pour l'étude des concepts et pratiques orientales en annihilant quelques pseudo-mystères, et en démystifiant certaines théories basées sur le flou.

Ce qui m'amène à conclure de cette manière : quelle que soit notre démarche de recherche, n'oublions pas qu'elle ne fait que repousser le mystère d'un cran, et qu'elle ne doit pas nous aveugler au point d'oublier la magie de l'existence la plus simple!

**Le *qi*,
lien invisible
entre la réalité
physique et
l'ordre/désordre
cosmique, se joue
de la logique
ordinaire.**



Jean-Michel Chomet

Traditions Alchimiques

*“ Cette énergie est mystère
de la Création. ”*

Difficile de parler d'énergie sans faire référence à la tradition alchimique. De l'Orient à l'Occident, Jean-Michel Chomet nous propose dans cet entretien d'aborder quelques points importants de la Tradition.

Propos recueillis par Dominique Radisson

Génération Tao : Jean-Michel, pouvez-vous nous parler de votre expérience des conceptions occidentale et orientale de l'alchimie ?

Jean-Michel Chomet : Avant de parler de l'alchimie elle-même, voyons un peu si ces conceptions sont si différentes que cela. Ces différences résident moins dans le clivage Orient - Occident, ou dans les distances linguistiques ou culturelles, que dans le gouffre qui sépare les peuples ayant su garder des liens forts avec une connaissance traditionnelle, et ceux qui s'en sont éloignés pour choir dans la "matérialocratie" que nous connaissons aujourd'hui. Entendons par connaissance traditionnelle, une science intuitive du vivant, une connaissance initiatique en un mot. "Tradition" signifie littéralement "transmission". Or, cette transmission ininterrompue, de génération en génération, depuis la nuit des temps, dépérit. Cet ensemble vivifiant s'étiolé ou se fige trop souvent dans des formes rigides, enveloppes vidées de leur substance vitale.

Or une tradition transmet l'essence du vivant. Les formes qu'elle utilise pour passer son flambeau, désignent les aspects essentiels, comme le doigt

montre la lune. Elle sait les adapter au lieu et au temps, à la nécessité de l'efficacité de la transmission. En Occident comme en Orient, l'Alchimie est l'une de ces voies véhiculant la connaissance primordiale.

Avec un recours constant au langage symbolique...

Tout à fait. Un passage de Zhang San Feng illustre bien la place des symboles dans la voie alchimique : *Un fois que l'énergie et la respiration sont harmonisées, il n'y a naturellement plus ni sortie, ni entrée, ni allée et venue au-dessus, au milieu et au-dessous. C'est la respiration embryonnaire. C'est la respiration spirituelle. Ceci est le véritable soufflet, les véritables "chaudron et fourneau". Ceci est "retourner à la racine (l'origine)" et "restaurer la vie". Ceci est l'ouverture de la femelle mystérieuse, la racine du ciel et de la terre.*

Ce dont il est question est indicible ; le symbole éveille l'intuition de ce qui ne peut être mis en mots. Il réunit —*sum, bolein*— les morceaux épars de notre unité originelle, contrairement au —*dia, bolein*— qui nous en sépare toujours davantage. Il permet de réunir les deux pièces de poterie

brisée pour une reconnaissance de cette unité primordiale. Le symbole, le texte symbolique, le mythe, exacerbent notre sensibilité, notre vigilance, et nous invitent en toute entreprise à sentir l'interdépendance des phénomènes vivants. En fait, ils constituent une véritable pédagogie pour aiguïser l'esprit à lire ce qui est caché, à découvrir l'invisible, l'impalpable, l'inaudible.

En définitive, qu'est-ce que l'alchimie ?

Les définitions de l'alchimie sont nombreuses en Orient, comme en Occident, et je me garderai bien d'en proposer une personnelle, préférant laisser, sur un sujet aussi délicat, la parole aux "adeptes de l'Art". En voici donc quelques-unes vers lesquelles vont mes préférences et d'abord, celles de deux alchimistes occidentaux contemporains :

- *L'alchimie constitue rien moins que la science spirituelle de la vie... Elle emprunte le symbolisme pour véhiculer sa pensée...* (Patrick Rivière)
- *Qu'est-ce que l'alchimie pour l'homme, sinon, très véritablement, issu d'un certain état d'âme qui relève de la grâce réelle et efficace,*

la recherche et l'éveil de la vie secrètement assoupie sous l'épaisse enveloppe de l'être et la rude écorce des choses. (Eugène Canseliet)

L'alchimie imite l'œuvre de la nature et l'alchimiste, autrement nommé "Singe de Dieu", va encore plus loin qu'elle. Il accompagne attentivement ce mouvement de transformation et de régénération, œuvrant vers une perfection, matérialisant l'esprit, spiritualisant la matière, achevant l'œuvre divine... Cette recommandation, de suivre la Nature, comme le relève Eugène Canseliet, est unanime. Les Chinois nous la rappellent aussi dans ces quelques lignes : *L'Humanité suit la voie de la Terre, la Terre suit la voie du Ciel, le Ciel suit la voie du Dao, et le Dao suit la voie de la Nature.*

Mais pourquoi cette culture de la discrétion ?

L'alchimie, de tout temps et en tout lieu, en Chine comme en Occident, fut toujours, et demeure encore, enveloppée d'un halo de mystère. Pourquoi tant de secret ? Qu'a-t-elle donc à cacher ? Ce secret est-il dû à un manque de générosité des alchimistes ? Ou bien, n'est-il que l'aveu, de la part des "adeptes", de leur difficulté à communiquer la profondeur subtile de son extrême simplicité ? L'esprit du monde, avide de stimulation, aime la complexité qui lui est facile, car elle va dans le sens de sa versatilité. Il s'y drape pour son malheur, pour l'orgueil de sa science qu'il donne à voir pour sa plus grande satisfaction. Il est surtout orienté vers le fruit de l'acte plutôt que l'acte lui-même. L'alchimie, elle au contraire, est discrète, effacée, hésitante, comme Lao Zi le dirait du *Dao*. Il est difficile d'être simple, sans artifices. Lisez ce qu'en disent quelques initiés d'horizons et d'époques différents :
- *L'homme inférieur, informé de la Voie, éclate de rire; sans ce rire, la Voie ne serait pas la Voie...*
(Lao Zi, *Dao De Jing*, chap. 41)
- *Et je te jure sous bonne foi, que si cela était seulement exposé en plein jour, les sots mêmes se moqueraient de l'art...* (Eyrénée Philalèthe, *Introitus*, 23, 1)
- *La voie de l'alchimie régénératrice est tout à fait simple et aisée; elle est comme un cercle.* (Zhang Zi Yang)
Ce que nous expliquent plus loin,

Zhang San Feng, père du *tai ji quan* : *L'absolu est la Voie de la non résistance et de la spontanéité. Les deux modalités sont yin et yang. L'absolu est l'esprit originel; les deux modalités sont la vitalité et l'énergie. L'absolu est la matrice de l'élixir alchimique; les deux modalités sont les véritables plomb et mercure. Symbolisé par un cercle, l'absolu est lui-même infini. Il est aussi nommé la Grande Transmutation, qui n'est rien d'autre que notre visage avant notre naissance. "L'unité absolue contenant la véritable énergie" est une allusion à l'état de commencement universel, antérieur à la division des deux énergies polaires.*

L'Esprit est le moteur, la Matière le mobile et l'Energie le mouvement.

Peut-on parler brièvement des méthodes de l'alchimie ?

Lu Dong Ping résume fort bien dans le traité qui lui est attribué, *Le Secret de la Fleur d'Or*, les moyens et méthodes dans leur principe le plus fondamental : *Les plus grands secrets de l'Alchimie sont l'eau de la vitalité, le feu de l'esprit et la terre de l'attention.* L'écriture de ce traité, composé dans le but de ramener à sa pureté originelle l'art alchimique des anciens adeptes, nous rappelle la fragilité de la compréhension qu'ont les hommes de l'essence de cet art; cela, quels que soient l'époque et le lieu. Car celle-ci est souvent asphyxiée par la pression des multiples tentatives de théorisation ou de systématisation au sein de scolastiques rigides visant un enseignement de masse. Pour comprendre les méthodes de l'alchimie, et en accord avec la simplicité évoquée précédemment, il est utile de distinguer voie sèche et voie humide (auxquelles on ajoute parfois, la voie mixte et la voie brève).

Précisément, quelles sont-elles ?

Dans le contexte chinois, il y a les voies de l'eau et les voies du feu, qu'on peut apparenter aux voies sèches et humides. Les voies humides sont celles de Zhuang Zi, de Lao Zi..., qui vont dans le sens de l'école

de taoïsme du nord, dite "Ecole de la Complète Réalité". Elles sont non interventionnistes, en ce sens qu'on y prône la non résistance et la non réification. Non résistance car on essaie d'être dans une ouverture et une réceptivité féminines. Non réification car on ne choisit pas ce que l'on décrit. Les voies humides sont plus longues, plus sûres, et sources d'une compréhension profonde de la vie. Leur dépouillement en fait toute leur difficulté. L'absence d'ornementation détourne aisément de ces voies qui peuvent sembler paradoxalement arides. Les voies humides appellent à développer une réceptivité propre à accueillir l'agent transformateur, la matière solvante, ce "feu secret" des alchimistes. Zhang San Feng décrit ainsi le processus alchimique dans son texte, *Les secrets de l'alchimie Tai Ji : La véritable pratique de l'Œuvre ne peut rien suivre de créé telle qu'une règle, car toute chose créée est temporelle (...)* Il n'est pas juste non plus de demeurer fixé sur le non agir. Si vous ne faites rien, vous tomberez dans une vacuité inerte (...) *La raison pour laquelle cette voie n'est pas opérative est qu'elle n'est pas comprise. Au début, l'Œuvre n'est qu'une question d'extinction de "l'émotionnalisme" et d'élimination des pensées vagabondes diverses. C'est le premier pas : construire les fondations et raffiner le moi. Une fois que la mentalité humaine est mise de côté, le mental céleste revient. Une fois que les désirs humains sont purifiés, le dessein céleste est toujours présent.*

Et les voies sèches ?

Par opposition aux voies humides, les voies sèches, accompagnant le plus souvent les courants néo-taoïstes, sont interventionnistes. En Chine, le néo-taoïsme a donné naissance à de multiples courants de *qi gong*, de *nei gong*, avec manipulations d'énergie, pratiques psychophysiologiques et visualisations extrêmement complexes... qui sont clairement affichées comme des méthodes de contrôle. Ces approches sont des voies actives, masculines, *yang*. Or, le contrôle s'oppose par définition au Tao. On ne tire pas sur la feuille de laitue pour la faire pousser. Mais on peut accompagner ce mouvement, prendre soin de la terre, la nourrir, éloigner les parasites, lui donner de l'attention, etc... Trop souvent, ces méthodes entraî-

nent un forçage de barrières qui est susceptible, par ses effets, d'engendrer des pathologies tant physiques que mentales et ainsi d'écarter durablement les pratiquants de l'accès à la régénération promise par l'Alchimie.

Peut-être sont-elles plus "marchandisables" que les voies humides ?

Effectivement, les voies sèches, mal comprises et pratiquées par des personnes n'en ayant pas la qualification, sont de l'ordre du "matérialisme

inefficaces du point de vue de l'achèvement de l'Œuvre, elles produisent suffisamment d'effets pour être recherchées. Or, ces effets n'ont pas forcément de sens dans le cadre de la quête qui nous occupe.

Pratiquer, c'est comme se rendre aux Galeries Lafayette : il s'y passe toujours quelque chose ! Mais si nous donnons de l'importance à toutes nos expériences intérieures, nous n'en avons pas fini ! La plupart du temps, ces expériences ne sont que le signe d'un obstacle, d'une obstruction à l'action de l'agent de transformation.

l'Œuvre. En voici un extrait qui peut intéresser les pratiquants de certaines formes de *qi gong* ou d'alchimie taoïste moderne très largement répandues qui, si elles peuvent avoir un sens et un rôle dans un contexte donné, sont souvent très éloignées du *Dao* en général ou de la conception alchimique initiale en particulier : *Qui expire et aspire en soufflant fort et en soufflant faible, qui crache l'air vicié et absorbe l'air frais, qui se suspend comme l'ours et s'étire comme l'oiseau, celui-là ne cherche que la longévité.*



crédit image : D. R.

Semez votre or dans la terre blanche feuillée.

Seminate aurum vestrum in terramalbamfoliacam.
Gravure de Michel Maïer, tirée de son livre, *Atalanta fugiens*, 1618.

spirituel", pour citer une expression chère à Chögyam Trungpa. Elles ont le plus de notoriété et de succès, car elles donnent l'impression de faire quelque chose, de contrôler les processus de transformation. Elles flattent notre vanité en nous donnant l'illusion d'être le maître de nos progrès, oublieux que nous sommes de ne dépendre que de la grâce du *Dao*; notre tâche étant seulement de veiller à gommer nos volontés pour que rien ne s'oppose à la libre circulation de l'agent transformateur.

Les voies sèches peuvent se prêter à la recherche insatiable de stimulations émotionnelles et sensorielles si caractéristique de notre époque, attisée par les médias, et toutes les activités à "sensations"... Et si ces méthodes, pratiquées dans leur contexte actuel, sont le plus souvent

La valeur de cet obstacle n'est qu'anecdotique, ce n'est pas le signe d'une grande réalisation spirituelle, de l'avènement d'un phénomène extraordinaire ou que je sois "l' élu". On a droit à l'acte, dit-on, mais pas aux fruits de l'acte. N'est-ce pas une invitation à l'humilité sur laquelle nous devrions réfléchir dans notre milieu du *qi gong*, de l'Alchimie chinoise ? La chose extraordinaire, c'est de pouvoir marcher sur la terre disait un philosophe chinois.

Mais ces deux conceptions du travail alchimique ne datent pas d'aujourd'hui semble-t-il ?

C'est vrai, ainsi dans le chapitre XV "Se torturer l'esprit" du *Zhuang Zi*, sont énumérées les différentes manières erronées d'appréhender

Revenons à l'énergie. Que recouvre ce terme pour vous ?

Quand on parle d'énergie, je suis toujours un peu embarrassé. De quoi parle-t-on au juste ? Ou plutôt de quelle manière en parle-t-on ? De quelle forme d'énergie ? Les présentations sont souvent, soit très nébuleuses soit très "chosifiantes". Dans le contexte qui nous intéresse maintenant, je parlerai de l'énergie primordiale ou originelle (*Hun Yuan Qi*), ou Lumière Originelle en Occident. Elle était à l'origine ; elle est présente partout dans l'espace universel quand rien ne s'oppose à elle ; nous baignons dans son flux et nous sommes animés par son pouvoir.

Le *Dao Zang* (Canon Taoïste) présente cette unité primordiale

comme la source d'une triplicité, *San Bao* (Trois Trésors), *San Yuan* (Trois Origines) : *Jing - Qi - Shen*. Ce texte décrit les trois aspects sur les plans céleste, terrestre et humain. *Shen*, esprit, porteur de conscience, de lumière. *Qi*, souffle vital animateur des êtres. *Jing*, vitalité, porteuse de potentialités. Rappelons ce passage du prologue de St Jean : "La vie était la lumière des hommes..." ou encore : "le Verbe s'est fait chair...". Cette énergie est mystère, mystère de la création et échappe à toute définition.

Est-ce que l'Alchimie occidentale possède un équivalent de cette trinité taoïste ?

On la retrouve dans la trinité Sel, Soufre et Mercure qui s'applique à tous les aspects de la manifestation. Ou encore, dans cette autre trinité, l'Espace, le Temps, le Mouvement.

Il y a souvent confusion entre le mouvement, qui est manifestation de l'énergie, et l'énergie elle-même...

Sur le plan humain, Lu Dong Ping décrit le *qi* comme étant le mouvement, l'activité, la parole, la perception; elle est l'usage du corps, la porte de la mort et de la vie. En Occident, Henri Coton-Alevar d'Alvard parlait très clairement du mouvement. Dans la notion de mouvement, trois aspects se distinguent : la force motrice (le moteur), le mobile (ce qui est en mouvement) et le mouvement lui-même. C'est encore une trinité qui s'offre à nous : l'Esprit est le moteur, la Matière le mobile et l'Energie le mouvement. Invitation à nous demander ce qui meut les planètes, les mers, les vents; quel est le moteur de tout cela ?

Les mots semblent impuissants à exprimer ces réalités ?

Saisir les choses, se les approprier, nous empêche de comprendre l'énergie. Dans le *Zhuang Zi*, le *jing* est appelé l'Invisible, le *shen*, l'Inaudible et le *qi*, l'Impalpable. Nous ne pouvons pas nous en faire une représentation par nos sens. Nous pouvons en voir la trace; toute la subtilité réside là. Notre recherche doit nous porter à développer une intuition très aiguë pour pouvoir saisir ces notions-là.

Pénétrant dans l'univers de l'Alchimie, il est salutaire de ne pas oublier ce principe ancien, inlassablement énoncé et rappelé par Fulcanelli : *Les corps n'agissent pas sur les corps, seul l'esprit a une action sur eux.*

Certaines expériences tendent à mettre en valeur une forme d'intelligence de l'énergie...

Depuis les années 20, des biologistes étudient la question de l'information de l'énergie. Qu'est-ce qui va déterminer qu'à partir d'éléments d'ADN identiques, certaines cellules deviennent cellules musculaires, d'autres nerveuses, etc. ? Le modèle sur lequel travaille le biologiste Ruper Sheldrake est le champ morphique, ou morphogénétique. Ce champ est décrit comme celui qui informe l'énergie et lui permet par exemple de configurer et de spécialiser la matière. Des expériences semblables ont aussi été menées dans le domaine des sciences humaines. Une langue X est enseignée à un groupe témoin. Des mots inventés de toutes pièces pour les besoins de l'expérience, mais à consonances de la langue X y sont introduits. Lorsqu'au bout d'une certaine durée d'apprentissage, les étudiants sont évalués, les mots introduits dans la langue X sont ceux sur lesquels ont été faites le plus grand nombre d'erreurs. Ces formes linguistiques n'avaient pas d'histoire, au sens où elles n'étaient reliées à aucune mémoire collective de la langue X. Aussi, n'étant pas reconnues comme faisant partie de ce champ morphique, les étudiants éprouvaient davantage de difficultés à les retenir. Ces pistes très fouillées, mais encore très controversées dans le monde scientifique, ne sont pas sans faire penser à la notion d'égrégoire. D'une certaine manière, nous pourrions avancer que l'égrégoire ressemble fort à un champ morphique. Agissant comme un prisme, l'égrégoire diffracte la lumière primordiale, "Une", en une gamme de fonctions spécifiques. L'angéologie, qui est reliée aux égrégores, décrit avec précision les types de forces, ou types de champs spécifiques à chaque famille d'anges, chacune ayant une qualité, une mission extrêmement précise que nous pouvons rapprocher des grandes fonctions du vivant. Nous pouvons ainsi distinguer les différents types d'égrégores qui servent différents

MES LIVRES DE CHEVET...

Sources chinoises :

- *Le Secret de la Fleur d'Or* par Lu Dong Ping, trad. de Thomas Cleary (important), éd. Pocket
- *Dao De Jing* par Lao Zi, trad. de Claude Larre, éd. DDB
- *Les philosophes taoïstes*, éd. La Pléiade
- *Introduction à l'alchimie intérieure taoïste* par Isabelle Robinet, éd. du Cerf
- *Cultiver l'énergie de la vie* par Liu Hua Yang, éd. de l'Eveil
- *Practical taoism*, trad. de T. Cleary, éd. Shambala
- *Vitality, Energy, Spirit. A taoist source-book*, trad. de T. Cleary, éd. Shambala

Sources occidentales :

- *L'Alchimie expliquée sur ses textes classiques* par E. Canselier, éd. Pauvert
- *Nouvelle Assemblée des philosophes chimiques* par Claude d'Ygé, éd. J.-C. Bailly
- *Les Demeures philosophales* par Fulcanelli, éd. Pauvert
- *Le Mystère des Cathédrales* par Fulcanelli, éd. Pauvert
- *Les Deux Lumières* par Henri Coton-Alvart, éd. Dervy

plans de la création; l'égrégoire ultime, celui qui nous relie à la lumière d'origine, la lumière de la création, ceux reliés à une certaine qualité de cette lumière d'origine, entretenus et développés par des siècles des pratiques ou des formes d'études particulières, ceux qui se créent par notre pratique personnelle régulière... Nous retrouvons ces notions avec les boddhisattva du Bouddhisme Mahayana : compassion, purification, sagesse discriminante, protection, etc... Ou encore, avec les Neter égyptiens, improprement nommés "dieux", qui sont les forces cosmiques d'animation de la vie. Partout dans le monde, les égrégores sont sous-jacents à la transmission des traditions initiatiques. Par exemple, le bouddhisme tibétain a utilisé les égrégores, c'est-à-dire les Forces du chamanisme Bön Po qu'il a intégrées à son enseignement. Les progrès sur nos chemins passent par les liens créés avec ces champs, ces égrégores, et aux forces qu'ils véhiculent. Peut-être est-ce là une des raisons du secret de la transmission; volonté que l'égrégoire de la lignée soit utilisé à de bonnes fins, qu'il ne soit pas gaspillé, ou endommagé.

Itsuo Tsuda

Propos sur le *Ki*



photo : D.R.

Infatigable promoteur du rapprochement des cultures japonaise et occidentale, disciple au Japon des maîtres Noguchi et Ueshiba, comme de Marcel Granet et de Marcel Mauss en France, Itsuo Tsuda a fait du concept de *ki* l'une des pierres angulaires de son œuvre. Génération Tao vous propose quelques morceaux choisis...

par Itsuo Tsuda

Par le mot respiration, je ne parle pas d'une simple opération biochimique. La respiration, c'est à la fois vitalité, action, amour, esprit de communion, intuition, prémonition, mouvement. L'Orient conserve encore ces aspects sous le nom de *prâna* ou celui de *ki*. L'Occident semble également les avoir connus : témoins, le mot *psyché*, âme-souffle, ou *anima* dont dérivent des mots comme âme, animer, animal, animosité, ou *spiro*, dont nous avons tiré des mots comme esprit, inspiration, aspiration, respiration.

Le *ki* échappe à toute définition cartésienne, car il transcende l'espace et le temps. Il est non-forme. Il transcende toutes les catégories définissables comme agents d'action matérielle tels que force, énergie, magnétisme, émanation, fluide, etc...

Au cours des trente derniers siècles, l'Occident a refoulé tout ce qui aurait pu être l'équivalent du *ki* : *psyché*, *pneuma*, *anima*, *spiro*. Le dualisme occidental est établi, entre le mental et le corps, entre le bien et le mal.

Qu'est-ce que c'est que le *ki*? Nous n'en savons rien. Avec le développement des recherches parapsychologiques, la question de cette "force" mystérieuse semble éveiller l'attention des gens qui sont en quête de la vérité. (...) La position du Seitaï vis-à-vis du *ki* est la suivante : le *ki* n'est pas un phénomène quelconque. Il précède tout phénomène. Il ne peut donc être désigné par l'un quelconque des termes dont on se sert pour expliquer les phénomènes physiques, chimiques ou naturels, tels que fluide, magnétisme, aura, ondes, énergie, force, flux, radiations, etc. C'est évidemment une position difficile à admettre de la part des Occidentaux qui ont, depuis trois mille ans, systématiquement éliminé de leur vocabulaire un terme aussi vague et indéfinissable. Mais la difficulté n'est pas uniquement chez les Occidentaux. Elle n'épargne pas les Orientaux qui vont vers la civilisation moderne. Je dirai même que certains Occidentaux qui ont éprouvé la complexité de

la logique moderne, provoquée par la physique moderne, sans parler de la parapsychologie, peuvent être, en un sens, mieux disposés à aborder le problème du *ki*.

On connaît nombre d'expériences qui sont faites pour prouver l'existence d'une force mystérieuse ou pour en mesurer l'intensité. (...) Ce sont là des phénomènes qui peuvent être attachés aux différentes manœuvres du *ki*, mais le *ki* lui-même n'a aucun caractère déterminé. S'il est mesuré ou photographié, ce n'est pas le *ki*. Cet indéterminisme est une vérité rigoureuse en ce qui concerne le *ki*. (...) De notre point de vue, si le *ki* n'appartient pas au domaine des phénomènes, il peut par contre provoquer, par la concentration mentale, des phénomènes qui défient toute loi de physique, d'optique, mathématiques, ou d'autres ordres.

Si les Japonais sont pour la plupart incapables de dire ce qu'est le *ki*; il n'empêche qu'ils savent instinctivement à quel moment il faut le dire ou ne pas le dire. Le *ki* appartient au domaine du sentir et non à celui du savoir. La connaissance peut être définie et transmise à un autre. Le sentir est une expérience primaire, préalable à tout effort d'intelligence. Aucune explication ne pourra le transmettre adéquatement à quelqu'un qui ne partage pas la même expérience.

On m'a dit qu'en Occident, il y a des mots comme magnétisme, radiation, vibration, émanation, etc. Certes, ils correspondent au *ki* (...) mais ils ne couvrent pas tous les aspects du *ki*. Ce sont des termes de phénomènes physiques transposés dans le domaine des phénomènes biologiques. Mais la biologie officielle ne reconnaît pas ces termes. Curieusement, c'est plutôt la chirurgie qui est consciente de la déficience. Les chirurgiens comptent toujours sur une force mystérieuse innommable qui, l'opération terminée, accomplit l'essentiel pour tout remettre en ordre.

Le *ki* est indéfinissable, ce qui ne veut pas dire qu'il s'agit d'une notion occulte ou mystique. Au contraire, nous sentons et ressentons ce qui se passe en nous, ce qu'on appelle l'état d'âme, sans qu'il y ait besoin de faire intervenir une notion mystérieuse. Le mot âme vient, comme on le sait, d'*anima*, ce qui anime. Disons aussi que le mot esprit qui signifie aujourd'hui une certaine virtuosité verbale, vient de *spiritus*, souffle, respiration. Certainement, il fut un temps où les lointains ancêtres européens se servaient de ces mots comme quelque chose qui va de soi, sans trop se casser la tête. Le *ki* peut être intense ou faible. Quand le *ki* devient nul, on est mort. L'âme a disparu. On est inanimé. Avec le *ki*, avec l'âme, on est pleinement dans le domaine de l'individualité. Les logiciens, les théoriciens le mépriseront comme connaissance empirique.

En Occident, j'ai noté deux courants d'idées qui s'opposent l'un à l'autre : l'un, extrêmement rigoriste, s'inspirant surtout des postulats de la science physique, et l'autre, occulte, mystérieux, reposant sur des croyances plutôt que sur des faits. Le second emprunte souvent la terminologie du premier, mais avec un contenu différent. Egalement sa structure logique est assimilée à celle du premier. Il arrive aussi que les chercheurs scientifiques éprouvent la nostalgie des sciences occultes. La tentation est grande, car aujourd'hui nous admettons tellement de faits que la science officielle est incapable d'expliquer. Mais on ne peut obtenir la conviction totale des Occidentaux qu'à l'appui de chiffres, de preuves objectives, d'évidences. Nous avons toute liberté de penser, si certains veulent définir le *ki* par magnétisme ou gravitation, et par suite, veulent concevoir l'aïkido comme ai-magnétisme-do, voie de coordination du magnétisme ou ai-gravitation-do, voie de coordination des gravitations, on ne peut pas les empêcher de le faire. On parle déjà, de machines pour produire des ondes alpha, ces ondes caractérisent, dit-on, l'encéphalographie des méditations profondes. Ainsi on peut se procurer des gadgets made in USA pour devenir un bouddha en quelques heures. Pourquoi ne pas inventer des appareils aux ondes gravitationnelles pour faire l'aïkido? Je laisse les recherches théoriques à ceux qui s'y intéressent. Moi, je ne peux parler que des choses que j'ai vues, que j'ai constatées et que j'ai essayées moi-même. Ce qui est merveilleux de mon point de vue, et ce qui, en même temps, dérouté les esprits occidentaux, c'est le fait qu'il est impossible de situer le *ki* dans une pensée structurée. Tout d'abord, on ne peut plus prouver son existence objective. On le sent ou on ne le sent pas. Cela ne se discute pas. On ne peut forcer les gens à l'admettre comme si c'était une pomme, un caillou, ou avec un peu de recherche, un proton ou un neutron. C'est là la grande difficulté. C'est une muraille à travers laquelle l'esprit occidental ne peut pas pénétrer facilement. Mais une fois admise cette notion indéfinissable du *ki*, quelle liberté cela nous procure! Non seulement on peut agir sur le présent, mais on peut remonter dans le passé, avant qu'Abraham fut. L'avenir peut devenir aussi concret que le présent.

Textes extraits des ouvrages *Le non-faire* et *La voie du dépouillement* © Le courrier du livre, 1973, 1975. Avec l'aimable autorisation des éditions Le Courrier du livre.

FORMATION

AUX 5 DEGRÉS DE L'UNION A.R.T. TAÏ JI QUAN ORGANISÉE PAR LA M.J.C. DE GOURDON (LOT)

Sous la direction technique
de Thierry Alibert,
et avec les interventions
de Georges Saby
et Katy Barcelo à l'éventail



PROCHAINES DATES :

- 12 et 13 octobre 2002
- 30 novembre et 1er décembre 2002
- 18 et 19 janvier 2003
- 8 et 9 mars 2003
- 19, 20 et 21 avril 2003

Une formation complète qui aborde tous les aspects authentiques et traditionnels de l'école Yang, ancienne et moderne, avec les styles de **Yang Lu Chan, Yang Shao Hou et Yang Chen Fu. Qi Gong - armes - San Shou - Tui-Shou - Da Lu applications martiales combat - Taiji thérapeutique.**

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57
PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :
M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE
46300 GOURDON Tél. : 05 65 41 14 95

VIDEOS & COURS (par correspondance)

TAÏJQUAN 45 K7

3 styles
4 armes
Tui-Shou
San-Shou
Santé
Energie

4 LIVRES DE TAÏJI

QI GONG 9 K7

DO-IN 2 K7

**COURS
PARTICULIERS**
tous styles
pour enseignants
et élèves avancés

PAKUA CHANG 14 K7

SHIATSU 6 K7

MÉDECINE TRADITIONNELLE

CHINOISE 8 K7



**COURS
HEBDOMADAIRES
à NANTES**

STAGE À PARIS : 9-11 NOVEMBRE

GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01



par Vlady Stévanovitch

Le Son véhicule énergétique ?

Un son peut-il véhiculer le *qi*? Et, le cas échéant, véhiculer la qualité de cette énergie? Vlady Stévanovitch nous présente un état des recherches technologiques qu'il entreprend sur la question depuis plusieurs années.

Dans les procédures de test d'efficacité d'un médicament, la science officielle reconnaît que malade et médecin peuvent influencer l'efficacité du traitement. C'est la raison pour laquelle l'épreuve en double insu⁽¹⁾ s'est imposée. On pense surtout aux processus de suggestion et d'autosuggestion. Mais, comme il est évident que ni le médecin ni le malade n'y auront recours intentionnellement, il faut admettre que ces phénomènes peuvent agir à l'insu du malade ou du médecin. J'insiste lourdement sur les implications logiques de l'attitude de la science officielle : il existe donc une force psychophysiologique capable d'agir sans l'intervention volontaire du sujet, et de produire à son insu des effets somatiques pouvant fausser les effets d'un remède. Et cette influence agit toujours dans le même sens : elle augmente l'efficacité d'un remède et peut même, dans trente à soixante pour cent des cas, doter de vertus thérapeutiques bien réelles, des substances qui en sont en fait totalement dépourvues.

Une force agissante qui guérit

Une force produirait donc ces effets. Faute de l'avoir jamais étudiée, on ignore tout de sa nature et de ses moyens d'action. On peut quand même, par l'observation et le simple raisonnement, distinguer deux composantes : l'une psychique, la sugges-

tion; l'autre physique, connue depuis toujours en Orient (Chi, Prana, Qi...), entrevu déjà à l'époque de Louis XVI par Mesmer au travers de sa découverte du "magnétisme animal". Cette force inconsciente agit toujours dans le même sens, celui de la guérison et de la santé. Ainsi, nous pouvons parler d'"intention de vie".

La réalité du *qi* a été démontrée d'innombrables façons, depuis les spectaculaires exhibitions de cirque défiant les lois fondamentales de la physique et de la physiologie jusqu'à l'anesthésie par acupuncture. Le *qi* obéit à la volonté. Et c'est par cette propriété-là que les deux composantes que nous avons distinguées se rejoignent pour se manifester dans une force agissante, cette force propre à la vie dont la médecine officielle refuse de tenir compte.

On peut influencer l'activité de la force vitale en agissant sur ses deux composantes. La composante psychique est influencée par le tel facteur, la suggestion (consciente ou inconsciente), l'attitude du médecin favorisant l'empathie, et la volonté. L'action du *qi* est influencée par des techniques de mobilisation et de guidage du *qi* connues en Orient depuis des millénaires. Avec des techniques précises, l'intervenant influence par sa volonté cette force qui, dans le corps du malade, agit sur toutes les maladies, quelles qu'elles soient — comme le placebo

dont on ne connaît toujours rien de plus que le nom qu'on lui a donné —.

Technologie, *qi* et son

Les moyens dus aux technologies modernes peuvent suppléer aux imperfections des techniques de *qi*, insuffisamment maîtrisées par l'intervenant. Les artifices de la technologie peuvent même remplacer le *qi* dans le processus de guérison, mais ne l'oublions pas, le *qi* reste la force vitale naturelle irremplaçable dès lors que la victoire sur les symptômes pathologiques n'est pas l'ultime but du médecin. Ce sont donc ces artifices technologiques qui se prêtent le mieux à l'étude du *qi*. Les essais peuvent être indéfiniment répétés, toujours identiques. On peut effectuer des dosages précis, des mesures, et faire les expériences les plus variées, ce qui est impensable lors d'une intervention faite uniquement par le médecin. Pour ma part, je me suis attaché à l'étude du *qi* véhiculé par les sons, avec ce postulat de départ : tout son, chargé de *qi*, peut produire un effet quantifiable. Mon protocole de recherche intègre trois aspects : mobilisation du *qi*, émission vocale de son et mesure technique des effets.

La mobilisation du *qi*

Le *qi* est mobilisé par une technique complexe qu'on ne peut acquérir

qu'après de nombreuses années de travail. La base en est l'utilisation du *dan tian* — zone située dans le bas-ventre —. La technique est adaptée à l'émission vocale de sons chargés de *qi*.

L'émission du son

Le son est émis par une technique spécifique visant ce qu'on appelle "l'écoute intérieure". En effet, le son émis n'est pas du tout destiné à être entendu, encore moins à être apprécié par un auditeur ou par l'exécutant. La technique de l'émission sonore est destinée à faire vibrer le corps de l'exécutant, et tout particulièrement certaines zones de son corps à réactions énergétiques spécifiques. Le son émis véhicule le *qi* en grande abondance et produit des effets salutaires dans l'organisme du pratiquant aussi bien que sur son psychisme.

A l'origine, ces pratiques avaient lieu dans des grottes ou dans des temples dont l'acoustique favorable augmen-

tait les effets du *qi* par la réverbération du son. Aujourd'hui, les haut-parleurs bien disposés peuvent remplir la même fonction.

Analyse

Tous les moyens d'analyse du son jusqu'à ce jour fournissent des renseignements sur ce qui est destiné à être écouté. C'est l'effet sonore audible qui est visé. Notre recherche concernant la charge énergétique du son nous a fait affronter des difficultés à utiliser des moyens d'analyse existants pour des buts auxquels ces outils n'étaient pas destinés. Néanmoins, nous avons pu, par tâtonnement et par de nombreux essais-erreurs, déterminer grossièrement les composantes du son les plus favorables à la réalisation de notre but. Des nouveaux moyens d'analyse appropriés pourraient déterminer et isoler les facteurs qui rendent ces composantes plus favorables, ce qui nous permettra alors de les étudier avec précision et de les quantifier. Nous n'en sommes pas encore là. Les tentatives de rendre le *qi* nettement visible et distinct des autres composantes du son n'ont pas encore abouti. Le sonagramme d'un son chargé de *qi* peut être parfaitement imité par des spécialistes. On peut trafiquer l'image de n'importe quel son, comme on peut falsifier n'importe quel document. Ce n'est pas pour ça qu'il n'existe aucun document authentique.

Des complexes sonores chargés de *qi*

Nous avons procédé à la construction de complexes sonores en superposant et en mixant les éléments des sons chargés de *qi*. L'addition de "voix" au "chœur" ainsi réalisée ne produit pas une augmentation de puissance du *qi* suivant la progression arithmétique de cette addition. Dix voix n'apportent pas dix fois plus de *qi*. Il y a cependant une évidente augmentation qui ne suit pas une ligne ascendante régulière. Au-delà d'une certaine limite, l'augmentation de la charge devient négligeable. Nous nous sommes arrêtés provisoirement à 830, puissance purement théorique atteinte par l'ordinateur, mais où la charge de *qi* est notablement supérieure à 820 ou à 810, par

exemple.

Le *qi* véhiculé par nos complexes sonores peut être perçu avec une grande évidence par le sens tactile, mais aussi dans tout le corps où, un pratiquant entraîné, peut le guider comme son propre *qi*.

J'ai appliqué sur la peau d'un sujet les écouteurs d'un lecteur de C-D reproduisant l'enregistrement numérique de l'un de nos complexes sonores. Le son, étouffé par le contact de la peau, n'était plus audible. Le sujet percevait nettement l'apport nouveau de *qi* fourni par les écouteurs. Lorsque, par les techniques habituelles d'émission de *qi*, j'ai introduit en plus mon propre *qi* dans le circuit éner-

Le *qi* véhiculé par nos complexes sonores peut être perçu avec une grande évidence.

gétique du sujet, celui-ci l'a senti immédiatement et l'a distingué très nettement du *qi* émis par les écouteurs. De nombreux essais ultérieurs ont confirmé cette différence, ce qui m'a amené à donner un nom différent au *qi* reproduit artificiellement : le *wou*.

Le *wou*

Les effets du *wou* sont en tout points de vue comparables aux effets du *qi*. Ils sont dus à un apport énergétique dont l'aspect qualitatif fait la différence avec les stimulations énergétiques utilisées en médecine. Cette différence qualitative ne peut être objectivée. Par contre, le *wou* rend possible l'application au *qi* des normes quantitatives propres à certaines techniques de stimulations énergétiques en usage en médecine.

Il y a maintenant un nombre suffisant de fiches établies par des médecins pour confirmer la réalité des effets du *wou*. Sans préjuger de leurs valeurs thérapeutiques, ces effets ne sont certainement pas nuls. Les malades apprécient le traitement par le *wou* et le redemandent. Mais, lorsque j'interviens en plus par l'émission de mon propre *qi*, le patient le perçoit dans son corps, le distingue du *wou* et il le dit de différentes façons. Je crois que la formule la plus juste est celle d'une patiente qui m'a dit : "Le *wou* soigne. Le *qi* aime".

(1) Un médicament est testé par deux séries de patients : les uns absorbent un placebo, et les autres, le principe actif. Les prescripteurs en général n'ont pas connaissance des détails de la distribution.

HISTOIRE D'UNE MALADRESSE



Le complexe sonore ci-dessus, d'une grande puissance énergétique, était prévu pour inhiber la prolifération des colibacilles, mais il produisait sur l'auditeur un effet extrêmement dérangeant.

Le sonagramme montre l'image d'un son qui devrait être perçu comme agréable, si la seule disposition des harmoniques déterminait l'appréciation de l'auditeur. Ce qui a dérangé dans le son en question, n'est ni son intensité, ni la disposition de ses composantes, mais quelque chose qui n'appartient pas aux phénomènes vibratoires étudiés jusqu'à présent par le physicien ou le musicien.

Ce quelque chose, pour nous, est la charge de *qi* véhiculée par le son et que nous avons, avec une maladresse de débutants, manipulée dans le mauvais sens. Nous avons, depuis, appris à construire des complexes sonores avec des charges de *qi* infiniment plus puissantes, sans plus jamais subir les désagréments de nos débuts.

Qi gong, énergie & émotions

Pour la médecine traditionnelle chinoise, l'émotion est énergie, et les techniques de *qi gong* qui régulent notre circulation énergétique agissent sur notre état émotionnel. Riche de son expérience, le Dr Yves Réquena a tissé le lien entre Orient et Occident en rendant complémentaires les pratiques de *qi gong* avec certaines psychothérapies.

par le Dr Yves Réquena

En général, on ne vient pas au *qi gong* dans le but essentiel de soigner ses troubles émotionnels... encore que. Mais l'on découvre très vite son efficacité pour nous soulager ou nous débarrasser au quotidien de l'emprise de nos émotions négatives. On s'aperçoit aussi, chemin faisant, qu'on se libère de schémas de comportements, d'attitudes qui étaient ancrées en nous, certains depuis l'enfance, puis on en vient à s'ouvrir à de nouveaux modes de relations emprunts de force, de confiance, de solidité, en même temps que de sensibilité, de fraîcheur et d'accueil. On gagne progressivement en autonomie, en épanouissement et en liberté. La plupart de ceux qui pratiquent ne savent pas vraiment, en tout cas au début, expliquer comment tout cela se produit, au fil des semaines et des mois de pratique, mais cela est un fait, comment l'expliquer ?

Qi gong, une psychothérapie énergétique ?

L'objectif du *qi gong*, qui signifie "maîtrise de l'énergie", réside unique-

ment dans la maîtrise de l'énergie du corps : la stimuler, en quantité, la débloquer, l'augmenter dans son flux circulatoire, la déplacer — vers le haut, vers le bas, vers l'intérieur, vers l'organe, ou inversement vers l'extérieur — la capter du milieu ambiant, de la nature, expulser son aspect usé, pollué, et la raffiner en qualité pour augmenter son niveau vibratoire de subtilité.

Energie et conscience

Si en procédant ainsi, par la maîtrise de l'énergie, on constate un changement dans nos émotions et dans notre psychisme, alors il nous faut qualifier le *qi gong* de "bioénergie" — terme qui appartient à Wilhelm Reich et repris par Alexander Lowen — ou lui donner d'autres noms : psychothérapie énergétique, ou mieux, psycho-intégration énergétique, encore que ce terme, "psycho-intégration", appartient au chercheur Pegan. De fait, la relation entre l'énergie et la conscience est si étroite que l'apparence des modifications de l'énergie en *qi gong* s'accompagne toujours d'une modification de conscience. Un aphorisme

taoïste du *qi gong* affirme : *Ouvrir un méridien provoque un changement définitif de conscience.*

Les effets du qi gong

Le *qi gong* présente une diversité impressionnante de moyens complémentaires pour agir sur notre corps énergétique, et par conséquent, sur notre être émotionnel. Ce sont les respirations; les mouvements qui étirent les méridiens; les exercices qui influencent l'énergie des organes; les six sons qui régularisent les organes; les postures statiques qui renforcent l'énergie; les visualisations qui purifient les états de conscience.

Toutes ces propositions sont construites sur le même schéma énergétique que les lois de la médecine chinoise en général, et de l'acupuncture en particulier. Comprenons que par le *qi gong* :

1- On peut influencer l'énergie *yong* qui circule dans les méridiens pour nourrir les organes. On peut de même agir sur l'énergie de chaque organe en particulier.

2- On stimule l'énergie *jing*, énergie essentielle, notamment avec la posi-



tion "embrasser l'arbre".

3- On peut faciliter le déblocage de l'énergie sexuelle bloquée par un traumatisme.

4- On contribue à purifier les mémoires qui sont prisonnières dans notre corps et qui nous font otage grâce à l'activation de l'énergie *jing* dans la petite circulation céleste et les huit méridiens curieux.

5- On facilite une nouvelle façon d'être en relation avec le milieu extérieur, la nature, les autres, et soi-même, par l'apprentissage dans la manière de se déplacer dans l'espace, le développement d'une relation d'osmose et d'échange d'énergie avec l'extérieur, et dans la modification des états de conscience.

La respiration influence notre être émotionnel

Puisque *qi* veut dire "énergie", "souffle", mais aussi "air" en chinois, *qi gong* pourrait vouloir dire "maîtrise de la respiration". Le contrôle de la respiration est en effet si important en *qi gong* que certains maîtres chinois font respirer leurs élèves pendant un an avant de leur enseigner le moindre mouvement.

Le rôle du diaphragme

La respiration agit également sur les émotions de façon directe, d'abord parce que ralentir et maîtriser sa respiration ralentit le processus d'agitation mentale, ensuite parce que les techniques de respiration profonde, notamment la respiration abdominale, —dite normale, ou encore nommée bouddhiste—, mobilise le diaphragme. Ce faisant, elle a une double action :

- Elle augmente le tonus parasympathique, donc "calme le corps et aussi l'esprit". Physiologiquement, elle ralentit le cœur.

- En mobilisant le diaphragme régulièrement, elle constitue une sorte de rééducation. Le diaphragme bloqué, la respiration est haute et courte, voire haletante. Remobiliser le diaphragme participe à le libérer ; on constate alors une amélioration progressive de certains désordres psychosomatiques comme la tachycardie, les palpitations, l'oppression de la poitrine, ou l'essoufflement dû à l'asthme. Parallèlement, on assiste, grâce à l'entraînement régulier aux exercices respira-

toires, à une diminution de l'hypersensibilité émotionnelle malade : moins de crises de larmes, de crises d'angoisses, d'excès émotionnels, de peur, de panique, de tristesse.

Le diaphragme fait par ailleurs partie des tissus de fascias et membranes et aponévroses qui selon certaines écoles de psychologie ou d'ostéopathie, engramment les émotions. Ces écoles sont nombreuses : W. Reich et A. Lowen pour la bioénergie, la fasciathérapie de D. Bois, le rolfing, la méthode Feldenkreis, ou les méthodes d'écoute ostéopathique. La mobilisation du diaphragme est donc susceptible de libérer silencieusement les nœuds émotionnels engrammés, de défaire le blocage psychologique de la respiration provoqué par des chocs émotionnels successifs, ou faisant suite à un grand choc comme un accident. Parfois, la résolution brutale d'un nœud émotionnel provoque une réaction "bruyante", avec réémergence du souvenir correspondant. L'exemple le plus spectaculaire dont je me souviens fut au cours d'un séminaire que j'animais : une crise de larmes soudaine et violente chez un homme d'une soixantaine d'années, qui n'avait jamais réussi à apprendre à respirer de sa vie. Cette crise eut lieu dès la première séance de respiration, dans les dix premières minutes de l'exercice, accompagnée la nuit suivante de rêves réactualisant très précisément les circonstances de sa naissance. Lorsque ce type de situation se présente, relativement rarement, notons-le, il convient d'accompagner psychologiquement la personne à accueillir toutes ses émotions.

La respiration profonde en *qi gong*, par son influence sur le mouvement du diaphragme, contribue donc à libérer celui-ci, et débloque cette fois-ci les énergies !

Les différentes respirations

On dit que le poumon est le maître de l'énergie, autrement dit, pratiquer les exercices respiratoires contribue déjà à influencer l'énergie *yong* qui circule dans les méridiens sous l'impulsion de la respiration pour nourrir les organes. Cependant, le *qi gong* propose divers modes respiratoires : la respiration abdominale normale, la respiration inversée, la respiration inversée comprimée, la respiration embryonnaire,

ou la respiration latente. Ces dernières sont très largement impliquées dans des processus de modification de conscience, mais nous pouvons opposer déjà simplement deux respirations : la respiration abdominale normale dont on vient de découvrir les effets — action calmante, relaxante, contribuant à faire cesser les états d'agitation émotionnelle et d'anxiété —, et la respiration inversée dans laquelle le ventre est collé contre la colonne vertébrale et sous les côtes à l'inspiration, produisant un mouvement ascendant du *qi* vers le haut du corps, ce qui a pour effet d'activer le cerveau et d'être stimulante. Cette respiration sera indiquée pour des états de fatigue profonde : apathie, tristesse, états dépressifs, angoisse profonde.

La triple relation organe-énergie-émotion

Chaque école, chaque style, chaque maître, enseigne des séries de mouvements, ou mouvements isolés, dont la répétition influence les cinq organes en général, ou un organe en particulier. Or, si l'on agit sur l'énergie des organes, on agit par voie de conséquence sur les émotions. Car selon les critères de la médecine traditionnelle chinoise, les émotions sont reliées aux organes dans un sens psychosomatique à double entrée. Cette affirmation constitue une base incontournable pour traiter les troubles émotionnels en acupuncture, mais aussi en *qi gong*. A part la rationalité —liée à la rate—, toutes les émotions peuvent être décodées comme émotion primaire, rejoignant ainsi une vision de la psychologie comportementaliste — Mac Lean et Behaviourisme —. Prenons un exemple : les mouvements "menacer des poings" dans la série *baduajin*, ou "l'hirondelle pourpre vole haut dans le ciel" dans la série *undang*, agissent sur le foie. Le foie est en relation avec la colère. Quand le foie est fragilisé en excès, le sujet devient coléreux, irascible, nerveux. Quand la personne est constamment frustrée ou sous l'emprise de colère, l'énergie de son foie se bloque. Les causes psychologiques de la colère sont associées à la frustration, l'injustice, la blessure, le sentiment d'impuissance. Par ailleurs, l'agressivité, fonction très noble que nous héritons de

nos instincts animaux, permet de défendre notre territoire et de nous faire respecter en tant qu'individu. Mais cette agressivité, si elle n'a pas été canalisée, harmonisée, intégrée dans l'enfance, si elle se réveille aujourd'hui face à des circonstances exceptionnelles de frustration, d'injustice ou d'invasion soudaine de notre intégrité physique, va déclencher diverses attitudes et comportement selon que l'énergie du foie est en excès ou au contraire en vide. En définitive, la relation entre l'organe et l'émotion est si forte que favoriser le *qi* de l'organe, le nourrir, le débloquent, permettra d'une part de réparer les dégâts que l'émotion a créés sur l'organe, et d'autre part d'harmoniser et de stabiliser le comportement émotionnel produit par ce déséquilibre.

L'étirement des méridiens

Il existe des séries de *qi gong* dont l'objectif est d'étirer chacun des méridiens pour régulariser et stimuler la circulation énergétique et l'organe correspondant. Ces mouvements ont la particularité de travailler également sur les tendons et d'"essorer" littéralement les fascias. Au même titre que les exercices respiratoires, la série complète des étirements des douze méridiens, si elle est pratiquée régulièrement, représente une auto bioénergie extrêmement puissante. Elle fait surgir assez souvent des souvenirs anciens accompagnés de leur "cortège émotionnel". Elle nécessite même une certaine modération et de la prudence.

Les 6 sons thérapeutiques

Ils représentent une autre manière de travailler sur l'énergie *yong* et l'énergie des cinq organes, cette fois-ci par la vibration. On doit cette méthode au fameux médecin chinois de l'antiquité Sun Soun Miao qui les a codifiés : *xu* pour le foie ; *ke* pour le cœur ; *ho* pour la rate ; *zi* pour les poumons ; *shui* pour les reins : et *xi* pour les trois foyers.

La force du son doit partir du bas-ventre, la région du *dan tian* — comme dans le chant lyrique —, on ne

doit pas forcer sur les cordes vocales ; la conscience se localise dans l'organe, et le son doit vibrer dans l'organe. Lorsque l'organe est faible, ou perturbé par une émotion, le son a des difficultés à sortir, la voix défaille. Ces sons peuvent être proférés le corps

Qi gong et psychothérapie

Si le *qi gong* est très mobilisateur en profondeur par l'énergie des émotions enfouies qu'il déclenche, il peut aussi servir la démarche de psychothérapie



Imanou

immobile, assis ou debout, ou encore intégrés dans une série de mouvements spécifiques à l'organe.

Un de nos élèves en formation finit par "craquer émotionnellement" pendant l'apprentissage des six sons répétés intensivement pendant tout le week-end. Elle raconta qu'il y a quelques années, elle avait perdu brutalement un être cher au cours d'un accident de voiture. Agitée par des cauchemars, elle entreprit une thérapie comportementale qui l'apaisa. Elle se pensait guérie de cette blessure, mais avec la pratique des six sons, le souvenir et l'émotion revinrent. Ce mécanisme n'est pas surprenant, on l'observe assez souvent avec le *qi gong*, le *yoga*, ou la méditation. C'est pourquoi une thérapie de soutien est parfois nécessaire aux personnes perturbées émotionnellement ou psychologiquement qui entreprennent un entraînement intensif de *qi gong*.

en deux endroits : d'abord, faciliter la sortie émotionnelle, nous l'avons vu. Ensuite, aider à la récupération de l'énergie fondamentale de l'être. Quand on touche le fond, celle-ci se délite. Il est alors important de la restituer, sans quoi certaines personnes, trop faibles sur le plan émotionnel, trop mentales ou trop intellectuelles, risquent de tourner en rond dans leur cure psychanalytique.

Les effets des postures statiques

Les postures statiques, dites "embrasser l'arbre", ont pour but de renforcer l'énergie vitale, ou essentielle, *jing qi*, qui se cultive dans le *dan tian* (bas-ventre). Sur le plan psycho-émotionnel, leur pratique régulière procure force et sérénité. "Force", au sens ou la posture statique stimule la vitalité : on se sent régénéré, reposé, tonifié, apte à affronter toutes situations. La

sérénité se produit au fur et à mesure, grâce à une distance vis-à-vis de son espace mental intérieur, comme si un observateur intérieur s'en trouvait renforcé, et l'espace plus grand entre lui et ce qui est ressenti : ainsi la colère, la tristesse, l'inquiétude, "Ca ne prend plus!", ou beaucoup moins.

L'immunité émotionnelle

De façon laconique, les maîtres disent d'ailleurs : *Etre perturbé par ses émotions, c'est un signe de manque d'énergie.* Je me rappelle d'une élève qui me disait : *Depuis que je pratique le qi gong, je suis davantage sensible aux ambiances, aux lieux, aux personnes, à ce qu'ils dégagent, à leurs perturbations, et cela me perturbe moi-même.* Je lui ai demandé : - *Mais est-ce que tu pratiques l'arbre un minimum?* - *Non,* me répondit-elle, *et même pas du tout.* - *Alors, reviens à la pratique quinze minutes par jour.* Deux mois plus tard, je la revois. Elle pratiquait tous les jours. Les perturbations dont elle se plaignait avaient disparu. Ainsi, si nous pratiquons de façon complète et harmonieuse le *qi gong*, non seulement nous allons faire sortir les émotions enfouies, mais en plus, elles ne nous perturberont pas aussi profondément et aussi gravement que si l'on ne pratiquait pas. C'est surtout les postures statiques dites "embrasser l'arbre" qui procurent cette "immunité naturelle" aux émotions perturbatrices.

Aussi, pour revenir à la psychothérapie, non seulement la pratique du *qi gong* en parallèle favorisera la prise de conscience "des problèmes", mais ceux-ci pourront être traités de façon vive, voire pathétiquement, sans que cela ne vienne profondément ébranler nos bases.

Qi gong et énergie sexuelle

L'énergie *jing*, notre énergie fondamentale, se traduit indifféremment par "énergie vitale", "essentielle", ou "séminal" dans les textes médicaux d'acupuncture. Cultiver cette essence dans le bas-ventre a pour effet de stimuler la libido et de résoudre parfois des panes de désirs liées à la fatigue, l'agitation émotionnelle, le surmenage, le stress, la dépression. Notons au

passage que les anti-dépresseurs et les tranquillisants administrés seuls peuvent avoir l'effet contraire et aggraver la situation. Malheureusement, il n'est pas rare que l'énergie sexuelle, se trouve bloquée du fait d'un passé traumatique sur la sphère génitale : inceste, abus sexuel, harcèlement sexuel, viol, ou relation affective blessée, au père, ou à la mère. Quand cette énergie est bloquée, plus rien ne va, ni le sexe, ni le reste. Bon nombre de sexologues qui connaissent le *qi gong* l'ont adopté dans leurs outils psychocorporels pour lever les barrages, en parallèle à un accompagnement psychothérapeutique — les deux doivent être menés de front —. A la pratique du *qi gong* qui augmente la vitalité et fortifie la libido, on associe les exer-

Quand l'énergie sexuelle est bloquée, plus rien ne va, ni le sexe, ni le reste.

cices de *qi gong* spécifiques du bassin, du sacrum et du travail sur le périnée, ainsi que les ondulations du bassin et de la colonne vertébrale. Le tout représente une réelle rééducation physique et énergétique des blocages sexuels, dimension qui parfois manque à la seule approche psy du problème. Qui plus est, le *qi gong* est parfaitement complémentaire d'autres méthodes de remobilisation de l'énergie sexuelle comme l'ostéopathie⁽¹⁾.

Vers un épanouissement personnel

Par son action sur les énergies *yong* et *jing*, par la stimulation de l'énergie dans les méridiens et les organes, le *qi gong* participe amplement à la guérison de troubles émotionnels et se trouve indiqué dans les démarches de psychothérapie. Mais le *qi gong* peut mener au-delà, vers un épanouissement personnel et une expansion de conscience, dès lors que cette première étape est largement accomplie. On parlera alors dans ce domaine précis de l'action de purification de la conscience. Mais ceci est une autre histoire... —

(1) L'ostéopathie quant à elle parle de "sacrum gelé" et propose des manœuvres spécifiques qui consistent à dégeler le sacrum et à le faire respirer dans l'articulation sacro-iliaque pour retrouver une synchronisation avec la respiration crânienne.



Pol Charoy & Imanou Risselard

Energies et co-naissance de soi

“Tout schéma relationnel est un schéma énergétique”

Les pratiques énergétiques intègrent une dimension parfois oubliée : l'énergie est également conscience. Dans un livre d'entretiens à paraître prochainement, Pol Charoy et Imanou Risselard nous partagent leur vision du travail énergétique, et particulièrement du *qi gong*. Entre énergie, sacré et conception, morceaux choisis...

propos recueillis par Delphine L'huillier & Dominique Radisson
photos : Michel Demling

Gtao : Que signifie *qi gong* pour vous ?

Pol : *Qi* veut dire "énergie", et *gong*, "travail". C'est donc le travail de l'énergie qu'il faut reprendre selon l'idée que l'on a en Europe de l'alchimie, dans le sens de "faire l'alchimie de ses énergies". Ce qui nous intéresse ici sont les techniques de *qi gong* utilisées comme des techniques d'éveil. Elles sont liées aux méditations taoïstes et bouddhistes. Il est également important de prendre conscience qu'il existe un *qi gong* africain, amérindien, etc. : toute personne qui travaille dans un but de mutation, d'alchimie, de purification, de compréhension et d'analyse des énergies qui l'animent, qu'elles soient psychologiques, émotionnelles, posturales, archétypales ou célestes, fait du *qi gong*. Il existe donc une multitude de *qi gong*, qui vont de la posture de méditation à la psychanalyse, aux techniques de respiration,

d'art-thérapie, etc. Je voudrais à ce propos raconter une anecdote. Je suis allé en Centre Afrique pour une rencontre culturelle il y a quelques années. Lors de la cérémonie d'ouverture, il fut représenté un rituel de feu autour d'un cercle, avec des percussions, un maître-tambour et des danseurs. Ces danseurs marchaient

si vous cherchez à obtenir quelque chose, vous ne ferez aucune expérience.

par petits pas dans la posture *zhang zhong*, ou posture de l'arbre. Chaque personne appartenant à la ronde soufflait une note dans un sifflet à eau. La danse était donc rythmée par une respiration sonore. Pour entrer dans la ronde, il fallait chercher à accorder son sifflet au cercle. Cette cérémonie dura de huit heures du

matin à huit heures du soir. C'était du *qi gong*. De la même manière, la psychanalyse est un *qi gong* de la pensée : ce que je pense, comment je me mets en relation avec les autres, c'est de l'énergie. Le mot est son, vibration et corporalité avant de prendre sens.

Pouvez-vous préciser en quoi notre relation aux autres est liée au *qi gong* ?

Entendre ce que l'on dit et prendre conscience de ce que le mot transporte de nous-même, et notamment dans notre relation aux autres, des autres, qui sont déterminés par ce que l'on dit, est l'expression de notre corporalité, donc de notre façon de vivre avec les autres et d'être en relation. Le *qi gong*, c'est travailler sur soi, et surtout, travailler dans des postures — au lieu de travailler sur un divan — dans lesquelles on visualise des circulations d'énergie que

l'on essaie de mettre en harmonie en soi ; des énergies venues de la terre, du ciel, du cosmos, de la nature, et des êtres humains — ce qui manque parfois aux Chinois qui ne pensent pas forcément que la nature soit également présente dans les enjeux sociaux et affectifs tissant leurs relations —.

Les Chinois et les Occidentaux conçoivent essentiellement l'aspect thérapeutique du travail énergétique ? Qu'en est-il pour vous ?

Pol : Un vrai travail de *qi gong* et d'alchimie des énergies est obligatoirement subversif. C'est-à-dire qu'il doit amener une transformation profonde de nos relations, y compris la relation à notre famille, au monde du travail et au système. On doit à un moment donné remettre en question toute notre relation aux choses : qui suis-je ? J'aime quoi ? etc. Et lorsque l'on vit dans un cadre social qui est un cadre d'exploitation dans lequel on ne s'épanouit pas parce que l'on n'est pas à notre place, parce que les énergies que l'on doit déployer en nous ne le peuvent pas dans ce contexte, nous agissons pour changer de place et bouger ce contexte. Et le *qi gong* d'aujourd'hui, au lieu d'être taoïste, ou bouddhiste, est marqué par le néoconfucianisme, et donc un respect des valeurs hiérarchiques et familiales. Ce *qi gong* n'est donc pas un *qi gong* d'éveil et de libération, mais une pratique pour nous renforcer et supporter mieux ce que l'on vit. Pratiquer pour se renforcer, ne pas être malade, davantage travailler et gagner plus d'argent. Ceci a l'effet pervers de renforcer notre cuirasse au lieu de nous rendre plus sensible et subtil ; ce qui peut être utile à une personne faible avant de se purifier, mais seulement pendant un moment. C'est un *qi gong* thérapeutique plus écologique que d'autres, mais pas une technique d'éveil.

Alors, *qi gong*, pratique thérapeutique et pratique d'éveil ?

Imanou : L'éveil est la conscience. Et c'est notre manière et notre intention de pratiquer le *qi gong* qui en font



une technique d'éveil. Il faut donc savoir ce que l'on cherche. La guérison ? l'éveil ? ou les deux ? C'est cette intention qui amène le corps dans une constante d'éveil.

Pol : Dans le mot "thérapie", il y a théos, "dieu". A l'origine, guérir était donc remettre quelqu'un en relation avec le sacré et les dieux. Il n'y a finalement pas de différence entre thérapie et éveil si l'on en revient à la racine grecque. Aujourd'hui, la thérapie a pris, hélas, un autre sens, et il existe un fossé entre les deux, un fossé tel que l'on peut guérir d'un symptôme sans prendre conscience des manques qui ont créé ce symptôme. Quelles sont en effet les aspirations de l'âme auxquelles on n'a pas répondu pour que l'on déclare tel symptôme ou telle maladie ? Si l'on prend conscience que le "mal-a-dit" quelque chose, il y a un processus d'éveil. Ce n'est pas forcément une libération, mais il y a éveil sur les énergies qui font que l'on en est arrivé là. Et pour s'éveiller, il faut peut-être être prêt

à ne pas guérir.

Je citerai l'exemple de Itsuo Tsuda qui fut au Japon un disciple de Maître Nogushi qui avait mis au point une technique de soin appelée *Seitai* pour réveiller le centre énergétique de l'homme. Tsuda fut aussi disciple de Maître Ueshiba, fondateur de l'aïkido et élève de Marcel Granet, spécialiste de la Chine. Devant l'urgence d'un nouvel éveil, et considérant le *Seitai* comme une technique trop longue, Tsuda fonda l'école de la respiration en créant une technique plus rapide qui déclenchait, par un ajustement des corps et une action sur les points énergétiques, un mouvement spontané accompagné d'une respiration. Les personnes pouvaient ainsi faire l'expérience du mouvement de l'énergie dans leur corps. Tsuda refusait les personnes qui se présentaient à lui dans l'intention de guérir, et insistait sur la nécessité de venir sans intention, ou dans l'unique intention de découvrir et de "s'éveiller à...", l'idée étant que si vous cherchez à obtenir quelque chose, vous ne ferez aucune expérience.



Quelle notion, au regard de votre expérience, mettriez-vous sur le terme "énergie" ?

Imanou : le terme énergie est si vaste !

Pol : On est devant la difficulté de parler de l'énergie et de la définir... Ce mot recouvre tellement de sens ! Dans notre pratique, nous nous sommes aperçus que l'énergie est très liée au mouvement, même si c'est du micro-mouvement, ou de la pulsation. Et l'énergie a son origine et son "accumulateur" dans ce qui nous a donné vie, c'est-à-dire la relation amoureuse et sexuelle. En nous, il y a ce centre, l'énergie sexuelle. De source cosmique, circulant dans la colonne vertébrale, elle va apporter l'énergie nécessaire aux organes et à leur fonction, nourrir les pulsions vitales et les dimensions particulières de l'être humain qui sont le sentiment, l'émotion et la pensée consciente, jusqu'à nourrir les aspirations spirituelles. Si nous insistons sur cette totalité, c'est que pour nous, l'être humain n'est pas réductible aux pulsions, émotions et processus mentaux, il est aussi dans une aspiration au "sacré" mystère de l'évolution.

Comment intégrer toutes ces dimensions dans notre pratique ?

Beaucoup de pratiquants se contentent d'une pratique de "tuyauterie" : on accumule, on fait circuler dans les canaux et on croit tout résoudre. Nous pensons pour notre part qu'il y a une notion très importante qui réside dans la caractéristique de l'être humain à bloquer et enfermer l'énergie, pour des raisons psychologiques, névrotiques, affectives, et qu'on ne règle pas ces blocages par la simple posture ou alimentation. Pour reflui-

difier l'énergie, il est important de prendre conscience des zones de blocage, pas seulement d'une manière corporelle, mais en intégrant que derrière ces blocages il y a une histoire qui se vit en moi — mon histoire, mais aussi celle de mon arbre généalogique, et même celle de l'humanité —. Pour prendre conscience de cette partie de mon histoire liée à ce blocage, je dois la revivre, dans une sorte de régression, où l'instant présent et l'instant passé se juxtaposent. Ce revécu, qui entraîne tout le corps, libère l'énergie stockée par ce refoulement et la met au service d'autres aspirations. C'est pour cela que dans les traditions orientales on parle de floraison...

Derrière ces blocages, il y a une histoire qui se vit en moi — mon histoire, celle de mon arbre généalogique, et même celle de l'humanité —.

Ainsi, il est nécessaire pour vous d'unir Orient et Occident dans la pratique ?

L'Occident a dû se greffer sur les techniques orientales pour retrouver le concept d'énergie. Ceci présente le risque de chercher pendant un certain temps des manifestations de l'énergie qui soient toujours extérieures, à l'extérieur de nous, alors que l'état est là, à l'intérieur de nous. En tant qu'occidentaux, nous pensons — comme nous l'avons déjà évoqué — que l'Orient manque de ce qu'Imanou appelle le *qi gong* de la pensée, qui est l'analyse psychologique, psychanalytique et psychothé-

rapeutique de nos relations. Car tout ce travail d'exploration est un *qi gong* ! La relation, c'est la façon dont je mets mon énergie en relation avec celle de l'autre, que ce soit l'autre de ma famille, de mon cercle d'amis, de mon bureau ou de l'environnement au sens large. Tout schéma relationnel est un schéma énergétique. En cela, nous pensons qu'on ne peut pas faire de vrai travail énergétique sans effectuer à un moment un éclairage de cet ordre.

Imanou : Prenons comme exemple notre conception ; il y a déjà de l'énergie à l'œuvre, par le simple fait que l'on soit issu de l'acte sexuel et amoureux. Nous autres Occidentaux, nous avons un rapport au corps comme extérieur à soi ; nous nous sommes alors tournés vers des techniques énergétiques qui ont pour fondement de dominer le corps et non de le vivre, alors qu'il nous suffirait de vivre notre état originel de conception pour savoir que l'énergie est partout, simple, palpable à tout instant, à tout moment et pour tout le monde. Et c'est ce qui pourrait expliquer que dans toutes les pratiques de *qi gong* ou de *tai ji quan*, il y a souvent une recherche de transcendance porteuse d'une déviation, d'une volonté de manipulation de l'énergie sexuelle, visant à nous maintenir éloigné de la rencontre naturelle avec elle. Il y a comme une contradiction à vouloir faire bouger de l'énergie en ayant un tabou aussi fort...

Pol : On ne peut pas ignorer l'énergie de la sexualité, c'est celle qui nous a conçus ! Il n'y a pas plus grandes manifestations de *qi gong* auxquelles j'ai assisté que l'acte sexuel et amoureux, une femme enceinte, une naissance et une mort ! Ce sont les plus grandes manifestations d'énergie qu'on puisse connaître !