



Qi Gong & Société



création graphique Frédéric Villbrandt





QI GONG & SOCIÉTÉ



Le Qi Gong peut-il être considéré comme un phénomène social en France ? Si c'est le cas en Chine comme le décrit très bien l'anthropologue David Palmer, ce n'est sans doute pas encore

le cas en France, mais son plein essor depuis quelques années — nous sommes passés de 3000 en 1995 à près de 14 000 pratiquants selon les chiffres de la FEQGAE et de la FFWAEMC en 2006, nombre auquel il faut ajouter tous les pratiquants qui ne sont affiliés à aucune fédération — montre bien que les Français semblent se tourner vers de nouvelles disciplines corporelles qui lient à la fois le corps et l'esprit. Ce troisième chapitre fait le point sur la situation du Qi Gong, en Chine, en France et en Europe.



La fièvre du Qi Gong

« Il sera fascinant de suivre les trajectoires du Qigong dans une culture mondialisée. »

propos recueillis par Delphine L'huillier

L'anthropologue David Palmer dans son ouvrage *La fièvre du qigong* décrit l'engouement des Chinois pour le Qi Gong dans les années 80. Qu'en est-il aujourd'hui ?



PORTRAIT

David Palmer, franco-canadien, est anthropologue, et docteur en sciences religieuses de l'École Pratique des Hautes Etudes où il fut élève de Kristofer Schipper. Il est actuellement responsable du centre de Hongkong de l'École française d'Extrême-Orient. Entre 1993 et 2003, il a résidé plus de 6 années en Chine continentale, où il a réalisé ses recherches sur le Qi Gong. Il mène actuellement des recherches sur le taoïsme populaire en Chine, sur les transformations du religieux en Chine moderne, et sur la mondialisation du taoïsme.

GTao : M. Palmer, vous retracez dans votre ouvrage : *La fièvre du qigong, les différentes phases historiques du développement du Qi Gong en Chine. Pouvez-vous nous les rappeler ?*

David Palmer : Les pratiques de culture corporelle ont une longue histoire en Chine, de plus de 3000 ans, et transmises dans une grande variété de contextes. Mais le projet de donner une reformulation moderne à ces techniques est plus récent. Certains auteurs ont tenté d'expliquer ces techniques à l'aide de concepts scientifiques dans la première moitié du 20^e siècle. Mais ce n'est que sous le régime communiste que ce projet est institutionnalisé, et que le terme unique de « qigong »* est choisi pour désigner l'ensemble des pratiques d'entraînement du qi basées sur la respiration, la gymnastique et la méditation — pratiques qu'il s'agit de séculariser, d'extraire de leur ancien contexte de transmission, jugé superstitieux. Cette première phase, durant laquelle le qigong est pratiqué et enseigné dans les sanatoriums pour cadres du Parti Communiste Chinois, dure du début des années 50 au milieu des années 60. Tous ces établissements sont ensuite fermés



durant la Révolution culturelle, jusqu'en 1979 — bien que, durant cette période, les pratiques soient toujours transmises de façon souterraine —. La troisième phase, de 1979 à 1995, est celle de l'engouement de masse, de la « fièvre » du qigong qui est pratiquée par des dizaines de millions d'adeptes, dans les parcs et espaces publics. Le qigong jouit du soutien de certains hauts dirigeants du Parti et du monde scientifique chinois, qui s'intéressent aux présumés effets paranormaux du qigong et espèrent, en maîtrisant ces pouvoirs, déclencher une nouvelle révolution scientifique. Après 1995, c'est l'éclatement : la commercialisation du qigong provoque des accusations d'escroquerie et de superstition, alors que Li Hongzhi, maître du Falungong, condamne la vénalité des maîtres et adopte un discours de plus en plus moralisateur et militant. La tension monte, jusqu'à la suppression du Falungong en 1999, qui se répercute sur l'ensemble du monde du qigong. Depuis, le qigong doit garder le profil bas, laissant la place à une vague de yoga.

Qu'on le veuille ou non, le qigong mène vers le religieux.

GTao : Anthropologue de formation, vous considérez le Qigong





crédit photo : FEQGAE - photo: M. Fouan

en Chine comme un phénomène social. Pour quelles raisons ?

D. P. : On ne peut jamais échapper à la dimension sociale des pratiques corporelles ou spirituelles. Même lorsque la pratique est strictement individuelle, il y a toujours transmission, et cette transmission est une relation sociale qui relie le pratiquant à un réseau, ou à une organisation. En Chine populaire, le contexte politique a eu un impact surdéterminant sur la formation et l'organisation du qigong. Suprême ironie, la volonté totalisante du régime a eu l'effet d'amplifier l'influence sociale de ce mouvement qui échappait partiellement à son influence.

GTao : Le sous-titre de votre ouvrage est : « Guérison, religion et politique ». Comment ces trois notions ont-elles été et sont-elles encore aujourd'hui liées en Chine ?

D. P. : Le qigong moderne se voulait comme une reformulation sécularisée de techniques traditionnelles, employées à des fins thérapeutiques. Mais il est impossible d'éradiquer la mémoire de l'histoire religieuse de ces techniques ; de plus, les expériences et états de conscience provoqués par la pratique du qigong sont difficiles à expliquer sans faire appel

à des symboles religieux. Qu'on le veuille ou non, le qigong mène vers le religieux. Or, en Chine, l'Etat — impérial ou communiste — ne s'est jamais complètement débarrassé de l'ambition de remplir lui-même toutes les fonctions du religieux. Ce qui explique son ambiguïté par rapport au qigong : son désir de se l'approprier, dans un premier temps, ensuite, dans le cas du Falungong*, de l'exterminer.

GTao : Qu'a signifié la fulgurance du développement du Falun Gong* en Chine et pour les Chinois ? Et comment expliquez-vous cet essor ? Ainsi que la répression du mouvement ?

D. P. : Plusieurs facteurs entrent en jeu. Le Falungong a attiré une grande proportion des pratiquants d'autres méthodes de qigong, à mon avis parce qu'il offrait une vision morale qui était plus en phase avec les soucis d'une part importante de la population. Dans la deuxième moitié des années 90, l'économie de marché commence à dominer la Chine. L'argent, le gain deviennent les valeurs dominantes ; la corruption est omniprésente. Le Falungong est devenu la voix d'une génération qui demande au Parti : où sont passés les idéaux au service desquels, à travers tant de révolutions, nous avons tant

sacrifié ? Li Hongzhi prétend que c'est le Falungong qui incarne la conscience de la Chine — en fait, de l'univers entier — et il le fait signifier, très visiblement, aux autorités chinoises. Chaque fois qu'un reportage ose critiquer le Falungong, des milliers d'adeptes manifestent, et exigent des excuses, le licenciement du journaliste, etc. C'est une manifestation de dix mille adeptes autour du quartier général du PCC le 24 avril 1999, qui a déclenché la répression. Il est dit que le PCC ne pouvait pas tolérer l'existence d'un mouvement réclamant un nombre si important d'adeptes. Mais soulignons que — contrairement, par exemple, aux Chrétiens, encore plus nombreux en Chine, qui tentent de garder le profil bas — le Falungong a tout fait pour montrer, très publiquement, sa capacité et son désir de mobiliser ses adeptes pour confronter le pouvoir.

GTao : Imaginez-vous qu'un tel phénomène puisse être possible en France ?

D. P. : Non. En Chine, où la liberté d'association n'existe pas, il suffit pour un mouvement populaire d'exister et de signifier son existence, pour avoir un effet de choc, et menacer la fiction du consentement unanime qui est la base même du système. En France, le pluralisme permet à tous les groupes imaginables d'exister et de se manifester, tout en neutralisant leur impact.

GTao : La tradition suppose une transmission continue. Dans l'histoire contemporaine, cette transmission des méthodes a subi de grands changements, du fait des contextes socio-politique : révolution culturelle, apparition des « maîtres » et développements commerciaux autour du Qi Gong, encadrement politique des méthodes après l'histoire de Falungong... Le plus gros changement : le passage à l'Occident : que reste-t-il de la « tradition », des « méthodes traditionnelles » dans notre monde occidental ?

D. P. : Le problème qui se présente dans le contexte moderne (aussi bien en Chine qu'en Occident) est que, dans la conception traditionnelle, toute démarche sérieuse implique de s'apprendre à un maître ; c'est au travers d'un rapport de soumission au



maître, durant de longues années, que le véritable enseignement sans paroles peut être transmis. Or ce type de transmission de longue haleine, où un maître ne peut avoir qu'une poignée de disciples, n'est pas conçu pour une culture de masse : les maîtres qualifiés sont extrêmement rares et ne peuvent répondre à la demande. Dans ce contexte, certains créent des entreprises de diffusion rationalisée de ces techniques sous la forme de méthodes simplifiées, de stages, etc. Par ailleurs le type de rapport traditionnel de maître à disciple est incompatible avec la notion moderne de rapports d'égalité entre sujets autonomes. Résultat : ce qui, dans un contexte social traditionnel, est un type tout à fait normal de relation hiérarchique devient, dans notre société, un rapport déviant de soumission à un « gourou », et donc un risque de « dérive sectaire ». L'alternative est donc un parcours horizontal de consommation de produits spirituels menant au bricolage individualisé, à une synthèse personnelle d'expériences et de connaissances provenant de sources diverses, suivant le modèle du New Age. Dans ce cas la

Le terme Qi gong naît sous le régime communiste.

différence entre la « facilité » et le « sérieux » relève de la motivation du chercheur spirituel lui-même et des choix qu'il fait dans sa quête.

GTao : Auparavant, certaines pratiques étaient considérées comme : « en dehors de la porte » (pour tous) et d'autres : « à l'intérieur de la porte » (pour les initiés). Cette distinction peut-elle exister aujourd'hui ?

D. P. : Cette distinction est toute relative, elle dépend de chaque maître. Mantak Chia n'a-t-il pas intégré au premier niveau de sa méthode, des pratiques sexuelles que les moines taoïstes considèrent comme strictement interdites et réservées à une infime minorité de pratiquants qui ont déjà transcendé tous leurs désirs ?

GTao : Aujourd'hui, que reste-t-il du lien entre Qi Gong, bouddhisme et taoïsme ?

D. P. : Là aussi, cela dépend de chacun. On peut pratiquer ces techniques sans références religieuses, tout comme on peut les combiner avec l'étude de toute tradition religieuse ou spirituelle. Il existe même des méthodes de qigong musulmanes. Dans le sens inverse, il est possible de s'investir dans le bouddhisme ou le taoïsme sans pratiquer ces techniques. Mais, comme je l'ai dit plus haut, il est difficile, voire impossible, de complètement séparer le qigong de ces traditions.

GTao : Comment pourrait se définir aujourd'hui le Qi Gong dans ses relations avec taoïsme, bouddhisme, confucianisme, et médecine chinoise, surtout en considérant son expérience dans les pays occidentaux qui se sont peu imprégnés de ces courants philosophiques ?

D. P. : Dans l'environnement culturel européen ou nord-américain, le qigong résonne avec la primauté accordée à une subjectivité individuelle enracinée dans le corps, caractéristique d'une certaine sensibilité dans l'Occident contemporain. L'appropriation d'idées et de techniques au profit de l'individualisme spirituel va beaucoup plus loin qu'en Chine où, même aujourd'hui, l'obsession narcissique du soi, de sa découverte et de son épanouissement, est moins prononcée.

GTao : Comment voyez-vous l'avenir du Qi Gong en France et au niveau international ?

D. P. : L'année dernière, dans une grotte sacrée en Chine, j'ai accompagné des maîtres américains et mexicains de chamanisme, d'arts martiaux, de soufisme et de qigong dans une rencontre avec un moine taoïste reclus qui n'avait jamais dialogué avec des étrangers. Ce qui m'a frappé — et le taoïste encore plus que moi — c'est comment la communication fut facile entre eux, autour de leurs pratiques et du monde symbolique. Sous son aspect social, le qigong moderne, création du Parti Communiste Chinois, a toujours évolué en phase avec le contexte socio-politique. Implanté en Occident, ré-exporté vers l'Asie, en contact avec toutes les traditions spirituelles de la planète, il sera fascinant de suivre les trajectoires du qigong dans une culture mondialisée. ■

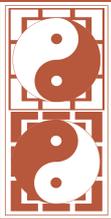
* L'orthographe utilisée par David Palmer « qigong » se conforme au principe qu'un mot chinois composé de plus d'un caractère devient un seul mot, sans coupure ni trait d'union, lorsque transcrit dans l'alphabet romain. Ainsi il écrit Shanghai et non Shang Haï, Taïwan et non Tai-Wan, Falungong et non Falun Gong ou Fa Lun Gong.



crédit photo : D.R.

Du début des années 50 au milieu des années 60, le qigong est pratiqué et enseigné dans les sanatoriums pour cadres du Parti Communiste Chinois.





Dr. Liu Gui Zhen,
fondateur du
Centre de Beidahe.



crédit photo : FEQGAE



Un accord historique entre, de gauche à droite, Mr. Hua Wei Guo, Président de l'Institut de recherche sur le Qi Gong de Shanghai et Mr. Wang Feng Tong, directeur de l'hôpital de Qi Gong de Beidahe.

Qi Gong en Chine

A Beidahe, l'hôpital public utilise le Qi Gong pour ses soins

par Annick Ronné Le Verre

Le 50^e anniversaire de la création de l'hôpital de Beidahe a donné lieu à un historique accord entre l'hôpital de Beidahe et l'Institut de recherche sur le Qi Gong de Shanghai. La FEQGAE, invitée pour l'occasion, nous convie au voyage.



PORTRAIT

Masseur kinésithérapeute depuis 1969, Annick Ronné Le Verre est formée au massage chinois dès 1972. Elle forme ainsi quelques générations de masseurs kinésithérapeutes au massage chinois au sein du C.E.K.C.B. En 1980, elle découvre le Qi Gong. De retour en France, elle suit l'enseignement de plusieurs « maîtres » et la formation au professorat de Qi Gong en 1995. Elle est secrétaire générale de la FEQGAE, et responsable du bulletin fédéral.

Neuf heures de voyage aérien avec repas, hôtesse et films en chinois qui préparent à l'ambiance de la foule bruyante et colorée de Pékin, indifférente au nuage de pollution qui recouvre la ville qui s'étend sur 50 km. Premier rendez-vous après un bol de nouilles avalées à la hâte : le siège administratif de la Chinese Health Qigong Association (Association Nationale de Qi Gong Santé de Chine). Cette institution officielle chinoise représente le Qi Gong « santé » au Ministère des Sports et diffuse quatre méthodes officielles de Qi Gong bénéfiques pour la santé : les Ba Duan Jin, le Yi Jing Jing, le Qi Gong des 5 Animaux et les Six Sons. Brochures, posters, livres traduits en anglais, japonais, français, allemand, espagnol, CD, DVD, tout concourt à favoriser la diffusion du Qi Gong, « précieux trésor de la Chine » à travers le monde.

Après Pékin, direction Beidahe par le train : la salle d'attente immense de la gare principale fourmille de Chinois chargés de ballots, sacs et valises, à la recherche d'un courant d'air rafraîchissant, et c'est la ruée vers le quai, après un passage individuel au portillon de sécurité. Quatre heures de voyage pour 250 km en

« banquettes dures », au milieu des Chinois et des Chinoises qui arrivent à couvrir par leurs conversations animées la musique diffusée par les hauts parleurs tout le long du parcours. Il fait nuit noire à l'arrivée, et le lendemain matin commence la célébration du 50^e anniversaire de la fondation de l'hôpital de Beidahe : Mme Liu Ya Fei, fille du Dr. Liu Gui Zhen, fondateur du Centre, est l'organisatrice de trois jours de festivités et d'échanges professionnels autour du Qi Gong, et en particulier sur la méthode Nei Yang Gong pratiquée ici à l'Hôpital de Beidahe. A travers les discours officiels est retracé l'historique de la création du Centre.

Les étapes de la fondation du Centre de Beidahe

En 1955, le Dr. Liu Gui Zhen développe le Nei Yang Gong sur les bases du Qi Gong traditionnel. Après avoir soigné avec succès plusieurs maladies (hypertension, maladies digestives), il obtient une reconnaissance officielle de la part du gouvernement de Pékin, et Beidahe devient le premier hôpital public national de traitement par le Qi Gong. Pour la première fois le mot « Qi Gong » est employé pour regrouper l'ensemble des techniques du travail énergétique. En 1985, le Bureau National du Médicament investit pour créer le centre de formation de Qi Gong médical. Jusqu'à aujourd'hui, 60000 personnes ont été diplômées et beaucoup de professeurs sont appelés en dehors de Chine pour enseigner le Nei Yang Gong. En France, depuis 10 ans, Mme Liu Ya Fei vient chaque année l'enseigner et une « génération » d'enseignants du Nei Yang Gong est en train de naître en France. En 1986, l'hôpital change de nom et devient « l'hôpital de Qi Gong médical de la province de Hebei ». Ainsi en Chine, de nombreux hôpitaux de Qi Gong médical envoient leurs médecins

Quatre méthodes officielles de Qi Gong.



se former à Beidahe, et chaque année le Centre reçoit des visiteurs étrangers venus d'Allemagne, de France, d'Angleterre, des Etats-Unis, d'Italie ou du Japon pour des séjours d'une durée variable. Sans doute parce que Beidahe est aujourd'hui le seul hôpital de Qi Gong médical qui utilise à la fois la médecine traditionnelle chinoise, la médecine occidentale, le massage, les bains de médicaments, le massage des pieds, et la pratique du Tai Ji Quan.

Un accord historique

La cérémonie de clôture de ce 50^e anniversaire aura été l'occasion d'un accord historique: deux principaux centres en Chine pratiquant la recherche en Qi Gong médical ont décidé de s'associer et de mettre en commun leurs efforts et leurs moyens afin de faire avancer la recherche dans le Qi Gong médical. Wang Feng Tong, directeur de l'hôpital de Qi Gong médical de Hebei, et Hua Wei Guo, Président de l'Institut de recherche sur le Qi Gong de Shangai se sont ainsi engagés à échanger leurs résultats dans le domaine du traitement des maladies par le Qi Gong, à ouvrir de nouveaux projets de recherche, à garantir la qualité des enseignants de Qi Gong, et à coopérer dans la diffusion du Qi Gong médical dans le monde.

Qi Gong thérapeutique et préventif

Ce court séjour, dense et riche en échanges professionnels et amicaux, a permis de constater que l'organisation autour du Qi Gong se réalise aujourd'hui en Chine suivant deux grands axes: d'une part le Qi Gong thérapeutique, en relation avec le Ministère de la Santé et développé par l'Hôpital de Qi Gong médical de la province de Hebei et l'Institut de recherche sur le Qi Gong de Shangai; d'autre part, le Qi Gong santé prévention géré par l'Association Nationale de Qi Gong Santé de Chine (Pékin), rattaché au Ministère des Sports et indépendant des Arts Martiaux. Le Qi Gong thérapeutique est un traitement individuel sur un patient qui comporte des exercices statiques avec un travail de l'intention, Yi, et de l'esprit, Shen, ainsi que quelques mouvements dynamiques. Il concerne les professionnels de santé pratiquants de Qi Gong qui peuvent être amenés à soigner par la projection de leur propre Qi. Quant au Qi Gong Santé, il s'est développé comme une « gymnastique de santé » permettant aux pratiquants de prendre en charge leur santé à travers la pratique collective de méthodes de prévention et d'entretien de la santé. La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQ-GAE) qui diffuse ces méthodes d'entretien de la santé ne s'occupe pas directement du Qi Gong thérapeutique mais garde son rôle d'information sur des pratiques qui, pourtant porteuses d'avenir, ne sont pas encore appliquées en France et commencent seulement à se développer au Japon et en Allemagne. ■■





Qi Gong en France

L'expérience d'un pionnier par Georges Charles

Georges Charles témoigne de l'arrivée en France de la « gymnastique taoïste » par les arts martiaux. On pratiquait alors le Qi Gong... sans le savoir !



Georges Charles, pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France.



Georges Charles, ici avec Leung Ting.



PORTRAIT

Retrouvez en détail le portrait de Georges Charles décrit p. 30.

J'ai découvert, et donc pratiqué, les pratiques internes lors d'un séjour aux USA en 1969 et plus particulièrement au sein d'une congrégation taoïste à San Francisco. Il y était question de Taoist Health Gym, et plus spécifiquement de Tao-Yin Fa. A l'époque, j'étais persuadé qu'il s'agissait simplement d'une forme de « gymnastique chinoise » qui servait de préparation à la pratique des arts martiaux. Il était également question de Traditional Chinese Internal Martial Arts, le terme « Gongfu » étant réservé aux casseurs de planches... et à Bruce Lee! L'évocation du terme Gongfu amenait irrésistiblement un sourire entendu, teinté de commisération, sur les Chinois de cette communauté. Et ils n'avaient visiblement jamais entendu parler de Qigong si ce n'est dans les cours réservés aux « blancs » et qui souhaitaient, justement, casser des planches. Lorsque je suis revenu en France j'ai évidemment souhaité prolonger ma pratique sans trop me poser de question. Je souhaitais simplement être efficace. A San Francisco, le patriarche Shen Tian Shi m'avait remis une lettre de recommandation pour un ami chinois qui résidait en France. Après quelques péripéties, dont un service militaire mouvementé, j'ai donc pu suivre l'enseignement de Wang Tai Ming qui, alors réfugié en France, se faisait nommer Tai Ming Wong et avait obtenu sa naturalisation sous ce nom. J'ai appris bien plus tard que son nom chinois était en fait Wang Tzemin.

La fameuse « gymnastique taoïste »

Je pratiquais alors les arts martiaux depuis 1958 et avais été l'un des anciens élèves d'avant les années 60 d'Henri Plée et l'un des tout premiers élèves de Lee Kwan Young. Wang m'accepta et me fit rapidement pratiquer la fameuse « gymnastique taoïste ». Comme il était, à soixante ans, extrêmement souple et rapide, j'ai été rapidement persuadé que cette forme de pratique, très étrange au demeurant, allait m'apporter cette souplesse et cette rapidité. Et j'ai donc suivi son enseignement pendant près de dix années. En 1974, il

m'a donné l'autorisation d'enseigner l'externe qu'il nommait « Boxe Chinoise ». Ce que j'ai fait en incluant bien évidemment la fameuse gymnastique taoïste dans les préparations. Sur son conseil j'ai alors effectué plusieurs séjours en Extrême-Orient. Donc à Hong Kong et à Taiwan puisque ces pratiques étaient alors interdites en République Populaire de Chine. Par la suite je n'ai eu de cesse de faire connaître cette fameuse « Boxe Chinoise » et donc la gymnastique taoïste qui, dans mon esprit, en faisait partie intégrante. J'ai été à l'origine de la fondation de la Fédération Nationale de Boxe Chinoise (FNBC). Et à ce titre j'ai donc publié de nombreux articles et dirigé de nombreux stages, notamment dans le milieu du Karatedo et de l'Aïkido, ce qu'on m'a reproché par la suite. De nombreux enseignants, et non des moindres, ont découvert la gymnastique taoïste et abandonné les pompes et les marches en canard. C'est la première fois qu'on entendait parler des « Cinq Eléments » et de la liaison entre la pratique martiale et la pratique de santé.

Du Qi Gong sans le savoir !

C'est l'époque où j'ai rencontré De Sambucy qui m'a incité à ouvrir un cours spécifique de gymnastique chinoise. A la même époque, donc en 1979, Wang m'a confié la succession de son école puisqu'il souhaitait prendre sa retraite et « fermer ses poings ». J'ai accepté et, ensemble, nous avons construit San Yiquan — l'Ecole du Poing des Trois Harmonies —. Ses amis Chinois étaient furieux mais il fit reconnaître le fait à Hong Kong et à Taiwan où il se retira. A partir de 1979 j'ai donc sur le conseil de De Sambucy et avec l'autorisation de Wang, pu enseigner l'Interne et l'Externe, ceci parallèlement. Et donc la gymnastique taoïste de l'Ecole du Ling Pao Ming. Ce n'est que deux ou trois ans plus tard que j'ai entendu parler de « Chi Kung ». J'ai donc, comme le Père Amiot, à l'instar du Bourgeois Gentilhomme, enseigné le Qigong pendant près de dix ans sans le savoir ! J'ai surtout eu le mérite de trouver un maître exceptionnel et de suivre son enseignement puis de le transmettre à mon tour. Et ceci peut-être un peu trop tôt. Mais encore aujourd'hui il me semble impossible de dissocier ces pratiques qui font partie intégrante de ma vie. Je n'ai qu'un regret : si j'avais été prof de danse ou de yoga il y a fort à parier que le Qigong aurait été attaché à ces pratiques et non aux Arts Martiaux. Et il aurait certainement su se libérer et trouver son autonomie. ☸

Pompes et marches en canard sont arrêtées.



Le Qi Gong et votre ventre ; Application avec le Chi Nei Tsang

Chi Nei Tsang signifie littéralement "travailler l'énergie ou transformation du **chi** des organes internes".

C'est un moyen extrêmement efficace pour **digérer les énergies négatives** accumulées dans les principaux organes du corps au fil des ans, lesquelles se manifestent sous la forme de pathologies, de tensions, de perturbations d'ordre psychique ou émotionnel.

Des **émotions négatives** telles que la peur, la colère, le souci, la tristesse, si elles sont trop fréquentes ou deviennent chroniques, engendrent des obstructions énergétiques qui affectent notre santé. Le même préjudice peut être provoqué par des interventions chirurgicales, des accidents, certains médicaments, la drogue, le stress, un choc affectif, une mauvaise alimentation.

Les praticiens de **Chi Nei Tsang** sont formés principalement avec le **Qi Gong** et travaillent sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement ainsi que tous les systèmes vitaux du corps : digestif, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, nerveux, endocrine, urinaire, reproducteur, osseux, musculaire, y compris le système des méridiens d'acupuncture. Les **charges émotionnelles** sont aussi approchées de cette manière et progressivement digérées. Le nombril, ses racines et sa périphérie reflètent toutes les tensions internes et externes du corps, et ses défauts d'alignement.



Nos intestins constituent un "**deuxième cerveau**". S'il n'y a pas de preuve que le système nerveux entérique éprouve des émotions, il est évident qu'il en provoque (Pr Michael Gershon, de l'Université Columbia de New York). Presque toutes les substances qui déterminent le fonctionnement du cerveau se retrouvent dans le ventre : des neurotransmetteurs majeurs comme la dopamine, la norépinephrine, la mélatonine, l'acétylcholine, l'oxyde nitrique, la sérotonine sont là (au total, une vingtaine). Deux douzaines de petites protéines cérébrales, les neuropeptides, y sont logées, comme le sont les principales cellules du système immunitaire, engendrées sur place en très grande quantité 70 à 80% du total de l'organisme !

Aujourd'hui Le Chi Nei Tsang est utilisé principalement pour quatre raisons :

1 - Le Chi Nei Tsang désintoxique et fortifie le corps : Les manipulations du Chi Nei Tsang aident les patients à soulager leur corps de la stagnation excédante, en améliorant l'élimination et en stimulant le système lymphatique et les systèmes circulatoires. Le Chi Nei Tsang fortifie le système immunitaire et **renforce la résistance aux maladies**. De ce fait le Chi Nei Tsang augmente les autres modalités de soins médicaux et en optimise les résultats. (Les patients qui reçoivent des traitements de Chi Nei Tsang avant et après une opération chirurgicale se rétablissent mieux et plus rapidement)

2 - Le Chi Nei Tsang restructure : Le Chi Nei Tsang **révèle des tensions** profondément ancrées et **restaure la vitalité**. Il travaille sur les structures viscérales et le positionnement des organes internes pour un meilleur fonctionnement. C'est une **aide aux problèmes posturaux** qui résultent de déséquilibres viscéraux. Le Chi Nei Tsang est utile contre toutes douleurs chroniques structurales telles que celles du dos, du cou, des épaules, des pieds, des jambes et du pelvis. Les douleurs chroniques, le manque de souplesse et les rigidités pathologiques ainsi que les symptômes récurrents sont les reflets de conflits internes, mentaux, émotionnels et spirituels.



3 - Le Chi Nei Tsang aide à devenir plus conscient de la qualité de la vie émotionnelle : Toute émotion non traitée est entreposée dans notre système digestif et attend pour être abordée. Une digestion émotionnelle pauvre est une des raisons principales d'une santé déficiente. Le Chi Nei Tsang facilite la "**digestion émotionnelle**" et permet le développement et l'évolution vers un meilleur soi. La respiration est le pont de communication entre tous les niveaux de conscience. La manière dont on respire reflète parfaitement notre profil émotionnel. Là où il n'y a pas de respiration se cachent des **charges émotionnelles** douloureuses que nous essayons d'éviter de sentir pour nous protéger. Le Chi Nei Tsang utilise un toucher subtil pour rétablir la respiration en encourageant la prise de conscience de la présence de charges émotionnelles, afin de stimuler leur digestion dans le sens littéral du terme (prendre ce qui nous fait grandir et éliminer ce qui ne nous appartient pas). Le Chi Nei Tsang s'associe avec succès à la psychothérapie.



4 - Le Chi Nei Tsang enseigne aux patients à mieux se connaître : Nous guérissons et nous évoluons au delà des conflits internes en "digérant" nos émotions. Guérir veut dire surpasser notre moi douloureux pour épanouir notre élan vital et jouir de notre vraie raison de vivre. Avec le Chi Nei Tsang, je suis convaincu que chacun est responsable de sa propre santé et que **la guérison vient de l'intérieur**. Les patients apprennent des techniques fondamentales d'auto massage et des techniques pour améliorer leur respiration. Des pratiques spécifiques et appropriées de visualisation et de méditation sont utilisées pour favoriser le développement des effets des traitements manuels.

PUBLIREPORTAGE - Gilles MARIN.

Voir interview Gilles Marin génération TAO n°39 Premier trimestre 2006

« En soignant votre ventre et en l'harmonisant avec votre cerveau supérieur, vous allez guérir tous vos troubles fonctionnels et aussi vous prémunir contre de graves maladies. ». **Pierre Pallardy**

INSTITUT CHI NEI TSANG



La Bioénergétique Taoïste

Qi Gong et MASSAGE DU VENTRE

instructeur Gilles Marin

Stage de Qi Gong

L'orbite microcosmique

Les paumes du bouddha guérisseur

La respiration des os et le Qi Gong de la relation avec la Terre.

La densification des os, Qi Gong de l'espace intérieur

Qi Gong du sommeil (pour s'endormir sur commande)

et application avec le **Chi Nei Tsang**

Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez

31/03 au 06/04/2007 ou du 29/09 au 05/10/2007

Château de Pierrefitte - 58170 Poil Luzy

(3h30 de Paris) - du 07/07 au 13/07/2007

Stage de Qi Gong Sexuel, et Qi Gong de

l'Espace et des Frontières

instructeur **Stéphanie Wilger** (assistante de Gilles MARIN)

14 et 15/04/2007 au Centre Trimurti

Visitez notre site Internet :

<http://chineitsang.marin.free.fr>

contact : marcmarin@chineitsang.com

04.93.08.84.46



1994, l'année de l'éclosion

Premier colloque international sur le Qi Gong à Paris en mai 94. C'est à ce moment que le Qi Gong s'introduit. A ses côtés, d'autres personnalités étaient présentes. Parmi elles, Zhang Guang De⁽²⁾, Dr. Liu Jun Jian⁽³⁾



1996, un grand millésime !

Cette année là, tout le monde est réuni⁽¹⁾ : Nicole Lenzini, Kunlin Zhang, Jean-Marc Wendling (Strasbourg), Catherine Zhang, Dr. Denis Colin. La médecine chinoise est à l'honneur avec la participation du



1997, l'année européenne

Cette année-là, des associations venues de toutes l'Europe étaient présentes⁽¹⁾ : Allemagne, Angleterre, Suisse, De nouveaux invités : Bruno Lazzari⁽²⁾, Sun Gen Fa et sa fille Wendi⁽³⁾, Liang Chao Chun⁽⁴⁾...

Les journées nationales du Qi Gong

12 ans déjà !

par Juliette Chevalier

L'histoire du développement du Qi Gong en France s'accompagne d'un événement annuel incontournable : les Journées Nationales de Qi Gong. Retour en images sur douze années de partages et de découvertes, de démonstrations, de conférences et d'ateliers.

Temps forts de partage, de découverte et de participation, ces journées ont été inaugurées avec la création de la première fédération de Qi Gong qui s'est appelée initialement : « Fédération Française de Qi Gong ».

La pagode de Vincennes

Dès mai 1994, un premier événement eut lieu, avec le « Premier colloque international sur le Qi Gong » à Paris, organisé par Dominique Casays et Ke Wen, avec le soutien de l'UNESCO et la participation effective du Ministère de la Santé de Chine. Le premier jour fut consacré aux conférences pour faire connaître le Qi Gong et ses liens avec la médecine chinoise ; le deuxième jour, dans l'auditorium des halles à Paris, douze maîtres chinois et quelques professeurs français ont pu montrer



3 dans le paysage social français. Le Directeur des échanges internationaux de l'UNESCO, Doudou Diene, parraine cette première manifestation⁽⁴⁾, ou Tong Juo Shiang⁽⁴⁾.

1994



Alain Campan (Biarritz), Marie-Christine Sévère (Annecy), Ke Wen, Gérard Timon (Rennes), Yves Réquena, Liu Dong, Dominique Casaj's, Dr. Nguyen Van Nghi⁽⁴⁾.

1996



Italie, Espagne, Belgique, Pays-Bas... Evénement artistique avec une performance d'Ibara et un spectacle de Karine Blair.

1997



2001, l'odyssée du Qi Gong!

leur art et faire pratiquer un public déjà très nombreux (plus de 900 personnes sur les deux jours). Devant le succès de cet événement fut décidé par les intervenants de créer la première fédération de Qi Gong, qui verrait le jour l'année suivante avec les premières « Journées Nationales de Qi Gong », les 20 et 21 mai 1995. C'est à la grande Pagode du Bois de Vincennes que la nouvelle fédération allait trouver un lieu propice à cet événement annuel. La grande Pagode, ancien pavillon africain de l'exposition coloniale, fut reconvertie en Pagode avec la présence de plus grand Bouddha d'Europe, et concédé par la Ville de Paris à l'Institut International du Bouddhisme.

Un vrai succès: 1500 participants dès la première édition!

C'est un lieu « magique », avec son beau parc orné d'arbres magnifiques et la Pagode, le bâtiment tibétain où est transmis l'enseignement du bouddhisme tibétain. C'était le lieu idéal pour présenter les conférences à l'intérieur et les démonstrations et ateliers de pratique à l'extérieur, avec le podium et les pelouses. Les Journées Nationales ont ainsi été un vrai succès dès la première édition, avec 1500 participants, les principales écoles de Qi Gong et maîtres chinois représentés, des répercussions importantes dans les médias... L'objectif des journées était à la fois de faire connaître le Qi Gong, alors encore assez mystérieux pour le public, montrer sa diversité et ses applications, mais également d'avoir un

2001

Ici, de gauche à droite, Dr. Liu Jun Jian, Sun Gen Fa, Pol Charoy, Jean-Michel Chomet.



Qi Gong & Société



2002, l'année du renouveau

Sept années se sont écoulées, une nouvelle génération de pratiquants arrive. Le Wutao, créé par Pol Charoy et Imanou Risselard, fait son apparition⁽¹⁾ au Journées du Qi Gong.

2002



2003, la Fédération européenne est en marche...

2003



2006, cinq villes réunies...

Paris, Aix-en-Provence, Chambéry, Rennes et Toulouse célèbrent le Qi Gong le même jour.

2006

Photographes : Michel Fouan • André Duclos • Jean-Marc Lefèvre • Frédéric Villbrandt • Marie-Anne André • Sophie Clémenceau

temps et un lieu pour faire se rencontrer les écoles, les professeurs.

Au cœur du changement

Chaque année, un thème est choisi, comme : « Le Qi Gong et la santé », « Le Qi Gong en Europe » (avec des représentants des 9 pays européens), « Bien choisir son Qi Gong »... Les Journées du Qi Gong ont ainsi accompagné tout le développement du Qi Gong et de la fédération qui a toujours su organiser cette manifestation avec passion et enthousiasme. La fédération s'est adaptée progressivement à l'évolution du Qi Gong, en s'appelant successivement : Fédération des Associations et Enseignants de

Montrer la diversité du Qi Gong et partager.

Qi Gong et Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires, pour s'appeler enfin, depuis 2003, Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques. En 2006, pour la première fois, la Journée Nationale de Qi Gong a été organisée dans cinq villes le même jour : Paris, Aix-en-Provence, Chambéry, Rennes et Toulouse (voir Génération Tao n°42).

Le mouvement prend ainsi aujourd'hui de l'ampleur, et permet aux différentes régions de pouvoir accueillir cette grande journée pour se rencontrer, pratiquer ensemble et découvrir le Qi Gong. Plutôt que de détailler chacune des journées, retrouvons quelques-uns de leurs participants grâce à ce petit voyage en photos... 📷





www.generation-tao.com de la tradition à la modernité

nouveau site web

Le magazine en version numérique

Ecologique

Les articles à la carte

Pertinent

Des dossiers par thème

Encyclopédique

Des leçons d'experts en ligne

Vidéos

Un forum et un blog

Interactif

Les petites annonces

Stages, Cours et Formations

Toutes nos pratiques

Qi Gong, Wushu, Wutao...

Une boutique spécialisée

Pratique

Abonnements et paiements

Sécurisé

PROCHAINEMENT SUR VOS ECRANS

NOUVEL AN CHINOIS FEVRIER 2007



Un diplôme,

ça sert à quoi ?

par Dominique Banizette

Dès qu'elle se développe, toute discipline doit pouvoir être évaluée et certifiée. Dans le cas du Qi Gong, des diplômes ont déjà été créés. Quel est leur intérêt et leur contenu ?

Un diplôme est à la fois un label de qualité qui permet aux pratiquants d'avoir accès à des enseignants convenablement formés et aux futurs enseignants d'avoir des points de repères précis quant au niveau de pratique nécessaire et aux connaissances requises pour commencer à transmettre cette technique.

Mesurer le niveau de compétence

Le Qi Gong n'est pas comme on pourrait le croire en tant que néophyte une simple gymnastique douce. Sous ses dehors calmes et tranquilles, relaxants, cette discipline est d'une extrême efficacité sur la santé corporelle et psychique des personnes qui le pratiquent. C'est cette efficacité même qui oblige les personnes qui le transmettent à une grande attention et à un bon niveau de compétence. D'origine chinoise, le Qi Gong appartient à une culture pluri-millénaire, et fait partie de la médecine chinoise. S'il n'est bien sûr pas nécessaire en tant que pratiquant de se plonger dans l'étude de l'historique de cette pratique et de la culture à laquelle elle appartient, il sera par contre indispensable à un enseignant de le faire. Lui, devra en effet comprendre l'essence et le sens de cette pratique, d'où elle vient et quelle vision du monde la sous-tend, afin de ne pas la dénaturer, mais de transmettre ces éléments constitutifs de la pratique à ses élèves. Il lui faudra par exemple bien différencier le Qi Gong d'une gymnastique, afin d'aller vers la détente du corps et de l'esprit, recherchée dans le Qi Gong, et non pas vers la tonification musculaire souhaitée dans la gymnastique. Il devra aussi comprendre et sentir que cette pratique est un « art corporel » dans lequel on développe plutôt la sensation, que la réflexion ou l'analyse.

Comprendre les bases de l'énergétique chinoise

Le Qi Gong étant un art de prévention, de

bien-être et de santé, il sera tout aussi indispensable à l'enseignant de comprendre les bases de l'énergétique chinoise, afin qu'il puisse accompagner l'évolution de ses élèves dans la pratique. Connaître par exemple les liens existant entre le geste produit et répété et son action énergétique sur la personne, entre un mode respiratoire et ses conséquences, ou encore comprendre la différence entre une gestuelle simple et une gestuelle accompagnée de points de concentration précis... Tout ceci sera une aide précieuse pour le professeur. Tout autant qu'une formation continue en anatomie du mouvement afin que les enseignants soient à même de comprendre la mécanique des mouvements qu'ils enseignent à leurs élèves, le bénéfice que les élèves peuvent en retirer, le lieu où se situe le point fort ou le point faible du mouvement et donc le lieu où doit se porter l'attention du professeur. Réunis au sein d'un comité technique, des experts qui pratiquent cette discipline depuis de très nombreuses années et dont la compétence est reconnue par l'ensemble de la profession, sont les plus à même d'évaluer les futurs enseignants. Evaluation qui doit mesurer le niveau de pratique, la pédagogie et la théorie.

Une aide pour les enseignants et les pratiquants

Le Qi Gong on l'a dit est, dans son domaine, extrêmement efficace. Son efficacité tient à la mise en place de critères de pratique précis qui doivent être respectés, tout comme on respecte les éléments constitutifs de n'importe quelle autre discipline, qu'elle soit physique, artistique, intellectuelle ou ludique. Cependant, pour pouvoir respecter des règles, il faut, les connaître, les comprendre, les avoir ressenties soi-même et les avoir assimilées. Le rôle des écoles de formation est précisément d'enseigner cela à leurs élèves. Les futurs enseignants doivent donc avoir une connaissance et une compréhension des différents critères de base qui font l'originalité et l'efficacité de cette pratique, en particulier: la détente qui amène à la fluidité du geste, l'axe qui permet d'appréhender notre position dans l'espace et permet la stabilité et la notion de centre, l'intention qui conduit l'énergie à l'intérieur du geste, etc. (voir article p. 22). Mais également, une intégration personnelle de ces différents critères qui font la spécificité du Qi Gong, afin de ne pas dénaturer la pratique. Ceci ne pouvant s'obtenir que par une pratique régulière, un entraînement, Gong en chinois, exactement comme un artiste qui s'entraîne et répète régulièrement chaque jour afin d'intégrer son art. Le Qi Gong n'est-il pas aussi un art? Art corporel, art de se maintenir en bonne santé, art de vivre... Un diplôme est donc pensé et construit pour être à la fois, une aide pour les

Comprendre l'essence et le sens de la pratique.



PORTRAIT

Dominique Banizette pratique le Qi Gong depuis 20 ans. Directrice de l'Ecole du Qi, elle est aussi cofondatrice de la FEQGAE, dont elle est vice-présidente et responsable du comité technique et pédagogique.



enseignants à qui il permet de repérer clairement les critères de base de la pratique et d'évaluer leur niveau personnel par rapport à un niveau requis, et une aide pour les pratiquants à qui il garantit des enseignants sérieusement formés et attestés par des experts. Tout cela est nécessaire au maintien d'un bon niveau de pratique qui sans lui, on le sait, aurait tendance à perdre en qualité au fil des années. Enfin, le diplôme, pour une discipline aussi variée et regroupant autant de courants, traditionnels et modernes, comme le Qi Gong, c'est aussi un moment de rencontres où se côtoient les différentes écoles et les différentes techniques enseignées en France, ce qui permet aux candidats d'élargir leur vision de ce que peut être la pratique, de rencontrer les élèves des autres écoles et des experts. 🌿

LE POINT DE VUE DES FEDERATIONS

DOMINIQUE CASAYS

Président de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE)

Le diplôme d'enseignant de Qi Gong, développé depuis 9 ans par les principaux acteurs (écoles, enseignants) du Qi Gong en France au sein de la FEQGAE est essentiel pour assurer l'éthique et la qualité de l'enseignement d'une discipline si jeune chez nous.

Par contre, le cadre des arts martiaux tel qu'il est défini par le Ministère de la Jeunesse et des Sports ne nous paraît pas approprié au Qi Gong qui reste avant tout un art de santé et d'équilibre, et ne peut rien gagner à s'insérer dans un moule servant également pour le Judo ou le Karaté. La France serait bien le seul pays au monde à ranger autoritairement le Qi Gong à l'intérieur du Wushu !

BRUNO ROGISSART

Conseiller technique fédéral pour les arts énergétiques chinois à la Fédération Française de Wushu Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FFWAEMC)

L'obtention d'un diplôme reconnu par la Ministère des Sports serait une excellente chose pour le Qi Gong et les arts énergétiques chinois en général. En effet, la richesse de notre discipline réside sans aucun doute dans la grande diversité des styles. Le parcours du Qi Gong en France, l'engouement qu'il connaît auprès du grand public, l'intérêt de sa pratique pour le bien-être et la qualité de l'enseignement ne sont plus à démontrer. Un diplôme reconnu serait finalement la reconnaissance de tout et de tous, la priorité étant aujourd'hui principalement administrative, des centaines d'enseignants l'attendent !

LA SITUATION DU QI GONG AUJOURD'HUI

En mai 1995, la Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong naît, regroupant la quasi totalité des écoles de Qi Gong et maîtres chinois. L'année suivante, en 1996, la Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires naît à son tour. Les deux entités, parfois appelées « Fédération du nord » et « Fédération du sud » se partagent équitablement l'ensemble des acteurs du Qi Gong.

En 1998, la Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong rejoint la FTCCT (Fédération de Tai Chi Chuan Traditionnels) et forme avec cette dernière la « Fédération de Tai Chi Chuan-Chi Gong », FTCCG, après deux années de discussions sur la création d'une grande fédération d'arts martiaux et énergétiques chinois. Cette nouvelle fédération de Tai Chi Chuan-Chi Gong obtiendra l'agrément ministériel. Un an après, l'ensemble des adhérents Qi Gong issus de la première Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong et entrés à la Fédération de Tai Chi Chuan Chi Gong démissionne. En mars 2003, les deux fédérations originelles de Qi Gong, la Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong, reformée depuis son départ de la FTCCG, et la Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires fusionnent et forment la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques. Aujourd'hui, il y a donc deux entités qui revendiquent l'organisation du Qi Gong :



crédit photo: Ecole du Qi - photo: Marie-Anne André

- La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques rassemble près de 10 000 licenciés (pour la France).
- La Fédération Française de Wushu, Arts Energétiques et Martiaux Chinois, qui a obtenu la délégation du Ministère des Sports pour l'ensemble des arts martiaux chinois et de Qi Gong. La FFWAEMC regroupe entre 3000 et 4000 licenciés de Qi Gong.

Aucun de ces deux groupements ne représente les praticiens en Qi Gong thérapeutique. En effet, l'activité thérapeutique ou médicale, suppose un diagnostic et un traitement et ne peut logiquement s'appliquer aux fédérations qui gèrent l'enseignement du Qi Gong à des groupes de pratiquants. En ce qui concerne le diplôme, il n'y a à l'heure actuelle aucun diplôme officiel de Qi Gong. : la Fédération Européenne de Qi Gong délivre depuis 9 ans un diplôme d'enseignant (environ 500 professeurs diplômés), et la Fédération Française de Wushu délivre un diplôme de moniteur fédéral (voir « points de vue ci-contre »).

Dans le monde, le Qi Gong n'est en général pas réglementé. On peut cependant noter qu'en Chine, le Qi Gong est encadré par l'Association Nationale de Qi Gong Santé, fonctionnant comme une fédération officielle, dépendant du Ministère des Sports, mais indépendante des arts martiaux, du fait de la spécificité du Qi Gong. Le Qi Gong thérapeutique ou médical concerne le ministère de la santé chinois.