



La grue blanche déploie ses ailes et le Qi Gong...

Le Qi Gong est une «gymnastique de santé» chinoise. Les exercices portent des noms pleins de poésie: «La grue blanche déploie ses ailes», par exemple. Comment fonctionne cette technique censée être un «art du souffle» ou une «maîtrise de l'énergie»? Explications de Véronique Terrier (ci-dessous). Et petit tour en Chine où cette pratique est en pleine évolution (page 11).

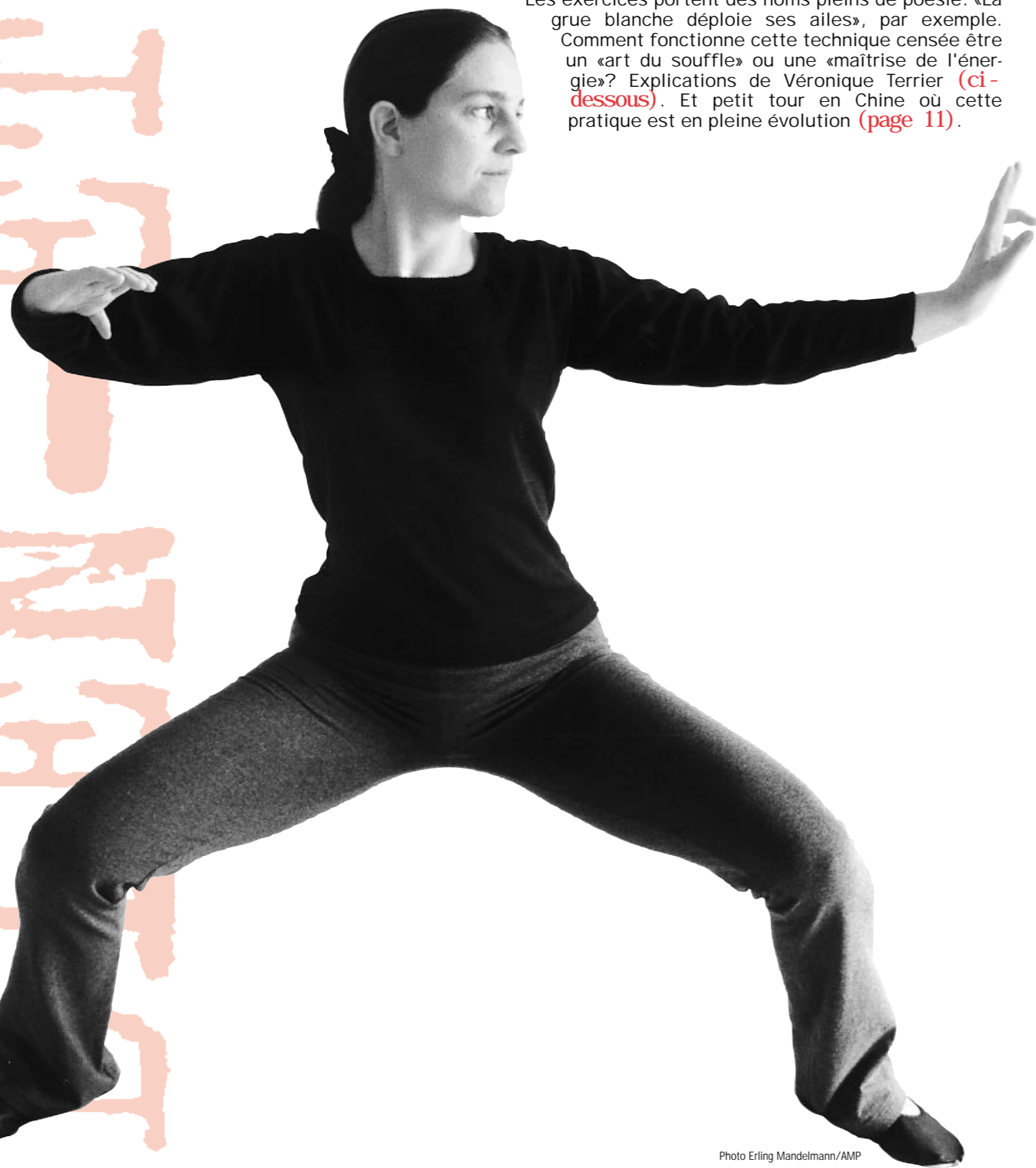


Photo Erling Mandelmann/AMP

ses effets

Amateurs de lenteur et de silence, ceci est pour vous. Mais n'allez pas imaginer que vous pourrez faire un petit somme pendant une heure et demie: le Qi Gong est une discipline exigeante.

Le Qi Gong? Encore un de ces trucs venus d'ailleurs. A quoi bon singer une pratique qui n'a rien à voir avec notre culture? dira votre copine Aline. Elle ajoutera sans doute que ces histoires de méditation à la petite semaine, c'est n'importe quoi. Ne l'écoutez pas! Une heure de Qi Gong procure une délicieuse sensation de légèreté et de bonne humeur... à moins qu'elle ne vous laisse complètement lessivé, avec une seule envie: vous effondrer sur votre lit. Au début, c'est normal. Le moins qu'on puisse dire, en tout cas, c'est que ses effets sont certains.

Cherchez l'homme dans la salle: le plus souvent, il n'y en a pas, ou si peu. Tant pis (pour eux). Habillez-vous confortablement et essayez de suivre les mouvements! Dans le haut du corps, ils sont en général lents, mais pas toujours, et aériens. Les jambes sont fixes, en très légère flexion, sans raideur. Vous prenez racine. Mais les mouvements ne sont pas tout. Les maîtres mots de toute l'histoire, ce sont l'énergie et le souffle, toutes choses de notre monde intérieur qui ne sont pas sans effet sur notre être extérieur. Et c'est là que l'Orient a des choses à nous apprendre.

Véronique Terrier, enseignante à Lausanne, a passé quatre ans en Chine. Après avoir étudié la langue, elle a suivi l'enseignement d'un maître de Qi Gong à Pékin. Et précise d'emblée que «le Qi Gong n'est en aucun cas un système de croyance. C'est une technique qui requiert persévérance, confiance et motivation. Elle intègre la respiration et la focalisation de l'esprit».

- Quel est le but de ces mouvements?
- Ils visent à faire circuler l'énergie à travers les méridiens et dans tout le corps. Du point de vue chinois, la maladie résulte d'une stagnation ou, au contraire, d'un vide d'énergie.

- Cette énergie, où la puise-t-on?

► Suite en page 8



Entrez dans le Cercle du petit ciel

«Tout à coup une idée surgit à mon esprit: la logique occidentale, la science analytique (...) n'étaient-elles pas justement un bistouri habile pour tenter une percée dans la profondeur des arcanes du Qi Gong?»: le héros du «Cercle du petit Ciel» est un jeune Chinois émigré en France, après les événements de la place Tien An Men. Déchiré entre deux mondes, il éprouve un malaise insupportable.

Un matin de grisaille parisienne, il reçoit la visite d'un de ses anciens camarades de l'Université de Pékin, plutôt taciturne, qui ne lui dit qu'une chose: «C'est ta mère.» Morte pendant la Révolution culturelle, celle-ci n'a pas été enterrée dans le champ des ancêtres, comme le veut la tradition. L'urne qui contient ses cendres a été déposée dans le «temple des révolutionnaires».

Le jeune homme se souvient alors de cette voisine un peu commère qui lui avait reproché de ne pas l'avoir fait soigner par le Qi Gong. Et part en quête de l'urne funéraire. De temples en ermitages, cette quête le conduit vers les maîtres de l'art.

Au cœur des mystères de l'Orient, à travers forêts de bambous, rizières, montagnes brumeuses et cascades, commence son initiation et ses découvertes: «Je compris alors qu'entrer dans le Cercle du petit ciel, c'est d'abord entrer dans l'empire des sens, après avoir quitté l'enfer des mots. (...) Cette fonte de soi-même dans l'Univers n'est-elle pas justement l'état originel de l'homme? son existence avant la prise de conscience? avant qu'Adam et Eve aient mangé le fruit de la connaissance? N'est-ce pas cet état-là, qu'enfin, la pratique du Qi Gong recherche?»

Ya Ding, l'auteur de ce petit roman plein d'humour, ressemble furieusement à son personnage. Il est né en 1956 dans le nord de la Chine, a été envoyé à la campagne pendant la Révolution culturelle. Entre deux voyages, il vit à Paris. E.G.

Photo Wettstein & Krauf/Musée Rietberg, Zurich



La grue blanche
déploie ses
ailes et le Qi Gong...
ses effets



Le Qi Gong agit en rééquilibrant l'énergie, il tonifie ou apaise.

Photo Erling Mandelmann/AMP

Essayez!

Voici une liste non exhaustive d'adresses où pratiquer différentes formes de Qi Gong:

- Fondations Ling (cours à Lausanne, Epalinges, Yverdon), enseignante Véronique Terrier, tél. 021/ 312 09 51
- Noémie Barros, tél 022/ 788 34 00
- Denis Matthey-Claudet, (cours à Genève et Colombyer) 024/ 426 25 06
- Ecole-club Migros**
 - A Genève, 022/ 319 61 61
 - A Nyon, 022/ 362 08 00
 - Au Val-de-Travers, 032/ 861 24 94

► Suite de la page 7

- Dans les postures statiques. Elles ont pour but de produire ou d'accumuler et de mettre en mouvement l'énergie «vitale». Elles enracinent. Sensation de chaleur, émotions et pensées affluent. En Chine, on peut tenir une posture pendant une heure, pour se constituer une base solide.

- Vous parlez d'énergie «vitale». Y en a-t-il une autre?

- On considère l'énergie soit sous ses aspects multiples (énergie acquise, innée, organique, émotionnelle, spirituelle, etc.) ou, plus largement, dans son unité fondamentale. L'énergie peut être «raffinée», on peut la faire circuler dans les couches plus subtiles de la personne, dans son intimité psychologique ou son «âme». C'est ce à quoi vise l'assise qui, comme son nom l'indique, se pratique assis, dans l'immobilité.

- Le Qi Gong a donc aussi une dimension spirituelle?

- Il est centré, au départ, sur la santé. C'est une branche de la médecine chinoise traditionnelle. Mais

il a été utilisé par les ermites et les moines qui mélangeaient pratique de santé et pratique spirituelle. Le Qi Gong remonte à des pratiques chamanistes prétaoïstes, vieilles de quatre à cinq cents ans avant Jésus-Christ. Il a eu le temps d'évoluer, en presque trois mille ans. Il était aussi pratiqué dans les arts martiaux pour renforcer les techniques de défense, endurcir la structure osseuse, résister aux coups d'une arme blanche.

- Quelle forme prend-il aujourd'hui?

- Il existe maintenant trois branches, qui reflètent la diversité des origines. Et les variantes dans l'aspect formel sont nombreuses. Mais l'esprit chinois ne fonctionne pas comme l'occidental. Il ne fait pas de catégories, comme nous autres, cartésiens. Il y a donc interpénétration des trois branches.

»En fait, on ne parle pas «du» mais «des» Qi Gong. Il en existe en effet plusieurs sortes. Chaque Qi Gong est constitué d'une série de mouvements répétés ou d'enchaînements de mouvements. Certains sont plus propices à un type de maux particuliers. Le Wu Dang, par exemple, amène l'énergie dans les mains et

travaille sur l'aspect physiologique. Il est utile aux soignants et, en particulier, aux personnes qui pratiquent des massages. Un autre type de Qi Gong travaille sur les torsions, renforçant la musculature et les tendons.

- Le Qi Gong peut-il être pratiqué par n'importe qui?

- Le Qi Gong de santé maintient en forme, améliore la condition physique et renforce celle des personnes fragiles; pas de contre-indications donc. Il agit dans le sens d'un rééquilibrage de l'énergie, en tonifiant ou en apaisant. C'est aussi une excellente pratique pour certaines maladies psychosomatiques, qui laissent la médecine occidentale assez démunie. En plus de ces indéniables bienfaits physiques, il enseigne, avec un peu de persévérance, l'art de s'adapter aux circonstances. D'entrer dans le courant au lieu d'aller contre les choses. Et, éventuellement, les changer de l'intérieur, mine de rien. C'est de la diplomatie fine...

Propos recueillis par
Elisabeth Gilles

► Suite en page 11

En Chine, les Qi Gong se multiplient

Embarquée dans un processus de changement, la Chine voit la pratique du Qi Gong s'amplifier et se diversifier... pour le meilleur et pour le pire

Reconnue comme très efficace, en termes de prévention et donc d'économie, la médecine traditionnelle a été encouragée après la Révolution de 1949.

Pendant la Révolution culturelle, le Qi Gong - une branche de cette médecine - a été, lui, interdit. Certains de ces aspects faisant appel à un trop grand irrationalisme pour des marxistes révolutionnaires. A partir de la fin des années septante, il a recommencé à être pratiqué, avec prudence et plus ou moins dans le secret, pour ce qui est des exercices visant la spiritualité.

Actuellement, on assiste à une sorte d'explosion, après cette longue interdiction. Les jeunes, en général, ne s'y intéressent pas, considérant que c'est une pratique destinée aux «vieux». De fait, on pratique le plus souvent à partir de 40 ans. Que l'on soit homme ou femme, contrairement à ce qui se passe en Occident.

Certains frustrés du boom économique, avec son cortège de maladies, dépression, stress et maux divers, se jettent sur cette pratique. C'est l'occasion pour des maîtres peu scrupuleux de s'enrichir considérablement: on voit des Qi Gong se pratiquer dans des stades remplis de milliers de personnes.

Engagée dans un processus de changement, la Chine va de l'avant, cherche à améliorer son environnement et son mode de vie. «En matière de Qi Gong, on assiste aussi à une explosion de nouvelles techniques, sorte de mélange, censé fournir l'essence de la chose. La situation actuelle est donc un peu particulière: on a parfois le sentiment que tout part un peu dans tous les sens. En Chine aussi, on trouve le meilleur et le pire», constate Véronique Terrier, qui fait des séjours réguliers dans ce pays.



Les rues chinoises se remplissent de stressés du boom économique... et les stades d'adeptes du Qi Gong. Photo Dukas

Elle termine actuellement un cycle de formation avec le directeur pédagogique de l'Institut européen de Qi Gong, Yves Réquena. Une étape indispensable pour transmettre son savoir aux Occidentaux: «En Chine, un maître ne vous donne aucune explication théorique. Pas question de chercher à comprendre. A chacun de découvrir les choses de l'intérieur: seule compte la pratique par imitation», explique-t-elle.

Une pratique très sélective. Elle commence par des exercices diffi-

ciles qui éliminent rapidement les «touristes»: «C'est une discipline extrêmement rigoureuse. On pratique parfois dehors par moins dix degrés. Tenir une posture longtemps dans ces conditions demande une sacrée dose de motivation. Si le Qi Gong est universel, comme la musique ou la peinture, la manière de l'aborder doit pourtant être adaptée aux Occidentaux.»

E.G.



En savoir plus

Institut
européen de Qi Gong
La Ferme de Vence
F- 13122 Ventabren
tél. 0033/ 442 92 56 10



Pour en savoir plus:
<http://www.construire.re>