

Styles de vie

L'Empire du Milieu, ici même

- Bien-être, gourmandises, livres, mode, gadgets
- La Chine exporte aussi ses modes de vie
- Zooms et découvertes passe-murailles

Du vent dans les lettres

Esprit

Et s'il n'en fallait que trois? Que trois livres extraits de la moisson éditoriale contemporaine en provenance de Chine? S'il n'en fallait que trois, ce seraient les trois livres racontés ci-dessous.

■ Parler ouvertement des dérives du Parti communiste. Revenir sur les massacres de Tiananmen. Voilà qui n'est pas encore évident pour les écrivains de Chine populaire. Yu Hua, formidable écrivain contemporain, vient de livrer une fresque fantastique et truculente sur quarante années de vie chinoise (Brothers, Actes Sud, lire Samedi Culturel du 24.05.08). Avec une liberté de ton remarquable, Yu Hua décortique les drames de la Chine moderne, il n'ose pas évoquer directement les turbulences politiques qui ont secoué la Chine post-maoïste.

■ Heureusement, d'autres s'en chargent depuis l'étranger. Ainsi Ma Jian, de son exil londonien, aborde de front la question de Tiananmen et de son occultation en Chine dans Beijing coma, un nouveau roman-fleuve qui sort chez le 20 août chez Flammarion.

■ Qiu Xiaolong, un autre écrivain chinois installé aux Etats-Unis, vient de publier en français un nouveau polar qui met son fameux inspecteur Chen Cao, flic et poète shanghaien, en prise directe avec la figure et la mémoire de Mao. Cela s'intitule La Danseuse de Mao, aux Editions Liana Levi. **Eléonore Sulser**



La pratique du qi gong. Cette discipline est composée de mouvements et de postures accompagnés notamment de différentes respirations. PÉKIN, SEPTEMBRE 2007

Le qi gong, ou comment habiter chaque mouvement de son corps

Bien-être

Est-ce une thérapie? Une méthode de bien-être? De la gym? Une mystique? Autre chose? Tout ça à la fois?

Le «qi gong» – que l'on prononce communément «chi-kong» –, tout le monde en aura bientôt entendu parler. Même si cette pratique reste souvent méconnue, ou confondue avec d'autres. Pour l'heure moins répandu que le tai-chi, le qi gong fait toujours plus d'adeptes en Suisse.

Lausannoise, Véronique Terrier a été une des premières enseignantes de qi gong en Suisse romande. Après avoir étudié le chinois à Genève et à Pékin, elle s'est formée durant plusieurs années en Chine et en Europe. Aujourd'hui, elle est titulaire des diplômes de taijiquan et de qi gong délivrés par le département d'éducation physique de l'Université des langues et cultures de Pé-

kin, par l'Institut européen du qi-gong et par l'Ecole européenne de taijiquan. Elle enseigne ces deux arts depuis plus de dix ans, et les pratique depuis deux décennies.

«Qi gong peut se traduire par l'art du souffle ou la maîtrise de l'énergie», explique-t-elle. Parmi les techniques qui travaillent sur l'énergie, on distingue deux pôles: les arts martiaux, qui ont un aspect yang, et la méditation assise, à caractère yin. Au milieu, il y a le taijiquan. Je situe le qi gong entre la méditation assise et le taijiquan.»

Le qi gong est composé de mouvements et de postures accompagnés de différentes respirations, de visualisations, et parfois de sons. Difficile de dater son apparition. «La plus ancienne représentation de qi gong a été trouvée dans un tombeau datant d'environ 150 av. J.-C.», dit Véronique Terrier. Le terme qi gong apparaît dans un texte taoïste de la dynastie Tang (VIIe-IXe siècle ap. J.-C.),

mais des méthodes respiratoires sont mentionnées bien avant. Destinées à entretenir une bonne santé, celles-ci sont utilisées essentiellement par des savants confucéens et taoïstes, ainsi que par des médecins.

Le qi gong a connu des développements spirituels, notamment entre 200 et 500 ap. J.-C., lorsque le bouddhisme arriva en Chine. Au Ve siècle, il devient même martial. La Chine communiste l'a débarrassé de ses éléments religieux. Sa pratique est interdite pendant la révolution culturelle, puis réhabilitée. Dans les années 80 et 90, les groupes à relents sectaires se multiplient. En 1999, le gouvernement chinois interdit tous les groupes de qi gong. En 2001, il autorise à nouveau sa pratique dans le cadre médical et dans les parcs, pour autant que ce soit uniquement dans un but de bien-être personnel.

Au fil des siècles, plusieurs types de qi gong ont donc vu le jour.

«C'est une grande famille de styles, dit Véronique Terrier. De plus, chaque mouvement peut être interprété de plusieurs manières: imperceptible, lente ou tonique. Le qi gong est ainsi un outil adaptable aux besoins. Comme les notes de musique: on peut en tirer du jazz, du classique, du rock, etc.»

Véronique Terrier pratique une quinzaine de qi gong. «Il y a des méthodes plus physiques, axées sur les mouvements corporels. D'autres plus méditatives. L'essentiel est d'habiter chaque mouvement, d'en être conscient.» Tous les qi gong ont en commun de travailler le mental, le corps et la respiration.

Parmi les plus célèbres, on peut citer le Qi Gong des Animaux, qui vise, entre autres, à s'approprier l'énergie de cinq animaux, pour tonifier les organes vitaux. Le qi gong peut se révéler efficace dans le traitement de problèmes de santé, angoisse, stress, difficultés respiratoires. Il améliore la qua-

Qui n'a pas son T-shirt en bambou?

Mode

Ici, il est assemblé en échafaudages qui tanguent le long des gratte-ciel. Là, on le déguste à la baguette. On en a même fait des vélos. En Chine, le bambou est partout. Dernière de ses conquêtes: la mode.

De la grande distribution aux marques de luxe, l'industrie textile est tombée sous le charme du bambou. Ce qui fait de cette graminée à tout faire une matière première idéale pour un pays en pleine expansion, et qui en est le premier producteur. Plus absorbante que le coton et bactériostatique, la fibre de bambou fait merveille dans les linges de bain. Tissée, elle est presque aussi douce et luisante que la soie. Fraîche sur la peau, elle sied à l'été.

Sauf qu'attention! Tous les bambous ne sont pas verts. Pour plaire aux consommateurs, ses producteurs vantent un produit issu d'une ressource écologique et renouvelable. Des affirmations qui tiennent plus de la pub que de la vérité scientifique. Si la culture du bambou – plante robuste, peu exigeante en eau et en engrais – respecte a priori l'environnement, ce n'est pas le cas de sa transformation. La majorité du bambou est transformée en viscosse par un procédé qui utilise de grandes quantités de soude caustique, de sulfure de carbone et d'autres produits chimiques dangereux. Pourtant, il existe des méthodes moins polluantes, mais bien plus chères.

Verte ou non, la fibre de bambou continue sa conquête des marchés. De 2004 à 2006, la Chine a décuplé ses exportations. Ou comment chemises, draps et robes naissent désormais aussi dans les bambous.

Yves Mattenberger

Une clé pour les nomades

Techno

Bien sûr, le logo Swisscom ou Sunrise est affiché dessus. Mais si l'on retourne la petite clé, on distingue, juste au-dessus du «Made in China», le nom du fabricant, écrit en tout petit: Huawei Technologies. Quasi inconnue en Europe, la firme de télécoms chinoise est pourtant un géant aux 12,5 milliards de dollars de chiffre d'affaires pour 2007.

Huawei construit surtout des réseaux de téléphonie. Mais pas seulement: la firme produit aussi ces petites clés futuristes, déjà uti-

lisées par des dizaines de milliers d'Helvètes.

Connectées au port USB d'un ordinateur portable, elles permet-



tent d'accéder à Internet via le réseau de téléphonie mobile. Ces clés contiennent en effet une carte SIM et font ainsi office de modem. Les vitesses obtenues sont élevées: en théorie jusqu'à 7,2 mbit/s, soit deux fois la vitesse

d'une connexion ADSL fixe standard. De quoi satisfaire les internautes nomades.

Swisscom, qui comme Orange tait le nombre d'utilisateurs de cette clé, affirme avoir choisi Huawei surtout pour le rapport qualité-prix de la clé, mais aussi pour sa technologie avancée.

Depuis trois ans, de gros progrès ont été réalisés. Certes, elles chauffent après quelques minutes d'utilisation. Mais les premières cartes, elles, n'avaient-elles pas tendance à fondre? **Anouch Seydtaghia**

Des tapas à la vapeur

Goût

Une boîte en osier. Quatre raviolis translucides. En quatre coups de baguettes, le plat est dégusté. Encore un petit dim sum?

«Dim sum» signifie repas léger. Un snack, fait de trois ou quatre plats sur le pouce. Frits ou cuits à la vapeur, simples ou sophistiqués, les dim sum se dégustent de plus en plus souvent en Suisse, à la maison, dans les restos asiatiques ou dans les établissements qui pratiquent la fusion food. Ils remplacent parfois les tapas espa-

gnols, parce qu'on les croit moins caloriques, ce qui n'est pas toujours vrai!

Les recettes des dim sum sont jalousement gardées. Kwok Tung Kan, patron du Canard Pékinois de Lausanne: «Nous avons des créations de dim sum maison que l'on ne trouve pas à Hongkong!»

Et avec ça? Du thé noir, vert, au



jasmin ou au chrysanthème. Pour la digestion. Et parce qu'au départ, ces repas étaient servis dans les maisons de thé cantonaises.

A Genève, le Hung Wan (le week-end), au quai du Mont-Blanc et le Boky, à la rue des

Alpes, proposent des repas composés uniquement de dim sum. Il n'est d'ailleurs pas rare d'y voir s'y régaler une clientèle asiatique.

Sandrine Perroud