

Ch'i (spiritualité)

Le **ch'i** /tcʰiʋ/ (chinois simplifié : 气 ; chinois traditionnel : 氣 ; pinyin : *qì* ; Wade : *ch'i*⁴ ; EFEO : *ts'i*), ou *ki* /xǐ/ (japonais : 気), ou encore *chi*, que l'on peut traduire par *flux d'énergie naturelle*, est une notion des cultures chinoise et japonaise qui désigne un principe fondamental formant et animant l'univers et la vie^{1,2,3,4}.

Dans cette approche métaphysique, mystique et animiste voire spirituelle chez les Occidentaux, le ch'i est à l'origine de l'univers et relie les êtres et les choses entre eux : « nous ne possédons pas le chi, nous sommes le chi ! »⁵. Substance subtile qui se déplace le long des « veines du dragon » (lóng mài, 龍脈), il circule à l'intérieur du corps par des méridiens qui se recoupent tous dans le « centre des énergies » appelé « champ du cinabre », *tanden* au Japon et *dāntián* en Chine. Il est présent dans toutes les manifestations de la nature.

La notion de ch'i n'a aucun équivalent précis en Occident. Apparaissent toutefois de nombreux liens de convergence avec la notion grecque de πνεῦμα / *pneûma* (« souffle »), et dans la même optique avec la notion d'esprit (en latin « *spiritus* » dérivé de *spirare*, souffler), qui signifie *souffle*, *vent*. Bien que différents, des parallèles peuvent être faits avec le fluide mesmérique et la Force, qui en est inspirée.

L'identification et l'optimisation des flux de ch'i pour l'habitat constitue la base du *feng shui*.

Plusieurs concepts de la philosophie indienne s'en rapprochent, tels que le prana (प्राण / *prāṇa*) ou l'ojas (ओजस् / *ojas*).

Non reconnu par la science occidentale, le ch'i est considéré comme un concept hypothétique⁶ et invérifiable⁷.

Sommaire

Notion

Principe fondamental de l'univers
Morale et essence spirituelle

Caractère chinois

Évolution
Caractère actuel

Centres du ch'i

Circulation du ch'i

Méridiens
Trois portes

Applications de la théorie du ch'i

Le ch'i et les arts martiaux

Arts martiaux chinois
Arts martiaux japonais

Expressions

Critique

Point de vue scientifique

Divers

Références

Voir aussi

Bibliographie
Articles connexes
Liens externes

Notion

Le ch'i (qi) reste difficile à traduire. D'abord parce que sa notion s'étend à différents aspects de la vie et de l'univers dans la cosmogonie chinoise. Ensuite parce que le sens a évolué tout au long des époques, au gré de l'influence de différentes écoles de pensée. Une analyse rapide de la graphie 氣 (écriture non simplifiée) nous montre de la vapeur 气 au-dessus du riz 米, qui donne une traduction étymologique très réductrice, « énergie produite par l'absorption du riz », exprimant l'idée que le ch'i est produit par l'air et l'alimentation. L'alimentation n'étant qu'un moyen parmi d'autres de produire du ch'i. Le Chinois moderne n'a retenu que la partie supérieure 气, et rejoint ainsi dans l'esprit le caractère primitif formé de trois lignes horizontales 三, symbolisant les courants atmosphériques, similaire au caractère 三 désignant le nombre « trois ».



Sinogramme qi

La notion de ch'i évolue simultanément sur trois plans ; celui des êtres vivants, celui de la structure de l'univers et celui de la spiritualité. Par extension, la notion s'utilise aussi pour rendre compte d'un effet d'harmonie, qu'il soit artistique, architectural ou corporel. L'interprétation du ch'i en terme d'énergie reste propre à l'Occident, car elle n'apparaît jamais dans les textes chinois qui en restent, eux, à l'idée d'un souffle ou d'une essence⁸.

Principe fondamental de l'univers

Le ch'i est aussi un principe fondamental et unique, qui donne à l'univers et aux êtres leur forme, tout en les transformant sans cesse. Il circule indifféremment dans les choses et les êtres, les reliant en permanence. Dans la cosmogonie chinoise, le ch'i pré-existe à l'émergence du yin et du yang, deux aspects de ce souffle qui, en se combinant l'un à l'autre, vont permettre la formation des « dix mille êtres » (*wàn wù* 万物), c'est-à-dire des êtres et des objets de l'univers.

Au premier moment du cosmos aurait existé une forme indifférenciée, nommée *wújí* (無極), durant lequel le *ch'i* originel (*yuánqì* 元氣) était encore unaire, indifférencié. Puis cette forme se serait polarisée, se divisant en un pôle yin et un pôle yang pour fonder ce qui est nommé *Tàijí* (太極), littéralement la « poutre faite suprême » du cosmos, clef de voûte de la structure de l'univers. À partir du *tàijí*, les combinaisons yin-yang vont se multiplier et varier quasiment à l'infini pour engendrer le monde, dans un mouvement permanent de transformation que la pensée chinoise a traduit par 64 hexagrammes, dans le *Classique des Mutations* ou *Yi Jing* (易經). Le yin est lui-même composé d'une part de yang et d'une part de yin, idem pour le yang. Par ces deux composantes yin et yang, le *ch'i* s'exprime de différentes manières, alternativement par du froid et de la chaleur, de l'ombre et de la lumière, du calme (lac) et de l'activité (vagues, vent), un matériau plus ou moins compact (terre, bois ou pierre). La cosmogonie chinoise désigne également cinq mouvements fondamentaux du *ch'i*, *wúxíng* (五行), littéralement « cinq phases » traduit incorrectement par « cinq éléments » : bois, feu, terre, métal, eau. Ces cinq agents représentent cinq modes d'activité du souffle, qui se succèdent indéfiniment selon un cycle cohérent. Sous *Qin Shi Huang*, le cycle les fait se succéder dans un rapport de domination (*kè* 克), qui peut aider à déterminer le type de dynastie future à instaurer au terme d'une précédente, ou les rites à célébrer selon les saisons. Ainsi l'eau éteint-elle le feu, lequel fait fondre le métal qui tranche le bois, ce dernier puisant la terre qui absorbe l'eau, et ainsi de suite. Puis ils se comprennent selon un cycle d'engendrement (*shèng* 勝) sous la *dynastie Han*⁹, où l'eau engendre le bois, le bois alimente le feu, le feu engendre la terre, la terre source du métal, le métal se liquéfie et ainsi de suite. Ces cycles décrivent l'effet de la croissance du yang, de son apogée, puis de l'amorce de son déclin qui annonce la croissance du yin, lequel atteint son apogée puis commence à décliner, annonçant ainsi à nouveau la croissance du yang ; la phase terre étant la période de transition. L'ensemble peut représenter un schéma spatio-temporel dynamique, inspiré de la course du soleil à travers la voûte céleste (lever, zénith, coucher) avec l'alternance des saisons, et les points cardinaux, tous liés à l'activité alternative yin-yang.



L'oiseau observe des poissons (Gao Qipei, 1713)

Ce principe, jamais pensé comme une divinité¹⁰, inscrit l'être humain dans les mêmes lois naturelles que celles qui régissent l'univers. Dans cet esprit, l'influence du *qi* organise les veines du corps humain comme il organise les nervures du jade. L'être humain est ainsi pensé comme un cosmos en miniature.

Morale et essence spirituelle

Dans la philosophie taoïste, et particulièrement dans sa forme religieuse, le *ch'i* est perçu comme participant à l'évolution spirituelle d'un être. C'est en raffinant le souffle par des opérations « d'alchimie corporelle » que le pratiquant espère progresser dans son développement spirituel, et atteindre un état mental censé rejoindre le fonctionnement fondamental du cosmos. Le *taoïsme* et le *néoconfucianisme* (qui prône la conformité de l'ordre social) parlent alors de retour au *wuji*, avec pour objectif idéal l'existence éternelle. La pratique de ces exercices emprunte à l'alchimie son vocabulaire et définit trois centres de raffinement du souffle. Le champ de cinabre inférieur, ou *dantian* inférieur, situé sous le nombril représente l'endroit où se fabrique et s'entretient le *ch'i* en tant que substance vitale. Le second champ d'élixir, situé au niveau du cœur-sternum, transforme le *ch'i* en *shén*, qui est un souffle plus subtil propre à la pensée. Enfin, la tête contient le troisième *dantian* où le *shén* se transforme en un souffle propre à la spiritualité, celui qui est censé mettre le pratiquant dans un état d'unité avec le cosmos, c'est-à-dire le conduire à agir selon les lois intrinsèques d'équilibre de l'univers que le taoïsme nomme la Voie, ou Tao (道), également état originel du cosmos. Cette pratique, nommée *qi gong* (氣功), se base sur des exercices de respiration et de visualisations mentales, alliés parfois à des mouvements ou postures.

Dans la philosophie confucianiste, le *ch'i* est associé au *lǐ* 理¹¹, principe structurant des êtres et des choses. La morale et les règles sociales sont jugées idéales lorsqu'elles suivent les lois naturelles qui régissent l'univers, et ces lois émanent du principe *lǐ* qui structure l'ordre établi. Toutefois le *ch'i* garde sa nature fondamentale, de sorte que la morale est directement liée au corps qui accueille la circulation du *ch'i*. Le corps et l'esprit restent intimement dépendants l'un de l'autre ; les philosophes travaillent leur *ch'i* grâce au corps pour parfaire leur morale et leur vertu.

Caractère chinois

Évolution

Si la notion *ch'i* pose des problèmes de traduction¹², d'autant que la signification a changé au fil des époques, on peut se référer directement aux caractères chinois qui ont servi à l'évoquer, notamment à partir du dictionnaire *Shuowen Jiezi* élaboré par Xǔ Shèn au II^e siècle. L'origine du mot reste trouble, les pictogrammes qui pourraient contenir la même signification que celle d'aujourd'hui sont difficiles à identifier.

Les premières traces archéologiques évoquant le *ch'i* montrent, gravée sur une carapace de tortue, une graphie à trois barres horizontales. De type d'écriture *jiǎgǔwén* (甲骨文), époque des Zhou occidentaux, elle représente la vapeur ou la brume¹³. Cette même graphie se retrouve sur une tasse de thé en bronze, la *qihé hú* (壺), datant de la même période mais « fondue » en graphie de type *jīnwén* (金文)¹⁴. L'idée de *ch'i* apparaît également sur un bijou de jade datant de la période des Royaumes combattants (-403 à -256), le *xingqi ming* (texte des mouvements) exposé au musée de Tianjin, sous la forme du sinogramme 氣. Celui-ci se compose de 既 (日 + 死, bol de riz + agenouillé) sur le radical 火, qui se rapporte au feu (*huǒ* 火). Dans le système d'écriture *lishu*, sous la *Dynastie Han* (-206 à 220), le *ch'i* est exprimé par un caractère combinant la vapeur 气 sur le feu 火. C'est seulement sous la *Dynastie Song* (960 - 1279) que le *ch'i* est représenté par le caractère 氣 qui évoque la vapeur émanée de la cuisson du riz ; c'est-à-dire au moment où la médecine chinoise a besoin de transcrire une substance issue de la nourriture et de la respiration. Graphié en style songti ou zhengkai, ce sera l'idéogramme encore utilisé de nos jours.

Caractère actuel

Le sinogramme traditionnel 氣, qui désigne le *ch'i*, illustre le caractère à la fois matériel et immatériel de la notion. Le sinogramme a pour clé le pictogramme 气 (*qi*). Utilisé comme clef pour les gaz¹⁵, il représente un nuage convectif et signifie l'air. La partie inférieure gauche du sinogramme est le pictogramme 米 (*mǐ*), qui représente des grains de riz et signifie *riz*¹⁶. Le caractère complet 氣 exprime ainsi l'idée du riz qui explose. S'il représentait autrefois le riz pour les invités, il symbolise aujourd'hui le souffle vital, puis également l'esprit et la morale¹⁷. Il est aussi à associer au *prana*¹⁸ de la médecine ayurvédique dont les concepts demeurent très proches de ceux de la médecine chinoise, et qui possède la même origine étymologique indo-européenne (*ane-, « souffle vital ») que le mot *âme* en français¹⁹.

Le sinogramme décrit donc le *ch'i* comme étant à la fois aussi immatériel et éthéré que la vapeur et aussi dense et matériel que la céréale. Il signifie également que le *qi* est une substance subtile (vapeur) dérivée d'une substance grossière (céréale)²⁰.

Si, comme vu précédemment, le mot *âme* a des origines étymologiques communes avec la *prana*, la philosophie chinoise désigne plus précisément par *shén* (神) la notion d'âme²¹. La notion *qi*, désignant alors l'idée d'énergie vitale, manque d'un équivalent précis en Occident. Si aucun terme global ne parvient à retranscrire véritablement la nature du *qi*, de nombreuses traductions partielles restent possibles selon le contexte : « souffle vital », « énergie », « force vitale », etc.

Centres du ch'i

La médecine traditionnelle chinoise établit l'existence de trois zones de concentration du *ch'i*, réparties dans le corps le long du méridien *Ren*. Elle les nomme *dāntián* 丹田, champ d'élixir. Dans le langage commun ce terme désigne la zone localisée au bas-ventre, appelée plus précisément *xiādāntián* 下丹田, champ d'élixir inférieur.

- *Dāntián* inférieur (下丹田)

Autrement nommé *qihǎi* 气海, mer de ch'i, il est celui dont on parle le plus parce qu'il fabrique du ch'i. C'est le fameux *hara* (nombril) ou *seika tanden* japonais, ou hypogastre français. Le taoïsme et la médecine traditionnelle chinoise en font le lieu de transformation de l'essence *jīng* en *qì*. *Jīng* 精 désigne à la fois le souffle qu'on reçoit des parents, et celui qui découle de la digestion. Sa position se repère à deux largeurs de doigt (environ 3 cm) sous le nombril et s'enfonce de 4 doigts à l'intérieur de l'abdomen.

- *Dāntián* médian (中丹田)

Autrement nommé *tánzhong* 膻中, ce centre transforme le ch'i en souffle spirituel (*shén* 神) qui anime la vie mentale et la conscience. Sa position se repère au niveau du sternum, sur une ligne horizontale à hauteur des tétons.

- *Dāntián* supérieur (上丹田)

Autrement nommé *yintang* 印堂, il transforme *shén* l'esprit en une sorte d'état spirituel libre conduisant à ce que les philosophies taoïstes et confucianistes nomment le retour au *wuji* 無極 ou 无极. Il se situe entre les deux sourcils, à 3 *cun* 寸 à l'intérieur du corps, soit environ 4 doigts.

Le point abdominal est un symbole fort dans cette croyance. On peut remarquer que :

1. Lorsqu'une personne respire, c'est son ventre qui se gonfle et se dégonfle (les poumons s'étendent vers le bas en poussant le diaphragme et les viscères à l'inspiration), on peut le constater en regardant une personne dormir.
2. Le centre de gravité du corps humain se situe vers cet endroit : si l'on allonge une personne sur une balançoire à bascule, il faut que ce point soit au-dessus du pivot pour que la planche puisse rester horizontale ; au judo, de nombreuses techniques de projection consistent à bloquer le corps sous ce point pour le faire basculer.
3. La mère porte le fœtus dans son ventre.

La coïncidence de ces phénomènes explique l'importance qu'ont pu accorder certaines cultures à ce point précis du corps. La manifestation la plus dramatique de l'importance de ce point est sans doute le *seppuku* (suicide rituel japonais), qui consiste à s'ouvrir le ventre avec un *tantō* (couteau-sabre).

Circulation du ch'i

La circulation du *ch'i* dans le corps a été découverte par empirisme, au fil de siècles de pratique en Chine. L'existence même du ch'i et sa circulation n'ont pas trouvé de validation expérimentale dans le domaine scientifique. La circulation du ch'i reste donc l'interprétation d'une expérience sensitive, que la médecine traditionnelle chinoise lie à l'activité cérébrale, la pensée. Les éventuels effets sont mesurés par observation d'autres paramètres comme le rythme cardiaque, la pression sanguine, les changements de température, la sudation, le tonus musculaire, la douleur, etc. De prudentes recherches cliniques sont par exemple menées en Chine, à l'Institut de médecine traditionnelle de Chongqing ou à l'Institut de physique et des hautes énergies de Pékin. La médecine chinoise distingue deux formes de ch'i, le souffle intègre (*zhèngqì* 正氣) garant d'une bonne santé et le souffle vicié (*xiéqì* 邪氣) générateur de maladies²². Le *qì* circule soit en phase *yang*, soit en phase *yin*, dans des canaux spécifiques.

C'est d'après ces schémas de circulation que furent définis des exercices statiques (par la pensée) et dynamiques (par le mouvement) de développement et d'entretien du ch'i, à dessein de préserver une santé autant physique que mentale et morale. Les mouvements du *tai chi chuan* 太极拳 et du *hsing i chuan* 形意拳 par exemple respectent ces principes de circulation. En alliant respiration et mouvements, ces arts martiaux internes chinois stimulent le *qì* dans les méridiens en plus d'offrir un système martial efficace.



Méridien Du, par Hua Shou 1716

Méridiens

Le ch'i engendre différentes sensations lorsqu'il circule dans le corps, sous forme de chaleur ou de picotements. C'est en concentrant leur attention sur ces sensations que, par empirisme, les médecins traditionnels chinois ont pu établir au fil des siècles un réseau de circulation parcourant le corps. Ce réseau est défini par des méridiens principaux et secondaires, autrement appelés vaisseaux, et par des points. La sensation est éprouvée soit par sensibilité naturelle, soit après des exercices de qigong. C'est ainsi que la médecine traditionnelle chinoise insiste sur le fait que la circulation du ch'i interne est corrélée, d'une certaine manière, à l'activité de la pensée. La topographie de ces canaux et points n'a pas varié au fil des époques et des expériences, de sorte que le schéma proposé par le médecin Lǐ Shìzhēn de la dynastie Ming (1368 - 1644), dans son livre « Exploration des huit canaux extraordinaires », reste valable dans un livre contemporain d'acupuncture²³. Ont ainsi été établis 12 méridiens dits ordinaires, et 8 méridiens dits extraordinaires ou curieux. Ces méridiens relient en tout 361 points d'acupuncture, auxquels s'ajoutent 48 points hors méridiens, fixés et adoptés en 1987 lors du colloque de Séoul²⁴.

La sensation la plus classique se manifeste sur deux méridiens principaux, qui sont le vaisseau conception (*Ren Mai* 任脉), qui descend du dessous de la bouche à l'entre-jambe par la face avant du corps, et le vaisseau gouverneur (*Du Mai* 督脉) qui remonte de l'entre-jambe vers le sommet du crâne par le dos, pour finir entre le nez et la bouche (philtrum). Le *ren mai* alimente tous les méridiens dits *yin*, le *du mai* tous les méridiens *yang*. Chaque partie du corps possède son méridien *yin* et son méridien *yang*. Chez les personnes entraînées, les sensations se manifestent sur les douze méridiens (*zhèng jīng* 正经) des pieds et des mains — trois méridiens par côté et par face — selon le sens suivant : sur un corps bras levés, les trois méridiens *yin* montent du pied, sur la face avant de la jambe, puis l'abdomen, en passant par les aisselles et les paumes pour aboutir aux trois doigts auriculaire, majeur et pouce ; les trois méridiens *yang* descendent des trois doigts index, annulaire et auriculaire par le dos de la main, l'épaule, remontent vers la tête par la nuque et redescendent dans le long du dos vers l'arrière des jambes, les mollets, jusqu'aux pieds. Mais la plupart des exercices classiques visent la circulation du *qì* dans ce qui est nommé « les huit méridiens extraordinaires » (*Qì Jīng Bā Mai* 奇经八脉) : gouverneur (*Du* 督), conception (*Ren* 任), pénétrant (*Chong* 冲), ceinture (*Dai* 带), régulateur *yin* (*Yinwei* 阴维), régulateur *yang* (*Yangwei* 阳维), motilité *yin* (*Yinqiao* 阴跷) et motilité *yang* (*Yangqiao* 阳跷)²⁵.

Il existe encore d'autres méridiens qui relient également les viscères et d'autres organes, la peau et les muscles. Mais leur schéma change selon les époques et les écoles de médecine, bien qu'il existe désormais un schéma de référence pour l'acupuncture contemporaine.

Trois portes

Les trois portes ou passages difficiles, *sanguān* 三关, sont appelées ainsi parce qu'elles se réfèrent à des zones où le passage du ch'i est difficile. Situées le long du méridien *du*, on trouve le passage *weiluguān* 尾闾关 au niveau du coccyx, le passage *jiajiguān* 夹脊关 autour du point *mingmen* 命門 (porte de la vie) au niveau de la seconde lombaire, et le passage *yuzhenguān* 玉枕关 (coussin de jade) au niveau de l'occiput. Raideurs, douleurs et congestions à ces endroits témoignent, selon la médecine chinoise, d'un passage difficile du *qi*. Des massages, l'acupuncture ou des techniques de contractions-respirations sont alors utilisés pour fluidifier la circulation.

À chaque porte sa fonction. Quand le ch'i circule par la porte du coccyx, autrement nommée porte de la moelle (*suikong* 髓孔), il stimule la moelle et le système immunitaire. Un autre nom, *changqiang* 长强, en fait aussi un générateur de vitalité. Lorsqu'il circule par la porte de la vie, il est censé stimuler le fonctionnement des reins. Et quand enfin il passe par la porte du coussin de jade, aussi appelée porte des fonctions du cerveau (*naohu* 脑户), il stimule le fonctionnement cérébral²⁶.

Applications de la théorie du ch'i

La médecine chinoise se base en grande partie sur la notion du ch'i. Dans cette médecine, on y distingue les liquides organiques, le sang et le ch'i, qui est lui-même subdivisé en plusieurs types. La notion de ch'i est à l'origine de techniques comme l'acupuncture et les massages, qui consistent à stimuler les points de rencontre des méridiens. Elle inspire des théories chinoises de l'équilibre alimentaire et des exercices tels que ceux pratiqués dans les arts martiaux dits « internes », le *taiji quan* ou le *hsing i*, ainsi que la gymnastique basée sur la respiration, le *qi gong*. Leur but est de maintenir l'équilibre et le dynamisme du *qi* dans le corps, voire de le manipuler. De même au Japon, le but du *shiatsu* (massages) et des exercices physiques (dont les exercices respiratoires) est de stimuler le ch'i.

La maîtrise du ch'i fait aussi partie de l'enseignement avancé des bouddhistes et des taoïstes à travers la méditation et divers exercices, ce qui met l'accent sur l'aspect du *qi* lié à l'activité mentale.

Le ch'i est aussi présent dans la calligraphie et la peinture, comme la peinture chinoise de type *xieyi* (*xiě yì huà* 写意画). L'impression d'harmonie qui se dégage des mouvements du pinceau révèle une bonne circulation du *qi*, à la fois chez l'artiste et dans l'imprégnation des pigments dans le support.

Le ch'i et les arts martiaux

Les arts martiaux chinois (*wushu* 武術) et japonais (*budo*) font énormément référence à cette notion, respectivement le ch'i, le *qi* ou le *ki*. Ceux d'origine vietnamienne, coréenne ou indienne utilisent également cette notion dans leur pratique.

Arts martiaux chinois

Tous les arts martiaux chinois utilisent la notion de ch'i, à ceci près que certains mettent l'accent sur la maîtrise de la circulation et la manipulation du souffle plutôt que sur l'exercice musculaire. On distingue ainsi les arts martiaux internes, *nèijiā quán* 内家拳, des arts martiaux externes, *wàijiā quán* 外家拳²⁷. Les applications du *taiji quan* manipulent le ch'i en tant que ressource pour renvoyer une force vers l'adversaire après avoir détourné la sienne. Le *dāntián* est fondamental ; « faire descendre le souffle », une technique de respiration avec le ventre imitant celle des nourrissons, permet d'ancrer les postures et d'améliorer la circulation du ch'i. Lors d'entraînements de *taiji quan*, que ce soit l'exercice de la poussée des mains *tuī shǒu* 推手 ou le combat libre *sǎnshǒu* 散手, l'attention portée à ces fondamentaux permet de travailler mieux (en respirant par le ventre le souffle peut être plus profond), plus longtemps, plus efficacement en plus de rendre les mouvements aussi fluides que possible. Dans la croyance du ch'i, la mise en circulation de l'énergie dans les méridiens générée par les enchaînements du *taiji quan* est identique à ce que produit l'acupuncture.

Le *kung-fu shaolin* (plus exactement *shàolín gōngfū* 少林功夫) s'appuie pour certaines techniques sur le ciblage de points précis du corps, spécialement sensibles, afin de rendre les attaques plus efficaces.

Lors des guerres, les médecins stimulaient la circulation du ch'i pour prolonger la période pendant laquelle les prisonniers de guerre pouvaient être torturés si l'on désirait obtenir des informations sur l'ennemi.

Arts martiaux japonais

Pour désigner le *ki*, on utilise parfois l'expression « souffle-énergie » (*kokyu-ryokyu*).

Dans les arts martiaux japonais, lorsqu'un coup est porté (*atemi* en japonais), c'est le *ki* du frappeur qui est transmis à l'adversaire et provoque la blessure ; à ce titre, l'important est plus de frapper un point vital (rencontre de méridiens) que de mettre de la puissance physique. Le cri, *kiāi* (parfois vu à tort comme le « cri qui tue » des karatékas), est une autre manière d'extérioriser le *ki*. Lors des exercices de casse (de briques, tuiles, planches, pierres, blocs de béton...), le *ki* est concentré à l'extrémité du poing et provoque la rupture. La concentration du *ki* dans le *seika tanden* est un des éléments fondamentaux des *budo* : les hanches sont la liaison entre le haut du corps (qui manipule les armes) et le bas du corps (la stabilité). D'un point de vue symbolique, le *seika tanden* réalise la liaison entre « le ciel et la terre » (*tenchi*), notion que l'on peut traduire par unification entre l'intention (le ciel, la pensée) et l'énergie (la terre) ; on peut par exemple y voir la métaphore d'un arbre qui puise sa nourriture dans la terre pour tendre vers le ciel.

Le *ki* reliant les êtres, il relie également les deux adversaires (ou partenaires dans le cadre d'une pratique amicale). Ainsi, un des principes de l'aikido est d'unir les énergies des partenaires afin de supprimer l'agression. Au *kyudo* (tir à l'arc *zen*), on considère que la flèche est reliée à la cible, qu'elle fait déjà partie de la cible avant même d'être décochée.

La notion de vigilance, le *zanshin* que l'on retrouve dans tous les arts martiaux japonais (y compris le *ninjutsu*, l'art des ninjas), s'appuie aussi sur le concept de *ki*. À travers le *ki*, on peut « sentir » l'intention de l'ennemi, ce qui permet de riposter plus efficacement, voire d'agir avant que l'adversaire ait pu lui-même agir. On utilise également le terme *sen* pour désigner cette action simultanée (*sensen no sen* : attaque anticipant l'action adverse ; *go no sen* : riposte anticipant l'action ; *sen no sen* : attaque simultanée).

Les arts martiaux japonais font également appel à la médecine traditionnelle, avec les notions de *kappo* et *katsu*, par exemple pour « réanimer » une personne sonnée.

Expressions

- 元气 (en chinois, *yuánqì*) : originel + souffle : le souffle originel à l'origine du monde ;
- 天气 (en chinois, *tiānqì* ; en japonais, *tenki*) : ciel + souffle = temps (météorologie) ;
- 生气 (en chinois, *shēngqì*) : naître + souffle = se mettre en colère ;
- 脾气 (en chinois, *píqì*) : rate + souffle = colère ;

- 气质 (en chinois, *qìzhì*) : souffle + qualité = grâce (employé pour apprécier le raffinement d'une femme) ;
- 合氣 (en japonais, *ai ki*) : union des énergies ;
- en japonais, *ki no nagare* : continuité du ki, désigne la fluidité des mouvements, par exemple l'application d'une technique d'aïkido sans marquer d'arrêt et en maintenant constamment le déséquilibre du partenaire (s'oppose à *kihon waza*, techniques de base en tant qu'élément du mouvement complet)
- en japonais, *genki* : forme physique, « *genki desu ka ?* » — « Tu vas bien ? » « Tu es en forme ? »

Critique

Point de vue scientifique

Le Ch'i est un concept non scientifique et invérifiable⁷. Une déclaration représentant le consensus scientifique sur l'acupuncture publiée en 1997 par le National Institutes of Health des États-Unis a noté que des concepts tels que le Ch'i « sont difficiles à concilier avec les informations biomédicales contemporaines »²⁸.

Toutefois, l'hôpital parisien de la Pitié-Salpêtrière évalue les pratiques de la médecine traditionnelle chinoise en initiant les patients au Qi Gong pour soulager les effets secondaires du cancer²⁹.

Divers

- La notion de *ki* a inspiré la notion de Force dans l'univers de *Star Wars*, qui est d'ailleurs globalement très inspiré du Japon médiéval (forme des casques des soldats de l'Empire, scénario inspiré de *La Forteresse cachée* de Kurosawa, analogies redondantes entre Jedi et samourais...).
- Les mangas rendent très souvent compte de cette notion qui est courante dans les sociétés asiatiques (*Dragon Ball*, *Ranma 1/2*, *Naruto*...).

Références

1. Lin Housheng, Luo Peiyu, *300 questions on qigong exercises, What is meant by Qi in qigong*, p. 21, Guangdong Science and Technology Press, Guangzhou (China), 1994. (ISBN 7535912699)
2. DENG Yu et al., Ration of Qi with Modern Essential on Traditional Chinese Medicine Qi: Qi Set, Qi Element, JOURNAL OF MATHEMATICAL MEDICINE (Chinese), 2003, 16(4)
3. DENG Yu, ZHU Shuanli, Deng Hai, Generalized Quanta Wave with Qi on Traditional Chinese Medicine, JOURNAL OF MATHEMATICAL MEDICINE, 2002, 15(4)
4. Deng Yu, TCM Fractal Sets, Journal of Mathematical Medicine, 1999, 12 (3),264-265
5. Entretien avec Gregorio Manzur : Le véritable esprit du tai-chi (<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Relaxation/Pratiques-energetiques/Interviews/Entretien-avec-Gregorio-Manzur-Le-veritable-esprit-du-tai-chi>)
6. Effects of Reiki in clinical practice: a systematic review of randomized clinical trials (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1742-1241.2008.01729.x/abstract;jsessionid=7868A44469E736CBCC665DEC1835586D.f04t03>)
7. (en) M. S. Lee, M. H. Pittler et E. Ernst, « Effects of reiki in clinical practice: a systematic review of randomised clinical trials », *International Journal of Clinical Practice*, vol. 62, n° 6, 1^{er} juin 2008, p. 947–54 (ISSN 1742-1241 (<http://worldcat.org/issn/1742-1241&lang=fr>), PMID 18410352 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18410352>), DOI 10.1111/j.1742-1241.2008.01729.x (<https://dx.doi.org/10.1111/j.1742-1241.2008.01729.x>))
8. (ru) Titarenko (M. L.), *Kitaiskaia Filosofiiia : Entsiklopedicheskii Slovar*, Institut Dalnego Vostoka (Rossiiskaia akademiia nauk), éditions Mysl, 1994. (ISBN 5-244-00757-2)
9. (en) Loewe (Michael), *Water, earth and fire: the symbols of the Han dynasty*, in *Divination, mythology and monarchy in Han China*, Cambridge University Press, 1994.
10. Robinet (Isabelle), *Histoire du taoïsme, des origines au XIV^e siècle*, éditions Cerf, 1991, p. 14 (ISBN 220404251X)
11. Cheng (Anne), *Le renouvellement intellectuel des III^e et IV^e siècles, Entre indifférencié et principe structurant*, in *Histoire de la pensée chinoise*, Seuil-Points collection Essais, 1997, page 336 (ISBN 9782020540094)
12. Elman (Benjamin A.), *From Philosophy to Philology, Intellectual and Social Aspects of Change in Late Imperial China*, Cambridge Mass., Harvard University Press, 1990, p. 19 et 20.
13. Xu Zhongshu (徐中舒), *Jiaguwen Zidian 甲骨文字典* (dictionnaire des graphies sur os et carapaces), éd. Chengdu, Sichuan sishu (成都 : 四川辭書出版社), 1989.
14. Chen (Chusheng) 陳初生, *Jinwen changyong zidian 金文常用字典*, (Dictionnaire des caractères fréquents dans les inscriptions sur bronze), Shanxi : Renmin chubanshe, 1987.
15. 气 (*qì*, l'air en chinois traditionnel) (<http://zhongwen.com/d/201/x97.htm>) sur le dictionnaire étymologique Zhongwen.com
16. 米 (<http://zhongwen.com/d/166/x204.htm>) sur zhongwen.com
17. 氣 (<http://zhongwen.com/d/174/x240.htm>) sur Zhongwen.com
18. (en) Libbrecht (Ulrich), *Prâna = Pneuma = Ch'i ?*, in *Tought and law in Qin and Han China*, Idema (Wilt L.) & Erik Zürcher, Brill Academic Pub, 1990, p42-62. (ISBN 978-9004092693)
19. Dictionnaire étymologique du français de Jacqueline Picoche, éd Le Robert
20. Giovanni Maciocia, Les principes fondamentaux de la médecine chinoise, Elsevier Masson, 2008, pp. 43-45, 1286 p. (ISBN 2842999592)
21. Bi Yongsheng, *Chinese qigong, Outgoing-qi Therapy, Essence, Vital Energy and Spirit (Jing, Qi and Shen)*, p. 41, Shandong Science and Technology Press, Jinan (China), 1992. (ISBN 7533110412)
22. Xue Li Gong, *Traitement de 43 Maladies en acupuncture traditionnelle - (Maladies pour lesquelles l'efficacité de l'acupuncture est reconnue par l'OMS)*, traduit par Lin Shi Shan, Institut Yin-Yang, 2010. (ISBN 978-2910589301)
23. Bi Yongsheng, *Chinese qigong, Outgoing-qi Therapy, The channels and collaterals*, p. 51-62, Shandong Science and Technology Press, Jinan (China), 1992 (ISBN 7533110412)
24. (en) World Health Organization (OMS), WHO Scientific Group on International Acupuncture Nomenclature, *A Proposed Standard International Acupuncture Nomenclature: Report of a WHO Scientific Group*, Genève, 1991 (ISBN 9241544171)
25. Maciocia (Giovanni), *Les principes fondamentaux de la médecine chinoise*, chapitre 53 *Les huit merveilleux vaisseaux*, p. 897-950, édition Elsevier Masson SAS, Issy-les-Moulineaux, 2008 (ISBN 978-2-84299-959-9)
26. Guan-Cheng Sun, *The Physiology of the 3 Gates in the Process of Energetic Development*, in *Qi, the journal of Traditionnal Eastern health and Fitness*, Vol. 14, No. 2 : Summer 2004.
27. Charles (George), *Les exercices de santé du Kung Fu*, Albin Michel, collection Arts de vivre d'Orient, 1983. (ISBN 2226017410)
28. « The National Institutes of Health (NIH) Consensus Development Program: Acupuncture » (<http://consensus.nih.gov/1997/1997Acupuncture107html.htm>), Consensus.nih.gov (consulté le 5 janvier 2017)
29. Juliette Harau, « L'hôpital expérimente le qi gong pour soulager des effets secondaires du cancer », *Le Monde*, 31 août 2016 (lire en ligne (https://www.lemonde.fr/sante/article/2016/08/31/l-hopital-experimente-le-qi-gong-pour-soulager-des-effets-secondaires-du-cancer_4990653_1651302.html)).

Voir aussi

Bibliographie

- *Traité d'acupuncture et de moxibustion / médecine traditionnelle chinoise*, éditions des sciences et techniques de Shangai, 1995 (ISBN 7532338754)
- Dr Roger de La Fuÿe, *L'acupuncture moderne pratique / L'acupuncture et les sports*, Paris, E. Le François, 1972
- Kōichi Tōhei, *Le livre du Ki - L'unification de l'esprit et du corps dans la vie quotidienne*, Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 1982

Articles connexes

- [Qi gong](#)
- [Aïkido](#)
- [Reiki](#)
- [Acupuncture](#)
- [Shiatsu](#)

Liens externes

- [Analyse du terme Qi dans sa langue d'origine \(http://www.taiji-grenoble.com/taijiquan-2-qi_gong.pdf\)](http://www.taiji-grenoble.com/taijiquan-2-qi_gong.pdf)
 - [Analyse de l'idéogramme Qi \(http://www.en-lien.ch\)](http://www.en-lien.ch)
-

Ce document provient de « [https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Ch%27i_\(spiritualit%C3%A9\)&oldid=177124770](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Ch%27i_(spiritualit%C3%A9)&oldid=177124770) ».

La dernière modification de cette page a été faite le 30 novembre 2020 à 14:36.

Droit d'auteur : les textes sont disponibles sous licence Creative Commons attribution, partage dans les mêmes conditions ; d'autres conditions peuvent s'appliquer. Voyez les conditions d'utilisation pour plus de détails, ainsi que les crédits graphiques. En cas de réutilisation des textes de cette page, voyez comment citer les auteurs et mentionner la licence.

Wikipedia® est une marque déposée de la Wikimedia Foundation, Inc., organisation de bienfaisance régie par le paragraphe 501(c)(3) du code fiscal des États-Unis.