

# QI GONG : L'ART DU LAISSER-FAIRE

Par Christiane Ludot

Des mouvements tout en souplesse et en fluidité pour faire circuler notre énergie vitale... L'art du Qi gong est de plus en plus pratiqué en France. Une manière de rendre concrète le proverbe chinois qui dit : "Enlever les cailloux de la rivière pour que l'eau chante joyeusement."

En Chine, où l'on doit avant tout « prendre soin de son enveloppe physique pour que l'âme ait envie de l'habiter », le qi gong (prononcez « chi kong ») fait partie du quotidien. Postures, massages, exercices respiratoires, mouvements : tout, dans cette discipline, est destiné à mieux capter l'énergie vitale (qi signifie « énergie », gong, « travail ») dans l'air ou dans la nourriture, et à la faire circuler harmonieusement dans tout le corps, le long de canaux subtils appelés méridiens. Pour la médecine chinoise, la mise en mouvement de cette énergie stimule les organes et les fonctions essentielles de l'être ; en évitant les blocages responsables des maladies, elle garantit une meilleure santé physique et psychique. Le qi gong appréhende le corps avec le plus grand respect, et les notions de souplesse et de naturel sont au cœur de sa pratique.

## **"Ce qui est flexible est inébranlable" Lao-Tseu**

En observant les combats entre animaux, les maîtres chinois ont constaté que la souplesse triomphait toujours de la force. Ils en ont fait une des bases de leur enseignement. En éliminant les tensions et les raideurs, la souplesse facilite la circulation du qi le long des méridiens ; en entretenant la flexibilité des muscles et des tendons, elle les protège et accroît leur longévité. C'est pourquoi les mouvements en forme de spirale, inspirés du serpent, maître de la fluidité, sont souvent utilisés. Les gestes toujours amples et circulaires, le rythme continu et très lent, permettent de s'assouplir tout en délicatesse.

## **"Le calme est maître du mouvement" Lao-Tseu**

Exit les termes de compétition, d'obligation de résultat ou de performance. Dans l'univers du qi gong, il n'y a pas de perdant, car le chemin parcouru est plus important que l'accomplissement lui-même. Et c'est toute notre relation à l'effort qui s'en trouve transformée. Les postures comme les mouvements épousent la morphologie naturelle du corps ; le bon alignement de la colonne vertébrale est toujours respecté ; les articulations ne sont pratiquement jamais en extension complète. La détente est la clé de voûte du travail. Pour l'atteindre, il faut oublier le « vouloir-faire » et découvrir le « laisser-faire ».

## **"Expirer l'usagé, inspirer le nouveau" Zhuangzi**

C'est le travail respiratoire et la concentration de la pensée qui transforment ce qui pourrait n'être qu'une activité purement physique et mécanique en une pratique plus complète. La respiration est essentielle, car elle est le vecteur du qi, qu'elle guide vers nos cellules. Il en existe plusieurs, mais on utilise le plus souvent la respiration naturelle abdominale. Elle accompagne postures et enchaînements et, comme eux, doit être ronde et douce : régulière, sans à-coups, et jamais amplifiée de façon volontaire.

En chassant les émotions négatives, qui sont souvent à l'origine du stress, la respiration participe à la détente et permet à la conscience de mieux s'impliquer dans chaque exercice.

### **“Plus on s'éloigne, moins on apprend” Lao-Tseu**

L'aspect extérieur du travail est important, mais il n'y a pas de recherche de l'esthétique. En qi gong, le geste n'est beau que lorsqu'il est « juste », c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas une simple imitation vide de sens, mais le résultat d'un véritable cheminement intérieur, qui passe par la prise de conscience de plus en plus subtile de toutes les parties du corps sollicitées. Écouter ses sensations est fondamental : des impressions de légèreté ou de lourdeur, de chaleur ou de fraîcheur, des démangeaisons ou des fourmillements, sont autant d'indicateurs précieux qui renseignent sur la progression du qi dans les méridiens. Peu à peu, le corps ne travaille plus tout seul mais en synergie avec la pensée.

### **“Chez l'homme il y a trois joyaux : le 'jing', le 'qi' et le 'shen” Philosophie taoïste**

La médecine chinoise partage avec d'autres cultures une notion de « corps subtil ». Celui-ci doit être pris en compte lorsque l'on veut rester en bonne santé et serein. L'être est composé de trois éléments : le jing (l'essence), le qi (l'énergie) et le shen (l'esprit). Pour simplifier, jing correspond à ce que nous appelons le patrimoine génétique, la vitalité de base, et à un plan physiologique ; qi représente le souffle vital, il est véhiculé et influencé par la respiration, elle-même reliée au cœur et au plan affectif ; shen renvoie à la vie de l'esprit. De leur équilibre dépendent bien-être et longévité.

En soulageant les tensions physiques, en permettant de mieux gérer ses émotions et en apaisant l'esprit, le qi gong permet d'harmoniser ces trois plans. « Si l'homme se délivre des lumières de l'intelligence, il pourra être exempt de toute infirmité. » Si cette invitation orientale nous choque, c'est bien parce que nous sommes habitués à laisser notre esprit gouverner notre corps d'une main de fer. Pour le rendre plus fort, plus beau, plus aimable. Et si le qi gong, ainsi que d'autres pratiques visant à rétablir l'équilibre entre notre corps et notre esprit, nous attire de plus en plus, c'est sans doute parce que nous, Occidentaux, ressentons le besoin de commencer à nous traiter avec davantage de douceur.

*Remerciements à Laurence Cortadellas du Pas de Pégase, association d'arts internes et énergétiques chinois.*

*Site Internet : [www.lepasdepegase.com](http://www.lepasdepegase.com)*

### **La douche céleste**

Cette respiration est destinée à capter l'énergie positive dans le corps et à chasser l'énergie négative (soucis, tensions, colère) vers la terre.

- **Position de départ** : debout, jambes légèrement écartées, genoux à peine fléchis, dos droit et nuque allongée (imaginez un fil reliant le dessus de la tête au plafond). Les bras sont le long du corps, les coudes très légèrement décollés du buste.
- **Inspirez** en pivotant les paumes des mains vers l'avant et montez les bras de chaque côté, paumes et regard vers le ciel. Lorsqu'ils sont à la verticale, fixez un point devant vous à l'horizontale, puis cassez les poignets, et orientez les paumes vers le sommet du crâne.

- **Expirez** en relâchant épaules et coudes, en pliant les genoux. Les mains descendent et passent devant la tête, puis devant le buste, paumes vers le sol. Imaginez une cascade de lumière ou une douche fraîche qui traverserait le corps de haut en bas et le purifierait.
- **Ouvrez** à nouveau les mains vers le ciel lorsqu'elles sont à la hauteur du bas-ventre, et recommencez la respiration une dizaine de fois. Pratiquez cet exercice le matin au réveil pour aborder la journée sereinement, ou le soir pour chasser les tensions et le stress.

### Une vraie gym santé

Dans les hôpitaux chinois, le qi gong est utilisé en complément des traitements chirurgicaux ou médicaux. Devant la qualité des résultats obtenus, les scientifiques européens et américains se sont penchés sur ce phénomène. Tous s'accordent à dire que s'il ne peut se substituer à la médication, le qi gong, en combinaison avec elle, permet d'améliorer considérablement l'état des patients tout en réduisant la prise de médicaments. Les études soulignent des effets très positifs dans le traitement des affections respiratoires, vasculaires, neurologiques et rhumatismales, et dans le renforcement du système immunitaire.

### Massage du ventre

Cet exercice permet de lutter contre les ballonnements, de régulariser la digestion et de soulager les douleurs lombaires, souvent dues à des tensions abdominales.

- **Frottez-vous les mains** jusqu'à obtenir une sensation de chaleur au niveau des paumes. Posez-les l'une sur l'autre, main droite sur main gauche, deux doigts au-dessous du nombril.
  - **Faites neuf petits cercles** autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant vers la droite, puis neuf moyens, et terminez par neuf grands : suivez le petit bassin, remontez jusqu'aux côtes, suivez le diaphragme et redescendez symétriquement de l'autre côté.
  - **Changez la position des mains** (main gauche sur main droite) et recommencez le cycle des cercles en sens inverse pour harmoniser la circulation de l'énergie.
- Ce massage** peut être pratiqué debout ou allongé (dans ce cas, fléchissez bien les jambes). Exécuté le soir, surtout après un bon repas, il facilite la digestion et favorise une nuit paisible.

### Pour aller plus loin

A lire :

- *8 Exercices simples de qi gong pour votre santé* de Yang Jwing-Ming. Une description claire de l'enchaînement le plus pratiqué en Chine (Budo, 2004).
- *Qi gong : exercices énergétiques de santé* de Josephine Zöller. Ecrit par une femme médecin, cet ouvrage très complet s'adresse à ceux qui désirent approfondir la pratique (Dangles, 1990).

« Pour la première fois de ma vie, je n'étais pas obligée de bien faire. » Marie, 42 ans, comédienne

Témoignage :

« Il y a quelques années, j'ai traversé une période difficile. Je me sentais épuisée et vulnérable. Physiquement, cela se traduisait par des baisses de tension, des vertiges ; moralement, par une sensation de vide et de fragilité extrême. Je m'étais partagée sans compter entre l'éducation de mes deux jeunes enfants et un métier passionnant mais éprouvant, où l'on dépend en permanence du regard et du bon vouloir des autres, et où l'angoisse du lendemain est omniprésente. J'avais envie de reprendre une activité physique, mais je ne voulais pas entendre parler de gym ou de sport, et je n'étais pas en mesure de reprendre la danse classique – que j'avais beaucoup pratiquée – en raison de douleurs lombaires.

Le qi gong a été une révélation. Face à moi-même, mais sans avoir à affronter un jugement extérieur, pour la première fois de ma vie, je n'étais pas obligée de "bien faire" ou de "faire joli". J'ai appris tout doucement à lâcher prise, et mes malaises ont disparu. Mes problèmes de dos se sont améliorés et j'ai même pu reprendre la danse classique. Peu à peu, j'ai cessé de m'éparpiller, et j'ai pu me recentrer, retrouver de l'énergie et découvrir en moi, ressentir et développer une vraie force intérieure. »

### **Une autre façons de mincir ?**

Thérapeute en énergétique chinoise, Nadine Crégut propose dans "Qi Gong pour mincir" (Guy Trédaniel éditeur, 2004) des exercices simples pour s'alléger.

### **Psychologies : Automassages et exercices directement inspirés du qi gong sont au centre de votre démarche. Pourquoi ?**

Nadine Crégut : Ces pratiques agissent en harmonisant les trois fonctions du métabolisme : l'assimilation, l'élimination et la distribution de l'énergie nourricière. Or ce sont ces fonctions qui sont la plupart du temps perturbées chez les personnes qui accumulent les kilos superflus.

### **Il serait vital pour le corps de retrouver sa « vraie forme ». Qu'entendez-vous par là ?**

Mon livre ne se situe pas dans une perspective d'amaigrissement, mais plutôt dans celle d'une régulation du poids corporel. Il ne fait pas référence à une silhouette unique, à laquelle chacun devrait se conformer. Les Chinois appellent « énergie ancestrale » le patrimoine génétique que nous recevons à la naissance, déterminant la structure physique et la constitution, qui nous sont propres. Il nous faut tenir compte de ce facteur essentiel pour découvrir notre poids idéal et être en harmonie avec notre nature profonde.

### **La « légèreté de l'être » n'est-elle que physique ?**

Pas seulement. Tout le monde sait que le stress est souvent à l'origine du surpoids. Et sous ce mot se cachent des réalités très différentes : anxiété, colère, solitude... L'originalité des techniques énergétiques chinoises, c'est qu'elles agissent à la fois sur le corps et sur l'esprit. Une pratique régulière apaise les émotions négatives, on ne se sent plus obligé de compenser les frustrations par le plaisir immédiat que procure la nourriture. Il est alors possible de penser à l'amincissement, en termes non plus de régime mais de plaisir.

## Qi gong, tai chi : quelle différence ?

Leurs principes et leurs méthodes de travail les rapprochent, mais leurs objectifs divergent.

- Le **qi gong** est une gymnastique visant à préserver santé et équilibre.
- Le **tai-chi**, appelé aussi boxe de l'ombre, est un art martial, même si l'on a tendance à l'oublier. Plus statique, plus accessible, le premier est une excellente préparation à la pratique du second, plus dynamique.