

CATALOGUE
DE DIX MÉMOIRES
DE FIN D'ÉTUDES



PROFESSEUR : DOCTEUR JIAN LIU JUN

Merci à :

Notre Professeur, Docteur Jian Liu Jun
Ainsi que
Madame Jian Wei

&

Marie-Laure
Cécile
Thierry
Séverine
Sabine
Graziella
Dany
Kamel
Évelyne
Sandrine



À Boris

CLASSEMENT PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

AUGUET Marie-Laure

L'association du qi gong à la préparation physique et mentale de l'ultratrailer

BEAUDUCEL Cécile

QI GONG, Qi et Énergie d'Amour ?

BÉRARD Thierry

Qi Gong, un chemin de vie, ma vie : une voie vers la guérison et la spiritualité

FOUGERAY Séverine

De l'intérêt de pratiquer le qi gong dans la nature plutôt qu'en intérieur

GIORGIS Sabine

Qi Gong & stress

KREMER Graziella

Qi gong et intelligences : nuances, appropriation, être soi

MÉNAGER Dany

Le qi gong au sein de l'association de Tai Chi Chuan du Petit Dragon dans l'Indre (36)

SAIDANI Kamel

Le qi gong, l'art martial (Vo Dan Toc) et le geste juste

TACHELLA Évelyne

Stress et mal de dos chez les enseignants, une solution envisageable : le QI GONG

TISSOT Sandrine

Qi gong : expérimentations et compréhensions personnelles à travers le prisme des expériences vécues

Institut du QUIMÉTAO
ANNÉE 2018 - 2019

MÉMOIRE DE FIN D'ÉTUDES
EN QI GONG PROFESSIONNEL

**L'ASSOCIATION DU QI GONG À LA PRÉPARATION
PHYSIQUE ET MENTALE DE L'ULTRATRAILER**



**En quoi et comment le Qi Gong peut-il apporter des performances qualitatives à
l'Ultratrailer, quand il s'associe aux entraînements physiques hebdomadaires ?**

Présenté
par Marie-Laure AUGUET

REMERCIEMENTS

À Jacques mon époux,
qui a supporté pendant des décennies mes humeurs diverses et variées, fluctuantes en fonction de mes résultats, des abandons, des victoires, des blessures, des entraînements, de la fatigue ...
et enfin qui a été obligé, à l'insu de son plein gré, « de me laisser une grande partie de la maison afin que je puisse évoluer, dès lors que le Qi Gong a pris une grande place dans la maisonnée ... et ce sans mot dire.

À Clément et Lucie mes enfants,
qui acceptent sans trop se plaindre que l'Ultratrail et le Qi Gong soit à la fois « familiophage », « chronophage » et « maminouphage ».

À Chantal et Claudie,
mes deux grandes amies dont la patience à écouter mes récits et plaintes, mes discussions passionnées sur le Qi Gong, n'a d'égale que notre Amitié sans limite.

À Florence,
mon amie de toujours, qui a su traverser les époques, les vies, sans jugement aucun et qui m'a été d'une aide précieuse pour apporter les critiques nécessaires à ce mémoire.

Aux coureurs,
qui ont croisé mes sentiers et ont été mes compagnons de routes, de doutes, de souffrance et de désespoir et avec qui des amitiés éphémères sont nées, si profondes à l'instant même.

À tout le groupe de la Formation Qi Gong 2018-2020,
qui par son sérieux (sans se prendre au sérieux), son humour, son respect, sa bienveillance et sa tolérance, a permis que ces 2 années, ne soient que du bonheur, des rencontres incroyables.

À **Maitre Jian Liu Jun et son épouse**,
un immense et respectueux « merci » pour l'engagement, l'investissement, la générosité et la qualité exceptionnelle de leur enseignement, qui nous permet à tous de franchir les niveaux de conscience dont nous ignorions parfois l'existence, ou en tous cas, la possibilité d'y accéder.

RÉSUMÉ

Ayant pratiqué le Marathon et à présent l'ultratrail depuis quelques années, j'ai eu le temps de me rendre compte qu'il manquait quelque chose d'essentiel à ma pratique.

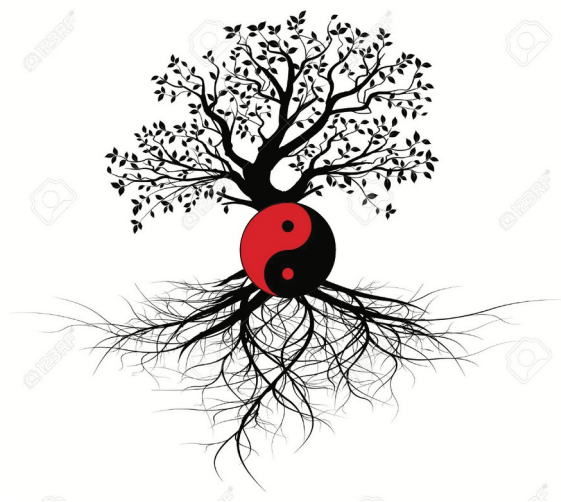
Ne peut-on pas faire de tous ces moments, en extérieur, dans la nature, dans la montagne, des moments uniques, de découvertes de soi, de son potentiel, physique et spirituel, pour un plaisir plus grand et plus doux pour soi ... avec le Qi Gong, pourquoi pas ?

J'ai découvert le Tai Qi (la forme Zhabao) dans un premier temps, puis le Qi Gong m'a ouvert la voie d'une transformation, dans ma vie et dans mes entraînements sportifs. J'ai envie de vous en parler, et surtout, de la place essentielle que le Qi Gong a pris au cours de mes entraînements. Il m'a permis, me permet à présent, de voir mes rêves de courses autrement et ... tous ces temps passés à courir, renforcer, muscler, s'étirer, de manière plus juste et plus cohérente, plus « unifiée ».

On court depuis la nuit des temps et c'est certainement aussi la raison qui nous a portés là où nous sommes aujourd'hui.

Le Qi gong et l'Ultra ... leçon de vie, de respect, d'humilité, de simplicité, de partage et surtout la liberté d'aller explorer ... son corps et sa tête.

S'agit-il de découvrir, dans le Qi Gong, une autre forme de volonté, une volonté positive et non celle qui nous bloque, dès lors que nous nous imposons un ultime but qui nous freine dans nos capacités. Grâce à tous les points communs qui unissent Ultra trail et Qi Gong, les entraînements vont être bouleversés.

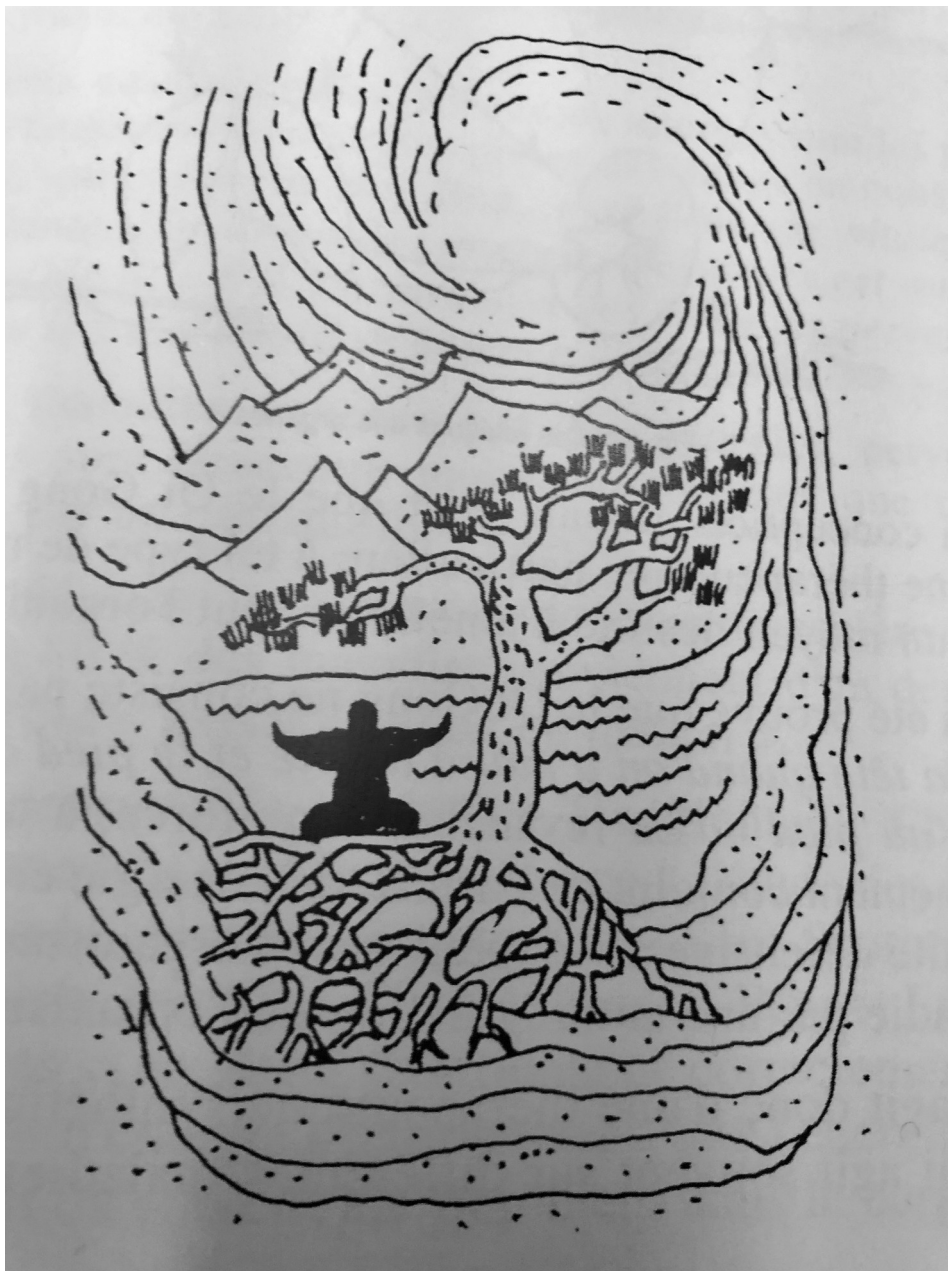


OBJECTIFS

Pouvoir faire partager mon expérience du Qi Gong avec les coureurs d'ultra, pour les aider à dépasser leurs peurs, leurs doutes, leurs découragements et souvent, leurs souffrances.

Pouvoir aussi les sensibiliser sur le fait que le sport déconnecté de l'esprit n'a pas beaucoup de sens, ni sur la durée, ni sur la santé, ni sur le bien être réel. Un niveau de conscience de l'harmonie de son Corps et de son Esprit doit se développer pour obtenir des résultats. C'est lorsque ces deux paramètres sont unifiés que nous pouvons aller très loin.

Et enfin, accompagner le sportif dans sa préparation du corps, de l'Esprit, de la respiration et de l'alimentation, dans un cadre professionnel.



SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	7
PREMIERE PARTIE : L'ULTRATRAIL ET L'ULTRATRAILER.....	8
1 Présentation de l'ultra et l'ultratrailer.....	8
1.1 Le trail et l'ultra.....	8
1.2 Le trailer et l'ultratrailer.....	9
2 Préparation sportive.....	10
2.1 Sur le plan physique.....	10
2.2 Sur le plan mental.....	11
2.3 Sur le plan diététique.....	11
2.4 Sur le plan médical.....	12
3 Les entraînements.....	12
3.1 Les exercices quotidiens et hebdomadaires.....	12
3.2 Les Articulations.....	13
3.3 Les tendons et les muscles.....	13
4 Les difficultés.....	14
4.1 Quels sont les problèmes rencontrés ?.....	14
4.2 À quels moments les problèmes se posent-ils ?.....	14
DEUXIÈME PARTIE : PRÉSENTATION DE L'ÉTUDE PERSONNELLE.....	16
1 Concept du Qi Gong.....	16
1.1 Le Jing.....	16
1.2 Le Qi.....	16
1.3 Le Xi.....	17
1.4 Le Shen.....	18
2 Les entraînements avec adaptation du Qi Gong.....	18
2.1 Le WU JI.....	18
2.1.1 Introduction du qi gong chez le sportif.....	18
2.1.2 La posture.....	19
2.2 Respirer.....	25
2.2.1 Savoir l'écouter.....	25
2.2.2 Savoir l'utiliser.....	26
2.3 Visualiser.....	27
2.3.1 Détoxifier son esprit.....	27
2.3.2 Relâcher.....	28
2.3.3 Harmoniser les 5 organes.....	28
2.4 Accumuler de l'énergie.....	32
2.4.1 Le Dan Tian.....	32
2.4.2 Les points essentiels.....	33
2.5 Conserver l'énergie.....	33
2.5.1 Les blocages.....	34
2.5.2 L'hygiène de vie.....	35
2.6 les techniques spécifiques.....	39
2.6.1 Les exercices.....	39
3 La fin d'entraînement.....	42
3.1 Se recentrer.....	42
3.2 Méditer.....	43
TROISIÈME PARTIE : LA TRANSFORMATION.....	44
1 De l'Esprit.....	44
1.1 Viser le plaisir et non la performance.....	44
1.2 Écouter son corps.....	45
1.3 Transformer les échecs en expériences.....	45

2 De la visualisation.....	46
2.1 Sentir l'environnement.....	46
2.2 Se sentir unifié.....	47
3 De son comportement.....	48
3.1 Courir avec l'intention.....	48
3.2 Courir et ouvrir son cœur.....	49
<i>QUATRIÈME PARTIE : PROJET PROFESSIONNEL.....</i>	<i>50</i>
1 La formation continue.....	50
2 La transmission.....	51
3 Le lieu de pratique.....	52
<i>CONCLUSION.....</i>	<i>53</i>
<i>REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....</i>	<i>55</i>
<i>ILLUSTRATIONS MÉMOIRE.....</i>	<i>56</i>

INTRODUCTION

Il existe un lien entre l'ultratrail et le Qi Gong.
Tous deux reposent sur un principe simple.
Tous deux connectent le Corps et l'Esprit.
Et quand cette connexion se produit, la sensation est fabuleuse.

La réflexion sur « Qi Gong et ultratrail » devrait permettre aux coureurs, qui deviennent adeptes de la pratique du Qi Gong, de développer leur discipline d'origine avec un nouveau niveau de conscience et donc un vrai confort physique et spirituel (c'est-à-dire lié à l'Esprit).

Pris dans leur entraînement physique, qui est, je vous l'accorde essentiel, ils en oublient l'aspect « émotionnel », celui qui agit sur nos organes, sur notre respiration et sur nos performances. Ils parlent de façon récurrente du « mental ». Mais le mental dans le monde des courses, c'est La Volonté, la Force, La Puissance (c'est-à-dire la Force « simpliste »).

Sommes-nous obligés de rentrer dans une maison par effraction ? Autrement dit, sommes-nous obligés de souffrir pour vivre notre passion ?

Les coureurs oublient également l'aspect « visualisation » qui va pouvoir relancer le Qi et éviter les nombreux abandons, souffrances, déceptions et problèmes physiques plus ou moins graves.

Mon expérience, de presque deux décennies en course à pied, trail et ultra trail, mes déceptions de courses mal gérées, d'entraînements douloureux, de blessures après des mois d'entraînements et de sacrifices sur la vie sociale, familiale et professionnelle, m'ont incité à réfléchir sur une autre façon d'envisager le sport et la vie en général.

Une fois que l'on a la chance de rencontrer des personnes qui vous font découvrir des techniques longtemps gardées secrètes... on a juste envie de les partager.

Je parle du Qi Gong.

Ce sera l'objet de ma réflexion.

PREMIERE PARTIE : L'ULTRATRAIL ET L'ULTRATRAILER

1 Présentation de l'ultra et l'ultratrailer

Le trail est aux coureurs ce que le cannelé est aux pâtisseries Bordelais, une expression de leur pratique, d'apparence accessible, mais qui leur donne du fil à retordre. Le trail défie les compétences, il met à mal les connaissances générales qui font la réussite d'une course, il intimide. Le point commun entre ces hommes toqués et ces hommes à toque est le nombre d'heures dont ils peuvent parler de leur spécialité, si bien qu'« in fine », il semble qu'aucune recette ne fasse foi, que bien d'entre elles sont assez satisfaisantes et qu'un grain de rien du tout peut anéantir les plus méticuleuses préparations.

Je ne parle même pas des dépenses liées à toutes formes de tests, notamment du matériel et des ingrédients nutritifs, gels, barres énergétiques, boissons magiques dynamisantes... l'addition ... je ne préfère pas la faire, surtout en ce qui me concerne, où j'ai été une très grande consommatrice, aveuglée, de tout ce qui était susceptible de me permettre de performer. Nous allons tâcher d'être un peu plus sérieux pour être techniquement précis sur cette discipline.

1.1 Le trail et l'ultra

Le Trail petite distance,

n'excède pas une quarantaine de kilomètres, c'est une course nature, hors route, incluant du dénivelé positif et négatif (le dénivelé est la différence de niveau d'altitude entre 2 points). Ce format de course demande cependant d'être en partie autonome ou en semi autonomie, notamment en ce qui concerne l'eau et la nourriture .

Le Trail moyenne distance,

même concept mais sur une distance de 40 à 80 km. De nombreux ravitaillements liquides et solides sont à la disposition des coureurs sur le parcours.

Le Trail longue distance ou Ultra,

cette course va se dérouler sur des distances variant entre 80 et 170 kms avec des dénivelés positifs de 2000 à 10000 m. Sur ce format de course, on comprend aisément que les qualités demandées sont différentes ou du moins, beaucoup plus exigeantes ! Il va s'agir d'être capable de passer plusieurs nuits dehors (sans dormir, ou très peu), de s'adapter à l'environnement de jour comme de nuit aux différences de températures, à la fatigue physique et mentale, à une alimentation perturbée.

Les entraînements, en terme quantitatif, vont devoir être beaucoup plus conséquents. En amont, la connaissance de ses propres limites, de son corps et de son mental va demander une préparation très exigeante afin de permettre aux coureurs d'être à 200% de ses capacités le « jour J » .

C'est cette discipline qui, tout particulièrement, est au centre de ma réflexion.

1.2 Le trailer et l'ultratrailer

Nous dirons que ces deux coureurs ne feront qu'un dans cette présentation, car les exigences sont identiques, juste exponentielles.

Le coureur de longue distance est souvent addict à sa discipline, il court et court encore car les décharges hormonales, les endorphines, que lui procurent son sport, ne font qu'attiser la nécessité d'y retourner, malgré la fatigue, voir l'épuisement. Au final il ne ressent plus ses limites. Ce qui explique les nombreux accidents, voir accidents mortels, y compris chez de grands sportifs. (Le cas emblématique de Micah True, ultra marathonien, qui, sur une cardiomyopathie idiopathique avec hypertrophies ventriculaires, a conduit à un arrêt cardiaque pendant l'effort. Cette pathologie est caractéristique des coureurs d'endurance).

À la base, ce sport pourrait constituer une base saine pour tout pratiquant. La nature, le retour à l'essentiel, une façon de guérir ses blessures, de l'âme parfois, d'oublier les événements douloureux de la vie ... mais si l'image est saine, le pratiquant est comme sous l'emprise de « drogue », mais peu bénéfique si on pratique avec peu de niveau de conscience.

Le coureur va très vite ressentir euphorie, bien-être physique, anesthésie physique et morale. Toutes les sensations ressenties sont amplifiées et entraînent **un sentiment de confort**, de **sérénité**, d'**apaisement** mais également une forme de toute puissance. Tout cela stimule la motivation à répéter ces exercices quotidiennement. Tous les coureurs connaissent ces sensations.

Le trailer a la sensation d'exister, il retrouve les plaisirs simples, en accord avec la nature : la pluie, le froid, le chaud, le vent, dont il est fier de braver les fluctuations.

Nos ancêtres eux-mêmes se déplaçaient pour cueillir et chasser par nécessité. Certains décident de manger Bio ou de s'exiler à la campagne et bien d'autres, les trailers, décident de courir dans les montagnes et en forêt.

Le pratiquant va petit à petit prendre conscience des réactions à l'effort, au repos, des notions d'énergie, de la récupération physique post course, de **ses émotions** sur le stress, des conséquences de ce même stress. Il va apprendre à « **dominer** » ses émotions, en refoulant les pensées négatives, par **la volonté, la persévérance acharnée**. Le trailer devient un « glouton » des distances, un « glouton » des sensations, un « glouton » du bien-être fictif. Il va vouloir continuellement s'élever ... N'est-ce pas le propre de l'homme ?

Les qualités essentielles de l'ultratrailer seront les suivantes ou du moins celles vers lesquelles il tendra dans sa pratique :

- **Constance et persévérance :**

le travail, la pratique et ne jamais rien lâcher sont des qualités essentielles.

- **Patience et précision :**

chaque entraînement quotidien amène son lot de progression, aussi imperceptible qu'il soit. Chaque sentier est mémorisé pour optimiser les sorties.

- **Conscience de la force de son mental :**

il doit savoir repousser les pensées négatives, dominer ses émotions, refouler les appels douloureux du corps. L'objectif étant d'être maître de soi-même.

- **Savoir rester dans le concept du « plaisir » :**

en effet, le plaisir est ce qui permettra à l'ultra trailer de perdurer.

- **L'humilité :**

durant les courses, il est nécessaire d'être attentionné à ce que l'on fait mais également d'être attentionné à l'autre, aux autres.

Confucius écrivait : « L'homme sage apprend de ses erreurs, l'homme très sage apprend des erreurs des autres » ... mais pour cela il faut observer les autres et en prendre soin.

2 Préparation sportive

2.1 Sur le plan physique

Chaque coureur met en place une préparation en fonction de son environnement familial, professionnel, de ses capacités à englober les sorties montagnes, les séances en salle de sport, les joggings en forêts et enfin les côtes, encore et encore. Chacun sa stratégie. Une chose est sûre, aucun ultratrail ne prend le départ d'une course sans être « prêt ». Il est « affûté », comme on aime le dire dans le jargon sportif, c'est-à-dire qu'il est prêt pour l'épreuve ultime, le Graal.

La souffrance est-elle un gage d'entraînement réussi ? Ne pourrait-on pas oublier un peu, cette mode qui consiste à faire appel à des entraîneurs, adeptes des méthodes commandos, ces coaches tortionnaires et autres barbares et laisser la place à une progression douce, raisonnée et **durable** par des techniques plus internes, plus profondes, plus intelligentes ? L'entraînement physique acharné, serait-il le seul outil possible pour développer nos propres capacités ? Le concept d'énergie vitale et la façon de la mettre en circulation pour développer notre potentiel physiologique, serait-il inadapté à ces « stakhanovistes » de la course extrême ?

2.2 Sur le plan mental

De la même façon que pour la préparation physique, le coureur va avoir une stratégie, mentale cette fois-ci. C'est pour lui la manière de se représenter la course, puis de la vivre dans son imaginaire. Il va essayer d'utiliser des habiletés mentales :

- Fixer des objectifs, gérer le matériel, la nutrition, avoir toujours les dernières chaussures « révolutionnaires » du marché, le sac de course le plus léger « révolutionnaire » aussi, enfin, se sécuriser par tout ce qui est palpable et accessible. Nous dirons une zone « you » (« **You Wei** » ou l'Avoir) et pas « wu » (« **Wu Wei** », le Non-Agir) une zone où l'introspection n'a que peu de place, pensant faire face cependant à tous les imprévus possibles.

Mais en se concentrant uniquement sur des paramètres matériels, on ne diminue pas le stress improductif... Il manque quelque chose d'essentiel, de plus profond, qui permette de lever tous les blocages, ceux-là même, qui amènent le coureur à être en difficulté, à souffrir, s'angoisser, se paniquer, perdre le contrôle de ce qu'il fait là, voire d'abandonner, de se lasser aussi, de perdre la motivation et même parfois à avoir un sentiment de déprime.

« Dans une eau troublée, les poissons et les tortues grandissent mal ». Proverbe Chinois

On parle depuis quelques temps d'une certaine addiction au sport, aujourd'hui identifié sous le terme de bigorexie. En effet, quand on utilise le stress physique comme anti-stress psychique, la drogue n'est plus bénéfique. Certains coureurs l'ont compris et le Yoga commence à s'immiscer dans le monde sportif. Ce qui est bien la preuve que beaucoup d'entre nous ressentent une carence dans l'harmonie du corps et de l'esprit.

2.3 Sur le plan diététique

Chacun y va de ses théories, glanées ici et là et souvent conseillées, par des spécialistes de la diététique sportive. Ils proposent une alimentation à base de féculents, de viandes, de laitages. Il faut savoir qu'en ultratrail, un bon nombre de coureurs rencontrent des problèmes digestifs liés à la fois à leur alimentation et aux émotions qui impactent leurs organes... tout particulièrement le foie et la rate. Loin de leur préoccupation, leur foie et leur rate.

La notion d'aliments liés aux organes et viscères, à la saveur et à la nature qui les dynamisent ou qui les fragilisent ne fait pas partie du concept alimentaire occidental. Pourtant de la qualité de notre alimentation va dépendre notre état de santé, notre état émotionnel, la qualité de notre sommeil et notre capacité à gérer le stress.

L'alimentation n'est-elle pas avant tout, un gage de bonne santé pour son corps et pour son esprit?... et pas seulement 3 mois avant la course mais sur du long terme, sur une prise de conscience de ce que représente la nourriture pour notre corps et notre tête et comment cela fonctionne. Avoir une bonne alimentation, c'est donc optimiser la performance et se prévenir des blessures, des maladies et de la fatigue.

2.4 Sur le plan médical

Pour participer aux courses d'ultratrail, chaque coureur doit fournir un certificat médical assurant qu'il est en mesure de pratiquer cette discipline en compétition. Toutes les courses n'exigent pas de bilan cardiaque et de bilans médicaux poussés. La majorité des coureurs (exceptés bien sûr les têtes de courses), tant qu'ils se sentent en forme, ne jugent pas toujours nécessaire autant de suivis. Ils seront beaucoup plus assidus chez le kinésithérapeute, l'ostéopathe et le podologue. Quant à l'équilibre du yin et du yang, de l'esprit et de la respiration, de l'énergie vitale... c'est un discours qui pourrait les faire sourire... pour le moment.

3 Les entraînements

3.1 Les exercices quotidiens et hebdomadaires

Comme nous l'avons vu précédemment, le trailer s'entraîne durement physiquement. Il va insister sur son renforcement musculaire et son cardio, afin d'entraîner son cœur à des rythmes changeants et ainsi devenir plus endurant. Il va augmenter de plus en plus sa charge de travail à la fois quantitative en course à pied (ce que l'on appelle des « blocs » c'est-à-dire de gros entraînements en volume sur plusieurs jours d'affilés) et en intensité (c'est-à-dire de grosses charges de travail actives par séance), les séances en salle de sport pour assurer le renforcement musculaire, l'équilibre et le dynamisme des jambes et chevilles. Ces entraînements sont en rapport direct avec la volonté, la force dite mentale, c'est-à-dire la capacité à aller au combat chaque jour sans se poser de question.

En revanche qu'en est-il de son calme intérieur, de son potentiel à faire circuler l'énergie en conscience, faire circuler le sang, dilater les méridiens, protéger les tendons, les muscles, les articulations et tous les organes et viscères, mis à dure épreuve dans cette discipline ?

Qu'en est-il de sa respiration ? de sa capacité à ralentir son rythme cardiaque ? Qu'en est-il de la gestion de ses émotions qui perturbent facilement l'évolution des performances ou des états de forme ?

Le Qi gong va aider à répondre à ces problématiques et bien plus encore.

3.2 Les Articulations

Ce sont elles qui vont subir le plus d'impacts dans cette discipline où les chocs, les chutes, les sollicitations sont énormes, d'autant plus, quand l'âge avance. La mobilité varie en fonction de l'âge, de sa propre constitution, de son histoire de vie, de ses empreintes trans générationnelles. Nous n'avons pas à la base le même ADN, mais nous sommes en capacité de parer aux insuffisances.

Il va donc falloir les soulager sans compenser sur d'autres parties du corps. Il va également être nécessaire de les nourrir, de les ménager, de les corriger, afin que le coureur puisse perdurer dans sa discipline tout en apprenant à respecter son corps et à continuer à se faire plaisir.

Les genoux vont être les articulations les plus exposées aux blessures, les chevilles également, les épaules et les poignets, puisque souvent, lors des courses, ils vont utiliser des bâtons (qui seront d'une très grande utilité par temps de pluie ou sur les terrains très boueux).

Le dos et les cervicales, peu ménagés dans ce type de sport, vont subir aussi de plein fouet de nombreux déboires, par des impacts durs et répétitifs.

Lorsque le coureur est cloué sur place et privé d'entraînements, parfois pour plusieurs mois, ce qui est « LA » punition si redoutée, tous ces aspects sont alors pris en considération.

3.3 Les tendons et les muscles

Les tendinites, souvent chroniques, les souffrances musculaires, les ruptures de tendons, les entorses mal soignées, anéantissent malheureusement la vie sportive d'un coureur. Tout ceci pourrait être résumé à un manque d'écoute de son corps, qui, bien que ne cessant de s'exprimer, ne trouve au final, que très peu d'écoute.

L'accumulation des tensions musculaires, des blocages respiratoires, du stress improductif, fait que le corps se fige, se contracte, souffre.

Il est grand temps de ralentir le mouvement. En Qi gong, l'entraînement va demander, lenteur, fluidité, écoute de son corps, verticalité, afin de recréer des liens entre tous ces tissus, ces os, ces tendons et muscles et construire un corps conscient.

4 Les difficultés

4.1 Quels sont les problèmes rencontrés ?

- Le surentraînement, qui peut rassurer quand le coureur ne prend pas assez de recul, intervient comme la compensation d'un manque de confiance en soi.
- La lassitude, par excès d'entraînements et perte de la notion de plaisir.
- La peur : de l'échec, de la contre-performance, du regard des autres. Peur de souffrir et d'affronter l'inconfort et la pénibilité de la tâche à accomplir.
- Le stress inhibiteur, qui peut nous amener à agir de façon inappropriée.
- La difficulté d'atteindre un équilibre et une sérénité, ce qui empêche de faire appel aux ressources physiques internes.
- L'alimentation et la notion de minceur ou d'obsession du poids de forme.

- Les problèmes digestifs majeurs, notamment les diarrhées et vomissements qui coupent les jambes et qui mènent le plus souvent à l'abandon.
- La difficulté de gérer la chaleur pendant l'effort.
- L'échec : c'est une brèche dans l'esprit. C'est comme une mauvaise position que l'on a prise et qui reste en mémoire dans notre corps.
- La perte de lucidité pendant les courses qui dépassent 24h.

Toutes ces émotions vont avoir une influence sur nos organes et nos viscères. C'est le propre du concept en médecine chinoise où chaque organe est lié à une émotion qui lui est propre. Dès lors qu'une émotion négative nous envahit, le Qi de l'organe en sera impacté et ses fonctions propres également. Par exemple : si nous bloquons notre énergie du foie par de l'irritabilité, voire de la colère, nous pouvons rendre nos tendons fragiles.

4.2 À quels moments les problèmes se posent-ils ?

Ces difficultés sont rencontrées à la fois aux entraînements, en course, dans la vie quotidienne, de jour comme de nuit, notamment en termes de sommeil : trop d'entraînements provoquent de lourdes insomnies, passer 2 voire 3 nuits sans dormir pendant les courses d'endurance, sans avoir entraîné son esprit, peuvent devenir très inconfortables pour le corps et très perturbants pour l'esprit (apparition d'hallucinations). Dans la vie professionnelle, il peut arriver que le trailer soit moins concentré par obsession de ses entraînements futurs, de sa condition physique. Dans ses relations sociales et familiales, les changements de comportements alimentaires peuvent isoler petit à petit le trailer. Les sorties se font rares, les amitiés s'épuisent, Il s'isole. Enfin, il manque un équilibre qui permettrait d'harmoniser sa relation aux autres, l'environnement de vie ... les extrêmes ne sont jamais bénéfiques.

En fait les répercussions de cette discipline se retrouvent au quotidien, car le trail est une façon de vivre (un art de vivre si l'on met en place des concepts plus internes afin d'améliorer la connaissance de nos capacités physiques, physiologiques et psychiques). Mais cette « façon de vivre » peut devenir un cauchemar pour le coureur et son environnement proche, s'il ne maîtrise pas assez l'équilibre, l'harmonie et la sérénité.

Il va bientôt être temps de se préoccuper, d'intégrer à ces entraînements du corps, un entraînement de l'esprit, de la respiration, de l'énergie, du Souffle, du Qi ... Ne serait-ce pas le Qi Gong ?

DEUXIÈME PARTIE : PRÉSENTATION DE L'ÉTUDE PERSONNELLE

1 Concept du Qi Gong

-Les 3 Trésors : Le Jing, Le Qi, Le Shen.

1.1 Le Jing

C'est une notion essentielle en médecine chinoise et par conséquent dans la pratique du Qi Gong.

C'est la matière de base des organes et tissus de notre corps. C'est l'Essence de la vie. Elle est stockée dans nos reins, ce qui explique que tout au long de nos exercices de Qi Gong, nous travaillerons toujours les reins d'une façon ou d'une autre, nous en prendrons soins au cours de la pratique.

Autant dire que l'on va devoir nourrir cette essence pour nous donner une chance de vieillir en bonne santé et rester actif sportivement pour pratiquer longtemps cette passion.

1.2 Le Qi

C'est un concept très asiatique, mais il n'appartient à aucune culture en particulier. Je m'explique : nous-mêmes connaissons parfois des situations ou événements incroyables, où les choses se déroulent comme une fleur sans embûches, où lors de débats entre amis, nos paroles et nos arguments coulent avec une fluidité magique, comme l'eau qui dévale un ruisseau. Il arrive qu'en chantant, les notes évoluent soudainement avec une souplesse surprenante, alors que nous sommes persuadés de chanter faux. L'énergie circule alors sans encombre, elle s'adapte de façon naturelle, sans arrière-pensée et sans à priori, elle circule tout simplement.

Faire circuler l'énergie, le Qi, dans le corps, en travaillant sur sa respiration, sur sa concentration sans rechercher de résultats, permet de libérer le corps et l'esprit et de réaliser des choses au-delà de nos capacités. Nous cherchons à unifier le corps, la respiration et l'esprit. Le but est de ne faire plus qu'Un.

Dans un cabinet de Médecine chinoise :

« Jeune élève : Que signifie le calme ?

Vieux médecin : Le calme est le yin-yang, un état d'équilibre, d'harmonie, un état d'épanouissement et de paix. Trouver le calme en nous, c'est réunir le corps, le Qi et l'esprit en nous pour un meilleur état d'être dans la vie ». (extrait du livre La Voie Du Calme de Ke Wen) ».

Dans la pratique du Qi Gong, on va tendre de percevoir cette énergie, la faire circuler, rentrer, sortir, réunir, rassembler et l'utiliser en la dispersant ou en la tonifiant. Ceci va permettre d'ouvrir son corps, ses vaisseaux, de détendre les muscles et les tendons, de les irriguer et de les nourrir sans opposer les contraintes que peuvent imposer l'esprit quand il n'est pas en harmonie avec le corps.

1.3 Le Shen

Nous venons de voir la notion de Qi (d'énergie) et de Jing .Mais l'harmonie ne peut exister si nous n'incluons pas la notion de Shen, l'Esprit.

Le shen est la forme la plus immatérielle du Qi, sans lequel l'être humain est vide de toute intention, de toute visualisation.

Less émotions vont également dépendre de cette notion d'esprit. Or un esprit agité, nerveux, trop sollicité, surchargé, va entraîner des comportements d'angoisse, d'irritabilité, de susceptibilité, de perte de confiance en soi, d'émotivité exacerbée, de baisse de moral voire de déprime.

Advient alors l'incapacité d'éclaircir les idées, les pensées se négativisent, la lucidité vient à manquer, la réalité des choses se perd. Les organes et le cerveau sont alors impactés. Les pathologies voient leur genèse essentiellement dans le shen. Quand l'Esprit se laisse dépasser par les émotions non adaptées et excessives, le comportement devient irrationnel.

Régulariser le Shen en régularisant le Qi et la Respiration vont permettre d'assimiler de mieux en mieux les 3 piliers du Qi Gong : Xing (le corps, la forme), Xi (la respiration) et Xin (le **Coeur**).

L'Esprit doit, au même titre que l'entraînement physique, permettre au corps de réaliser ce que les pensées dictent vraiment, ne pas le laisser divaguer ce qui compromettrait le retour au calme.

Le Qi Gong permet cela en apprenant à se recentrer, se réapproprier l'esprit, s'habituer à le canaliser.

Il existe un mot tibétain « gom » pour « méditation », son sens littéral est « s'habituer ». Or la méditation est intrinsèquement liée au Qi Gong. Cette méditation, à travers des positions statiques, permet « d'accoutumer » l'esprit, au calme, de le diriger pour constituer la base d'un bon ancrage énergétique.

« Devant les spectacles les plus magnifiques, il reste calme et détaché ... Qui s'agite perdra la maîtrise de soi ».

Laozi

-Les 3 éléments fondamentaux :

- Xi, Xin ,Xing :

1.1 Le XI :

Elle va être « Lente , Profonde, Progressive ,Continue »

Dans le concept de Qi, il va être intégrer celui plus concret de la respiration. Un bon Qi sera issu de bons échanges au niveau respiratoire. Sans respiration, l'énergie ne peut circuler, c'est la mort, à contrario, le souffle c'est à dire le QI, c'est la vie.

Une mauvaise respiration va entraîner des troubles circulatoires, cardiaques, parfois psychologiques, par manque de bonne oxygénation. Le Qi Gong va nous permettre d'accéder à des respirations plus profondes, en conscience, ce qui va se révéler bénéfique à la fois pour notre corps mais aussi pour notre esprit en détoxifiant à la fois l'un et l'autre.

La respiration accompagne la concentration spirituelle, débloque le diaphragme, travaille le calme et la fluidité. Elle doit être Lente Profonde Régulière et Continue.

Dans ma pratique de médecine chinoise en cabinet, je constate souvent que de nombreuses personnes ne respirent que superficiellement, leur cage thoracique est bloquée, leurs épaules remontées, leur corps est comme enfermé dans un carcan.

Parfois le seul conseil de « respirez et abaissez vos épaules » leur suffit à exécuter ce qui pourrait paraître naturel mais qu'ils ont perdu, avec le stress, le fait de ne jamais vivre au moment présent, d'avoir toujours l'esprit en dehors de la situation « ici et maintenant », tout cela laisse peu de temps pour respirer.

La respiration est une sorte de moteur pour le corps. Elle permet de répartir l'énergie de façon harmonieuse dans ce que l'on appelle les « San Jiao », ou les 3 réchauffeurs.

C'est un des 3 piliers du Qi Gong. Elle va permettre de mettre en mouvement l'énergie, le Qi. Le sang va alors pouvoir inonder le corps, le cerveau et tous les organes de façon efficiente, adaptée et harmonieuse. Le corps va se réchauffer.

Chez le coureur, la respiration, lors d'état de stress, peut être superficielle et courte et il va se sentir envahi d'angoisse qu'il ne pourra pas maîtriser. La respiration en profondeur va lui permettre de pallier à ces situations et de se recentrer sur lui, retrouver des pensées positives, et fluides, et retrouver son sang-froid et ses capacités, maîtriser son esprit en douceur.

« La respiration d'un homme accompli vient des talons, celle du vulgaire vient de la gorge ».
Zhuangzi

Advient alors l'incapacité d'éclaircir les idées, les pensées se négativisent, la lucidité vient à manquer, la réalité des choses se perd. Les organes et le cerveau sont alors impactés. Les pathologies voient leur genèse essentiellement dans le Shen. Quand l'Esprit se laisse dépasser par les émotions non adaptées et excessives, le comportement devient irrationnel.

1.2 Le Xin :

Le Xin est l'exercice de la conscience. Il travaille le calme de l'esprit, l'intention. Il permet de s'enraciner, de s'ancrer. La visualisation et la concentration font appel au Xin.

Avec cet entraînement de la conscience, les omoplates s'ouvrent, les clavicules descendent, le diaphragme se débloque.

1.3 Le Xing :

C'est la forme corporelle des 3 éléments fondamentaux. C'est la prise de conscience de son corps, son axe, sa verticalité, de toutes les articulations.

Le Xing va demander au corps d'être détendu mais jamais mou, d'être souple mais jamais raide, d'être déverrouillé mais jamais bloqué.

2 Les entraînements avec adaptation du Qi Gong

2.1 Le WU JI

2.1.1 Introduction du Qi Gong chez le sportif

Dans la pratique du Qi Gong, l'intérêt est, dans un premier temps, de modifier la vision de son propre corps. Le « **Xing** », le corps, la posture, est un élément dont on ne se préoccupe pas beaucoup en courant, ou du moins pas de cette façon.

Il ne s'agit pas là d'améliorer la foulée par esthétisme ou par efficacité (ce qui peut cependant s'avérer nécessaire) mais plutôt de prendre conscience de toutes les vertèbres, les articulations, les membres, les muscles et tendons et ce, dans un ordre établi, pour entraîner l'esprit à une logique corporelle dans une conscience éveillée.

En utilisant des postures statiques, l'esprit se focalise beaucoup plus sur tout le corps (« Visualisation en 3 lignes », le but étant de se concentrer sur les trajets), pour arriver à l'harmoniser dans sa globalité. Il s'opère alors un équilibre entre les entraînements intensifs liés à la course qui raidissent les muscles, les tendons, et le Qi Gong qui va les assouplir.

Une bien meilleure **résistance** est obtenue en **renforçant** les os, les tendons et les muscles sans les léser. La répétition des entraînements permet d'aller plus loin dans les distances de course car elle s'imprime dans une habitude corporelle.

Il en est de même de l'entraînement en Qi Gong, qui permet de découvrir en profondeur les capacités inexplorées, d'imprimer au corps de nouvelles postures, une nouvelle conscience du corps, une autre façon de prendre en considération la respiration.

Pratiquer régulièrement le Qi Gong facilite la liaison du corps à l'esprit.

Le système nerveux se détend beaucoup plus vite et le corps est beaucoup plus réactif. La lucidité du pratiquant plus éclairée permet au corps des réactions plus adaptées.

L'objectif est, que le corps s'épanouisse dans le mouvement, s'harmonise avec l'esprit dans le calme intérieur et le relâchement. Produire la connexion des deux est le mot d'ordre.

La posture de base ou WU JI est nécessaire dans cette recherche et prise de conscience de « La Posture », pour amener l'esprit dans le corps et ainsi constituer une base solide pour faire circuler harmonieusement le Qi. Elle s'accompagne d'une introduction au concept de Zhan Zhuang ou « poteau dressé », plus universellement nommée « Posture de l'Arbre », fondamental dans l'approche du Qi Gong et dans tous les Arts martiaux. Le mouvement dans l'immobilisme... qui n'en n'est pas d'ailleurs.

Le corps est toujours régénéré dans le mouvement. Dans la course, il est donc essentiel de prendre conscience simultanément du mouvement du corps et du calme dont l'esprit a besoin pour se nourrir et prendre conscience de ce corps. C'est pourquoi, les premiers changements à opérer dans les habitudes du trailer, sont la prise de conscience de la posture, la notion de calme, de lenteur et de la circulation de l'énergie, du Qi.

2.1.2 La posture

Dans les entraînements, est incluse dans chaque séance **la posture de l'arbre**. Elle va conditionner le niveau de forme.

Il faut savoir qu'une pratique de **Zhan Zhuang** efficace, augmente les globules rouges et le taux d'hémoglobine sanguin, hémoglobine qui assure le transport d'oxygène dans le sang. Il n'est donc pas obligatoire d'aller faire des stages en altitude pour augmenter les globules rouges et nourrir les tissus. Le Qi Gong a cette fonction.

- o Cette posture regroupe en elle seule tout ce qui amène au changement. C'est la base de tous les arts martiaux internes et externes. **Le Qi Gong est un art interne.**

Dans un premier temps, cette posture fait réaliser au pratiquant qu'il possède des vertèbres, de bas en haut du corps, qu'il est en mesure de faire bouger et de ressentir. Il va devoir intégrer ce que représente le relâchement (« Song ») des parties du corps.

Le but de l'accompagnement est également de lui faire accepter une posture, qui au départ est inconfortable. La découverte de sensations inexplorées participe à la bienveillance qu'il octroie enfin à son corps et à son esprit.

- o Cette posture est souvent vécue comme un supplice par le débutant. Lorsque les premières sensations de bien-être, parfois même furtives, se font ressentir, l'invitant à explorer l'inconnu, la constance et la persévérance sont au rendez-vous.

Elle va permettre au pratiquant de commencer son entraînement de l'intérieur. La transformation ne vient-elle pas de l'intérieur justement ? nous sommes seuls face à nous-même, pour pouvoir influencer sur ce que reflète notre approche de la pratique et de la vie en général. Le pratiquant est réellement le seul à expérimenter ses propres sensations, à faire ses réglages pour un état de sérénité absolue.

Prendre conscience de ce que l'on est en train de faire, sans être parasité et surtout sans le vouloir absolument non plus, c'est, s'engager dans la bonne direction.

La « posture de l'arbre » est la base de ce travail de conscience éveillée sur ce qui se passe en nous au moment où l'on est vraiment présent à nous-mêmes.

Quand les difficultés se présentent, qu'elles soient en course ou dans la pratique du Qi Gong, il suffit de modifier l'approche, comme un nuage d'air, à traverser. Même s'il est noir cela ne reste qu'un nuage d'air.

Cette posture, dite de l'arbre, permet de se positionner d'une façon inhabituelle qui devient au fil des entraînements, naturelle.

Je citerai « *La vérité originale de l'Antiquité dans le classique interne de l'Empereur Huang* ». « *Entre ciel et terre, nous maîtrisons le yin et le yang, notre respiration est légère, nous sommes seuls, nous protégeons l'Esprit, les muscles comme unité* »... « *ne bougez pas avant que le WU ne bouge* »... « *Debout, seul, sans bouger* »... « *protéger l'Esprit* »...

L'objectif, dans cette posture, pour le sportif, est de se stabiliser et de s'harmoniser avant d'aller courir, d'être « dans le mouvement ».

Il s'agit de trouver un état stable et harmonieux dans une position statique, pour nourrir le Qi, de concentrer l'énergie dans le bas ventre, le Dan Tian, afin de favoriser la libre circulation du Qi et du sang. Les fascias, muscles, tendons et articulations en sont les bénéficiaires.

Quand l'énergie est dans le Dan Tian, le corps est stable. Cette énergie se met en mouvement et inonde toutes les parties du corps. Le pratiquant ouvre alors toutes les parties du corps permettant à l'énergie de circuler.

En effet, la règle d'or est d'arrondir son corps, « Hun Yuan Zhang », le rond parfait, de sorte qu'aucune **des parties du corps ne rompt** l'arrondi, le cercle, pour que tout circule et puisse s'adapter aux méandres des émotions qui peuvent traverser l'esprit à n'importe quel moment de la pratique. (*Figure 1 et Figure 2*)

- Il ouvre les articulations, les jointures, arrondit les jambes, les pieds, les doigts. Il est alors relâché mais présent, ferme sans être tendu.(Principe du « Xing »)
- L'esprit change ... l'ego du sportif se transforme en générosité et en bienveillance vis-à-vis de lui-même, des autres (ce qui est une qualité pour une discipline comme l'ultra trail). Il apprend à donner et non plus forcer. La volonté d'y parvenir n'est plus une qualité, mais un frein à son évolution. C'est une façon de modifier la pensée, qui va aussi influencer sur la pratique de son sport.

Le volontarisme empêche les moments de grâce, de fluidité et d'aisance, bloque, met la volonté en état d'urgence. Il ralentit la performance et l'efficacité de la course, inhibe le plaisir de la pratique. Cela bloque le processus même, que l'on cherche à mettre en place.

L'injonction de « ce qu'il faut faire » bloque le projet. Il est nécessaire de passer outre, l'obligation, le culte de la force, de l'objectif à tout prix. On se retrouve face à des injonctions de là où on doit aller, par des conseils glanés à droite à gauche, que l'on s'impose et qui empêchent d'avancer. On se retrouve en état d'empressement et cela bloque ce que l'on veut mettre en œuvre.

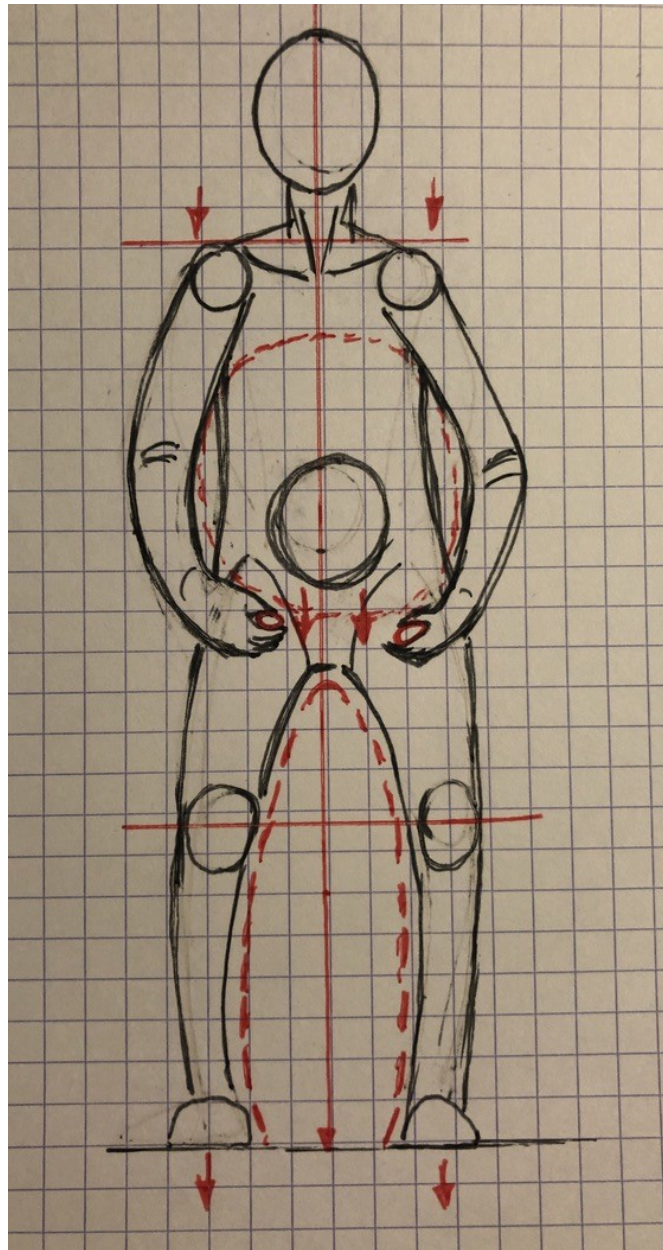
Il est inutile de cultiver une stratégie, mais plutôt de laisser notre esprit fluide sans obligation aucune. Il est utile d'arrêter la domestication de la volonté.

Juste, l'intention.

Ce positionnement du corps est fondamental en Qi Gong. En effet si la posture est incorrecte, alors le Qi ne circule pas. Et si le Qi ne circule pas, alors l'esprit n'est pas serein. Des positionnements essentiels vont devoir être observées, tout en laissant son corps agir de façon spontanée, cette notion de « non-agir » (**Wu Wei**) dont nous avons déjà parlé. L'intention et non la volonté.

Dans cette posture nous allons retrouver les grands principes du Qi Gong :

YUAN (arrondi), **ZHENG** (droit), **ZHONG** (centré), **MAN** (plein), **SONG** (relâché), **HUO** (vif), **LIAN** (connecté-lié), **LING** (efficace).



(Figure 1)

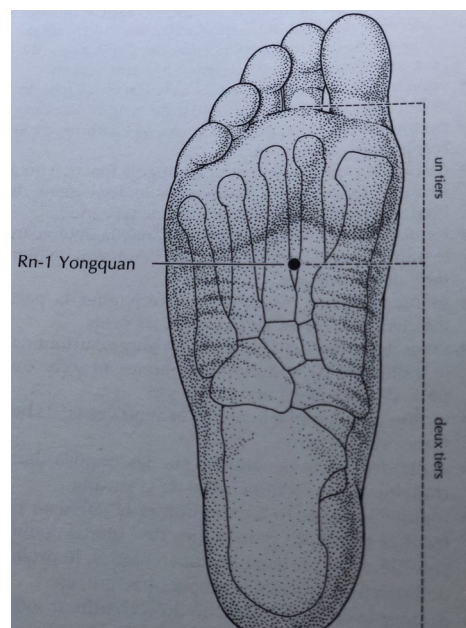
Les grands principes du Qi Gong nous suivent tout au long de la pratique, dès lors que nous en prenons conscience dans le corps au fur et à mesure des progrès.

En revanche, il ne s'agit pas de s'imposer mentalement des ressentis, des sensations qui par ces contorsions de l'esprit, vont à l'encontre de la simple intention. Il est important de ne plus exprimer « je veux » ou « je dois » mais plutôt « je peux », car le corps obéit à l'esprit.

Les points clés de la posture :

Dans un long article paru dans la revue : *The journal of traditional eastern health and fitness*, T.H Shih énumère les points suivant que tout pratiquant de Qi Gong se devrait de mettre en place dans sa pratique :

- o Se concentrer sur Hou Ding (DM 19) ou maintenir l'énergie au sommet du crâne.
- o Tenir le corps droit avec comme axe Hou Ding et la pointe du coccyx. Axe autour duquel les mouvements et la posture s'organisent.
- o Maintenir les bras arrondis (Yuan, qui fait partie des grands principes évoqués précédemment) qui est la conséquence d'un ensemble de prescriptions concernant l'ensemble du haut du corps. Ces prescriptions sont au nombre de 8 :
 - Étirer le dos pour qu'il s'arrondisse.
 - Relâcher les épaules et les maintenir au même niveau.
 - Laisser tomber les coudes (en restant « Ling » efficace et « Song » relâché).
 - Relâcher les poignets , les aligner aux bras.
 - Ouvrir les mains et sortir les lombaires pour les avancer (3^{ème} lombaire).
 - Arrondir les doigts (en imaginant des petites tiges de fer entre les doigts).
 - Ouvrir l'espace entre le pouce et l'index (soit « la gueule du tigre »).
 - Creuser légèrement les paumes.
 - Les pieds sont posés bien à plat sur le sol, largeur des épaules, en creusant le point 1 du méridien du rein, Yong Quan et en arrondissant les pieds à l'aide des tranches externes.

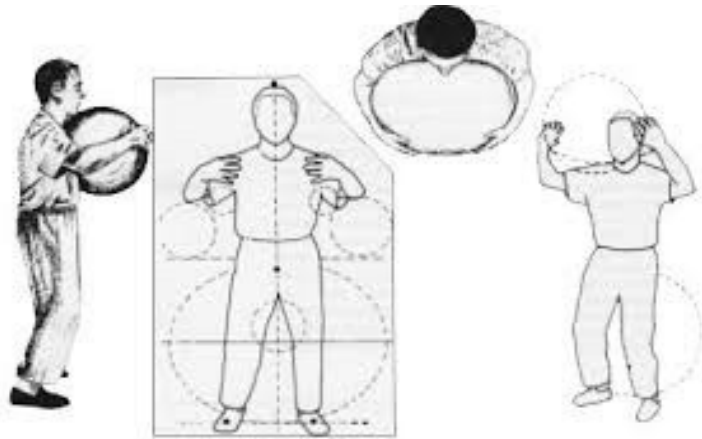


Les couples concordants :

- le bout du nez et le nombril sont alignés sur une ligne verticale (le menton salut légèrement la poitrine)
- La pointe du coccyx et la ligne reliant les talons sont à la verticale l'un de l'autre.
- Les genoux et les extrémités des orteils sont à la verticale les uns des autres.
- Les coudes sont au-dessus et en relation avec les genoux.
- Le bout des 2 majeurs sont reliés mentalement entre eux.

Les trois arcs :

(Figure 2)



- L'arc du dos : en faisant ressortir la 3ème lombaire et en rentrant le coccyx, on ressent l'arrière du corps comme un arc tendu.
- L'arc des bras : en étirant le dos entre les épaules, en relâchant les épaules et en arrondissant les bras, le haut du corps est comme un arc tendu.
- L'arc des jambes : en ouvrant les hanches et le bas du dos, le bas du corps devient comme un arc tendu.

Un cercle :

Lorsque tous les principes ci-dessus sont exécutés, tout le corps est ressenti comme sphérique à plusieurs endroits, les bras, les jambes, le dos, l'entre jambe, **les pieds**. La sensation de cercle correspond à une sensation de plénitude. L'énergie circule alors.

2.2 Respirer

2.2.1 Savoir l'écouter

Il s'agit d'être présent à soi-même lors des exercices de respiration. Plusieurs respirations sont utilisées en Qi Qong : naturelle, abdominale, inversée, embryonnaire et bien d'autres encore. Dans l'approche du trail et du Qi Qong, nous utilisons ces quatre premières respirations en fonction des besoins du pratiquant :

- o La respiration naturelle.

C'est une respiration du haut du corps, qui fait monter le Qi, qui agit un peu en force. C'est la respiration acquise.

- o La respiration abdominale.

Le ventre se gonfle à l'inspiration en laissant beaucoup de place aux viscères et se dégonfle à l'expiration en massant ces derniers. Le diaphragme se contracte alors.

- o La respiration dite inversée.

C'est la contraction des muscles costaux qui permet de rentrer le ventre à l'inspiration et le gonfler à l'expiration.

- o La respiration embryonnaire.

C'est une respiration qui se fait par l'ombilic comme un fœtus dans le ventre de sa mère (car par le nez et la **bouche**, **c'est** impossible compte tenu de la présence du liquide amniotique), c'est la respiration innée. Le travail interne sur la respiration embryonnaire est de retrouver cette respiration innée en partant de la respiration acquise.

Dans l'apprentissage du **Zhuan Zhang**, le pratiquant reste sur une respiration naturelle. Au fur et à mesure de l'évolution de la pratique et des sensations. Il passe ensuite à la respiration abdominale puis inversée afin de percevoir plus de subtilité dans la circulation de l'énergie, d'octroyer plus de place aux organes.

Dans la pratique de la méditation, du recentrage, de l'ancrage, la respiration embryonnaire est utilisée si le pratiquant est à ce niveau de pratique, l'intention est d'aller plus loin dans les sensations subtiles.

Cette position statique permet de mobiliser tout l'intérieur par la respiration, l'air n'est plus bloqué. Le Qi circule, les échanges gazeux sont plus efficaces, l'esprit devient plus calme, la pensée sereine, le sang irrigue mieux tout le corps, muscles, tendons, fascias. Il peut entendre ce qu'il se passe « à l'intérieur » de lui.

On peut utiliser sous forme de méditation également la technique « d'écoute de la respiration » (Ting Xi Fa) ou « le relâchement du corps » (Song). L'écoute du couple inspiration- expiration sont les deux étapes qui permettent de réguler le cœur, l'esprit et la pensée. La concentration sur la respiration permet d'éliminer les idées parasites de découragements, de fatigue, de baisse de motivation, de perte de confiance en soi et ainsi de moins consommer d'énergie.

2.2.2 Savoir l'utiliser

Une fois cet échauffement respiratoire inclus dans les pré-entraînements de course à pied, le corps est alors dans d'autres dispositions pour courir. L'air n'est plus bloqué, l'intention s'équilibre avec le Qi.

Le sportif est alors détendu, relâché, sans tension, rempli d'une sensation de calme et de sérénité. Le rythme cardiaque est ralenti et le corps est plus apte à recevoir une charge de travail conséquente.

Durant les entraînements, la mémoire corporelle et mentale de ces exercices de respiration est de plus en plus ancrée dans le psychisme du coureur. Cette capacité à se concentrer de l'intérieur peut donc à tout moment, être réutilisée pour se relancer lors de coup de fatigue, de baisse de régime, de difficultés.

L'intention, équilibrée avec le Qi, l'évacuation des tensions, la mémorisation de l'esprit de cet entraînement respiratoire, donnent au coureur la capacité de courir dans le présent.

Être attentif à la respiration oblige le pratiquant à être dans le présent, de ne pas être malmené au travers d'aspects négatifs (le passé, les déboires, le futur, les malédictions ou les espoirs fantasmagoriques). C'est dans le présent que nous sommes dans le vrai et le positif.

2.3 Visualiser

2.3.1 Détoxifier son esprit

La posture et la respiration sont donc essentielles. Mais d'autres réglages sont nécessaires.

Il s'agit de visualiser toutes les parties de du corps, les douleurs ressenties, les tensions et tout ce que le corps peut exprimer.

Pour chaque individu, les zones douloureuses sont différentes en fonction des charges émotionnelles, de la posture naturelle, sont liées à des comportements de compensation staturo-corporelle.

La posture, la respiration et la visualisation permettent au pratiquant de mieux accueillir les charges d'entraînement en y enlevant du stress, en y rajoutant de la souplesse, et de la bienveillance.

Il s'agit de laisser la place au volume du squelette, de la peau, des muscles et articulations. L'esprit calme, le corps bien positionné, le pratiquant va être en mesure de se dilater et non pas de se laisser comprimer par ses émotions.

Les images positives :

La visualisation est un moyen d'investir totalement son corps, la pièce où l'on pratique et même d'en sortir de façon imaginaire pour s'intégrer sans limite dans l'univers. L'esprit est alors libre et dénué de pensée négative. La sérénité gagne, sans même y mettre un but ultime.

C'est le propre du **non-agir ou WuWei**. On ne provoque pas la sérénité, mais l'intention est là car la posture est correcte, l'esprit clair, la respiration calme et le visuel positif.

Chaque pratiquant peut imaginer les choses agréables qui lui sont propres, ou les personnes bienveillantes qui le positivent, un endroit, un souvenir idyllique, une image rassurante et apaisante pendant sa pratique. Il est toujours utile de mémorer cette visualisation. L'image apaisante fait appel à notre mémoire.

Le pratiquant est présent à lui-même ici et maintenant et peut ainsi capter son attention sur autre chose que la douleur ou la difficulté, en sortant son anti diable. Ce petit diable peut se coincer dans une partie du cerveau et ordonner avec sa voix, d'abandonner, par exemple, lorsque le coureur se sent vulnérable. Et bien la visualisation c'est l'anti dote, c'est l'anti diable.

2.3.2 Relâcher

Remplir de Vide son esprit, un Vide en mouvement, accéder à une certaine confiance, passent automatiquement par la notion de relâchement.

Le traileur, lors de ses courses ou entraînements, est rarement relâché, il court sous le joug des impacts, des cailloux, des marches d'escaliers irrégulières, des montées et descentes sans fin.

Le Qi Gong permet d'accéder à la notion de « Song », le relâchement, qui existe sous plusieurs formes.

Dans l'entraînement du traileur, on utilisera ce que l'on appelle « le relâchement par étape ». Ce relâchement va de l'intérieur vers l'extérieur, il permet au sang et à l'énergie de couler sans entrave et mieux nourrir les muscles, tendons et articulations.

L'ensemble du corps découvre alors une sensation de légèreté, de liberté, comme dilaté. Ce ressenti permet au coureur, lors des montées en gros dénivelé et lors de longues descentes, de se relâcher de façon efficace et de générer bien moins de fatigue. Il n'est plus en force, en puissance, mais tout en souplesse. Il s'adapte mieux aux terrains accidentés comme l'eau qui dévale un torrent en jouant avec cailloux, branches et rondins.

2.3.3 Harmoniser les 5 organes

Le concept des 5 organes, concept de base en termes de médecine chinoise, a un intérêt remarquable dans l'application au Qi Gong et au sportif.

Dans son énergie innée, **le JING** (le Jing inné correspondant à l'énergie vitale stockée dans les reins et provenant de nos parents, de notre famille, notre ADN en quelque sorte) chaque individu va hériter de bonnes choses mais également d'insuffisance, de déficit de certains organes, liés à des histoires de familles, des émotions négatives transmises, des événements non révélés mais sous-jacents dans les rancœurs.

Ces émotions induisent des blocages générateurs de pathologies physiques et mentales :

- o Physiques car il existe des liens entre chaque organe et son tissu associé, son viscère associé, son organe des sens associé et ses sécrétions associées. **(Figure 3)**
- o Mentales car les émotions, les sons, les modes relationnels et les odeurs vont également être associés aux organes *(Figure 3)*.

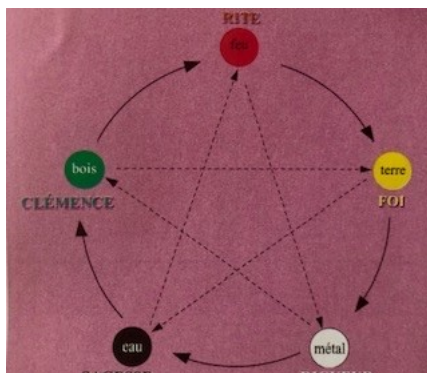
Toute cette interconnexion demande à être la plus harmonieuse possible pour éviter les déséquilibres.

Cinq éléments	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
Saisons	Printemps	Eté	Fin de l'été	Automne	Hiver
Organes (Zang)	Foie	Cœur Péricarde	Rate	Poumon	Rein
Entraîles (Fu)	Vésicule bilère	Intestin grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
Couleurs	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Goûts	Aigre / Acide	Amer	Doux	Acre / Piquant	Salé
Émotions	Colère	Joie	Réflexion / Obsession	Tristesse	Peur
Points cardinaux	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Animaux de l'école Hua Tao	Cerf	Singe	Ours	Grue	Tigre
Structures internes	Tendons / muscles	Esprit / Vaisseaux	Forme / Chair	Peau / Qi	Os et Moelle

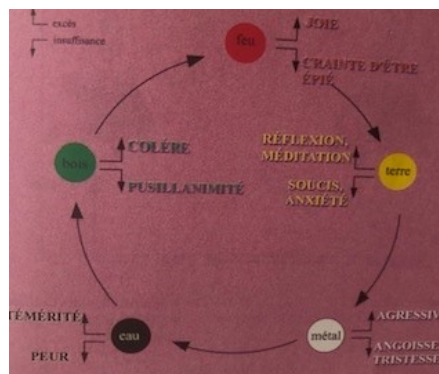
(Figure 3)
les 5 éléments et ses relations au corps humain

Ceci étant, ces insuffisances peuvent être compensées par l'énergie que l'on va acquérir tout au long de notre vie (le JING acquis généré par notre alimentation, notre hygiène de vie, nos émotions, les relations aux autres etc...) Le Qi Gong va pouvoir aider à faire en sorte que la balance penche du bon côté et va nourrir le Jing acquis.

Chaque organe est lié à une émotion qui lui est propre, (Figures 4 et 5), à un tissu, à des sécrétions, à des réactions, qui leurs sont propres également (et bien d'autres éléments encore). Ceci montre qu'il est essentiel d'avoir nos organes dans un équilibre énergétique Yin Yang le plus stable possible pour un meilleur résultat physique.



(Figure 4)



(Figure 5)

relation entre éléments et vertus

C'est pour cela qu'il est intéressant lors de la pratique du Qi Gong de prendre conscience des organes que l'on travaille. Le sportif, qui met à mal ses tendons, aura tout intérêt à bien travailler le foie, par exemple, pour éviter des tendinites, ruptures ou crampes. Le travail du foie lui permettra de mieux gérer les contrariétés liées à la course, contrariétés qui génèreraient de la colère, qui, cette colère, provoquerait des blocages émotionnels néfastes au self-control nécessaire dans les moments délicats.

Dans la course en montagne en particulier et dans de nombreux sports en général, le foie est mis à contribution de façon excessive car il va devoir inonder les muscles et les tendons, de sang, plus que de coutume (nous l'avons évoqué précédemment). Il va lui être demandé un travail parallèle et simultané d'acceptation d'une nourriture en plein effort et ce, durant de longues heures.

Idem pour la rate et l'estomac qui seront en activité sans repos, les reins que le sportif sur-sollicite en amenant son corps à d'extrêmes limites et en épuisant son énergie vitale.

Plusieurs techniques de Qi Gong sont très bénéfiques pour harmoniser les organes vitaux du traileur : le pratiquant va donc, pendant ses exercices, visualiser ses organes afin de mieux y diriger l'énergie positive :

- le Qi Gong du Foie, par exemple, va permettre un meilleur drainage du sang, une amélioration sur l'esprit, l'anxiété générée par les courses, une meilleure digestion dans le cadre des compétitions et bien sûr, le foie étant lié aux tendons dans le rapport aux 5 organes, les abonnés aux tendinites n'en seront que soulagés.

- *Les étirements du méridien de la Vésicule Biliaire* pourront aider à prévenir et résorber les douleurs du coup de pied, (très fréquent à cause des descentes longues et technique), les douleurs du mollet, voir les récupérations de claquage musculaire, les incidents de chevilles voire fortifier sa stabilité toujours en travaillant le méridien de la vésicule biliaire.

- *Le Qi Gong de la Vessie* va pouvoir agir sur de nombreux désordres vertébraux, dont les coureurs souffrent par tous les impacts qu'ils envoient de leurs talons au haut de leur cervicales. L'éternel problème du tendon d'Achille dont souffrent souvent les coureurs à pieds ainsi que les épines calcanéennes pourront ressentir un apaisement.

- *Le Qi Gong du Rein* est à travailler régulièrement sachant que l'énergie vitale prend sa source dans les reins.

Les reins vont donc être un axe inévitable en Qi Gong. (Nous en reparlerons ci-dessous en terme d'accumulation d'énergie).

- *Le Qi Gong Estomac Rate-Pancréas* : dans toutes les courses longues distances (nous l'avons déjà vu dans le chapitre 4/1^{ère} partie) le système digestif est mis à rude épreuve. Tout le travail énergétique que nous ferons sur les organes liés à la digestion vont améliorer cette situation.

La liste est loin d'être exhaustive.

Cette visualisation, qui est un élément essentiel du Qi Gong pour une pratique et une transformation efficiente, est à mettre en parallèle avec la visualisation que le coureur doit avoir de sa course. Cette visualisation est un véritable entraînement de l'esprit.

C'est de cette visualisation que naissent les bonnes interrogations sur le cheminement de la course :

- o quelle alimentation convient le mieux sur tel ou tel secteur,
- o quels vêtements emporter,
- o comment peut-on se projeter sur tel sentier technique,
- o sur quels points d'eau peut-on compter,

tout ce qui peut rassurer et éviter le plus possible d'éléments inconnus pouvant perturber considérablement la gestion de l'effort le jour J. (Bien sûr, de telles épreuves réservent des surprises, mais plus elles ont été visualisées en amont, plus le coureur est prêt à les affronter).

C'est bien l'esprit qui commande l'organisme « YI DAO, QI DAO », « Là où l'intention se porte va le Qi ».

2.4 Accumuler de l'énergie

L'entraînement de la posture, de la respiration, de la visualisation sont des atouts majeurs mais j'aime à dire que lorsque l'on cueille des cerises, le plus important n'est pas de les amasser mais de savoir quoi en faire. Et en ce qui nous concerne, le but est quand même de thésauriser de l'énergie afin d'aller jusqu'au bout de nos rêves, sans blessure, avec le moins de stress possible, un esprit apaisé et des muscles, tendons et articulations au maximum de leur capacité.

2.4.1 Le Dan Tian

C'est le moteur qui va envoyer l'énergie dans tout le corps. Le pratiquant a appris à « visualiser » et à respirer, à utiliser le « Souffle ».

Et bien à présent il va s'agir d'embraser ou de faire naître une boule d'énergie dans ce moteur afin d'activer les Souffles et de nourrir ce que l'on nommera les 3 Foyers, c'est-à-dire les parties qui divisent le tronc en 3, supérieur, moyen et inférieur, qui devront être alignés pour que le pratiquant soit unifié.

La partie qui nous intéresse le plus dans ce paragraphe sera le Dan Tian inférieur (bien qu'ils soient dépendants les uns des autres) puisqu'il est le pivot de la montée, de la descente, de l'ouverture et de la fermeture de l'énergie vitale. On le situe dans la région du bas ventre, sous le nombril.

Dans la pratique du Qi Gong, chaque mouvement prendra sa genèse dans le Dan Tian inférieur, pour accumuler l'énergie à ce niveau et l'utiliser. Il est essentiel avant chaque mouvement, chaque séance, de générer de l'énergie au Dan tian. Le coureur saura par la suite redonner de l'énergie à son corps pendant les courses.

Le Dan Tian intermédiaire ou moyen se situe entre les 2 mamelons. En se concentrant dessus on peut aussi libérer certaines anxiétés, chez le coureur en pleine nuit cela peut être très utile d'être entraîné à cette visualisation.

Le Dan Tian supérieur est le siège de l'esprit, des ordres et de l'intention. Son siège est dans la tête.

Même en courant, en entraînement ou en course, il sera toujours bénéfique de se recentrer sur le Dan Tian inférieur ... le moteur peut avoir des faiblesses, il suffit de rétrograder et de le relancer.

2.4.2 Les points essentiels

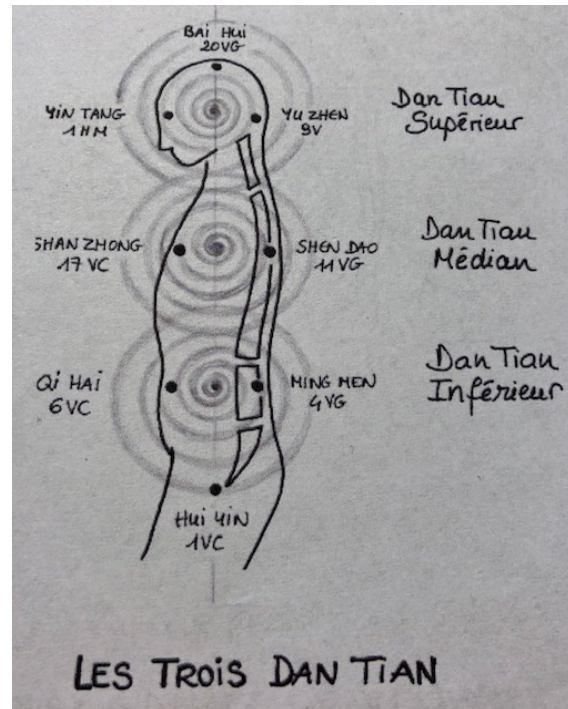
Pour faire circuler toute l'énergie il y a les méridiens, sur lesquels se trouvent des points, utilisés en médecine chinoise et en acupuncture pour traiter et rééquilibrer le Qi, le sang et le Shen.

En Qi Gong, ce sont des points d'ouverture et de fermeture que l'on utilise lors des pratiques pour diriger le Qi, la chaleur, l'intention, l'esprit, lors de visualisation. Ils se situent sur des zones stratégiques énergétiques et ont eux-mêmes des fonctions essentielles. On les retrouve au niveau de chaque Dan Tian. (*Figure 6*)

Les pratiquants, sans avoir nécessairement appris la médecine chinoise, doivent se saisir de ces connaissances pour une pratique plus subtile, une efficacité de leur pratique et comprendre les trajets par lesquels ils vont être capable de mettre en mouvement leur corps, leur Qi, même dans une certaine immobilité.

La zone des reins, au niveau de la 3ème lombaire, est un lieu que le pratiquant va devoir visualiser tout au long de sa pratique et plus précisément le 4ème point du méridien gouverneur (ou Du Mai), le point Ming Men ou Porte de la Vie .

Ce point est un lieu où est stockée l'énergie et en même temps une porte qui permet de la faire circuler et de la conserver.



(Figure 6)
Les 3 Dan Tian

2.5 Conserver l'énergie

2.5.1 Les blocages

Nous l'avons vu dans le paragraphe sur « les problèmes rencontrés », le traileur, en course, peut facilement être soumis à une petite voix qui lui demande ce qu'il fait ici, qui lui rappelle qu'il souffre des pieds de façon insoutenable, que la route est encore longue et qu'il n'y parviendra jamais, les tendinites, les soucis digestifs ... la liste est longue.

Toutes ces pensées négatives empoisonnent le coureur au point d'aller droit dans le mur, s'il reste focalisé sur son corps. Le Qi est bloqué. Autant le mental peut constituer un maillon faible si on le néglige, autant c'est bien l'esprit qui est aux commandes de notre organisme aussi complexe soit-il, qui peut permettre au pratiquant des prouesses inestimables.

C'est pourquoi une fois que l'on sait se positionner, respirer, se relâcher, accumuler de l'énergie, le coureur va devoir la conserver. Or les blocages empêchent cette conservation du Qi et le font même fuir. Le travail fait sur la concentration de l'esprit pour emmagasiner le Qi, pour le faire circuler au cours des entraînements, et de la pratique, va voir toute son importance ici, dans les moments difficiles. Il va s'agir de ne pas le bloquer.

Un gros travail sur la respiration peut être utile dans les cas où le Qi est bloqué, surtout en position statique. Il est judicieux d'entraîner le pratiquant à se recentrer pour retrouver une ventilation calme. Il pourra le refaire même pendant les courses car son esprit et son corps seront familiarisés à ces techniques.

Le Wu Ji, la Posture de l'Arbre, les Milles Mains Sacrées, le Qi Qong des 6 sons, certaines séquences des Dao Jia Yang Sheng Gong, sont très adaptées en course pour débloquer le Qi.

Retrouver le calme de l'esprit, ouvrir la cage thoracique pour laisser passer l'air simultanément sans oublier de retrouver son enracinement permettent de débloquent les émotions.

La posture du Wu Ji, pour cela, peut suffire en cas d'urgence sur les courses. En fin de pratique du Wu Ji, le Qi est toujours ramené au Dan Tian, source de la circulation de notre flux énergétique.

L'objectif pour un traileur qui pratique le Qi Gong, c'est de pouvoir l'utiliser en course de façon simple et rapide et l'adapter juste en se posant calmement. Ce moment au retour au calme évite ainsi de laisser monter les débordements de stress et d'angoisse nuisibles à la vacuité. Cela est possible de par son entraînement régulier en Qi Gong.

L'esprit a une mémoire illimitée, il gouverne le corps. Le Qi Gong va encore être là une arme absolue.

2.5.2 L'hygiène de vie

L'Environnement

Le Qi Gong est une discipline d'arts énergétiques internes certes, mais il s'intègre aussi dans un mode de vie, une façon de considérer les choses, de visualiser le monde, l'autre, les autres.

Le principe est d'être dans la bienveillance et la clémence, ces deux vertus étant reliées au foie.

(Figure N° 4 : relation entre éléments et vertus)

La bienveillance est une vertu qui permet de se respecter, de s'apprécier, tel Narcisse dans la mythologie grecque qui était fasciné par sa propre image mais dans le sens de respect universel de sa propre image. (C'est la culture judéo-chrétienne qui a détruit ce mythe par la colère des Dieux).

Prendre soin de soi, de son corps, de son alimentation, de son esprit, de son environnement, de ses amis, de sa famille, être en harmonie entre ce que l'on dit et ce que l'on fait, toutes ces choses permettent de rentrer en position de Qi Gong de façon homogène et cohérente.

Pour le traileur (comme pour tout être humain, mais l'objet de toute notre attention est le traileur à ce jour), l'hygiène de vie est un peu bafouée. Il se focalise sur le physique et éventuellement l'alimentation, mais il laisse souvent de côté la famille, les amis, les émotions et ce qui accompagne le chemin de vie sur lequel il y a tant de choses à apprendre et à comprendre.

En Qi Gong mon Maître Jian Liu Jun parle souvent avec simplicité et pudeur de la notion

« d'ouvrir son cœur ». Je pense qu'effectivement cette notion est la base de toutes nos réussites.

Un compétiteur qui n'a pas cette notion, court avec son ego et non avec son cœur. Cette différence est cruciale en terme de résultats. Quels que soient le résultat, l'abandon ou le manque de performance, quand on court avec son cœur, ou quand on vit avec son cœur, l'expérience de vie sera toujours positive. Il n'y a pas d'échec, ce ne sont que des expériences de vie. Les entraînements physiques du traileur, associés à l'entraînement de l'esprit, celui de la clémence, de l'humilité et du partage, donnent une toute autre dimension aux courses et aux entraînements.

Durant la carrière d'un coureur, les événements vécus comme des échecs ont un impact destructeur sur la santé mentale et physique. Le Qi s'effondre, la colère prend le dessus, le Qi du foie s'en trouve bloqué, le Qi de la rate déprime et le déséquilibre des 5 organes est touché de plein fouet.

Le Qi Gong permet d'envisager les choses, totalement différemment, quand on le pratique avec le cœur. Les priorités changent, l'essentiel devient vraiment l'essentiel, les vraies valeurs humaines naissent à nouveau et épanouissent le pratiquant. L'ego est un diable toujours présent dans un coin de l'esprit, nous faisant réagir de façon irrationnelle.

Romain Grazianni, philosophe et sinologue nous parle dans son dernier livre « L'usage du Vide » d'André AGASSI ancien tennisman international qui en a fait l'expérience, quand il a compris que jouer pour l'unique but d'être le meilleur ou de vouloir faire perdre l'adversaire à tout prix ne l'amenait ni à la victoire ni à l'épanouissement mais plutôt à la colère. Dès lors que la représentation intentionnelle est trop forte la déception est là et aussi le manque de résultat, c'est-à-dire arrêter d'être trop conscient de que nous voulons atteindre. C'est plus tard qu'il comprendra cette autre façon d'envisager son comportement c'est-à-dire d'éviter à l'avenir les excès de volonté. On rencontre cela dans le sport mais également dans tous les méandres de la vie.

Les transformations qui modifient le coureur au cours de son apprentissage du Qi Gong sont subtiles, il les ressentira dans sa gestion de vie personnelle, du confort de son esprit au cours des émotions auxquelles il sera soumis à travers son sport, sa famille et ses amis.

L'Alimentation



Le Qi se traduit par énergie et souffle. L'idéogramme représente un champ divisé en parcelles avec des grains de riz. Au-dessus, c'est la vapeur qui est représentée, vapeur symbolisant la transformation du grain de riz par l'eau et le feu en nutriments nécessaires à l'homme.

Le pont entre l'alimentation et cet idéogramme est la transformation du bol alimentaire en substances vitales. Ces notions de « substances vitales » montrent à quel point l'alimentation revêt un aspect essentiel en médecine chinoise et en Qi Gong.

En diététique chinoise, la logique est de suivre les principes du Yin et du Yang et des cinq éléments.

Le chapitre 5 du Su Wen définit les correspondances entre les cinq saveurs et les cinq éléments comme suit :

- o le bois donne naissance à l'acide qui nourrit le foie
- o le feu donne naissance à la l'amer qui nourrit le cœur
- o la terre donne naissance à la saveur douce qui nourrit la rate
- o le métal donne naissance à la saveur piquante qui nourrit le poumon
- o l'eau donne naissance à la saveur salée qui nourrit le rein

Les saveurs acides et amères renforcent le Yin contre les énergies perverses Yang (vent – chaleur – feu).

Pendant les courses où la chaleur est intense, ces règles sont d'une grande utilité pour s'alimenter de façon cohérente. Il est préférable d'absorber les saveurs douces et piquantes pour tonifier le Yang contre les énergies perverses Yin (froid – humidité). Ce sera le cas au cours des trails d'hiver où il fait très froid.

L'attraction ou l'aversion pour une saveur résulte du déséquilibre de l'élément qui lui correspond. L'attraction témoigne d'un vide de Yin ou d'une plénitude de Yang, l'aversion témoigne d'une plénitude de Yin ou d'un vide de Yang.

Un goût particulier dans la bouche signifie une plénitude de chaleur ou un vide de Yin de l'organe correspondant.

Tous ces éléments interviennent dans la façon de repenser l'alimentation, en général, du sportif en particulier.

Au chapitre 56 du Ling Shu (Pivot Merveilleux, ouvrage de médecine chinoise en 81 chapitres, considéré comme le canon de l'acupuncture), nous trouvons un classement par type de saveurs, de céréales, de fruits, de légumes .

Exemples :

- o ACIDE : le sésame, la prune, la ciboule
- o AMER : le blé, l'abricot, la viande de mouton, l'échalote
- o DOUX : le riz, la jujube, la viande de bœuf, la mauve
- o PIQUANT : le millet, la pêche, le poulet, le poireau
- o SALÉ : le soja, la châtaigne, la viande de porc, les feuilles de haricot

FOIE <i>Saveur Acide</i>	cheval, agneau, bœuf, poulet, porc, foie fromage de brebis et de chèvre oseille, épinard, persil, citron, abricot, datte, cerise, olive moule, anguille
CŒUR <i>Saveur amère</i>	mouton, agneau, faisan, dinde, caille carotte crue, asperge, chou rave, laitue peau de mandarine séchée avoine, safran, thé, café
RATE <i>Saveur douce, sucrée</i>	bœuf, carpe, calamar pomme de terre, carotte cuite, navet, panais riz, maïs, orge, millet fromage, lait de vache datte, pomme, pistache, coriandre, miel, embryonnaire
POUMONS <i>Saveur piquante</i>	Poulet, champignon, choux fleur doux, oignon mandarine, mangue, banane, poire, abricot Ail, gingembre, poivre, ciboulette
REINS <i>Saveur salée</i>	porc, rognon, pigeon, escargot, crevettes, huître, crabe courge, aubergine, concombre, haricot, fève, cèleri froment, orge banane, raisin, mandarine, prune, cerise, pamplemousse, pistache œuf

Ce tableau récapitulatif des 5 saveurs et aliments tonifiants pour les 5 organes donnent une idée de l'intérêt que porte la culture chinoise à la diététique.

Pendant les courses ou les entraînements, les émotions fluctuent, on retrouve la théorie des 5 éléments pour parer à ces déséquilibres.

- o L'émotion trouble l'énergie et le doux l'harmonise
- o La tristesse disperse l'énergie et l'acide la concentre
- o La réflexion concentre l'énergie et le piquant la disperse
- o La colère fait monter l'énergie et l'amer empêche le mouvement
- o La peur fait descendre l'énergie et le doux et le piquant la font monter

C'est aussi un vrai sujet dans le monde du Trail. La diététique énergétique, en termes de Qi, n'est jamais envisagée chez le coureur. Tous les diététiciens et nutritionnistes spécialistes du sport s'arrachent les nouvelles modes nutritionnelles et les produits énergétiques.

Le trailer, pratiquant de Qi Gong, va modifier radicalement la manière de se nourrir. Le sportif n'échappe ni aux lois du DAO ni aux lois de la diététique énergétique.

Pour résumé, nous venons de voir les parallèles que font la médecine chinoise entre les organes, les émotions, les éléments, les aliments (leur saveur, leur nature, leur fonction).

Les muscles et les tendons, très sollicités chez le coureur, nécessitent un apport nutritionnel suffisamment amer, acide et salé, saveurs respectivement liées au foie, au cœur et aux reins.

Les tendons étant des structures correspondant au foie, sachant que le foie draine le sang dans le corps, l'alimentation amère le nourrit, facilite le drainage du sang et l'élimination des toxines et ainsi performe les tendons.

L'action d'un bon drainage du foie et de l'utilité de faire prévaloir les saveurs acides et amères pour une bonne circulation du sang permet à **l'estomac** d'être mieux irrigué pendant l'effort et de diminuer les problèmes digestifs liés à un estomac exsangue (dû aux efforts intenses) et incapable de digérer et réabsorber les apports hydriques par exemple.

On remarque que lors des efforts trop intenses le **couple foie - vésicule biliaire** génère une amertume dans la bouche importante. Or l'amer s'oppose directement au bon fonctionnement de la rate et de l'estomac. Le vide, généré dans l'estomac, qui se remplit sans réabsorption possible des liquides et des solides, provoque des vomissements fréquents et handicapants.

Une mauvaise nourriture des tendons implique également des crampes à répétition.

Pour les muscles, la rate est un atout majeur. La saveur qui lui réussit est le doux et sa nature correspondante est plutôt tiède, donc à travers le Qi Gong qui travaille la rate et l'estomac, une alimentation peu sucrée, douce et tiède est bénéfique. Les muscles ont besoin de chaleur pendant l'effort soutenu.

Pour les os et la moelle, les reins sont en première ligne. En terme d'énergie à générer, à conserver et à utiliser, les reins font l'objet de notre attention. Le yang est tonifié et réchauffé par une nourriture adaptée et spécifique.

Tout ceci ne représente que quelques exemples pour bien comprendre qu'il s'agit, parallèlement au Qi Gong, d'aider à rétablir des déséquilibres yin-yang, chaud froid, plein-vide, humidité, stagnation, blocage. La nourriture est essentielle.

« *Le Ciel nourrit l'homme par les cinq souffles. La terre nourrit l'homme par les cinq saveurs* ».

Suwen

Forcer est d'accepter qu'à travers le voyage d'une transformation spirituelle, physique, relationnelle, diététique et comportementale dans la vie relationnelle, le sportif découvre un confort dans son corps et son esprit unifiés, dont il ne connaissait pas les sensations.

S'unifier c'est être cohérent avec tout cela.

2.6 les techniques spécifiques

2.6.1 Les exercices

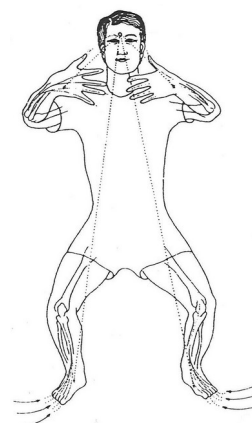
Le Qi Gong est composé d'une multitude d'exercices. Ils ciblent plus précisément tel ou tel organe ou bien plus yang, plus yin, statique ou dynamique. Nous avons vu précédemment que nos organes sont liés aux saisons, aux tissus, aux émotions. Nous adaptons la pratique aux besoins du sportif, à son état psychique et physique du moment, aux situations de courses, de pré courses et d'entraînements.

Malgré tout il existe une base de compréhension du corps nécessaire à la progression et à l'harmonisation interne de l'organisme. L'objectif est l'acquisition subtile et la sensation personnelle profonde, à travers tout exercice de Qi Gong,

Pour le coureur, les exercices, qui **calment le Shen, l'esprit, nourrissent les tendons, emmagasinent l'énergie, la font circuler**, sont essentiels en post-compétition. Les **exercices de respiration embryonnaire**, pour détendre toutes les tensions et nourrir les organes et les viscères, font partie intégrante de la pratique.

Ces exercices accompagnent une transformation plus subtile et une reconnexion plus rapide au cosmos. Lors des stress de nuit pendant les courses ou durant les moments où l'on se perd sur les sentiers sans plus aucune indication pour se guider, où l'on peut perdre alors rapidement son sang-froid, la solution est de se reconnecter au cosmos.

L'enracinement dans n'importe quel exercice de Qi Gong est pratiqué en conscience pour toujours veiller à le renforcer. Dans les cultures occidentales, l'homme vit le plus souvent dans sa tête, dans son mental volontaire ; l'énergie s'échappe vers le haut du corps, oubliant de se retenir à la terre ; « *L'homme véritable respire par les pieds* » disait Huan Di, empereur à l'époque des royaumes combattants et à l'origine de la pratique de la médecine chinoise. Quand on se ressource avec la terre, l'esprit s'apaise.



Le Qi Gong des 6 sons ou Liu Zi Jue, qui a pour objectif de disperser l'énergie perverse, est approprié en post-entraînement dans le but de détoxifier tous les organes et tissus qui accumulent de l'acide lactique par un surrégime de fonctionnement demandé à l'organisme.



Exercice du son SI (lié aux poumons)

Le Qi Gong des 5 animaux ou Wu Qin Xi, basé sur la technique de respiration et de conduite du Qi vital, permet de renforcer les os, les muscles (exercice externe) et le mental par l'imitation des expressions animalières (exercice interne). C'est une pratique qui développe, chez le sportif compétiteur, des qualités de puissance et de courage, à la fois de calme et de sérénité, de stabilité, de souplesse et de rapidité. C'est par la simulation du comportement de certains animaux comme le tigre, le cerf, l'ours, le singe, la grue que le pratiquant développe une façon de se mouvoir et de réagir sur des terrains techniques, pierreux et difficilement accessibles, de manière beaucoup plus agile et fluide.



Posture du Tigre : se jeter sur la proie.

« Souffler et respirer, expirer et inspirer, rejeter l'air usé et en absorber du frais, s'étirer à la manière de l'ours ou de l'oiseau qui déploie ses ailes, tout cela ne vise qu'à la longévité ».

Zhuangzi

Un Qi Gong que j'affectionne tout particulièrement dans l'intégration des entraînements de trail c'est **La Grande Danse ou Da Wu**. Il permet un assouplissement considérable des articulations en débloquent la circulation du Qi et du sang à travers des mouvements de bras, en les levant et en les baissant, en les ouvrant et en les refermant, simultanément avec la respiration et la présence de l'esprit. Cet ensemble de mouvements tonifie le corps et canalise la circulation du sang et du Qi. C'est également un Qi Gong qui apporte beaucoup de douceur dans la pratique, alors que le coureur est plutôt familiarisé avec des comportements en force, en puissance dès lors qu'il attaque les dénivelés positifs ou négatifs.

Son corps peut alors mémoriser une certaine forme de bienveillance en termes de souplesse et de relâchement devenue possible.



Posture 5 : masser le dos (ROUJI SHI)

Le Yi Jin Jing, Qi Gong qui alterne également force et souplesse est très indiqué dans les entraînements du traileur. Il est pratiqué avec un esprit totalement relâché, ce qui amène une capacité à retrouver cet état de souplesse mental plus rapidement lors des départs de courses par exemple ou lors des moments de doutes. Le travail sur la colonne vertébrale effectué lors de la pratique de cette technique influe également sur l'énergie vitale en fortifiant le méridien gouverneur (méridien Du Mai). Le travail sur les mouvements des membres, sur la souplesse des articulations, mettant en valeur l'opposition et la complémentarité du vide et du plein, du souple et de la force ainsi que le massage des organes à la fois externes et internes, confèrent à cette pratique une qualité exceptionnelle pour le coureur.



Posture 5 : tirer à l'envers les queues des neufs boeufs

Ba Duan Jin, Qi Gong qui améliore considérablement la circulation du Qi et du sang, il augmente la force des muscles et étire les tendons. La posture du cavalier dans la posture « tirer à l'arc et viser l'aigle », par exemple, impose alternativement une tension et un relâchement des muscles et des tendons. Les muscles des cuisses sont sollicités et renforce leur puissance.



Posture : tirer à l'arc et viser l'aigle

Bien d'autres techniques passionnantes sont à disposition lors de la pratique du Qi Gong. Elles sont utilisées en fonction des besoins et du plaisir que l'on a à les pratiquer. La notion de plaisir fait partie de la pratique. Le plaisir nourrit le Shen qui lui-même est essentiel dans le maintien d'un bon Qi dans les reins, abris à protéger pour conserver notre énergie vitale.

« En ne vous éloignant pas de votre nature et en ne vous épuisant vous n'aurez nul besoin de prescription pour soigner votre corps ».

Zhangzi

3 La fin d'entraînement

3.1 Se recentrer

La fin de l'entraînement en trail n'est jamais à négliger, elle comporte étirements, relaxation, retour au calme. En règle générale elle est résumée en son plus strict minimum : eu d'étirements, on repart rapidement sur les activités du quotidien et toute l'énergie à la fois accumulée et dispersée part dans la nature sans aucune forme de conscience.

Les nouvelles prises de conscience du sportif, qui pratique le Qi Gong comme réelle discipline complémentaire, lui permettent de ne plus stopper les entraînements de la sorte. En fin de course à pied il ressent le besoin d'un retour au calme, d'assouplir le corps suite aux sollicitations de l'entraînement et aux états mentaux qui fluctuent comme des montagnes russes pendant les compétitions.

Lors de la fin d'une séance de pratique de Qi Gong, il en est de même du retour à un état normal. Il est question de conserver cette énergie et de la stocker, afin d'augmenter notre Jing acquis, principe essentiel du Qi, pour pouvoir en bénéficier chaque jour.

Chaque fermeture de technique de Qi Gong est dirigée pour amener le Qi au Dan Tian. Cet exercice fait appel à la visualisation, comme si le pratiquant introduisait le Qi dans cet espace.

Le mouvement est très lent, les yeux fermés, le corps est relâché ; le mouvement est naturel, il s'exécute avec beaucoup de douceur. Le pratiquant retrouve son état naturel, il se reconditionne pour revenir dans son environnement naturel, de bruits, de vie, de paroles.

3.2 Méditer

La fin de séance de Qi Gong est propice à la méditation surtout après avoir ramené l'énergie au Dan Tian. Cette méditation revêt plusieurs aspects.

Elle peut être active, c'est-à-dire en marchant, jusqu'à retrouver une marche naturelle (marche méditative) ou bien plus statique par la posture de l'arbre.

Elle peut être réalisée également assise.

Mais quoiqu'il en soit la méditation de fin de séance apporte une qualité supérieure au travail que le pratiquant a réalisé auparavant. Pour le coureur, cet état de bien-être et de vacuité est mémorisé dans son esprit et il peut y faire appel en cas de besoin pendant ses courses. L'esprit est comme un coussin à mémoire de forme.

TROISIÈME PARTIE : LA TRANSFORMATION

1 De l'Esprit

1.1 Viser le plaisir et non la performance

Nos performances ne sont générées en réalité que par ce que nous voulons bien leur donner comme importance. La performance n'existe pas seule, elle est comme le yin et le yang, la vie et la mort, la montée et la descente, le printemps et l'été etc... L'un existe parce que l'autre existe. C'est leur complémentarité qui en fait toute la valeur et surtout qui nous fait grandir. Il est donc nécessaire de vivre toujours une chose et son contraire.

L'idée que nous nous faisons de nos possibilités est influencée par les éléments extérieurs, par notre éducation, par nos blocages. Restons simple dans l'unique intention de se faire plaisir. Le culte de la performance est synonyme d'orgueil, d'ego débordant qui ne laisse que peu de place au plaisir, qui génère les échecs sur lesquels nous sommes incapables de rebondir. Est-il vraiment utile de vouloir s'affirmer en étant le meilleur ; cette illusion absurde de n'exister qu'à travers une vision dualiste nous prive du plaisir.

La pratique du Qi Gong permet au sportif de découvrir sa passion du sport tout en protégeant son amour de la nature qui l'a amené à cette discipline. Donner le meilleur de soi-même sans objectif, mais avec l'Intention, le respect, le partage et l'humilité, respecte les valeurs du trail et du Dao.

« Un honnête homme évite la compétition. Ou, sinon, qu'il en fasse seulement au tir à l'arc. Mais même là ... il s'incline et s'efface devant ses concurrents. Même en compétition, il reste un honnête homme ».

Confucius

Pratiquer le Qi Gong pour mieux pratiquer le trail, c'est penser à tous les ingrédients nécessaires à une recette de cuisine réussie. Avoir les ingrédients, les préparer à l'avance, savoir s'en servir, avoir l'amour de la cuisine et le goût du partage et se nourrir du bonheur et de la bienveillance que cela apporte. Le fait que ce soit le meilleur gâteau n'a pas d'importance, mais le plaisir de l'avoir réalisé dans ces conditions est nourricier.

La transformation passe par là.

1.2 Écouter son corps

La pratique du Qi Gong, basée sur l'écoute de toutes les parties du corps même les plus inconnues, permet au pratiquant un changement de visualisation de sa propre représentation corporelle. De ce fait, il va être beaucoup plus respectueux de lui-même et d'autrui.

« La vertu n'est pas solitaire. Elle suscite inmanquablement des voisins ».

Confucius

Écouter son corps n'est plus le regarder avec amour et satisfaction mais plutôt le regarder avec compassion et respect et lui offrir par la pratique régulière tout ce dont il a besoin pour se conformer aux valeurs que l'Univers et le Dao prodiguent afin d'évoluer en bonne santé sur les plans physique et mental.

C'est un changement fondamental qui explique pourquoi le pratiquant qui entre dans le Qi Gong ne néglige plus, ni sa condition physique (c'est-à-dire n'utilise plus son corps comme une machine de guerre mais le fait fonctionner dans le respect de ses possibilités), ni sa diététique, ni sa respiration, ni son esprit. Il prend conscience en écoutant son corps de toute la globalité de son être.

1.3 Transformer les échecs en expériences

Le Qi Gong apprend au pratiquant la notion « d'apprentissage permanent » à travers les notions du Dao où la finalité n'est que de comprendre les déboires, les erreurs, pour devenir un être plus éveillé.

« Le possible implique l'impossible et la vérité est relative à l'erreur. C'est pourquoi les personnes avisées ne recourent pas à ces notions ».

Zhangzi

Les échecs sont de grands moments de réflexion qui permettent de se resituer dans une réalité plus juste et plus cohérente. Ils font souvent rebondir sur des orientations différentes comme des appels du pied de l'univers pour aider à guider l'être humain sur la voie. Ils font également appel à l'humilité.

Le Qi Gong apprend dans la pratique à être exigeant envers soi mais pas prétentieux. Il permet d'atteindre la possibilité d'être soi-même, pour cela il n'est pas nécessaire de briller à travers des victoires.

Quand le coureur est confronté à l'échec, c'est un peu le trou noir, ce qui bloque toute la circulation du Qi, il y a même un effondrement du Qi. Souvent c'est la colère qui prend le dessus, puis la tristesse et la perte de confiance en soi.

Le Qi Gong permet de transformer cette colère en acceptation pour retrouver la paix intérieure, cette tristesse en joie pour illuminer le cœur et cette perte de confiance en soi en équilibre mental retrouvé. Cela aussi fait partie intégrante de la transformation.

L'expérience de l'échec est un indicateur intéressant sur le comportement. Malgré des entraînements irréprochables, la perfection est impossible à atteindre et même peu souhaitable car elle empêcherait le projet même de progresser, d'évoluer. L'essentiel est la volonté de progresser et non le résultat. Tendre vers cette volonté est sans limite, monter sur le podium n'est qu'éphémère. Chez le sportif compétiteur où le but est de « gagner », le changement va être d'orienter son intention vers des principes humains, des valeurs enrichissantes où l'homme est discret, à travers de petits actes courants, comme un entraînement de bonnes actions, mais capable par la suite d'en réaliser des bien plus grandes. Ce coureur-là respecte les vraies valeurs, se respecte et son comportement reflète la sincérité des principes.

C'est pourquoi le Qi Gong permet qu'il n'y ait plus d'échec mais de la persévérance dans le chemin qui conduit à être soi-même pour soi-même.

2 De la visualisation

2.1 Sentir l'environnement

Par la visualisation lors des pratiques de Qi Gong, le coureur peut, sur son terrain, renouer en conscience son rapport à la nature, car son intention est portée sur elle et non sur son ego. Il est en mesure de se respecter et de la respecter pour sa grandeur.

Il en retire ainsi toute la puissance et la connexion qu'il doit avoir avec elle en termes d'appartenance aux Milles Êtres.

Connecté au ciel et à la terre, le trailleur devient un nouveau coureur, plus vrai, plus sincère, sans résistance et calme.

*« Devant les spectacles les plus magnifiques, il reste calme et détaché ...
Qui s'agite perdra la maîtrise de soi ».*

Laozi

2.2 Se sentir unifié

La sensation de se sentir « Unifié », chez le coureur, se concrétise par une forme de liberté dans sa façon de courir car le corps et l'esprit ne sont pas séparés.

Il est toujours bon en entraînement et en course, dès le début ou le départ, de se remémorer la posture, la présence à soi, de détendre l'esprit, de bien prendre conscience de la corrélation entre exercices physiques et détente mentale, afin d'être bien présent à l'environnement.

Cette unité corporelle et spirituelle permet au coureur d'être plus agile, plus à l'écoute de ce qui l'entoure, les bruits, les silences, la faune et la flore. Il est plus léger et plus vif. Il est plus attentif aux obstacles et plus souple pour les franchir.

Être unifié de la sorte oblige le coureur à se concentrer sur la posture, la respiration, les pensées positives puisque étant présent à lui-même et à l'environnement qui l'entoure. Il ne peut laisser s'échapper l'esprit et être distrait. Il n'est plus centré sur son ego mais il est intrinsèquement dépendant de la nature, du ciel et de la terre.

Ceci permet de minimiser le stress, les peurs, les angoisses, les douleurs.

Cet état amène le plaisir pur, la sérénité, la liberté et l'agilité pour pratiquer. Tout ce qui est nécessaire à la bonne évolution de la pratique à la fois du Qi Gong et du Trail.

En Qi Gong, L'esprit (le Shen), la Respiration (Xi) et le Corps (Xing) sont alignés pour ressentir dans la pratique une interaction dans tout ce qui constitue l'être.

En Trail, il en est de même.

L'unification :

- accompagne le coureur tout au long de des courses extrêmes,
- maintient l'attention sur l'essentiel,
- focalise la présence au terrain,
- permet une introspection régulière pour constater et réajuster son état mental et physique pendant les longues heures de jour comme de nuit,
- détend mais sans effondrement,
- concentre mais sans stress,
- ouvre l'écoute mais sans peur,

L'harmonie permet la régulation de tout l'organisme et de l'esprit.

3 De son comportement

3.1 Courir avec l'intention

Après avoir compris comment transformer les échecs, visualiser le corps autrement, accepter de prendre du plaisir en courant, se respecter et partager, se sentir enfin Unifié dans tout l'être, il n'est plus question de courir avec l'unique objectif de gagner, de performer.

Le Qi Gong fait passer le coureur à autre chose, tout en continuant à pratiquer son sport. L'objectif et la performance, envisagés auparavant, se transforment en Intention, ce qui laisse libre cours aux événements, aux imprévus, à la spontanéité et aux relâchements. Les possibilités de changement de stratégies sont aisées pendant la course puisqu'il n'y a plus vraiment de stratégie mais juste l'intention de prendre du plaisir et de finir dans le respect de ce que nous le Dao, c'est-à-dire notre corps et notre esprit.

La transformation de soi, profonde et durable, par **l'Intention** et non plus par l'injonction personnelle d'une obligation de résultat, d'un aboutissement inéluctable de nos efforts surhumains durant les entraînements, passe par cette transformation de conscience sur ce que l'on fait, pourquoi et comment.

Cela permet au pratiquant d'établir de nouvelles connections avec le monde dans lequel il vit, les gens qui l'entourent, la façon de se comporter dans toutes les situations de la vie.

L'Intention n'est plus un objectif mais une sensibilité, une façon de réfléchir sur l'inefficacité de la conscience volontaire, du culte de l'effort. C'est une vision des choses vers lesquelles nous sommes amenés à tendre, si le cours des événements nous le permet, sans brutalité, tout en douceur, sans forcer, en s'adaptant.

Cette « Intention » est une caractéristique du Dao . Elle permet au pratiquant d'oublier « l'Objectif suprême ». Elle permet de ne plus utiliser la volonté coûte que coûte pour atteindre ce même objectif. L'intention guide vers de meilleurs résultats car elle n'est ni exigée, ni contrôlée.

Il n'est plus question de pouvoir d'être capable ou incapable, mais de posséder l'Intention. Il n'est pas question ici de désinvolture, mais d'une forme d'inhibition volontaire, de spontanéité gracieuse.

On ne provoque plus, on ne résiste plus, on ne s'entête plus devant la volonté de la nature ou devant les choix de l'univers. On ne cherche plus à gagner, on ne cherche plus à imposer, on laisse libre cours à notre intention, parce que l'on est unifié, **dans l'Intention**.

3.2 Courir et ouvrir son cœur

Nous aurions pu commencer par ça... Ouvrir son cœur.

Nous devrions le faire, dès lors que nous sommes confrontés à une difficulté afin que notre lucidité soit en éveil et nous permette de résoudre les embûches de nos chemins de vie.

Mais il faut reconnaître que le naturel de l'être humain n'est plus au partage, à la compassion et à la solidarité, ou du moins pas en priorité. Les difficultés ont tendance à nous diviser alors qu'elles devraient être fédératrices si nous réapprenions à s'ouvrir aux autres.

Le Qi Gong est une très grande leçon de vie pour cela. Le pratiquant qui accepte cette transformation, à travers ses échanges nouveaux avec un milieu différent de la course à pied, va pouvoir se réaliser dans sa pratique sportive avec de nouvelles armes de destruction massive... la douceur, la bienveillance, l'écoute des autres et le partage.

- o La douceur par une nouvelle façon de visualiser ce qui l'entoure.
- o La bienveillance par une nouvelle façon d'apprécier son entourage en course et en dehors des courses.
- o L'écoute des autres par l'accueil de l'aide que l'on pourra lui proposer ou bien de l'aide qu'il pourra proposer. Il s'agit de devenir capable d'amener à l'esprit quelqu'un qui souffre pour accéder à l'empathie.

Ainsi, courir et ouvrir son cœur font basculer le pratiquant dans une dimension bien au-delà de la condition physique, du bien-être et du podium.

QUATRIÈME PARTIE : PROJET PROFESSIONNEL

1 La formation continue

Le Qi Gong est une discipline extrêmement exigeante, elle n'est jamais acquise :
on ne doit jamais considérer que « l'on sait ».

Chaque jour de pratique amène son lot de découvertes exceptionnelles qui ne font que confirmer le long chemin restant à venir. Je dirais que cette constatation n'est que réjouissance à savoir la nécessité de se former jusqu'à notre dernier souffle. Mais notre esprit imprime l'entraînement et nous permet de toujours mieux comprendre et de mieux accéder aux subtilités cachées derrière de simples mouvements.

C'est toute l'importance d'être précis, d'avoir compris et de remettre en question encore et encore ce que l'on acquiert, pour être capable de répondre aux demandes des pratiquants de façon juste et précise. Le Qi Gong ne laisse pas de place à « l'à peu près ».

C'est pourquoi la formation continue est une nécessité absolue pour enseigner par la suite avec honnêteté et justesse absolue. Ce que nous ne savons pas ou ce dont nous sommes moins sûr ne doit pas être transmis. L'enseignement doit être pur et fidèle aux enseignements du Maître (Maître, dans le sens de l'enseignant respectable).

Dans ma pratique, il est donc crucial de poursuivre les stages et formations qui me permettront de comprendre de plus en plus finement les possibilités infinies des bienfaits de cet art interne, au rythme de mon niveau de conscience.

Laozi pensait qu'il n'était pas nécessaire d'apprendre mais qu'il fallait pratiquer, seule la pratique nous rapproche du Dao et nous éloigne de l'ignorance.

2 La transmission

Nourrie par ma formation professionnelle en Qi Gong et le désir de me former régulièrement et inlassablement, c'est dans cet état d'esprit que j'appréhende la possibilité de donner des cours de Qi Gong à toutes personnes désireuses de changer sa vision du monde et plus précisément aux sportifs, acceptant de se tourner vers une pratique sportive différente, reliée intrinsèquement à l'esprit et aux valeurs du Dao.

C'est en faisant sa propre expérience de ce qu'il nous est difficile d'intégrer, que l'on **saura** prendre les chemins détournés (métaphores - scènes de la vie quotidienne - émotions fréquentes et connues de tous), pour une meilleure compréhension de l'élève.

Le Qi Gong, lorsque l'on a la chance que la vie nous y **ait** amené par des chemins sinueux, difficiles parfois, générant des questionnements existentiels, il est nécessaire de transmettre ce que l'on sait à son niveau, de façon juste, précise, et humble.

Maître JIAN Liu Jun nous a dit un jour : « lorsque l'on donne un verre d'eau, mieux vaut avoir le tonneau bien rempli ».

La transmission passe également par l'envie et le plaisir partagé de se nourrir mutuellement avec les élèves, de bienveillance et de respect, d'écoute des problématiques de chacun à travers le comportement corporel et social au sein du groupe.

La transmission c'est aussi s'ouvrir aux autres, partager sa passion sans restriction. Nous avons évoqué la notion de courir et ouvrir son cœur. Il est également inéluctable, que faire passer nos connaissances, demande d'apprécier ses élèves, d'être fier d'eux, savoir les encourager, les rassurer, savoir ouvrir notre cœur en courant et en transmettant.

3 Le lieu de pratique

La formation continue et la transmission dans un contexte de bienveillance ne sont possibles sans un endroit de pratique adapté à cet art, où l'énergie doit circuler dans un environnement calme, propre et cohérent, avec les valeurs que l'on prodigue en pratiquant.

Habitant en région bordelaise, j'ai la chance de résider dans les bois, en zone semi urbaine.

Mon projet est de construire une salle exclusivement réservé à la pratique du Qi Gong, ouverte aux cours et aux stages que je proposerais, et en invitant des intervenants extérieurs, enseignants de qualité qui partagent mes valeurs.

Ce lieu sera également un lieu d'échange pour les personnes désireuses de partager leurs connaissances, leur ressenti autour de la pratique du Qi Gong.

Développement des propositions de pratique :

- o Les coureurs, en préparation de courses trail, seront accueillis avec plaisir pour leur faire découvrir le trésor qu'ils pensaient peut-être inaccessible, enfermés dans une pratique sportive limitée aux seules qualités physiques.
- o Mes patients du cabinet de médecine chinoise pourront pratiquer le Qi Gong dans le cadre de leur pathologie, dans une intention à la fois curative et préventive.
- o Toutes personnes motivées par un changement, d'une transformation pour un confort de vie, une évolution spirituelle, un nouveau rapport aux autres, et d'une écoute de soi et des autres, y seront également conviées avec plaisir.
- o

CONCLUSION

Sachant qu'il existe des similitudes entre le trail et le Qi gong, est-il vraiment possible de pratiquer la course en montagne sans forme de conscience de l'Esprit, du Corps, de la Visualisation, d'une certaine forme de relâchement et de non-agir, dans les entraînements sportifs et les compétitions ?

Ce mémoire tente de répondre à cette question pour éveiller la curiosité des coureurs, à l'esprit ouvert, sur le monde du Qi Gong qui leur est inconnu.

Tout au long de ce mémoire, la possibilité d'évoluer dans sa pratique sportive à travers la découverte d'une discipline interne, le Qi Gong, a témoigné que l'externe nécessite immanquablement d'y associer l'interne.

Toute la place faite à ces entraînements croisés, internes et externes est bénéfique. Elle prend tout son sens avec le Qi Gong par son attachement à la nature, où tout s'engendre dans un mouvement perpétuel et où tout est interdépendance et en permanente relation, les choses avec les autres.

Le symbole du Dao nous le montre avec grâce et simplicité.



Dans les entraînements, le trail n'est plus un stakhanoviste puissant, volontaire et effréné, mais un coureur qui court en conscience dans le plaisir, le respect de son corps, le relâchement de son esprit. En effet l'entraînement physique revêt la même importance que l'entraînement de l'esprit sans lequel le corps ne répond pas de façon cohérente et ordonnée.

Le comportement du sportif, qui, jusque-là, générerait de nombreuses hostilités en termes de relations sociales, professionnelles, amicales, voire dans le couple, se trouve modifié à la fois sportivement mais personnellement, profondément et subtilement.

C'est à la fois à travers son propre sport et l'association du Qi Gong qu'une certaine forme de Sagesse naît, un respect et l'amélioration de sa santé, ainsi qu'un rapport à la vie, nouveau, enrichissant et ce, à l'infini.

Le travail de ce mémoire se veut principalement ciblé sur les sportifs trailers. Il semble intéressant de réfléchir à la pratique du Qi Gong dans de nombreux sports, compte-tenu des valeurs qu'il véhicule et de le considérer comme une discipline qui muscle à la fois le corps et l'esprit. Je parle des sportifs mais toutes personnes autres sont également concernées. Nous en avons vu le bénéfice tout au long du développement de ce sujet.

Ces valeurs d'humilité, de constance, de persévérance, de partage, de solidarité, d'écoute, d'attention à soi et aux autres peuvent s'appliquer également à tous nos comportements. Dans la vie et dans le quotidien, elles aident à faire évoluer nos sociétés vers un retour à des valeurs essentielles, d'une richesse insoupçonnée par oubli de nos propres qualités humaines.

C'est dans cette perspective que l'on peut se poser la question, s'il ne serait pas pertinent, dès la plus jeune enfance, d'enseigner le Qi Gong au sein de nos sociétés occidentales, dans les écoles maternelles et primaires par exemple.

Cela pourrait permettre d'aborder avec plus de douceur, le bien vivre-ensemble, à la fois dans le cadre du sport, de la vie, de la collectivité. Nous retrouverions peut-être, plus naturellement, toutes les prises de conscience que nous avons développées durant ce mémoire à l'âge adulte.

L'influence sur la santé de ces prises de conscience est telle que cela mériterait que l'on s'y penche. Nous aurions alors certainement plus de cordes à nos arcs pour combattre les événements catastrophiques de la nature, voire la gestion des épidémies comme nous le constatons en ce moment. C'est un débat, qui au jour d'aujourd'hui, prend tout son sens. Il devient urgent de retrouver une ligne directrice, de retrouver du lien, de retrouver la connexion à la terre et au ciel, de retourner notre conscience vers ce qu'il y a d'essentiel en chaque instant : la Vie.

Quand tout a été expérimenté dans nos sociétés où tout va trop vite, où l'on ne prend plus de temps pour penser, **pour** se poser, **pour** s'arrêter spirituellement et philosophiquement, que le vase déborde, que la souffrance atteint son paroxysme, que l'univers nous accule, l'art interne devient une évidence pour **enfin nous ramener à notre genèse** et nous permet d'envisager un changement des sociétés :

« Quand la lune est pleine, elle commence à décroître ; quand les eaux sont hautes, elles débordent ». Proverbe chinois

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

DAO de l'Harmonie (Docteur JIAN Liujun) - éditions Quimeta

***TAICHI*mag** (DRAGON spécial) - L'Usage du vide (Romain GRAZIANI) éditions GALLIMARD

Traité d'Energie vitale (Georges Charles) - Qigong et Taoïsme - éditions Ellébore.

La Voie du Calme (Ke WEN et zhang liang)

ZHAN ZHUANG - L'art de nourrir la vie (yu yongnian)

Courir ou mourir (kilian Jornet)

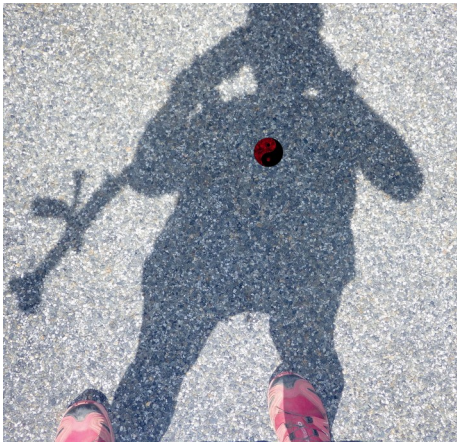
YUAN ZHEN (ZHANG Shaotang) - éditions Quimetao

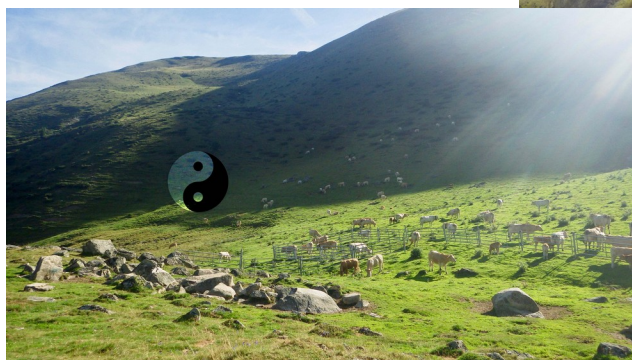
La Frontière invisible (Killian JORNET)

Kilomètre zéro - Le chemin du bonheur (Maud Ankaoua) – Éditions Eyrolles

Sagesse chinoise au quotidien - (Nathalie Chassériau) – Éditions Hachette Pratique

ILLUSTRATIONS MÉMOIRE





ÉCRIT PAR
MARIE-LAURE AUGUET

QI GONG

QI et Energie d'Amour ?



Cécile Beauducel
Formation Quimétao
Session 2018-2020

Maître de formation : Dr Jian Liujun, Quimétao, 57-59, Avenue du Maine, 75014 Paris

Remerciements

Je souhaite remercier chaleureusement Dr Jian Liujun pour son expertise et la richesse de son enseignement. Il m'a permis d'entrevoir le chemin.

Je remercie tout aussi chaleureusement les personnes qui ont accepté de répondre à mes questions. Merci à eux pour la richesse de leur pensée, le temps et la confiance qu'ils m'ont accordés.

Je souhaite remercier mes élèves qui me font confiance et qui m'aident à progresser. Remercier encore toutes les personnes du groupe Quimétao que j'ai toujours grand plaisir à retrouver malgré la fatigue du voyage.

Mes remerciements vont enfin à mon mari qui m'accompagne et me soutient dans ma formation, à mes enfants qui acceptent une maman moins disponible, à mon fils Gabriel pour son joli dessin en première page.

Avant Propos

Aussi longtemps que je m'en souviens, la première fois que le terme d'Amour Universel est venu à moi durablement, c'est cet été 2016 où un événement venait bouleverser le cours de ma vie tranquille : Le diagnostic d'un cancer du sein. La phase de panique passée, il m'est apparu clairement qu'une partie de ma vie devait guérir et non pas seulement ce groupe de cellules qui « avaient mal tourné » comme un groupe d'amis qui se seraient fourvoyés sur des chemins erronés de vie. J'ai alors nommé cette période : mon aventure guérison. Aventure parce que cette expérience était nouvelle pour moi, qu'elle me permettait de découvrir, de redécouvrir la vie, les êtres chers, les gens de la rue. Et c'était risqué aussi comme toute aventure. Guérison parce que sur les plans émotionnel, énergétique et bien sûr physique, l'élan vital qui, en temps serein construit, là ce même élan entreprenait de démolir. Je voulais guérir c'est à dire nettoyer de fond en comble cet élan pour lui redonner sa lumière initiale et génératrice.

Ainsi naturellement, j'ai eu besoin de revenir à la Terre. Concrètement, avec l'aide de ma famille, de mes amis qui m'ont entourée de tout leur amour, humain celui là, j'ai pu me libérer et prendre le temps d'être là présente sur le sol de notre jardin familial. J'y ai médité longtemps. J'ai demandé. J'ai accueilli. J'ai reçu. Beaucoup. J'ai retrouvé le lien à la Terre. Pourtant déjà, j'y étais souvent dans ce jardin dont je connais tellement bien chaque recoin : le potager où la terre est noire fertile, prometteuse. L'ombre des arbres fruitiers généreux que nous avons eu la joie de planter et de greffer pour certains. Ce coin sauvage où le lamier pourpre, le plantain lancéolé ou l'ortie commune ont bien vite pris place. Et l'herbe verte où il fait bon s'asseoir, courir, rire ou méditer. J'y étais mais en passagère : mon esprit était ailleurs, occupé à organiser, planifier et à réfléchir. J'y étais dans ce jardin, travaillant la terre mais la pensée vaquait bien loin de mes gestes de jardinière. Je me suis enfin posée. J'ai pris conscience de la terre sous mes pieds. Le chant d'un oiseau tout près m'a semblé plus pur, le vent dans mes cheveux, sur ma peau plus vrai. J'ai demandé à l'Univers, au Dieu chrétien de mon enfance, ma guérison. Et j'ai reçu l'Amour Universel. Je me suis sentie unie à la Terre, au monde végétal qui m'entourait. Je me suis sentie envahie de gratitude pour la Terre qui me soutenait, pour l'Univers qui m'entendait. Mais comment nommer cet élan de vie ?

C'est une amie qui m'a mise sur la piste : Quand je lui parlais de l'Énergie de la Terre qui me soutenait, elle m'a fait remarquer que, dans la mythologie grecque, la Terre, est assimilée à la déesse, Gaïa, symbolisant aussi l'Amour. Dès ce jour, j'ai appelé l'élan que je ressentais « Amour ». Et il m'a semblé que ce mot était plus juste, plus coloré, plus porteur. Il véhiculait toute la force du terme « Énergie » mais en plus, il faisait vibrer le cœur. Comme si la vibration était plus grande.

Un autre événement est arrivé à l'automne suivant : j'ai redécouvert la pratique du Qi Gong. Ce qui m'a beaucoup aidé dans mon aventure guérison. Puis quelques années plus tard, maintenant, grâce à l'enseignement du Dr Jian Liujun, j'anime des cours de Qi Gong. Et régulièrement, pendant mes cours, me revient le terme d'Amour. Souvent, lorsque le mouvement s'ancre dans la Terre. Toujours quand une belle harmonie plane, relie le groupe, le temps et l'espace.

Mais le questionnement est alors arrivé dans la préparation de mes cours. Quel terme est-il juste d'employer ? Énergie ? Amour ? Ce dernier terme « Amour » a-t-il toute sa place dans la culture Qi Gong ?

Je vous invite donc, cher lecteur, sur le chemin de cette réflexion.

Résumé

Mon exposé tente d'éclaircir le lien entre Qi et Énergie d'Amour. Pourquoi cette problématique quelque peu étonnante ? Dans ma pratique du Qi Gong, il m'arrive d'entendre émerger ce terme Amour, surtout dans les mouvements en connexion avec la Terre. Que faire de ce mot ? L'accueillir ? En témoigner lors de mes cours ? Mais ce terme Amour est-il clair pour tous ? Est-il juste dans la tradition et l'authenticité de la pratique Qi Gong ? Et les participants, comment le perçoivent-ils ?

Cet exposé reste un témoignage personnel, d'une expérience personnelle comme il nous a été demandé. En aucun cas, il n'a vocation scientifique.

Regardons le terme Amour de plus près : polysémantique, il prend de multiples significations : En grec antique, il existe huit mots différents pour le définir du plus dangereux Mania au plus grandissime Agapé. Concentrons nous sur ce dernier, l'Amour universel, bienveillant et inconditionnel, il se nomme Maitrī chez les bouddhistes et Ren pour Confucius qui en fait le pilier central de sa doctrine. Chez nous, le christianisme met au cœur de sa théologie l'Amour de Dieu et en conséquence celle qui doit relier tous les hommes. Mais le terme qui exprimera le mieux mon ressenti sera Amour cosmique dont parle Nirav Anatto : ce flux d'Énergie aimante qui nous vient de la nature et par prolongement de tout l'Univers.

Deux événements de ma vie seront importants pour ce cheminement : L'été 2016, un face à face avec la mort m'a permis une certaine ouverture de cœur, sans pouvoir bien la définir. Puis dans le même temps la rencontre avec le Qi Gong m'a aidé à me retrouver moi-même, à me reconnecter tout particulièrement à la Terre. Une étape supplémentaire était franchie avec l'enseignement du Dr Jian au Quimétao.

Au moyen de questionnaires et d'interviews, il m'a été possible d'aller à la rencontre d'autres ressentis, et notamment ceux de mes élèves. Pour environ la moitié des personnes interrogées, le terme Amour était trop « chargé émotionnellement » ; Il pouvait même faire peur. Tandis que pour d'autres, c'était un mot porteur qui permettait une belle pratique du Qi Gong. Certains interviews nous ont entraînés vers le lien entre les pratiques énergétiques et le christianisme, berceau religieux de notre société. Tous ces échanges ont été d'une grande richesse.

Les travaux de Masaru Emoto montre aussi la grande puissance des mots et notamment du mot Amour comme s'il était lui même porteur d'une énergie intrinsèque. Au Japon, comme le souligne Masaru Emoto, « les mots de l'âme résident à l'intérieur d'un esprit appelé Kotodama ou esprit des mots, et l'acte de prononcer ces mots a le pouvoir de changer le monde ». C'est dire toute l'importance du choix du mot juste. Lié lui même certainement à la juste position, au juste alignement que l'on adopte.

Somme toute, et cet écrit m'a aidé à en prendre conscience, le terme Amour qui a émergé pour moi a certainement été salvateur, à un moment donné de ma pratique. Comme s'il était venu réparer une blessure émotionnelle et personnelle passée. Cette étape franchie, il m'apparaît juste maintenant de m'en dégager, comme on quitterait le giron maternel, pour aller courir le vaste monde plus librement ! En d'autres termes, il me semble plus juste d'utiliser le mot Qi ou Énergie qui me permet de m'ouvrir à l'essence même du Qi Gong : rechercher une certaine neutralité émotionnelle pour espérer mieux approcher la notion de vide et donc de plénitude.

Sommaire

- Introduction	page 6
-1- Problématique et méthodologie employée	page 7
-2- Différentes acceptions du terme Amour dans l’histoire	page 7
-3-Le pouvoir des mots : travaux de Masaru Emoto	page 9
-4- Energie d’Amour et unité.....	page 10
-5- Emergence et ressenti personnel du signifié Amour.....	page 11
-6- Emergence et ressenti personnel du signifié Energie ou Qi	page 13
-7- Analyse des réponses collectées.....	page 14
- Conclusion	page 18
- Bibliographie.....	page 19

Introduction

Que faire du mot Amour lorsqu'il émerge dans ma pratique de Qi Gong ? L'accueillir, tout simplement lorsque je pratique seule. C'est possible et même plaisant de le laisser s'épanouir. Mais dans le cadre d'un cours, a-t-il toute sa place ? Est-il conforme à l'essence du Qi Gong ? Et du côté des pratiquants qui le recevront, quels ressentis va-t-il induire ?

En toute simplicité, ce présent texte se propose de tenter de répondre à ces questions. Les questions qui se sont posées à moi. Ce sera un texte expérientiel qui n'a aucune prétention scientifique, loin de là.

Nous nous attarderons d'abord sur les sens multiples de ce terme Amour, pour le moins polysémantique. Je me permettrai aussi un retour sur des événements marquants de ma vie qui, à mon sens, ne sont pas étrangers à ces ressentis. Je me permettrai d'en prendre le temps, de me laisser aller aux détails. D'abord par plaisir mais aussi pour une lecture plus agréable, je l'espère, pour le lecteur. J'exprimerai ensuite mon ressenti personnel pour les termes Amour et Qi. Puis au moyen d'un questionnaire et d'interviews, j'irai à la rencontre de points de vue et de « points de ressenti » très différents d'un individu à l'autre, voire opposés.

Je reste consciente que si j'ai fait le premier pas, un long chemin d'apprentissage, de prises de conscience, de découvertes me restent encore à parcourir. Très heureusement, somme toute. « Le but n'est pas le but. C'est la voie » a dit Lao Tseu.

1 Problématique et méthodologie adoptée

Cet écrit conformément à ce qui nous a été demandé tiendra plus d'un exposé expérimental que véritablement scientifique. Le point d'ancrage sera le ressenti personnel que je décrirai le plus précisément et le plus justement possible.

La problématique choisie porte sur le choix du mot juste dans l'animation d'un cours de Qi Gong face à un groupe. Il m'est apparu nécessaire et riche de rechercher le ressenti des personnes qui pratiquent le Qi Gong pour chacun de ces termes. Pour ce faire, j'ai choisi le moyen d'un questionnaire avec questions ouvertes et fermées. Même si les questions fermées restent beaucoup plus aisées à compiler, il m'a semblé judicieux de conserver des questions ouvertes où chacun pourra exprimer librement son ressenti. Le nombre de questionnaires retournés est resté limité donc il me sera possible d'en citer des réponses, afin d'enrichir l'argumentation, lors de notre développement.

Il m'a été possible aussi d'interviewer 4 personnes de vive voix. Ces échanges ont été d'une grande richesse pour moi. Être témoin de ressentis, d'une forme personnelle de représentation du monde est extrêmement riche et formateur. Et tellement plaisant ! Je choisis de considérer ces témoignages oraux de même valeur que nos lectures. L'oralité doit pour moi avoir la même valeur que l'écrit même si, en notre temps, elle garde, aux yeux de beaucoup, un côté éphémère qui amoindrit sa richesse. Et à chaque fois, les si grandes différences des représentations de chacun me surprennent et m'émerveillent. Là encore, je reprendrai certains pans de ces interviews au besoin de mon exposé.

2 Différentes acceptions du terme Amour dans l'histoire

Les mots sont véritablement vivants : ils naissent, évoluent, suivent leur chemin de vie, se transforment quelques fois jusqu'à s'éloigner très loin de leur sens initial. Et meurent quelques fois aussi. Tous les mots. Alors que dire des termes Amour ou Énergie aux signifiés si vastes et si intimes ?

Dans cet écrit, il semble important d'aller à la rencontre de ces mots. Nous choisissons de découvrir les différents signifiés du terme Amour dans plusieurs cultures et philosophies.

Le terme Amour porte en lui des sens tellement vastes que chez les Grecs, il prend huit déclinaisons différentes : Les Grecs nommaient Eros l'amour charnel, le désir et la passion. Du Dieu Eros, le Dieu de l'amour et la fertilité. Ils différenciaient Eros de Ludus, de sens tout proche. Ludus définit plutôt le jeu de séduction au début d'une relation amoureuse. Ludus exprime aussi un côté éphémère, sans engagements, entre jeunes passionnés (ou moins jeunes passionnés!). Toujours pour nommer le lien de couple, Mania exprimait l'amour obsessionnel qui peut alors entraîner jalousie, désir de possession à l'extrême ou comportements de codépendance. Plus heureux, l'amour durable prend le nom de Pragma, chez un couple qui a mûri ensemble et qui a su développer tolérance et communication bienveillance. Alors le couple devient un lieu d'épanouissement pour chacun des deux heureux partenaires. Plus loin, Philia représentait pour les Grecs, l'amour fraternel, d'égal à égal, lien libre de toute attraction physique. L'amour filial entre

parents et enfants prend, lui, le nom de Storgê. Storgê est donc naturellement lié à la parenté. Reste encore Philantia, l'amour de soi dans un sens positif : Philantia est une compassion envers soi-même, nécessaire selon Aristote à l'attention et à l'amour que l'on saura porter aux autres.

Enfin Agapé exprime l'amour inconditionnel pour tous les êtres et le monde entier. Il est accueil de ce qui est, des autres tels qu'ils sont. Agapé s'apparente à une compassion sans limites, une empathie infinie.

Bien-sûr cette présentation reste très succincte. Les sens peuvent même évoluer d'une époque à l'autre ou changer d'un auteur à l'autre.

On peut s'étonner de ce nombre si important de termes pour dénommer amour en Grèce antique alors que nous nous suffisons de ce seul terme. Il y a pourtant une telle différence entre tous ces différents sens. Peut-être n'avons-nous retenu que le seul besoin de souligner le dénominateur commun : un élan vers, quelque soit la forme que prend cet élan, qu'il soit positif et durable comme Pragma, explosif comme Ludus, dangereux comme Mania ou grandissime à la façon d'Agapé.

Le christianisme retiendra tout le sens d'Agapé comme fondement de sa théologie. Il différencie l'Amour divin de l'amour humain. Ce dernier découlant du premier. L'évangile de Saint Jean nous exprime l'Amour divin : « Dieu est Amour et c'est en cet Amour qui consiste le devoir et le devenir de l'humanité » (Jean 1. 4, 8). De même l'évangéliste Luc nous rapporte les paroles de Jésus : « je suis venu jeter un feu sur la terre. » (Luc 12, 49). « En quoi consiste ce feu ? Le feu, c'est l'Amour, et le feu brûle devant le trône de Dieu ». Et beaucoup de textes expriment la nécessité de l'amour humain : « Ce que je vous commande, c'est de vous aimer les uns, les autres ». (Jean 15. 9, 15). Jésus exprime encore le terme d'amour comme la finalité de l'homme et la raison de sa venue sur terre, dans la grande prière sacerdotale pour ses disciples.

Agapé a son ressemblant dans la conception bouddhiste : Maitrî, terme sanskrit qui signifie bienveillance ou amour bienveillant. Il s'agit d'un amour inconditionnel et sans attachement. L'amour bienveillant de Bouddha implique le détachement et une certaine sérénité dégagée des passions et de l'agitation émotionnelle.

Chez Confucius (551-479 av J-C), considéré comme le premier éducateur de la Chine, Ren, la bienveillance est un concept central de sa doctrine. Ren doit s'associer, dans la pratique, à Li, la moralité. (1) Pour lui, « l'homme ne doit pas seulement aimer les autres mais déborder d'Amour pour tous ».

Ses successeurs apporteront des changements : Par exemple Mozi (479-392 av J-C), philosophe chinois, développe l'idée d'amour universel plutôt avec le souci d'égalité, la préoccupation impartiale pour tous les êtres, les proches comme les inconnus. Ce qui deviendra dans sa pensée, le fondement de toute action morale.

Il est clair que les acceptions diffèrent énormément selon la culture, l'époque et même chaque individu dans notre société actuelle où la liberté individuelle n'a certainement jamais été aussi grande.

Je voudrais aussi citer la pensée de Nirav Anatto, un thérapeute contemporain parce qu'elle me semble bien refléter un ressenti actuel commun dont fait partie le mien : Nirav Anatto parle d'Energie cosmique comme « puissance créatrice, force divine. c'est la source d'être dans chaque être vivant. (...). Chacun de nous est un canal ouvert à cette énergie divine pour en devenir un instrument et un témoin direct et vivant. (...). La vie est puissance et abondance régie par la loi

(1) Confucius et Jésus-Christ de Jean Sanbae Ri Editions Beauchesne p 78

d'Amour ». Nous le verrons, c'est certainement de ce sens que se rapprochera le terme Amour qui émerge dans ma pratique de Qi Gong.

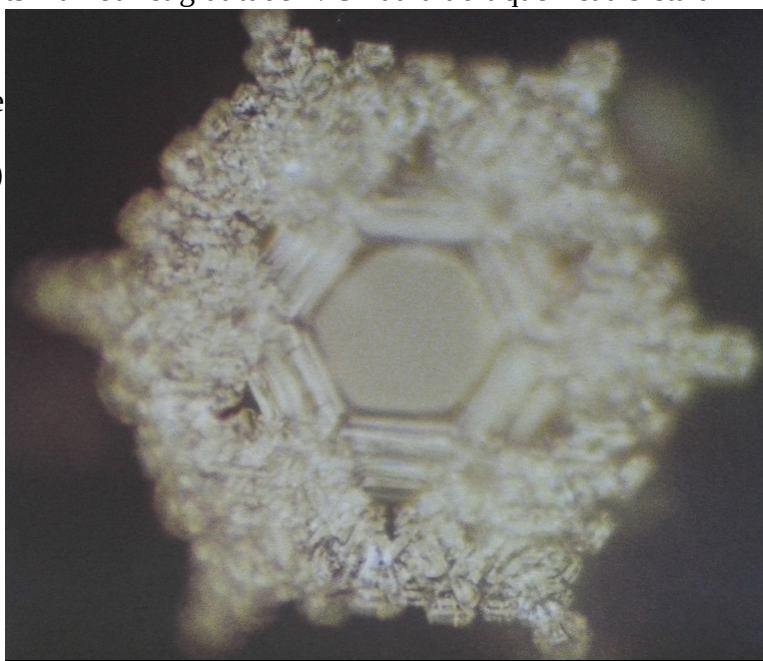
Avec cette Energie cosmique, origine de tout ce qui existe, nous retrouvons ici le concept de l'Energie « QI » des anciens chinois. Dr Jian nous rapporte que « « Pour eux, le Qi est à l'origine du monde ; chaque élément de l'univers résulte de ses mouvements et de ses modifications ». Et il cite le « Zhou Yi Xi Ci » : « Tout être et toute chose résulte du Qi du Ciel et de la Terre ». (1)

Ces différents sens précisés, il est donc plus aisé de poursuivre notre recherche avec un risque de malentendu moindre.

3 Le pouvoir des mots : travaux de Masaru Emoto

Les découvertes du Dr Masaru Emoto restent très étonnantes pour un esprit cartésien occidental. Médecin, né au Japon, il a eu l'idée de photographier des cristaux d'eau gelée, de nombreuses différentes eaux. Il a eu l'idée encore d'exposer ces eaux à différents mots, entre autres. Pour ce faire, les mots étaient écrits sur un papier qui était ensuite posé devant le contenant de l'eau. Il nous exprime le souvenir de son expérience : « Je me souviens particulièrement d'une certaine photo. C'était le cristal le plus merveilleux et le plus délicat que j'avais jamais vu jusque là, résultant de l'exposition de l'eau aux mots « amour et gratitude ». On aurait dit que l'eau s'était réjouie et avait célébré ces mots en créant un bouton de fleur en train d'éclore. Ce cristal était si extraordinaire que je peux dire que ma vie en a été depuis lors réellement bouleversée ». (1) Puis il ajoute « Au Japon, il est dit que les mots de l'âme résident à l'intérieur d'un esprit appelé Kotodama ou esprit des mots, et que l'acte de prononcer ces mots a le pouvoir de changer le monde ». (2)

C'est dire toute l'importance du mot employé au delà de l'émotion de la personne qui les prononce. Bien-sûr, la personne qui parle et son ressenti du moment est importante mais on peut penser que le mot, intrinsèquement, par lui même est porteur de quelque chose, porte une énergie propre.



« Amour et gratitude »

(1) Les messages cachés de l'eau, Masaru Emoto, Guy Trédaniel Editeur, prologue p 26

(2) Dao de l'Harmonie, quintessence du Qi Gong Dr Jian Liujun Editions Quimétao p 33

Cette expérience montre d'abord toute la puissance du mot Amour. N'aurait-il pas la puissance de guérison ainsi que celle de changer le monde ? Cette expérience m'invite aussi à me questionner sur les termes employés, tout particulièrement lors de l'animation d'un cours de Qi Gong. Si l'influence est tangible sur des molécules d'eau. On peut penser qu'il en sera de même sur tout être vivant composé principalement d'eau, comme le corps humain qui en contient environ 60 %, jusqu'à 80 % pour le cœur, les poumons et le sang. Résonance des mots aussi par ce biais physique.

4 Énergie d'Amour et unité

Il apparaît donc que ce terme « Amour » émerge par le ressenti d'unité. Unité avec la nature ou l'Univers, ou unité avec le groupe lors de la pratique. Ne serait-ce pas là le secret de la vie ? Faire naître une telle harmonie que la multitude devient Un. On retrouve cette aspiration à l'unité à plusieurs niveaux :

- pour chaque organisme : par exemple, en pratiquant le Qi Gong, le corps en mouvement ne fait qu'un. Dr Jian n'a de cesse de le dire et redire à ses élèves : le mouvement part du Dan Tian, est transmis par la colonne à tout le reste du corps et donc aux membres. C'est l'un des huit principes du Qi Gong et des arts énergétiques : zheng qui signifie « unifié » (1) En aucun cas, le mouvement ne doit être pluriel ou dissocié. Mouvement erroné alors où les parties du corps se mobiliseraient indépendamment les unes par rapport aux autres. Selon le Dr Jian, un mouvement de bras par exemple, même parfait, reste stérile et inutile s'il n'est que seul mouvement de bras. Il doit être au contraire sous tendu par l'énergie du Dan Tian et porté par la visualisation ou la concentration. On perçoit bien toute l'unité de la personne qui pratique.

- pour l'humanité, il me semble encore qu'il nous faut aller vers une unité. Que chaque individu ait sa juste place, d'une façon équilibrée. Que, comme dans un mouvement de Qi Gong, le mouvement d'un individu entraîne fluidement un réajustement d'un autre. Pour que l'ensemble reste en équilibre parfait. Pour atteindre cet état de cohésion, chacun doit être en état d'ouverture à soi et à l'autre. Ce que l'on peut dénommer : sensibilité, ouverture de cœur, empathie. Et alors comme un vol d'oiseau, comme un ban de poissons scintillants, toujours magnifiques, le mouvement de la multitude sera Un.

- pour l'Univers. Chaque être, fait partie de l'Univers. Il est relié à lui. La pratique du Qi Gong m'aide pleinement à ressentir cette sensation de « reliance ». Ressentir nos racines de la Terre, comme nos racines du Ciel. (2) Notre jardin familial est pour moi le lieu idéal. Avec le soin que j'y apporte, je m'y sens actrice et génératrice, donc en appartenance en quelques sortes. En laissant, comme peut le faire une « jardinière démocratique », libre cours le plus possible à la vie végétale. Comme s'il y avait un peu de moi dans cette terre et ce petit monde végétal et vice versa par la nourriture dont je me régale. Ce sol bien connu sous mes pieds, un peu moi, est alors la porte d'entrée pour, de proche en proche, me ressentir en lien avec tout l'Univers.

(1) Dao de l'Harmonie, quintessence du Qi Gong Dr Jian Liujun Editions Quimédao p 23

(2) racines de la Terre, racines du Ciel : termes de Annick de Souzenelle. (conférence audio)

A l'inverse, des forces amèneront à séparer ; et cela sur différents plans : On connaît bien la discorde ou la haine sur le plan émotionnel qui séparent et qui déchirent la relation à soi même, au monde et aux autres. Sur le plan physique, l'énergie perverse pourra, elle, rendre malade. Cet état de maladie peut être vu comme une dissociation. Il n'y a plus d'harmonie, de mouvement d'ensemble entre les différents organes, cellules, fonctions. L'organisme est désorganisé, séparé en quelque sorte. La plus grande séparation ou dissociation sera la mort au stade ultime où les cellules puis les atomes seront dissociés. Il n'y aura plus d'Énergie vitale aimante pour unifier.

5 Émergence et ressenti personnel du signifié Amour

Dans ce paragraphe, je me propose de décrire le plus précisément et le plus justement possible les moments où émerge le mot Amour pour moi. Aussi bien dans ma pratique du Qi Gong que dans ma vie personnelle. Nous restons bien dans le cadre d'un écrit expérientiel qui n'a aucun caractère scientifique. Et nous parlons bien de l'Amour cosmique comme l'entend Nirav Anatto et de l'Amour universel qui en découle.

Il a fallu le concours de deux circonstances, mon aventure guérison et la pratique méditative du Qi Gong en pleine nature pour que je ressente ce flux énergétique aimant de l'Univers. De mon enfance et adolescence baignées de chrétienté, j'avais bien été témoin de personnes en plein recueillement, ma mère, une amie de lycée qui vraisemblablement ressentaient ce lien aimant avec l'Univers, le Dieu chrétien. Cet état second m'étonnait. Était-il vraiment véritablement vécu ? Ou, pour cette amie, un peu surfait ?! Que pouvait-on ressentir ? Pourquoi n'ai-je alors jamais posé la question ? Par peur certainement...

En tout cas, ce n'est pas au sein d'une église que j'ai rencontré ce mot Amour. Malheureusement. J'aurais pu : Dans ces lieux, il y a aussi des moments en suspens, des silences, des hauteurs physiques et temporelles vertigineuses. Dans ces lieux il y a aussi des personnes de cœur et d'amour humain infini.

Mais voici mon expérience d'enfant de ces lieux : Le souvenir le plus grand c'est le stress pour arriver à l'église à l'heure, le dimanche matin à 10H ! Dans quel état était ma mère ! Quels cris ! Il est vrai qu'elle avait tout le travail de la ferme à accomplir avant l'heure fatidique et tous ses 7 enfants, plus ou moins motivés l'âge venant, à convaincre pour sortir du lit ! La motivation n'était pas toujours là mais nous n'aurions jamais osé le lui dire. Elle était, derrière ses cris impuissants, aussi tellement sensible et tellement vulnérable. Nous la protégeions bon gré mal gré. Monsieur le curé ne nous aidait pas : même avec les plus grands cris de ma mère, nous avions toujours de 5 à 10 minutes de retard. Et pour notre plus grand malheur, dans notre village rural d'une centaine d'habitants, il n'y avait là à l'église qu'un petit groupe de fervents. Je m'amuse maintenant à imaginer la scène : la porte qui s'ouvrait, mes parents entraient suivis de leur couvée nombreuse d'enfants. Chacun se faisait le plus petits possible, marchant sur la pointe des pieds. Peine perdue !! Monsieur de Curé, courroucé toujours, arrêtait sa lecture ou son sermon. Dans un silence de plomb, nous nous installions sur notre banc dont le bois craquait. Comment alors ouvrir ensuite son cœur et s'apaiser ? C'était bien impossible.

Pourtant, le miracle s'accomplissait chaque dimanche ! Les chants aidant, la sympathie des gens du village que j'aimais beaucoup, les mines se détendaient, les cœurs s'ouvraient et nous ressortions presque joyeux de la cérémonie. Et ma mère avait retrouvé son sourire et sa paix.

Est ce premier contact tendu et plein de stress avec les églises ? Je n'ai jamais ressenti ce flux d'Amour soutenant comme plus tard, cet été 2016 sur le sol de notre jardin familial. Petite, si j'étais près de ma mère à l'église, j'ai bien entendu des mots doux à mon oreille, au moment crucial de la cérémonie, la consécration : « Ouvre ton cœur », « C'est Jésus qui vient pour nous dans l'hostie ». Malgré la douceur de sa voix, pas grand-chose ne s'ouvrait ! Enfant très active, mon esprit restait aux aguets et observait : tiens, une mèche de cheveux rebelle, devant moi. Un éclat de peinture sur une statue. J'ai aussi observé longtemps le sourire de la Sainte Vierge, bienveillante, qui nous faisait face après qu'une amie nous ait raconté qu'elle l'avait vu bouger. Rien de tel ne s'est jamais produit. Et j'en ai toujours été déçue...

Encore maintenant, lorsque j'entre dans une église, je ressens toute l'humanité derrière chaque pierre, sculptée ou non. L'art, le don, la générosité, l'effort peut-être douloureux de toutes ces mains qui l'ont construite. Tout le génie, la patience et le talent. L'humanité des paroissiens qui y sont entrés depuis des siècles pour y célébrer des joies, des pleurs, des séparations. Mais alors, mon esprit s'active, s'emplit d'images, recrée l'histoire. Comment alors aller vers le vide pour vraiment ouvrir et accueillir ?

Il m'a donc fallu des années. Laisser passer cette jeunesse et ce besoin d'agir, d'entreprendre. Il a fallu chez moi que mon côté « Yang » laisse un peu de place au « Yin ». L'événement de l'été 2016, mon aventure guérison, m'y a beaucoup aidé.

Tout à coup, avec ce diagnostique médical, je pouvais ne plus être. Imaginer le désarroi de mes 3 enfants encore jeunes m'a donné toute la force nécessaire. Il ne pouvait pas en être autrement, ma mission de vie n'était pas achevée. J'étais indispensable !

Mais quand on fait face de près à « ne plus être », on ne fait plus de détours par tous ces superflus qui remplissent nos vies. On va droit à l'essentiel. Et l'essentiel a été clairement pour moi de guérir. Et pour guérir il m'a été tout aussi clair qu'il me fallait prendre le temps de me retrouver, de me poser. De prendre le temps de la contemplation. Extérieur comme intérieur. Me retrouver pour être pleinement moi-même. Peut-être pour être agréable à l'un à l'autre, je m'étais un peu perdue de vue. J'ai déchaussé mes pieds, je me suis esueillée, bien soutenue par mes proches. C'était au mois de Juin. Toute la nature était au fait de son épanouissement : fleurie pleinement, tiges et feuilles saturées de vert, pas encore jaunies par les mois suivants.

Quand on fait face de près à « ne plus être », quelque chose s'ouvre en nous. On accueille plus. Comme si on captait mieux l'impalpable. Peut-être que toutes les personnes ne ressentent pas cela. Beaucoup s'en remettent entièrement au monde médical sans penser pouvoir agir soi même pour l'auto-guérison.

Très peu encline à rencontrer médecins et spécialistes, ce que je me suis résolue à faire cependant, j'ai cru au pouvoir de la visualisation, du mouvement, de la vie. Il me manquait les savoirs et les techniques. Je venais juste seulement de découvrir la pratique du Qi Gong. Mais je me suis posée, sur le sol vert et fleuri et j'ai mis en pratique le peu que je connaissais. Je m'en étonne encore : comme dans un chemin initiatique, le héros rencontre, aux étapes cruciales et difficiles, des êtres pour le guider. Je n'ai pas été déçue : J'ai ressenti comme jamais auparavant la présence de la nature, l'énergie de la Terre qui me vivifiait.

Retrouver le lien à la Terre a certainement été le plus important pour moi. Mon éducation chrétienne m'avait beaucoup parlé du Ciel. L'Église nous apprend à lever les yeux vers le Ciel, lieu de résidence à lui seul du Divin. La Terre, elle, est poussière. Pourtant dans la tradition chrétienne, la Terre est, elle même, symbole de toute création : La bible nomme le premier homme Adam de l'hébreu Adamah, terre labourée. Mais mon apprentissage catéchétique avait mis l'accent sur le ciel en oubliant l'importance de la Terre. Il était essentiel pour moi de retrouver ce lien à la terre. Et

c'est maintenant lors des mouvements de connexion à la terre, par exemple la première partie des Mille Mains Sacrées Statiques ou Dynamiques que je ressens le mieux cette énergie de la terre dans mes paumes comme énergie d'Amour cosmique.

Je ressentais mon corps plein d'énergie pour guérir et pour transformer ces cellules destructrices en tissus sains et bien vivants. J'ai ressenti pleinement que la vie, au moyen d'une nature vivifiante et nourrissante m'offrait ma guérison. Quel cadeau ! La présence d'un flux d'énergie aimante a alors été évidente pour moi.

C'est donc tout cela que je nomme Amour.

On le voit bien, ce ressenti est un flux de l'extérieur, la nature, l'Univers vers l'intérieur, soi. Cet élan vers les autres, le monde entier, donc dans l'autre sens vient en conséquence, pour mon propre ressenti. En recevant beaucoup, l'élan pour offrir à son tour grandit. Or, le terme « Amour Universel » prend plutôt ce dernier sens d'élan vers les autres : Au sens bouddhiste, comme nous l'avons vu, Maitrî est une bienveillance incommensurable pour tous les êtres. L'amour universel pour Mozi est une sollicitude par assimilation des autres à soi-même.

6 Émergence et ressenti personnel du signifié Énergie ou Qi

Au fur et à mesure de ma pratique de Qi Gong, j'ai pu sentir des fourmillements, au départ, dans les extrémités, les pieds et les mains. Pour moi, c'était les premiers signes tangibles de la notion d'Énergie. Le signe que mon corps capte, que le Qi circule. Bien sûr, je garde en tête, ce que nous a dit Dr Jian, lors d'une session de formation : « Les sensations ne sont pas le plus important. Même sans sensations, le travail s'opère ». Ainsi j'essaie de garder une distance par rapport à ces sensations : ne pas se réjouir si elles sont là bien palpables ni se sentir peinée si elles manquent à l'appel ! Rester neutre même si cela est difficile avec la raison occidentale !

Il me semble que mon corps s'ouvre progressivement à la circulation du Qi, avec la pratique. Aujourd'hui, il suffit, d'un temps de repos physique dans la journée, une pause, une attention pour ressentir ces fourmillements. Mais ne nous attardons pas sur ces sensations physiques.

Le terme Énergie résonne pour moi avec ces notions : force et souplesse à la fois, fluidité, libre circulation, pleine santé. Elle porte une certaine neutralité émotionnelle. En verbalisant le terme Amour, pour l'Énergie qui me vient de la Terre, j'ai ressenti beaucoup de gratitude et de joie. A un moment donné de mon cheminement. Après coup, il me semble qu'il y a eu, pour moi, à ce moment là comme une réparation psychologique et émotionnelle du passé du côté de l'amour maternel reçu. La place n'est pas ici pour une auto-analyse poussée. Disons qu'un manque ressenti semble avoir été comblé. Cette étape passée, il me semble juste maintenant de laisser ce terme Amour qui n'est plus nécessaire pour moi et utiliser le terme Qi. Ainsi retrouver l'essence taoïste du Qi Gong, la sagesse. Dans son livre « Qi Gong », Yves Réquéna précise : « La sagesse consiste à rejoindre l'état de non agir qui représente l'adaptation parfaite au monde en même temps qu'une disparition de la notion de moi, d'individualité psychique séparée. Ce non agir s'obtient par (...) la compréhension philosophique de la nature vide des choses. (...), les émotions sont amoindries et contrôlées, ainsi le stress de vivre est réduit à son minimum » (1)

(1) Yves Réquéna, Qi Gong, Gymnastique chinoise de santé et de longévité Guy Trédaniel Editeur p 321

La notion de Qi est immense et mon regard d'occidentale n'en perçoit qu'une infime partie, bien-sûr. Je garde l'idée que le Qi transforme l'inaccompli en accompli. Cet exemple qui m'est venu à l'esprit pourrait en être une métaphore pleine de simplicité : Au lever, une journée se présente sous forme de possibles : pour ma part, actuellement, je peux ne rien faire !, accompagner mes enfants dans leur travail scolaire, semer des graines au jardin... Les possibles sont multiples. Ce qui va transformer ces possibles, inaccomplis, en accomplis c'est bien l'Énergie. S'il n'y a pas d'Énergie, rien ne se réalise ... L'image reste très simpliste mais elle me permet de percevoir que le Qi est à la base de tout ; Le Zhou Yi Xi Ci nous rapporte que « Tout être et toute chose résultent du QI du Ciel et de la Terre ». (1)

7 Analyse des réponses collectées

Il m'a été possible de collecter 14 questionnaires, pour 11 femmes et 3 hommes et d'interviewer 6 personnes, 3 femmes et 3 hommes. Un grand merci à toutes ces personnes pour le temps accordé et pour leur confiance et leur sincérité.

Bien sûr, ces réponses collectées restent des témoignages individuels. Toute généralisation resterait inopportune. Cette étape a été cependant très riche pour moi car elle a pu me faire prendre conscience d'une très grande disparité dans les ressentis. Je le savais intellectuellement : Il est clair que l'histoire personnelle de chacun, sa relation aux autres, à soi même à la vie induit des ressentis différents. Mais en être réellement témoin et se l'entendre dire précisément permet de vraiment faire sienne cette immense disparité.

Dans un soucis de synthèse, nous répartirons les réponses en 2 points de vue différents : Sur les 14 réponses, 5 personnes préfèrent entendre le terme « Qi » et pour 5 autres le terme « Amour » porte aussi beaucoup. Il est amusant de noter que le groupe est de même importance pour chaque terme ...

Une personne préfère le terme « Énergie » ou Qi parce que, pour elle, « le terme Amour est lié à ma pratique religieuse « Dieu est Amour ». Or, ce monde dans lequel j'ai grandi était hypocrite. Alors j'ai rejeté tout cela ». Un autre témoignage va dans ce sens : « Il est difficile pour moi de définir le mot Amour. C'est un mot que je manipule peu. Il me ferait presque peur ». On m'a aussi rapporté que « le terme Amour me parle moins parce que je l'associe aux personnes, au relationnel ». On perçoit bien là tout le risque lié au côté émotionnel pour le terme Amour.

A côté de ce ressenti, d'autres personnes sont portées par le terme Amour : « oui, le mot Amour me porte dans tous les mouvements où il est question de faire le plein d'Énergie Ciel/Terre ». Quelqu'un le ressent plus « dans les mouvements qui permettent de capter l'Énergie du Ciel ». « L'Amour est l'Énergie lumière dont nous sommes faits mais dont nous ignorons comment faire avec. Ça me dépasse mais en même temps, j'aspire à cette lumière divine ».

Mais la majorité (13 réponses) s'accordent à dire que l'on peut trouver un dénominateur commun entre ces deux énergies : Les deux animent mettent en mouvement. En mouvement vers l'autre, l'Autre, le monde entier ou soi-même.

(1) Dao de l'Harmonie, quintessence du Qi Gong Dr Jian Liujun Éditions Quimétao p 33

De tels témoignages permettent, entre autres, de prendre conscience de la vastitude des ressentis humains. Comment se peut-il qu'il y ait autant de différences de ressentis ? Par exemple sur les signifiants d'un mot ? C'est ainsi que la communication en elle même devient véritable art ! Et grâce à ces témoignages toujours, je réalise que le terme Amour est trop « chargé d'histoire » pour pouvoir l'employer pour tous et rester dans une neutralité émotionnelle nécessaire à la pratique du Qi Gong. L'employer en cours de Qi Gong peut aller résonner avec des émotions passées, chez les adeptes. Que ces émotions soient positives ou négatives, elles viendront parasiter la recherche du vide mental. D'ores et déjà il m'apparaît important de n'employer le terme Amour qu'« en cas d'extrême nécessité ! », alors avec beaucoup de précautions et en exprimant très clairement le contenu dont je remplis ce terme. Cette acception d'Amour cosmique comme je l'ai précisé plus haut.

A la lecture de toutes ces réponses, même après avoir précisé les termes, il apparaissait encore des écarts entre les différentes acceptions de chacun. C'est dire si le terme Amour est complexe. Si le questionnaire était à refaire, j'écrirais plutôt le terme « Amour cosmique ». Ce terme explicite bien ce que je voulais exprimer : le flux d'Amour que je reçois de l'extérieur, la nature, l'Univers, Dieu pour certains. Alors que le terme « Amour Universel » est lui un élan de soi vers les autres, l'univers. Le flux est de même nature mais avec un sens opposé, en quelques sortes.

Les interviews ont permis des échanges très riches qui, dans l'interaction de la conversation, se sont aussi élargis. Je voudrais restituer ici un pan de la pensée de Sylvie Robert (1), très proche de la pensée chamanique celtique : « L'Amour est l'énergie de vie qui réunit tous les éléments sacrés essentiels à la vie : la terre (le berceau de vie), le soleil (la puissance de vie), l'eau (la source de vie) et le vent (le souffle de vie). L'unité de tous ces éléments forme l'Amour Divin qui circule en nous et en toute chose, à l'intérieur comme à l'extérieur. On peut honorer ces énergies sacrées, les accueillir dans notre corps qui est notre temple sacré, et fusionner avec elles, ne faire qu'un. On trouve alors l'unité, cet Amour Divin en soi. (...). La nature est notre exemple, elle nous dévoile sa beauté intérieure à l'extérieur sans limites ; elle se met à nu et rayonne ainsi cet amour inconditionnel. A vrai dire, il n'y a pas de barrière, de limite entre son image intérieure et son image extérieure, comme nous, on peut le faire en portant des masques ?! La nature, elle, ne ment pas, ne triche pas. Elle est pure. (...). Ce qu'elle est au plus profond d'elle, elle l'offre au monde de façon intacte. D'ailleurs, en pratiquant notamment les Mille Mains Sacrées, à l'écoute du mot Energie, j'entends Amour car la Terre, la nature nous donne tout son Amour ».

J'ai aussi pu questionner un praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise et enseignant de Qi Gong. Pour cette personne, « l'Amour est l'Énergie qui nous pousse vers cette unité primordiale qu'est l'Esprit. Il est évident que Qi est différent de l'Amour car si Qi est mouvement, tous les mouvements ne vont pas vers l'unité. De ce point de vue, le Qi Gong nous permet de passer d'un être désorganisé aussi bien du point de vue physique que émotionnel et mental à un être aligné et uni dans toutes ses dimensions. Donc le Qi Gong est une voie vers l'amour, puisqu'il nous aide à nous relier à unir les différentes parties de notre corps et de notre esprit. Dans l'espoir de nous relier plus harmonieusement aux autres. Car si le but est de se connaître soi même, on ne peut atteindre ce but qu'en se connectant aux autres ».

1) Sylvie Robert, basée en Bretagne, travaille actuellement à y développer la Sylvothérapie.

- 15 -

Mes deux derniers interviews se sont naturellement orientés vers le lien ou non entre les pratiques énergétiques chinoises et la pratique chrétienne occidentale, où l'Amour est le pilier central, comme nous l'avons vu. Naturellement parce que ces deux personnes avaient une grande « expertise » dans les deux domaines. Et il s'est avéré que leur point de vue étaient strictement opposés : Pour le premier, chrétien, enseignant de Tai Chi Chuan et parallèlement étudiant en Théologie les deux pratiques sont compatibles et s'apportent même l'une à l'autre ; Lors de notre échange, cette personne me rapporte des aspects de la vie de Jésus qui se rapprochent de l'Énergie guérissante du Qi Gong thérapeutique : Jésus guérit : il impose ses mains. On retrouve la gestuelle et la parole qui sont acteurs de la guérison : Pour la guérison d'un aveugle, « Jésus met de la salive sur ses yeux » (Évangile selon Saint Marc 8.22). Les évangiles rapportent de nombreuses guérisons : guérison d'un paralytique (Marc 2. 1-12), guérison du sourd à Décapole (Marc 7.31-37) pour ne citer que les plus connues. Mais comme le souligne cet enseignant-étudiant, la guérison se joue sur le plan physique bien palpable mais c'est aussi une guérison de l'être intérieur.

Beaucoup de sacrements utilisent l'imposition des mains qui peut symboliser, entre autres, la bénédiction qui transmet ce qui fut reçu de Dieu par les ancêtres Abraham et Isaac. Le souffle est également bien présent dans la symbolique chrétienne. En hébreu comme en grec, le mot souffle désigne aussi l'Esprit. Et Jésus souffle sur ses apôtres en leur disant : « Recevez l'Esprit saint ». Ainsi des parallèles importants deviennent clairs et les techniques énergétiques chinoises pourraient grandement apporter à la pratique chrétienne : La gestion de la respiration, la connexion au Ciel et à la Terre, le corps et le cœur ainsi apaisés, il est alors plus aisé d'entrer dans une pratique de prière par exemple. Certaines communautés le mettent en œuvre, comme la Communauté Mondiale de Méditation Chrétienne : On récite des prières au rythme de la respiration, des mantras par exemple. Pour cette personne interviewée, le souffle est bien présent dans les deux pratiques : « On soigne avec le souffle. Ce n'est pas moi qui soigne, je demande. c'est quelqu'un d'autre. Je reste humble. Je suis le véhicule. J'ai la technique mais le souffle vient d'ailleurs. Je transmets pour donner à l'autre ». Pour lui, on peut ajouter un plus avec le souffle d'Amour, bien défini comme l'Amour spirituel. « Un thérapeute, un enseignant peut renforcer sa capacité de soin avec cet esprit d'Amour ».

Mais les deux pratiques, énergétiques chinoises et pratique chrétienne, restent totalement incompatibles pour la dernière personne interviewée. Jeune, cette personne pratiquait l'Aïkido d'une façon intensive. Son club de pratique l'invitait à se former pour devenir enseignante. « Il a fallu faire un choix », me dit-elle : Elle a décidé de mettre un terme à sa pratique de l'Aïkido pour une vie chrétienne à part entière. Elle est maintenant animatrice pastorale en milieu scolaire et vient de co-écrire un livre biblique. Mais alors qu'est ce qui est vraiment incompatible ? Elle me renvoie à un article du Père Joseph-Marie Verlinde, prêtre catholique de nationalité belge, titulaire d'un triple doctorat en nucléaire, philosophique et théologique ; Père Joseph-Marie Verlinde se méfie de la pensée New-age selon laquelle « l'humanité avancerait à grands pas vers la découverte de sa divinité, plus exactement de son unité avec les énergies cosmiques considérées comme divines. (...). Plus radicalement encore, ce naturalisme dans lequel chaque individu invente à chaque instant son propre cheminement vers le dévoilement de sa divinité immanente, rend obsolète la notion de « salut », et rend vaine la Croix de Notre-Seigneur Jésus-Christ. (...) Le « Do it Yourself » du Nouvel Age est décidément incompatible avec le chemin de l'Évangile ».

Ce serait donc « oui » si le Qi Gong reste purement une gymnastique physique mais la peur d'être entraîné vers une pratique ésotérique où agissent « des forces obscures » amène une réticence jusqu'au rejet du Qi Gong. Le seul fait de parler d'Énergie fait peur puisqu'il fait penser à ces forces obscures.

Les deux avis s'opposent : le premier est dans la confiance et l'accueil ; le deuxième se centre plutôt autour de la peur.

- 16 -

Nous nous écartons un peu de notre fil conducteur mais ces échanges m'ont semblé si riches et intéressants qu'il m'a été impossible de ne pas les présenter. Là encore, ces points de vue diamétralement opposés montrent bien toute l'importance de l'histoire individuelle et du ressenti personnel.

Il m'a semblé riche aussi d'évoquer la rencontre du Qi Gong avec le christianisme. En effet en s'exportant, en voyageant, le Qi Gong rencontre des pensées, des philosophies nouvelles. Naturellement il apporte, transforme les personnes qui l'accueillent mais dans le même temps, il peut lui aussi être transformé. Toute pratique, une langue, une philosophie, une religion, qui voyage connaît ce phénomène. Ce peut être un enrichissement mais aussi une perte d'identité. Citons l'exemple de la religion chrétienne qui en s'exportant sur le continent africain s'est enrichie de chants et de danses, de symboles locaux. Tout l'art d'une pratique sera le juste milieu entre l'enrichissement et le soucis de conserver la référence avec l'authentique initial.

Dans notre cas, il me semble primordial en transmettant la pratique du Qi Gong de rester le plus fidèle possible à la pratique enseignée et à l'essence du Qi Gong.

- 17 -

Conclusion

Dans cet écrit, j'ai tenté de trouver réponse à la question qui se posait à moi en animant mes cours de Qi Gong. Amour est-il le mot juste quand il me vient ? Respecte-t-il l'orthodoxie de la pratique et comment est-il ressenti par les participants ?

Au moyen de questionnaires et d'interviews, j'ai pu prendre conscience que ce terme Amour n'est pas neutre émotionnellement même quand on le définit comme Amour cosmique. Il peut faire émerger des émotions positives comme négatives. Ce qui parasiterait alors la sérénité et la neutralité recherchées pour la pratique du Qi Gong.

La richesse des ressentis personnels m'a sauté aux yeux autant qu'un certain dénominateur commun entre tous ces témoignages qu'ils viennent de Bretagne comme du continent asiatique, du moment présent comme des temps antiques. Une certaine unité de l'humanité ?

Les interviews nous ont entraînés vers les liens possibles entre le christianisme et la pratique du Qi Gong. Ce qui ouvre à un autre questionnement : En France et dans l'ensemble des pays occidentaux, le Qi Gong est accueilli par une société à base judéo-chrétienne. Il s'y développe actuellement très rapidement ; ce qui montre aussi qu'il répond à un besoin réel des personnes. Mais qu'en sera-t-il de cette rencontre ? Les deux cultures s'apporteront-elles l'une l'autre ? Dr Jian nous disait lors d'un stage Qi Gong que pour l'humanité, l'Asie apportait son expertise sur le corps, L'Inde celle du Cœur, l'Europe, l'expertise scientifique. Certainement dans cette rencontre de pratiques, y a-t-il un chemin enrichi des différentes polarités à créer.

.

Bibliographie

- (1) Dao de l'Harmonie, quintessence du Qi Gong Dr Jian Liujun Editions Quiméao 248 pages
- Confucius et Jésus-Christ de Jean Sanbae Ri Éditions Beauchesne, 86 pages
- Yves Réquéna, Qi Gong, Gymnastique chinoise de santé et de longévité Guy Trédaniel Éditeur 376 pages
- Les messages cachés de l'eau, Masaru Emoto, Guy Trédaniel Éditeur, 157 pages

Annexes

Questionnaire / 4 pages :

QI et l'Énergie d'Amour ?

Lorsque j'anime une séance de Qi Gong, tout spécialement en situation de grande connexion avec la terre, il m'arrive régulièrement de ressentir l'envie d'employer les termes de « Amour », « Paix » à côté du terme « Qi »...

Maintenant, l'emploi de ces termes me posent question :

Ont-ils bien toute leur place dans une séance de Qi Gong ? Ne glisse-t-on pas du plan énergétique vers le plan émotionnel ? Et qu'en est-il pour la personne qui pratique ? La pratique et le ressenti sont-ils modifiés par l'emploi d'un terme ou de l'autre ? « Qi » ou « Amour » ?

Pour m'aider dans ma recherche, je vous propose ce questionnaire. Je vous remercie de répondre en toute simplicité et en toute liberté. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, simplement la juste réponse pour vous-même !

A l'initial, je ne projetais pas préciser ce mot « Amour », peut-être pour ne pas influencer les réponses. Mais quelqu'un le demande pour être guidé. Alors simplement : je pensais plus au sens universel du terme « Amour » (Agapé en grec) cet élan vers les autres, le monde entier, animal, végétal et même minéral, la terre ! Un élan qui au final, réunit. Pourquoi pas vers un ressenti de ne faire plus qu'un avec le monde qui nous entoure !

Mais surtout, il est important pour moi que vous exprimiez votre imaginaire à vous, votre ressenti et pas le mien !

Grand merci à chacun pour l'attention donnée à ce questionnaire,

Cécile Beauducel, formation Quimétao

Tél : 06 52 42 86 02

Mail : cecilebeauducel@yahoo.fr

Questionnaire :
« Qi » et Énergie d' »Amour » ?

1 Je pourrais dire de ma pratique qu'elle est pour moi :

- ☐ Une hygiène physique de vie. Cette pratique me permet de conserver souplesse du corps et dynamisme.
- ☐ Une école de vie : ma pratique du Qi Gong influence positivement ma vie de tous les jours, relationnelle, émotionnelle.
- ☐ Une voie vers la spiritualité
- ☐ Une voie de développement personnel. Ma pratique me permet de mieux me connaître, de me reconnecter à moi-même.
- ☐ Autres :
.....

2 Pendant la séance, terme employé pour le « Qi » :

- ☐ Je préfère rester sur le terme de « Qi » exclusivement. Pour rester sur le plan énergétique. Ne mélangeons pas tout !
- ☐ Oui, le mot « Amour » me porte beaucoup. Dans ce cas, à quels moments de la séance est-il le plus juste pour moi ?.....
.....
.....

Dans quels types de mouvement ?

- ☐ Mouvements qui permettent de capter l'Énergie de la terre
- ☐ Mouvements qui permettent de capter l'Énergie du ciel
- ☐ Situation statique (L'Arbre par exemple)...
- ☐ Autres mouvements :

Et je souhaite ajouter et préciser :

.....
.....

Quand j'entends le mot « Energie », voici pour moi, les idées, les termes, les connotations, les ressentis induits :

.....

.....

.....

.....

Quand j'entends le mot « Amour », voici pour moi, les idées, les termes, les connotations, les ressentis induits :

.....

.....

.....

.....

3 Quelle différence pour moi entre le « Qi » et l'énergie d'« Amour » ?

- ☐ C'est incomparable ! L'un est énergétique, l'autre est sentiment humain !
- ☐ On peut trouver un dénominateur commun entre les 2 notions : Les 2 animent, mettent en mouvement. En mouvement vers l'autre, l'Autre, le monde ou soi-même...
- ☐ autre :
-
-
-
-
-
-

4 Mes caractéristiques personnelles :

Sexe : ☐ femme ☐ homme

âge : ☐ moins de 18 ans ☐ entre 18 et 35 ans ☐ entre 35 et 55 ans
 ☐ entre 55 et 75 ans ☐ plus de 75 ans

Nationalité :

Je pratique le Qi Gong ou une activité similaire depuis :

☐ moins de 2 ans ☐ entre 2 et 5 ans
☐ entre 5 et 10 ans ☐ plus de 10 ans

Je me considère comme une personne :

☐ extravertie ☐ introvertie
☐ dynamique ☐ lymphatique ☐ contemplative ☐ autre :
☐ pudique pour exprimer mes sentiments ☐ les exprimant très aisément
☐ communicative ☐ secrète
☐ confiante ☐ méfiante
☐ très sereine ☐ sereine ☐ avec des blessures à dénouer encore...
ma relation aux autres est : ☐ très fluide ☐ je prends mes distances...
 ☐ conflictuelle ☐ autre :

Personnellement la notion « Amour » est :

☐ magnifique ! C'est la pierre précieuse de la vie !
☐ belle. Avec de la sérénité, elle permet de mener une vie agréable.
☐ à prendre avec des gants ! Elle peut autant rendre heureux que très malheureux...
☐ vraiment incertaine : elle ne veut même plus rien dire !
☐ Elle n'apporte que des em... quinquements !!
☐ autre :

.....
.....

Mille Mercis !

ÉCRIT PAR
CÉCILE BEAUDUCET

Qi Gong un chemin de vie, ma vie :
« une voie vers la guérison et la spiritualité »
(Formation professionnelle Qi gong 2018- 2020)
Thierry Bérard



Le tableau a été réalisé par mon amie Lise

Remerciements à :

- Maître Jian Liujun pour la richesse de son enseignement, sa bienveillance et sa capacité à transmettre dans la joie, pour les clefs qu'il m'a remis.
- Mes guides terrestres : Monsieur Roger Badani, Maître Nguyen Dan Minh Gilles, Serge Boutboul. Maître Jian Liujun.
- Mes guides spirituels, Izaëlle, Asanaes et Hiro qui m'accompagnent depuis fort longtemps.
- Mes parents, Henri et Argentine qui m'ont donné la vie
- Mes enfants Laura, Thibaud et Juliette pour la fierté, la joie, la vie qu'ils me procurent.
- A mon donneur ANONYME qui a révélé en moi le phénix, un ange qui passe.
- Mes frères et sœurs d'âmes et d'armes ;
Graziella ma binôme céleste, Céline ma sœur d'âme tant de voyages ensemble, Isabelle la petite sorcière ma sœur d'âme et de lumière que je vois, Lucie la guerrière avec tant de combats partagés, Lise ma petite artiste céleste, habitée par tant de légèreté qui rayonne comme un soleil, Isabelle la Shamane toujours en marche, Mélanie ma sœur de lumière, Assiya un ange qui passe, Christian mon frère de lumière, d'âme et d'armes, Xael, Thibault.
- A ma flamme Jumelle, elle se reconnaîtra,
- A mon frère d'arme, Ying , en souvenir d'un combat partagé lors de la pratique du Qi gong spontané.
- Mon frère Bruce et ma sœur Frédérique pour tous ces beaux, merveilleux partages et moments ensemble.
- Ma cousine Annie pour notre lien très ancien qui nous unit et qui a toujours été là
- Maryline, qui m'a toujours accompagné sur ce chemin et a su trouver les mots justes
- A mes sœurs et frères d'armes du viet vo dao et notamment mon vieux frère dragon François « le tailleur de pierre ».
- A mes sœurs et frères du Quimétao
- A cette « mal à dit » qui m'a permis de me guérir
- A mes ami(e)s du pèlerinage de St François d'Assise
- A mon meilleur pote Pascal, parti trop tôt dans le ciel, nous avions à peine 10 ans et pourtant tant d'aventures partagées
- A l'association Tai Yang Riom
- A ceux qui m'ont fait souffrir car ils m'ont aidé à grandir.
- Merci à l'Univers pour toutes les leçons apprises et à mon enfant intérieur « Arsouille » d'être présent dans ma vie



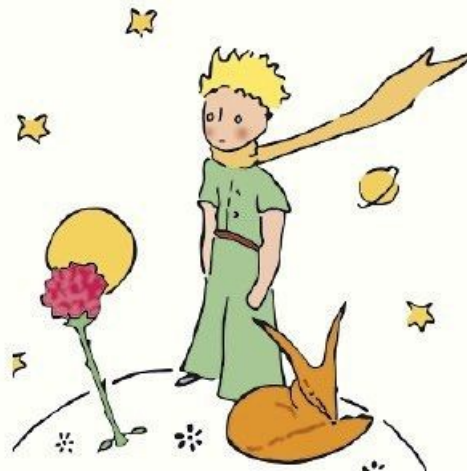
« Je dédie ce mémoire à Graziella »

“

On ne voit bien qu'avec le cœur.

*L'essentiel est invisible
pour les yeux.*

Le Petit Prince





« C'est en regardant les étoiles que je me pénétre de l'insignifiance des choses »

Avant propos :

Ce mémoire n'a pas vocation à être un document technique. Il est l'expression de mon ressenti, de ma vision personnelle des arts énergétiques et une biographie. Je dois avouer que cet exercice a été émouvant et a fait ressurgir des émotions que j'avais enfouies, parfois depuis longtemps. J'ai écrit dans le contexte du confinement, lié à la pandémie du Covid et cela m'a permis d'aller chercher très loin des émotions. Cela m'a aussi procuré un immense plaisir de le faire et les larmes ont souvent été au rendez vous, dans une joie libératrice.

Introduction

Dans le cadre de notre formation professionnelle de qi gong, nous devons rendre un mémoire.

Très rapidement, le sujet s'est imposé à moi. Le lien qu'il y avait entre le qi gong (plus globalement les arts énergétiques) et la spiritualité.

Les arts énergétiques et la spiritualité m'ont accompagné toute ma vie. Cela m'a construit progressivement de mon enfance à aujourd'hui. Cela m'a permis de connaître le chemin de la guérison de l'âme et de retrouver mon intégrité, mon identité.

Je vais aborder mon histoire avec les arts énergétiques, ce qui m'a amené à choisir cette voie, teintée de spiritualité (chapitre 1). Puis je développerai mon approche personnelle des arts énergétiques (chapitre 2) et ce qu'ils m'ont apporté à travers des valeurs et des transformations (chapitre 3). Pour terminer, j'évoquerai les principes qi gong qui imprègnent ma pratique actuelle (chapitre 4).

1) Mon histoire avec les arts énergétiques

a) Le début

« Je ne savais pas encore »

Le six juillet 1961, **j'ouvre les yeux** sur ce vaste monde avec le cordon ombilical autour du coup et là dans le silence de cette nuit d'été, un cri sort de ma gorge. La vie, l'énergie qui m'animent, s'expriment du plus profond du petit être que je suis. Le besoin, la fureur de vivre s'expriment dans un cri farouche, comme un volcan (tiens tiens).

Dès le début, mon regard se tourne vers les étoiles, comme si le monde pour moi était trop étroit.

Je commence alors à regarder l'infiniment petit, mes jeux quotidiens consistent à créer des univers lilliputiens où la magie, le fantastique et le merveilleux sont omniprésents.

Ces mondes sont déjà habités d'humains, d'elfes, de lutins, de fées, d'animaux fantastiques ; licornes, dragons, monstres.

Et pourtant, à chaque instant mes yeux se remplissent de l'univers infini avec ces étoiles. Les nuits étoilées, la pluie, les orages sont mes alliés et le soleil du matin me réchauffe.

Je découvre aussi que mes mains sont auréolées d'une petite brume qui peut s'étirer entre les doigts.

« Je ne sais toujours pas » .

J'avais sept ans et un jour mon frère me prête un magazine « Pif gadget » qui relate des histoires en bande dessinée de différents héros et notamment celle du « Docteur Justice ». Ce héros est un médecin qui parcourt le monde et son chemin est parsemé d'aventures où il est confronté aux « méchants ». Je découvre que le docteur Justice est un pratiquant de judo jujitsu. Un art qui lui permet de se défendre et de combattre le mal.

« Je ne sais toujours pas » .

Je découvre que ces techniques sont issues d'un art martial. Pendant 4 ans, mon frère et moi nous attendions fébrilement le jour, où le facteur déposerait le magazine dans la boîte aux lettres, afin de découvrir les nouvelles aventures du Dr Justice .

Dans mon petit village des Alpes, le « hasard » me fait découvrir le judo, j'avais dix ans, et là le rêve du docteur de justice commence à devenir réalité. Me voilà parti dans la peau d'un héros défendant la veuve et l'orphelin à l'aide de ses seules mains.

Très tôt, je m'associe plus ou moins consciemment aux valeurs du judo : justice, droiture, honneur, courage, respect, à la force on oppose la souplesse (la voie du vide).

« Je perçois quelque chose mais je ne sais toujours pas »

A 14 ans, mes parents me mettent en pension à Grenoble et là je quitte le cocon familial, mon petit village des Alpes, pour vivre une réalité où je découvre que je suis un mouton parmi les loups. Au début de cette période, je vis les moqueries, les insultes, la violence physique et je me réfugie dans un monde où l'injustice n'existe pas.

Puis progressivement, la colère, la révolte montent, parfois les bagarres, le sentiment d'injustice prend le dessus et il me revient en mémoire les aventures du Docteur justice.

Je m'inscris à des cours d'aïkido, mais cette discipline ne me convient pas. Un jour, un copain nommé « G..... » me parle d'un professeur qui enseigne le judo et le jujitsu traditionnel à Grenoble. Le paradoxe est que ce « copain » pensionnaire comme moi, alternait à mon égard les gestes de fraternité avec des séances d'humiliation.

Je voulais me donner les moyens de réagir, face à ces injustices et je ne voulais plus être une victime ; je voulais retrouver mon honneur perdu, la fierté d'être ce que je suis.

b) j'ouvre la porte

En septembre 1981, je me présente devant un immeuble à la façade décrépie. Suis un peu hésitant mais j'y vais quand même, résolument je monte les escaliers et je me présente devant une porte grise.

J'ouvre la porte et je découvre un petit dojo.

Les murs sont défraîchis mais il règne une atmosphère particulière, comme si il ne fallait pas se fier aux apparences.

Un petit Monsieur assis derrière son bureau me regarde par dessus ses petites lunettes, avec des yeux rieurs. Ce monsieur s'appelait ou plutôt s'appelle Monsieur **Roger Badani**, car même s'il est parti sur un autre plan, il est toujours aujourd'hui dans mon cœur. Je m'inscris aux cours de jujitsu puis un peu plus tard au judo.

L'aventure commence vraiment, l'entraînement jujitsu est dur, à la « traditionnelle ». Je découvre la sueur, parfois la douleur, pas de concessions, mais la fraternité, le partage dans la joie sont là. Je découvre une autre famille avec un guide à sa tête.

Monsieur Badani était « dur » avec nous, mais son enseignement m'a tellement apporté.

Un peu d'assurance, de maîtrise, l'humilité, le travail dans la sueur, le respect des valeurs et finalement j'ai commencé à me respecter.

Un jour de 1981, M. Badani me demande de présenter en jujitsu des enchaînements et des combats avec des partenaires. A l'issue de ce passage, il m'appelle et je me présente face à lui. Alors d'une voix solennelle, il me dit : « Thierry, à partir d'aujourd'hui, tu porteras la ceinture noire ».

Je ne pouvais plus parler, les larmes aux yeux, la gorge serrée, j'esquisse un petit merci et face à moi ce « Petit Monsieur » me tend ce « bout de tissu » avec un léger sourire et tellement de bienveillance dans son regard.

Oui, j'étais fier car je savais que Mr Badani était réputé pour être exigeant dans les passages de grade. Il présidait à l'époque le collège des ceintures noires, l'ancienne fédération de judo jujitsu. Il était exigeant mais juste, alors ce n'était pas de la vanité de ma part, juste de la fierté retrouvée, le sentiment que je pouvais avoir de la valeur et que je n'étais pas un « imposteur ».

La reconnaissance était là et je savais que désormais l'art martial allait m'accompagner toute ma vie, mais c'était la seule chose que je savais.

Pourtant quelque chose de diffus, de discret commençait à se distiller en moi, mais j'en n'étais pas vraiment conscient.

Quelques années après, le « hasard » me fait rencontrer ce « copain » qui m'avait humilié. Au fil de la discussion, je lui explique que je pratique toujours le juijitsu et que Mr Badani m'avait délivré la ceinture noire (le Graal pour moi à cette époque). A ce moment là, j'ai vu dans son regard le respect. Une revanche, non, simplement la dignité et la fierté retrouvées dans mon cœur.

c) L'histoire continue

Les contraintes du travail me poussent à changer de région. 1990 à Annecy, je découvre le wu shu et la pratique du Da Chen Quan. Je découvre les arts internes.

Fin 1995, je pars sur Clermont Ferrand , la capitale de l'Auvergne, la terre des volcans. A l'époque, j'ai cette étrange sensation de rentrer chez moi. Je deviens un pratiquant de Tai justu (une forme de jujitsu).

Puis en 2001, je découvre le viet vo dao style Than Long crée par Maître Nguyen Dan Phu, doyen des maîtres. Je commence le viet vo dao à l'école « Tru ong Son » puis je pars de cette école en 2011, pour suivre Maître Nguyen Dan Minh Gilles école Nam Son (La Montagne du Sud), le plus jeune fils de Maître Phu.

Depuis cette date jusqu'à aujourd'hui, je continue à suivre son enseignement avec fierté.

Maître Gilles nous prodigue directement l'enseignement tel qu'il l'a reçu de son père, Maître Phu. Étant Maître d'armes, son enseignement est basé dans un premier temps sur le maniement du bâton long.

Nous sommes contraints de désapprendre un certain nombre d'automatismes, basés essentiellement sur l'aspect physique de l'art martial et non pas sur le travail de l'énergie et de la santé.

Je découvre vraiment les arts énergétiques et la joie que cela procure.

Progressivement, il nous amène à travailler sur soi, sans porter le regard sur ce que font ou non nos frères d'armes.

Nous apprenons ou renforçons le travail de l'humilité, à ne pas regarder ailleurs qu'en nous même, plutôt que sur les autres pour nourrir notre ego.

Le travail sera long mais le bonheur de ces rendez vous hebdomadaires estompe toutes les contraintes.

Nous sommes une dizaine à nous réunir avec Maître Gilles tous les mardi soir, et à chaque fois le bonheur, la joie de nous retrouver sont là.

Nous travaillons sur les fondamentaux, l'ancrage, l'intention, le travail du ventre avec la respiration, le relâchement, la préparation et l'endurcissement du corps sur le travail de l'énergie. Nous poursuivons actuellement les techniques des mains collantes.

Les sensations, les énergies canalisées sont de plus en plus fortes. A chaque fin de cours, la sensation d'avoir vécu une aventure extraordinaire est présente et la joie est toujours au rendez vous.

Une nouvelle famille est là avec mes sœurs et frères d'armes. Maître Gilles nous parle de son père, Maître Phu et de sa présence permanente dans le dojo.

A la fin du cours au moment du salut, Maître Gilles nous remercie pour notre patience, alors venant du cœur nous le remercions tous également.

Parfois, il peut être « dur » avec nous, sans concession, mais toujours dans la bienveillance.

Je dirais qu'il est juste, authentique dans son enseignement par respect pour Maître Phu, pour lui et pour nous.

Ce qu'il nous donne, nous offre c'est directement l'enseignement qu'il a eu de son père et qu'il veut perpétuer. A chaque fois, à chaque cours, nous recevons un cadeau et c'est juste magnifique. Souvent, il nous dit qu'il se considère comme un guide plus que comme un Maître.

d) La traversée du désert

Septembre 2013, lors d'un contrôle médical de routine, un ganglion « anodin », ainsi qu'une fatigue récurrente sont constatés.

Un long enchaînement d'examens de toutes sortes commence en médecine interne.

Novembre 2013, lors d'une visite au CHU, l'hématologue me commente les derniers résultats et le verdict tombe : « Vous avez un lymphome ».

Je ne dis rien, je sais que c'est grave mais je ne comprends pas le mot. Elle m'explique mais je n'entends sans doute pas et elle emploie le mot cancer.
La chape de plomb, je suis comme sonné.

Des énergies m'envahissent, la colère, le doute et bizarrement (maintenant que j'y pense) la peur de la mort n'était pas là (je ne savais toujours pas) juste la peur de la séparation avec les êtres chers.

Progressivement, je transforme ces énergies en révolte.

La révolte est de nouveau là. En réalité elle a toujours été en moi, mais de longues années de malheur confortable l'avaient anesthésiée.

Le guerrier s'est réveillé et j'ai sorti mes gants de boxe comme « Rocky » et suis devenu « The Tiger » (du moins je le croyais).

Commence le chemin de la thérapie, séances de chimiothérapie à répétition, biopsies, scanners, piqûres.

Le corps est martyrisé.

Le CHU devient une salle de boxe, de combat où j'affronte mon adversaire nommé « Lymphôme du manteau, alias cancer, alias le crabe ». Je fais sourire les infirmières quand j'accroche mes gants sur les potences (c'est le vrai nom, étonnant) avec les perfs ou les poches de chimio.

Le sourire devient pour moi une arme, un sabre.

Je deviens dur, « même pas peur ». je me forge un mental et je revois les films de « Rocky Balboa », ce boxeur dont personne ne reconnaissait la valeur, un loser.

Je m'identifiais à ce personnage, dont personne n'aurait misé « un kopek » quant à la possibilité de gagner des combats qu'on disait perdus d'avance.

Et pourtant, contre toute attente, il devient un grand champion et même le champion du « MONDE » (je ne savais toujours pas).

Un instinct primaire commence à s'insinuer en moi, quelque chose de primitif. Une détermination farouche est en train de naître.

Mon parcours est émaillé de belles rencontres, d'expériences enrichissantes.

Je continue mes entraînements de viet vo dao. Je décide de prendre mon bâton de pèlerin et d'entamer ce long pèlerinage intérieur mais je ne savais pas où cela me mènerait.

Tous les mardi soir, je fais deux heures de route pour aller m'entraîner sous l'œil bienveillant de Maître Gilles.

Les entraînements durent trois heures et sont intensifs. J'arrive fatigué (les traitements et chimio m'amoindrissent), mais à la fin du cours, la fatigue disparaît.

Le calme, l'apaisement et l'éveil sont au rendez vous.

Nous travaillons l'énergie, je commence à en prendre conscience.

e) « Les rendez vous »

Mon 1^{er} Rendez vous : **Avril 2014**, des amis m'amènent au CHU et me laissent sur le parvis de l'Hôpital. Ils veulent m'accompagner mais je refuse et les remercie. « C'est mon combat ».

Je marche lentement mon sac à la main (mes gants de boxe sont à l'intérieur). Mes pas résonnent sur les dalles, plus rien n'existe autour de moi et je me dirige vers l'entrée.

Mes yeux sont humides, j'ai envie de pleurer mais « même pas peur », « même pas mal » à mon petit cœur.

Pourtant, c'est bizarre, il y a quelque chose de diffus qui commence à se distiller en moi, comme une énergie douce et tendre, mais je n'y prête pas attention. Je me présente à l'accueil, les larmes ont disparu, je suis calme, il y a en moi une détermination farouche.

« je m'appelle Thierry Bérard » et suis attendu en chambre stérile pour une autogreffe. C'est comme si je pénétrais dans un dojo. Je laisse les doutes, les « emmerdes », les peurs. Mon regard est juste farouche, déterminé, je dirais « vide ».

Je reste un mois dans le confinement d'une chambre de 12 m². Je suis relié à des tuyaux des perfs . Je dois accepter les examens et laisser parfois ma fierté dans les vestiaires.

J'essaie de m'entraîner dans mon espace de 12 m², pas facile car la potence me suit dans tous mes mouvements et les tuyaux qui me relient aux différentes perfusions s'enroulent autour de mon corps et l'épuisement me gagne.

Un mois de confinement, une semaine de chimiothérapie intense et une greffe. Heureusement, ma famille, mes amis, mes frères et sœurs d'armes du viet vo dao étaient présents.

Je sors épuisé de l'hôpital et je décide de reprendre ma vie en main, de comprendre.

Je reprends les entraînements comme un fil d'Ariane pour me guider.

Je continue le chemin de la spiritualité que j'avais laissé de côté pendant une longue parenthèse de ma vie. Enfant, j'ai baigné dans le milieu de la spiritualité et de l'ésotérisme.

Fin 2013, je fais connaissance de Serge Boutboul, un guide spirituel. Au niveau spirituel, il me fait prendre conscience que ce qui était normal pour moi jusqu'à maintenant, est aussi naturel.

(Merci aussi à Maître Jian Liu Jun, je sais qu'il comprendra).

Je prends conscience des plans dimensionnels et des énergies subtiles.

Lors de mon périple intérieur, je ressens le besoin de partir loin, car le monde me semble étroit et petit.

Alors je décide de faire ce voyage pour m'emmener vers des horizons nouveaux, à la découverte d'un autre monde. Et au fond de moi, je savais que je n'en avais pas fini avec cette « mal à dit » et que ma situation était précaire malgré tout.

Février 2015, je casse la tirelire et je pars en Californie avec ma fille Juliette (elle avait 15 ans) à l'autre bout du monde.

Une belle aventure avec ma fille commence nous allons rejoindre ma cousine qui habite au nord de San Francisco.

Nous découvrons l'immensité du Pacifique, les baleines, les vieilles forêts de Séquoia, peuplées d'Esprits de la nature et de l'âme des natifs.

Un jour ma fille Juliette m'a dit « Papa, c'est le plus beau voyage du monde ». Ces paroles m'ont touché profondément et les moments complices passés avec ma fille sont un vrai trésor vivant.

En écrivant ces quelques lignes, je me rends compte que San Francisco, évidemment me rappelle St François d'Assise.

J'avais 17 ans à l'époque et j'ai participé à un pèlerinage international qui m'a marqué pour toujours, entre Florence et Assise.

Pendant 15 jours, nous marchions entre 20 et 30 kilomètres. J'ai eu de magnifiques partages, des rencontres magiques, notamment une belle Italienne nommé « G..... ».

Les énergies étaient là aussi. Je me dis la boucle est bouclée.

Septembre 2015, la *nouvelle tombe* « récidue de cancer », le crabe est de retour.

Bizarrement, je ne suis pas effondré et la nouvelle ne m'affecte pas plus que cela.

Une fureur, une détermination qui se transmutent en énergie farouche venus d'un passé très lointain, qui s'installent.

Pourtant une chose me trouble. Un sentiment de douceur et de tendresse s'immiscent dans mon âme, une énergie éphémère et éternelle, un paradoxe de plus.

Un nouveau combat s'annonce mais quelque chose me trouble toujours, comme si je n'étais pas tout à fait dans l'axe. Je ne sais toujours pas.

De nouveau, examens, biopsies à répétition, séances de chimiothérapie, mais cette fois-ci le sourire prend le dessus sur le doute, la peur. La détermination prend le pas sur la colère. Je vis des expériences spirituelles d'une haute intensité, qui à chaque fois mettent à mal toutes mes certitudes.

Une joie intérieure s'installe

« mais je ne sais toujours pas exactement ».

Cette énergie de douceur et de tendresse prend de plus en plus de place en moi mais je n'en mesure toujours pas l'intensité.

Un jour de mars 2016, mon sac est de nouveau prêt, le lendemain je dois partir à l'hôpital en chambre stérile. Mes gants de boxe sont dans mon petit sac à dos, avec quelques livres, la photo de mes enfants, un cahier et un stylo.

Ce soir-là, une amie m'adresse un SMS où l'essentiel du message se résume ainsi :

« lâche prise Thierry.... ».

À la lecture de ce message, ma première réaction fut la colère,
« non je ne baisserai pas les bras, je suis un guerrier, je suis Rocky »,
je vais me battre comme un chien.

Cette nuit là, bizarrement, le sommeil m'emporta dans un voile de douceur. Le lendemain dans le silence du petit matin naissant, j'ouvris les yeux face à mon destin. Une lueur farouche remplie de tendresse est dans mon regard.

L'« *absurdité* » de ce message a pris une autre dimension :

Et le premier geste en me levant fut d'enlever les gants de boxe de mon sac.

Je ne savais pas pourquoi exactement, juste qu'il fallait que je le fasse.

Instinctivement, j'ai su quoi faire, il fallait que je sorte de l'axe et accepter le « crabe », le cancer, cet « adversaire », c'était David contre Goliath.

Tout devient évident, ce cancer cette « mal à dit », n'était que l'effet miroir de ce refus puissant, de ne pas m'aimer.

La lumière, la fureur, la douceur, la tendresse étaient de nouveau là. Je le sais aujourd'hui, le feu ardent brûlait dans mon regard et une puissance primitive, farouche m'a habité.

Ce fut d'un pas déterminé, que je marchai de nouveau vers mon destin, un destin que j'avais choisi.

La puissance des mots, du verbe étaient là comme une musique . Ce fut ma première mort et pourtant un cri silencieux est sorti de ma bouche, et au fond de moi ces mots ont vibré « **JE VEUX VIVRE** ». Je savais, je réalisais d'où je venais L'énergie était là et je comprenais le sens du chemin parcouru. Je savais enfin la direction que je devais choisir, **la guérison de l'âme**.

On me présente la chambre stérile, un espace de 12 m² dans le secteur des soins intensifs. Je ne dis rien, la concentration est là et sont présents en mon cœur, tous les êtres chers.

Pendant quelques jours, les examens se succèdent, je ne lâche rien. Puis on m'annonce que l'on va me mettre en aplasie pour réduire à néant mes défenses immunitaires afin que mon corps puisse accepter la greffe.

Pour ce faire des doses massives de chimiothérapie me sont injectées, je ne lâche rien , je sais qu'il y a quelque chose qui me porte et qui ne m'a jamais abandonné. Je demande un vélo et je pédale avec cette musique zouk qui me donne cette envie de danser. Je pratique le bagua mais pas facile car il y a des tuyaux de partout, je ne lâche rien. Le matin du 12 avril, le jour tant attendu, j'entends un hélicoptère : mon greffon arrive. La concentration est là, je ne dis rien.

Le 12 et 13 avril 2016, je reçois un don de moelle osseuse, un cadeau de la vie, de la providence. Je suis surpris de voir mon greffon de moelle osseuse (de couleur grise) dans un petit sac accroché à la potence, comme une simple transfusion. L'émotion est là et il y a quelque chose de divin dans cette vie qui m'est offerte.

Là où va l'esprit, va l'énergie. Alors mon esprit se fixa sur ce « petit sac » pour nettoyer les mémoires cellulaires puis à « dose massive », j'envoyai de l'Amour, beaucoup d'Amour pour gagner ma liberté.

Début mai 2016, je sors enfin au bout d'un mois d'enfermement. Une nouvelle vie, une autre réalité s'offre à mes yeux . Rien ne sera plus jamais comme avant, je le sais. Je suis faible comme un nouveau né, je marche 100 m et mes jambes me lâchent. En réalité, je ne lâche rien. Il y a un feu ardent en moi, une fureur primitive, animale, qui couve comme un volcan.

Je reprends les entraînements de viet vo dao et de nouveau l'énergie revient, plus forte qu'avant.

Septembre 2016, je découvre le qi gong et immédiatement, je sais que cela fait partie de ma voie, de mon chemin.

Aujourd'hui et en écrivant ces quelques lignes, je sais que ma vie est étroitement liée aux arts énergétiques et aux énergies sous toutes ses formes.

Ce chemin m'a permis de connaître le sens des mots « Liberté et Amour ».

Les arts énergétiques, les arts martiaux m'ont donné des valeurs et m'ont permis de me construire.

Septembre 2018, tout se met en place, la terre cultivée porte ses fruits, je surfe sur ces nouvelles énergies. Je me sens porté par une vague, par le sentiment que les portes s'ouvrent.

Je m'inscris à une formation professionnelle de Qi gong à l'institut Quimétao de Paris.

L'enseignement est fait par **Maître Jian Liujun**.

Je réalise encore plus le chemin parcouru et surtout ce qui me reste à apprendre.

Cela me renforce encore plus dans l'idée qu'il faut être comme un apprenti permanent. En effet, chaque cours est une découverte qui me rend joyeux et léger. Je sais désormais que les arts énergétiques sont pour moi, un mode de vie et qu'il me sera au même titre que la spiritualité impossible de revenir en arrière.

L'enseignement de maître Jian Liujun consolide, met en relief des valeurs, des sensations, des ressentis.

Cela me renforce dans l'idée que les arts énergétiques, la spiritualité et la guérison (et plus largement la santé) sont étroitement liés.

Au travers du corps, je perçois aussi des réalités subtiles. Lors d'un séminaire, le qi gong spontané nous est enseigné et cette technique est une vraie révélation (voir chapitre 4).

Tout devient plus limpide et je mesure le chemin qui me reste à parcourir une vie entière n'y suffirait pas. Cela pourrait me décourager, mais au contraire cela génère de l'enthousiasme face, à l'immensité du travail qu'il reste à faire.

Un vrai paradoxe et pourtant la perspective de rester un apprenti des arts énergétiques toute ma vie, est jubilatoire et chaque séminaire, la joie est présente .

2) Mon approche des Arts martiaux, Qi gong et arts énergétiques

En écrivant ces quelques lignes, il me semblait nécessaire et utile de donner ma propre définition des arts martiaux, qi gong et plus globalement les arts énergétiques.

Je souhaitais en donner une vision personnelle et non pas une définition trop « académique » que l'on pourrait retrouver facilement dans n'importe quel ouvrage et dictionnaire.

Pour ma part, les arts martiaux ou plus généralement, les techniques martiales dites « externes » ont été une porte d'entrée aux arts énergétiques et de ce fait au Qi Gong.

L'art martial était pour moi, un ensemble de techniques visant à maîtriser l'art du combat mais dans un cadre précis. Ce cadre était le dojo, un lieu où nous devons apprendre, dans le respect de valeurs. D'abord, le salut et le respect aux différents maîtres disparus à l'origine des techniques martiales enseignées. Puis le salut entre pratiquants « adversaires » avec qui on devait pratiquer, combattre dans le respect de l'autre.

Dans la continuité de ma pratique martiale, j'ai commencé à pratiquer le Qi gong et plus généralement les arts énergétiques. Ma vision du qi gong correspond tout à fait à la définition donnée par Maître Jian LiuJun (voire chapitre 4).

« Le Qi Gong est le travail sur l'énergie qui permet de capter, renforcer et faire circuler l'énergie afin de l'utiliser.

Qi gong : travail qui consiste à capter l'énergie, afin de nourrir notre corps et de la faire circuler dans notre organisme. La notion d'équilibre entre la matière et l'énergie : lorsque l'énergie circule librement dans la matière, la vie s'écoule et le corps se développe.

La notion de transformation de l'énergie en matière et de la matière en énergie : à tout instant, une quantité d'énergie se transforme en matière pendant qu'une quantité égale de matière se transforme en énergie.

Cette idée amène les principes du yin et du yang. Le yin et le yang ont la même valeur, l'un ne peut exister sans l'autre, ils sont complémentaires et procèdent du même principe originel.

La pratique du qi gong entraîne une modification de l'état de conscience, qui favoriserait l'harmonisation du corps et de l'esprit. Cet état particulier de conscience pendant les exercices est la base de l'action thérapeutique du Qi gong ». (Zhi neng qi gong de Pang He Ming, maître Zhou Jing Hong, Docteur Jean Becchio, Editions You Feng) ».

Pour ma part, les arts énergétiques regroupent en réalité l'ensemble des arts martiaux, le qi gong et autres disciplines énergétiques.

En occident, souvent les arts martiaux ont été enseignés, en mettant en avant l'aspect externe des techniques alors que traditionnellement, normalement et j'oserais dire naturellement, l'approche dite « externe » et interne sont indissociables. Et dans tous les cas devraient être enseignées de cette façon là.

De mon point de vue et dans ce qui va suivre, les arts énergétiques regrouperont dans mes propos, les arts martiaux et le qi gong.

3) Ce que les arts énergétiques m'ont apporté

a) Des valeurs

Les valeurs acquises se sont installées progressivement en moi. La pratique des arts énergétiques au fil des années est venu renforcer, préserver et améliorer ces dernières.

Rien n'étant jamais définitivement acquis, la vigilance a toujours été présente dans ma pratique, grâce aux différents guides qui ont traversé mon chemin, afin de conserver ces valeurs.

Dès le départ, la pratique martiale et par la suite le qi gong m'ont permis de retrouver avant tout, le respect de soi, puis à respecter les autres.

L'humilité dans le travail fait partie de ces valeurs fondamentales qui devrait accompagner tous les pratiquants. Savoir reconnaître que nous ne savons rien ou en tout cas pas grand-chose afin d'être « en mode apprentissage » permanent, pour appréhender correctement la pratique. On pourrait être découragé ou prendre le chemin de l'égo. Il convient ici de souligner, que nous devons être vigilants en permanence, car l'égo peut nous faire dériver rapidement vers l'orgueil. Mais nous verrons plus loin que la joie d'apprendre, d'être en mode découverte, en apprentissage permanent, permet de nous faire avancer dans la pratique.

« C'est en regardant les étoiles que je me pénétre de l'insignifiance des choses ».

L'humilité conduit au respect, respect de soi et des autres. Au début de ma pratique, je cherchais la reconnaissance, ce qui n'est pas complètement négatif, car cela a été un élément moteur pour débiter dans les arts martiaux. J'avais besoin que l'on me dise Thierry « tu as de la valeur ». Progressivement, ce besoin s'est transformé en confiance et en nécessité d'être humble, face à l'immensité du chemin à parcourir.

La pratique du salut avant d'entrer dans le dojo, puis le salut à l'enseignant (peu importe le titre) et aux partenaires d'entraînement ont distillé en moi ce principe.

Le respect et l'humilité signifient que la pratique a du sens, celle d'un enseignement qui a été transmis, un savoir très ancien qu'il faut savoir préserver dans ses valeurs. J'ai appris avant tout le respect de soi, qui doit être cultivé laborieusement, tout le long de son existence.

Progressivement, cela m'a conduit à la fierté du travail accompli, d'appartenir à un groupe d'hommes et de femmes différents, partageant les mêmes valeurs. Dans ma pratique martiale, les combats avec des partenaires en salle ou en compétition, notamment, m'ont permis de me ramener à une forme d'humilité et d'acceptation.

Des combats ont été gagnés et d'autres perdus. Je suis convaincu, maintenant que le plus important pour moi ce sont ces combats perdus.

En effet, à chaque combat perdu, j'ai voulu me relever, m'améliorer. Il était inutile de vouloir devenir le « champion du monde », sauf à flatter son égo. Savoir perdre des combats pour mieux avancer et mieux mesurer le chemin restant à parcourir.

Au départ de ma pratique, la colère, le sentiment d'injustice, le besoin de reconnaissance, la révolte se sont amalgamés en une détermination sans faille. Cette détermination a été un des éléments importants qui m'a permis de m'inscrire dans la durée, au niveau de ma pratique.

La fraternité, la bienveillance et le partage lors des entraînements ont également beaucoup nourri ma pratique.

b) Des transformations

Sur mon parcours de santé, j'étais axé sur ma guérison physique et de ce fait j'avais introduit dans ma thérapie, le côté externe ou martial de l'art, j'étais devenu le boxeur « Rocky ». J'avais une volonté de fer pour combattre cet adversaire le Cancer. J'ai eu un répit d'une courte durée, je croyais l'avoir vaincu, mais un an après le revoilà cet adversaire, encore plus fort, plus redoutable et il s'appelait « Cancer stade 4 ». Au même moment je persévère dans les arts énergétiques et je me nourris de spiritualité. Je réalise que les énergies sont similaires et je découvre la joie.

Cette joie va m'accompagner le long du chemin de guérison, elle m'aidera à rayonner auprès de mes proches.

Je réalise aussi que j'ai toujours été accompagné, guidé dans mon pèlerinage intérieur et je n'ai jamais douté de ma guérison la deuxième fois. Progressivement, je lâche prise ce qui ne signifie pas pour moi, baisser les bras ou abandonner mais simplement changer d'axe, de perspective. Je m'aperçois alors que mon adversaire n'est plus en face de moi mais en moi. Mon adversaire « cancer stade 4 » en réalité, c'est Thierry. Ce Thierry que je ne reconnais pas, que je n'aime pas et qui est habité par la peur et le doute.

Les énergies travaillées pendant les entraînements induisent le relâchement dans mon corps, accompagnées par les respirations, les visualisations.

Les premières se manifestent dans le corps puis à l'extérieur de moi.

« Le dedans fait le dehors »

L'énergie en moi transforme ma vision, ma perception du monde. Ma relation à l'autre est différente désormais. Tout est basé sur l'énergie, je suis devenu le « surfer d'énergie ».

Je prends les vagues qui arrivent, je ne les attends pas car je sais qu'elles arrivent dans ma vie.

Je découvre que la joie fait partie de ma pratique et elle se manifeste avec plus d'amplitude quand le relâchement est là.

La pratique du relâchement m'amène à une plus grande compréhension des choses, de la vie.

Elle me permet de lâcher prise, de changer d'axe, de regard sur les situations, les personnes.

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux »

Je découvre ou je ré-découvre plutôt, le sens du mot liberté.

Liberté quand l'énergie est là, à l'intérieur et à l'extérieur de soi. Tout d'un coup, le monde devient petit et immense en même temps.

Je suis enraciné sur cette terre et pourtant ma tête, mon cœur s'élèvent dans l'immensité céleste. Je suis cet arbre entre ciel et terre. Je ressens la plénitude et le calme intérieur, le vide et le plein. Je me remplis de cette énergie qui me transporte dans l'espace-temps et les multi-dimensions de notre existence.

Je perçois la lumière dans l'obscurité de la réalité, dans la matière. Alors, le feu ardent qui est en moi me permet de vivre, d'aimer.

D'abord, je redécouvre l'Amour de soi, le divin qui est à l'intérieur de toute chose. Je rassemble les morceaux perdus de nos différentes incarnations, je suis un puzzle en reconstruction permanente. Je me sens en perpétuelle transformation (le yin le yang), évolution, tout devient mouvement.

La liberté et l'Amour de soi m'amènent des belles énergies et la loi d'attraction devient réalité. Je vis des instants plus intenses, je fais de belles rencontres et l'Amour est au rendez vous.

Rien n'est acquis, cet état de grâce doit être travaillé en permanence car rien n'est figé, tout est à construire (mouvement permanent comme l'énergie).

La nécessité d'être en état d'apprentissage permanent est essentielle, vitale pour moi. Dans ma pratique, l'apprentissage dans les arts énergétiques dépasse la simple technique car cela devient un mode de vie.

L'entraînement devient permanent et chaque découverte m'amène la joie, je deviens un enfant ouvrant un cadeau.

Aujourd'hui, les arts énergétiques font partie de ma vie et l'enseignement suivi à l'institut Quimétao donne une coloration toute particulière à ma vie. Chaque séjour sur Paris à l'occasion des séminaires est une vraie joie. Maître Jian Liujun nous parle souvent du cœur, du Shen dans la pratique, cela laisse évidemment des traces, une empreinte. Cela renforce, cela structure en moi l'énergie du cœur qui me permet de prendre conscience de ce que je suis et de la manière dont je perçois les autres, le monde.

La magie, la joie de travailler les énergies avec mes frères et sœurs du Quimétao ont donné une autre dimension à ma pratique et à manière de conduire ma vie.

Et le plus merveilleux, à l'occasion de mes séjours sur Paris, le « hasard » des circonstances m'a fait rencontré **l'Amour**, au vrai sens du terme.

L'enseignement reçu à l'institut Quimétao a renforcé cette conviction que le « travail » sur les énergies est une porte d'entrée sur la spiritualité.

Je deviens le surfer d'énergie

L'énergie, le ressenti que nous en avons et la manière dont elle circule en nous, me permet de mieux me relier à différents plans subtils, d'accéder à d'autres dimensions de notre existence, je dirais au divin (ici, il n'y a pas de sens religieux) qui est en toute chose, nous compris. On pourrait l'appeler le Tao (Dao) d'ailleurs.

Ma réalité est liée à mon ressenti et ma vision énergétique. De ce fait, ma relation à l'autre, la perception de mon environnement, des situations en sont complètement affectées. Le travail du relâchement, qui est une composante essentielle dans la pratique du Qi gong, permet de fluidifier, améliorer ce ressenti, ces perceptions.

La réalité des arts énergétiques me permet donc d'appréhender ma réalité, sous un angle beaucoup plus vaste et « magique » ou merveilleux. Cette transformation m'a conduit sur la voie de la guérison.

« ...Je suis le maître de mon destin : je suis le capitaine de mon âme » (W. E. Henley). La guérison.

Les arts énergétiques et la spiritualité m'ont fait pleinement prendre conscience de la dimension « divine » qu'il y a en toutes choses, dans la nature, les êtres vivants et les liens qui nous relient dans le « grand tout ».

Cette prise de conscience m'a conduit à la guérison. La guérison de l'âme car la « Mal à dit » n'est que la résultante de notre « désamour envers nous ».

Le pèlerinage intérieur induit par cette prise de conscience m'a fait cheminer dans les méandres de mon âme. J'y ai trouvé (comme disent les Auvergnats) des réponses et j'ai découvert qu'il n'y avait pas de fin, pas de début.

Je réalisai enfin une chose, que la liberté et l'Amour étaient étroitement liés.

Je devais de nouveau m'aimer, pas dans le sens narcissique bien sur, mais retrouver l'intégrité de ce que je suis, me respecter. Cela m'a permis de prendre conscience de ma liberté, de mon espace vital, mon cercle, mon « ballon ». Cet Amour à mon égard a réveillé et fait sourire de nouveau mon « enfant intérieur ».

Je retrouve la liberté d'aimer et de pouvoir être aimé, car avant tout il était nécessaire de me libérer des chaînes qui m'emprisonnaient, ces doutes et ces vieilles peurs qui me hantaient.

Aujourd'hui, je sais, je sens la valeur de la liberté et de l'Amour. Je sais aussi que le travail n'est jamais terminé car il faut entraîner le corps, forger son âme en permanence pour conserver ces « trésors ».

De nouveau, le phénix déploie ses ailes à l'infini.

La renaissance

S'imprégner, vivre et ressentir les énergies, c'est aussi accepter de se transformer, d'évoluer. Accepter les « petites morts » pour mieux renaître à la vie tel le phénix, comme le yin qui se transforme en yang et ainsi de suite.

L'énergie est l'océan qui transporte notre navire vers l'infini.

Les arts énergétiques emmènent notre corps vers des rivages insoupçonnés de notre âme. La pratique du qi gong est avant tout un langage du corps qui nous amène à des profondeurs de notre mémoire, à percevoir l'existence dans toute ses dimensions.

4) Qi gong le langage du corps, le silence en soi (maîtrise)

Certains principes du qi gong ont une dimension importante, dans ma pratique actuelle : l'alignement entre ciel et terre, l'étirement du corps, la notion d'espace (haut et le bas, la latéralité), le mouvement, le relâchement, la respiration, la visualisation et le ressenti.

a) Alignement entre ciel et terre, étirement

Tout comme dans la spiritualité, l'alignement dans le qi gong nous permet de rester centré, ancré, afin de tenir debout et d'avoir des fondations solides pour évoluer. Sans fondations, nous sommes incapables de nous élever correctement vers une prise de conscience de ce que nous sommes réellement. Le non-respect de ce principe crée un déséquilibre et nous fait chuter. La notion d'ancrage, d'appui, de transfert de poids au travers les différents qi gong induisent notre capacité à nous étirer et à être dans l'équilibre.

L'étirement doit exercer deux forces apparemment opposées et pourtant complémentaires, pour respecter l'équilibre.

A ce titre, le travail de l'arbre est intéressant et permet notamment de bien travailler ces points.

L'étirement favorise la circulation de l'énergie dans le corps.

Le travail sur la colonne vertébrale est basé sur cette notion d'étirement des vertèbres ; lombaires (poussée Ming Men), dorsales et cervicales. Les pathologies du corps sont liées à des contractions (comme le cœur avec les AVC) qui ne permettent plus la libre circulation de l'énergie.

b) La notion de mouvement : haut et bas, latéralité et spirale

En qi gong, nous alternons des mouvements haut et bas. En interne, il s'agit d'alterner un mouvement Yin (du haut vers le bas) avec une sensation de « lourdeur » vers la terre, suivi d'un mouvement Yang (du bas vers le haut) avec une sensation de légèreté vers le ciel.

Cette sensation qui nous fait remonter , c'est l'énergie qui nous redresse, nous tire vers le haut.

Lorsque nous sommes « au fond du trou », nous devons avoir la capacité, l'énergie nécessaire pour nous relever et de nouveau nous ancrer correctement en respectant notre équilibre, sans être dans les extrêmes (ni trop vers le haut ni trop vers le bas). Le mouvement en latéralité (droite gauche) accroît notre place dans l'espace spatio-temporel, notre capacité à nous adapter, à faire circuler et respecter le mouvement naturel de l'énergie.

Le travail de la colonne vertébrale est d'un des socles de l'enseignement de l'institut quiméao. L'ondulation de la colonne (relâchement, lombaires, dorsales, cervicales) induisant, notamment les mouvements dans les jambes et les bras.

La poussée sur Ming Men « la porte de la vie » facilite la circulation de l'énergie en spirale.

La sensation de cette énergie en spirale procure une sensation de liberté fantastique. Le travail de la colonne nécessite le relâchement du corps et notamment le bassin.

Pour ma part, le relâchement est fondamental dans la pratique des arts énergétiques car il permet d'améliorer la circulation de l'énergie et donc de la santé. D'une manière plus générale, il améliore nos rapports à l'autre, à notre environnement. Cela nous permet d'être plein et vide à la fois. L'extérieur a moins de prise sur nous et nous permet de mieux connaître nos limites, de nous respecter. Le relâchement nous procure le discernement, la liberté et la joie. Cela augmente notre ressenti et notre capacité de voir, d'entendre et de ressentir.

Ici, on peut souligner le travail de la respiration, le lien entre le corps et l'esprit (Shen).

La respiration, c'est le souffle de la vie, ce qui relie notre corps (la matière) à l'esprit dans le sens de l'âme, du cœur, du divin. A ce titre, le travail de la petite circulation céleste est remarquable.

c) La visualisation et le ressenti

Là où va l'esprit va l'énergie. La visualisation amène une réalité complètement différente.

Une réalité subtile que l'on ne perçoit qu'avec le cœur (Shen).

La visualisation donne corps à une réalité qui nous élève et nous transporte au-delà des apparences. Elle nous permet d'aller plus loin et n'a pas de frontières, de limites. L'esprit, l'intention se transforment en énergie et se matérialisent. Nous devenons créateurs de notre propre réalité et créateurs de notre vie. Nous sommes libres de ce que nous devons être et maîtres de nos choix.

Lors d'un séminaire, Maître Jian Liujun nous enseigne le « Qi gong spontané ».

d) Le qi gong spontané

A cette occasion, je découvre une technique où j'ai la sensation de mettre en pratique tous les principes cités ci-dessus.

Je me déconnecte de mon mental, je deviens léger, absent et tellement présent à la fois. Je crée mon cercle, mon espace vital. J'ai la sensation d'être comme un animal, libre dans le mouvement, dans mon cœur.

Je danse, plus rien n'existe autour de moi. Les mouvements fluides rapides s'alternent avec des moments d'apaisement et de fureur.

Je me sens moi-même pendant pratiquement une heure non-stop. Au cours de ce qi gong, mon frère d'armes et d'âme, Ying, me rejoint dans ma ronde animale, ensemble nous alternons les chorégraphies.

Dans l'alchimie des mouvements, je le perçois, je le vois et nous créons à ce moment-là une fraternité énergétique.

Cet exercice a révélé en moi qui j'étais vraiment et m'a révélé. Ce que je ne savais pas à ce moment que cela m'ouvrirait les portes de l'Amour.

Conclusion

Aujourd'hui, je sais que les arts énergétiques et la spiritualité m'ont toujours accompagné depuis ma plus tendre enfance jusqu'à aujourd'hui.

Les chemins de l'énergie et de la spiritualité sont pour moi indissociables et m'ont conduit à la liberté et l'Amour.

Je sais que le travail, le chemin n'est jamais fini.

Le discernement, la vigilance doivent être présents, car les obstacles toujours se dressent devant nous.

Plus nous avançons et plus nous renforçons notre détermination à avancer sur la voie de la guérison et de la lumière.

Merci à Maître Jian Jian Liujun pour sa patience, sa bienveillance, ce qu'il m'apporte dans la simplicité des moments partagés, ses clefs, sa complicité et sa joie. Merci à tous les personnes qui sont dans mon cœur.

Mai 2020

Thierry, « Viet Vo Dao »

ANNEXES

“On dit qu’avant d’entrer dans la mer, une rivière tremble de peur. Elle regarde en arrière le chemin qu’elle a parcouru, depuis les sommets, les montagnes, la longue route sinueuse qui traverse des forêts et des villages, et voit devant elle un océan si vaste qu’y pénétrer ne paraît rien d’autre que devoir disparaître à jamais. Mais il n’y a pas d’autre moyen. La rivière ne peut pas revenir en arrière. Personne ne peut revenir en arrière. Revenir en arrière est impossible dans l’existence. La rivière a besoin de prendre le risque et d’entrer dans l’océan. Ce n’est qu’en entrant dans l’océan que la peur disparaîtra, parce que c’est alors seulement que la rivière saura qu’il ne s’agit pas de disparaître dans l’océan, mais de devenir océan.”

Khalil Gibran

« Connais toi toi même et tu connaîtras l’univers et les dieux ! » **Inscription du temple de Delphes**

« Quand l’élève est prêt, le maître apparaît » **vieil adage**

« Le plus grand combat, c’est le combat contre soi même ! » **vieil adage**

« C’est le dedans qui est la cause du dehors » **Emmet Fox**

« La plus belle expérience que nous puissions faire est celle du mystère. C’est l’émotion fondamentale qui se situe au berceau de l’art et de la science véritables. Celui qui l’ignore et ne peut plus s’émerveiller serait aussi bien mort et ses yeux affaiblis ». **Albert Einstein**

« Et maintenant, homme, sais tu pourquoi tout parle ?
Écoute bien. C’est que vents, ondes, flammes,
Arbres, roseaux, rochers, tout vit ! Tout est plein d’âmes. » **Victor Hugo, Les contemporains.**

*« Seigneur, fais de moi un instrument de paix. Là où est la haine, laisse moi semer l'Amour.
Là où est la blessure, laisse moi semer le pardon. Là où est le désaccord, laisse moi semer
l'union. Là où est l'erreur, laisse moi semer la vérité. Là où est le doute, laisse moi semer la
certitude. Là où est le désespoir, laisse moi semer l'espoir.
Là où est la noirceur, laisse moi semer la lumière. Là où est la tristesse, laisse moi semer la
joie.*

*O Maître Divin,
permets moi de ne pas chercher
à être consolé mais de consoler,
à être compris mais de comprendre,
à être aimé mais d'aimer,
car c'est en donnant que nous recevons,
c'est en pardonnant que nous sommes pardonnés,
c'est en mourant que nous naissons à la vie éternelle ».*

St François d'Assise

Desiderata

*Va tranquillement parmi le vacarme et la hâte,
et souviens-toi que de la paix qui peut exister dans le silence.
Sans aliénation,
vis autant que possible en bons termes avec toutes personnes.
Dis doucement et clairement ta vérité
et écoute les autres,
même le simple d'esprit et l'ignorant,
ils ont eux aussi leur histoire.
Evite les individus bruyants et agressifs,
ils sont une vexation pour l'esprit.
Ne te compare à personne,
tu risquerais de devenir vain ou vaniteux.
Il y a toujours plus grand et plus petit que toi.
Jouis de tes projets aussi bien que de tes accomplissements.
Sois toujours intéressé à ta carrière, aussi modeste soit-elle,
c'est une véritable possession dans les prospérités changeantes du temps.
Sois prudent dans tes affaires, car le monde est plein de fourberies.
Mais ne sois pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui existe,
nombreux sont ceux qui cherchent de grands idéaux,
et partout la vie est remplie d'héroïsme.
Sois toi-même.
Surtout n'affecte pas l'amitié.
Non plus ne sois cynique en amour,*

*car il est en face de toute stérilité et de tout désenchantement
aussi éternel que l'herbe.
Prends avec bonté le conseil des années,
en renonçant avec grâce à ta jeunesse.
Fortifie une puissance d'esprit pour te protéger en cas de malheur soudain.
Mais ne te chagrine pas avec des chimères.
De si nombreuses peurs naissent de la fatigue et de la solitude.
Au-delà d'une discipline saine,
sois doux avec toi-même.
Tu es un enfant de l'univers,
pas moins que les arbres et les étoiles,
tu as le droit d'être ici.
Qu'il te soit clair ou non,
l'univers se déroule sans doute comme il devrait.
Sois en paix avec Dieu,
quelle que soit ta conception de lui,
et quelles que soient tes peines et tes rêves,
garde dans le désarroi bruyant de la vie,
la paix dans ton âme.
Avec toutes ses perfidies, ses besognes fastidieuses et ses rêves brisés,
le monde est pourtant beau.
Sois positif et attentif aux autres.
Tâche d'être heureux.*

Max Ehrmann – 1927

A vous à qui je fais ce don,

Il est vrai que je ne vous connais pas, ni vous personnellement, ni votre histoire. Mais je tiens, par ce don, et cette lettre, vous témoigner l'amour et l'intérêt que je vous porte.

C'est avec joie et espérance que j'ai fait ce don, pour éclairer votre chemin, apporter un sourire sur votre visage, réjouir votre cœur, simplement, apporter un peu de lumière dans une vie qui en a besoin.

Même si je ne peux pas avoir de vos nouvelles, je veux prier pour vous tous les jours. Je vous salue d'avoir la force, de vous battre en tout temps, d'être toujours victorieux, triomphant sur le champ de bataille avec espérance.

Battez-vous sans cesse, priez sans cesse, gagnez cette guerre, renaissez des cendres, soyez heureux, soyez sauvé.

Sincèrement, du plus profond de mon cœur.

"Tout ce que vous demanderez avec foi par la prière, vous le recevrez." Matthieu 21:22

"Je m'écrie : Loué soit l'Éternel ! Et je suis délivré de mes ennemis." Psaumes 18:4

A vous qui m'avait fait ce don

Quelque part une étoile est née, une lumière est venue dans cette obscurité.

Quelque chose en moi a toujours su que ce don serait là, comme une intuition, comme une fenêtre ouverte.

Sur ce chemin, j'ai appris que la maladie était une chance de guérison.

Ce paradoxe apparent m'a toujours fait espérer et ce don est un sourire, un regard plein de vie.

Alors pour vous, pour la vie, je danse dans le tourbillon de l'existence.

Merci de m'avoir entendu malgré les distances et le voile qui nous séparent.

J'aime cette humanité, cette innocence qui sont en vous car elle sont force et espérance.

Je vous envoie mon énergie, ma lumière car je sais, je connais le chemin que vous avez traversé pour venir jusqu'à moi.

Je ne lâcherais rien.

Sachez simplement que j'ai reçu votre don comme un cadeau d'Amour qui fait maintenant partie intégrante de mon être

"on ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux" Antoine de St Exupéry.

"Nul ne peut atteindre l'âme, sans passer par le chemin de la nuit"
Khalil Gibran.

"Faire que je ne cherche plus tant à recevoir la consolation qu'à la donner, à être compris, qu'à comprendre, à être aimé, qu'à aimer car c'est en donnant que nous recevons" St François

Table des matières :

Introduction (p.5)

1) Mon histoire avec les arts énergétiques (p.6)

- a) Le début*
- b) j'ouvre les portes*
- c) L'histoire continue*
- d) la traversée du désert*
- e) Les rendez vous*

2) Mon approche des arts martiaux, qi gong et arts énergétiques (p.24)

3) Ce que les arts énergétiques m'ont apporté (p.27)

- a) Des valeurs*
- b) Des transformations*

4) Qi gong, langage du corps, le silence en soi, maîtrise (p.36)

- a) Alignement entre ciel et terre, étirement*
- b) La notion de mouvement : haut / bas, latéralité et spirale*
- c) Visualisation et ressenti*
- d) Le qi gong spontané*

Conclusion (p.41)

Annexes (p.42)

- Citations
- Lettre de mon donneur anonyme pour ma greffe de moelle osseuse avril 2016 et ma réponse à celui-ci de mai 2016

Mémoire de fin de formation professionnelle de Qi Gong 2018 – 2020
Par Séverine Fougeray

De l'intérêt de pratiquer le Qi Gong dans la nature plutôt qu'en intérieur



Professeur : Docteur Jian Liujun de l'Institut du Quimetao



Institut du Quimétao
法国中华传统文化学院

De l'intérêt de pratiquer le Qi Gong dans la nature plutôt qu'en intérieur

Mémoire présenté par Séverine Fougeray
Professeur de Qi Gong : Docteur Jian Liujun, directeur du Centre du Quimetao

Sommaire

Résumé :	4
Introduction :	5
I. Vécu et ressenti personnel à travers mes expériences	6
1.1 Découverte du Qi Gong et premiers ressentis.....	6
1.2 Entre ciel et terre, importance des astres.....	7
1.3 Ressenti différent avec les arbres.....	8
1.4 Importance de l'horizon illimité ou a minima une belle vue.....	11
1.5 Expérience ultime du confinement.....	12
II. les explications	14
2.1 Les éléments intangibles, de l'ordre du matériel.....	14
2.2 Les éléments pour le mental, favorisant la visualisation, la concentration.....	15
2.3 Les explications plus scientifiques :.....	16
Conclusion :	21
Sources :	22
Remerciements	22

Résumé :

Pratiquer le Qi Gong dans une pièce, un dojo, ou pratiquer dehors, dans la nature, en forêt, dans un jardin : quelle différence ressent-on? Est-ce que cela produit les mêmes effets énergétiques ?

De nombreux pratiquants disent sentir plus pleinement l'énergie circuler quand ils pratiquent le Qi Gong ou le Tai Chi à l'extérieur. A quoi est-ce dû ? Au rayonnement cosmique, à l'absence de limite physique pour le mental ? Aux bienfaits de la nature environnante ?

Dans la comparaison des pratiques, il y a bien sûr les conditions matérielles : le grand air, les odeurs, les bruits de la nature, la caresse du soleil, la lumière, la douceur de la brise, ... mais aussi le vent, les coups de froid ou de soleil, le sol irrégulier, les nuisances environnantes, les regards étrangers...

Et puis il y a des explications plus scientifiques, comme les bienfaits de la lumière naturelle, des ions négatifs que l'on retrouve en forêt, au bord de la mer, dans le désert...La nature a des bienfaits sur la santé mentale ; par leur couleur verte et les molécules qu'ils émettent, les arbres sont apaisants. A partir du constat qu'une promenade en forêt réduit le stress, la tension artérielle et le rythme cardiaque est née la sylvothérapie.

Ainsi les nombreux phénomènes qui expliquent le bien-être ressenti au milieu des arbres et de la nature s'applique également à la pratique du Qi Gong en extérieur, de préférence loin des villes.

Et en cette période de confinement du printemps 2020, la privation d'espaces verts pour beaucoup, l'impossibilité de pratiquer avec les arbres due à l'interdiction d'aller se promener en forêt, ont fait prendre encore plus conscience de la différence entre pratiquer dans une pièce ou à l'extérieur au contact de la nature.

Introduction :

J'ai eu la chance de découvrir le Qi Gong en le pratiquant dans le désert pendant une semaine, et j'ai compris ensuite, lors des différents enseignements que j'ai reçus, qu'il était très différent de pratiquer en intérieur, chez soi ou dans un dojo, un gymnase, une salle fermée, qu'en extérieur, dans la nature si possible et idéalement dans la forêt. Ou bien avec une jolie vue, un horizon dégagé, comme face à l'océan.

Le ressenti n'est pas du tout le même, la pratique en pleine nature est plus apaisante, la visualisation est plus facile, sans limite visuelle comparée à un mur, un plafond, un sol en béton ou en carrelage... Puis pratiquer parmi les arbres m'a permis de mieux sentir les énergies, d'être plus ressourcée à la fin de la pratique.

Et en même temps, en tant que débutante, j'ai trouvé plus difficile dehors de rester concentrée, de ne pas être perturbée par l'environnement sonore et olfactif par exemple, et les conditions météorologiques. Les conditions matérielles pour se concentrer sont plus simples à trouver en intérieur.

Au-delà de mes propres expériences et constats matériels, j'ai donc voulu chercher des explications plus rationnelles pour étayer ce postulat qu'il est préférable de pratiquer le Qi Gong dans la nature qu'en intérieur, fondées sur des observations et recherches scientifiques.



Désert Tunisien, Grand Erg oriental autour de la Montagne Tambaïñ_ avril 2005

I. Vécu et ressenti personnel à travers mes expériences

1.1 Découverte du Qi Gong et premiers ressentis

Sur les conseils d'un ami énergétique, j'ai commencé à pratiquer le Qi Gong en avril 2005 pendant une semaine de randonnée dans le désert tunisien avec une petite agence de voyage, "L'ami du Vent", spécialisée dans les rando - ateliers: "randonnée et Qi Gong", "randonnée et chant", "randonnée et méditation", "randonnée et yoga des yeux", "randonnée et silence", etc.

En plus de la découverte du mode de vie des nomades tunisiens et de quelques heures de randonnées dans le désert saharien sublime, pratique du Qi Gong d'une heure environ après le lever du soleil et une heure avant le coucher, au milieu des dunes de sables.

Enchantement du décor, du souffle léger du vent, simplicité de cette nature uniforme qui ne distrait pas trop : pas d'oiseau ni trop d'insectes pour nous perturber, peu d'animaux à observer ni circulation de gens ou de véhicule pour nous déranger. J'y ai découvert la puissance énergétique du désert.

La pratique du Qi Gong m'a tout de suite apporté du bien-être et de l'harmonie, comme la méditation que je pratiquais déjà, mais avec "quelque chose en plus".

Je ne ressentais pas véritablement l'énergie circuler en moi le long des méridiens, mais je la ressentais bien autour de moi, ainsi que l'égrégore du groupe.

L'hiver suivant, je suis retournée pratiquer une semaine dans le désert Mauritanien, toujours en "randonnée et Qi Gong" avec "L'ami du Vent" et Françoise, l'enseignante de Qi Gong.

J'ai retrouvé cette même puissance énergétique du désert dans l'Adrar, renforcé par la présence d'arbres beaucoup plus nombreux : un silence inépuisable qui fait naître à soi-même, retrouver une force intérieure, en plus des techniques de Qi Gong enseignées.



Désert Mauritanien, près d'Atar_ février 2006

J'ai appris aussi à ressentir la force du groupe pendant la pratique : plus puissant que seule, quand les participants sont concentrés et silencieux.



Désert Mauritanien, près d'Atar février 2006

1.2 Entre ciel et terre, importance des astres

Quand on peut pratiquer le Qi Gong en extérieur en voyant les astres, c'est vraiment plus facile de ressentir l'énergie de l'univers : le soleil, mais aussi la lune, les étoiles à la nuit tombée ou avant le lever du soleil. On se sent tout petit sous la voûte céleste.

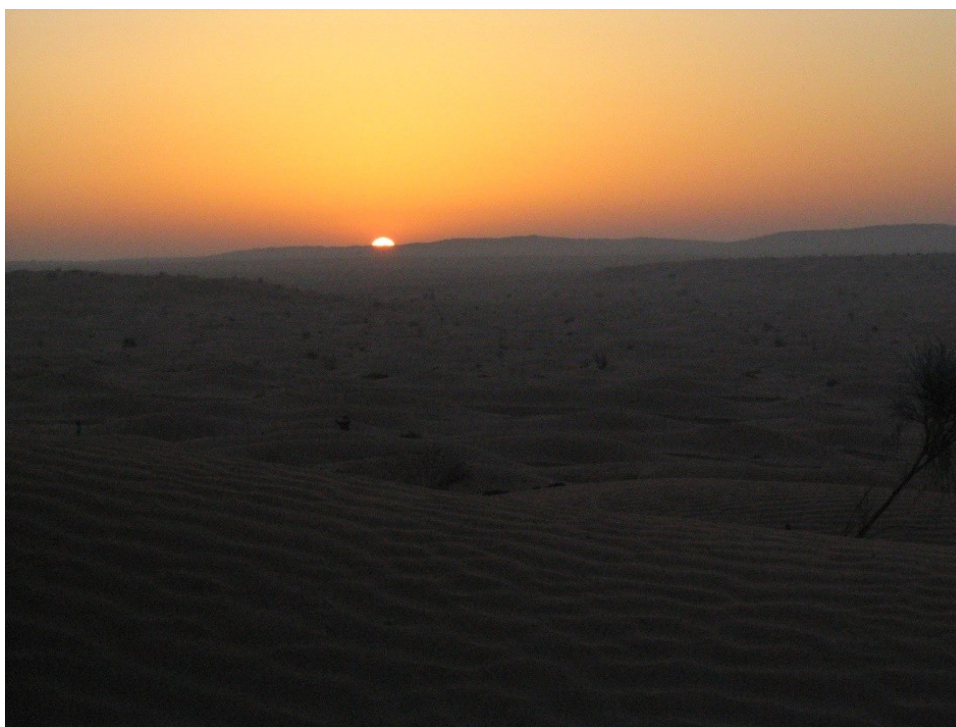
Il est très fort de bien visualiser que c'est la terre qui tourne autour du soleil, et donc nous qui sommes en mouvement et non le soleil qui se lève ou se couche : il est immobile!

J'ai eu la chance d'expérimenter dans le désert ce mouvement de la terre si difficile à percevoir en temps normal dans la nature, à part quand on admire un coucher de soleil, et donc à fortiori pas quand on est enfermé. Dans le désert, on peut admirer ce paysage à 360 degrés, cas de figure très rare, à part en mer ou sur les cimes des montagnes. Un matin en me réveillant avec le sable rosissant et le ciel bleu foncé virant au bleu clair, alors que je contemplais la lune descendre derrière les dunes, je vis le soleil apparaître à l'opposé, tout juste à l'horizon. Et là, de voir les deux astres en demi-sphère, coupés par l'horizon, l'un montant l'autre descendant, j'ai perçu le mouvement très lent de la rotation de la terre ! J'ai bien pris conscience que cette boule de feu ne bougeait pas mais que je gravitais autour d'elle, avec une impression de basculement en arrière à la limite du vertige!

Heureusement c'était très lent, j'ai perçu cela plusieurs minutes, j'ai vécu intensément le moment présent pour m'en imprégner et cela m'aide régulièrement encore dans les visualisations de Qi Gong ou de méditation, où on porte le regard loin dans l'univers.

Pratiquer dans le sable est particulièrement intéressant aussi pour les techniques d'enracinement : on peut véritablement enfouir ses pieds dans le sable mieux que sur n'importe quel sol. Ainsi la pratique à la plage, en bord de mer ou sur terrains sablonneux est vraiment riche. Si on peut le faire pieds nus c'est encore mieux, à condition d'être sûr de ne pas risquer de se blesser, en se coupant ou piquant sur les coquillages par exemple. Dans le désert, il est déconseillé de quitter ses chaussures, à cause du risque de piqûre de scorpion.

Il est possible quand même de bien ressentir l'énergie de la terre par l'enracinement, surtout avec de l'expérience et quand on est bien guidé ; je la ressens mieux malgré les chaussures quand j'ai les pieds sur de la terre plutôt que du ciment, même si on ne peut pas enfouir les pieds.



Lever de soleil dans le désert tunisien

1.3 Ressenti différent avec les arbres

Entre les deux stages « Randonnée et Qi Gong » dans le désert, j'ai pratiqué seule les mouvements enseignés : le soir, sur mon balcon arboré face à la forêt, je me visualisais dans le désert et ressentais la présence des quelques personnes du groupe, comme si elles étaient toujours près de moi ; visualiser leur présence avec leur énergie m'aidait, car je trouvais beaucoup plus compliqué de faire le Qi Gong sur des dalles de bois au 3^e étage de mon grand balcon que les pieds dans le sable (même pied nus sur le balcon qu'avec des chaussures de randonnées au pied dans le désert).

Et c'était encore plus compliqué en intérieur, dans mon salon quand les conditions météo n'autorisaient plus de le faire sur le balcon.

Je n'avais pas pris conscience encore de l'importance de la présence des arbres, sans doute car je vivais au cœur de la forêt de Ville d'Avray (92) : j'étais constamment entourée d'arbres, et me promenais avec mes jeunes enfants ou allais courir en forêt dès que l'occasion se présentait.

Pour enrichir la pratique personnelle que j'avais conservée du désert Tunisien, je me suis inscrite l'automne suivant à des stages mensuels de 3h de Qi Gong et Tai chi chuan le dimanche matin, donnés par Marie Djenkal, à l'Atelier du Corps à Levallois Perret (92).

La pratique se faisait dans une salle fermée, au sous-sol d'un immeuble, sans ouverture extérieure. Gênée au début d'être sur du béton et sans lumière naturelle, j'ai appris à utiliser la visualisation et l'imagination. Et cela m'apportait un plus par rapport à mes pratiques sur mon balcon face à la forêt car j'ai de nouveau ressenti fortement l'énergie du groupe.

Heureusement, aux beaux jours, nous avons pu pratiquer à l'extérieur, au parc de la Planchette, au milieu des arbres. Et c'est là que j'ai vraiment bien pris conscience de la différence entre pratiquer en intérieur et pratiquer avec la nature et les arbres, pas seulement en extérieur.

Le même phénomène s'est reproduit à plusieurs reprises : avec un même professeur, pratiquer en salle ou dans la nature a été très différent :

- cours bihebdomadaires de 2008 à 2010 à Chevreuse avec Thui Can Bourdier, qui a suivi l'enseignement de l'école Les Temps du Corps avec Ke Wen. Sa pratique mélangeait Qi Gong et Tai Chi, dans une salle de spectacle spacieuse mais sur plancher en bois, ou dans un gymnase. Les techniques étaient très intéressantes et me plaisaient beaucoup bien que les enchainements de Tai Chi soient longs à acquérir. Mais quand, au printemps, nous avons pu pratiquer dans un parc à côté, la supériorité de la pratique dans la nature, entourés d'arbres m'est apparue clairement une fois de plus. En en même temps, j'ai pris conscience aussi que la fraîcheur des matinées d'avril quand on est à l'ombre, les extrémités gelées et le froid dans le dos ou à la gorge était un problème : déconcentration par l'inquiétude de tomber malade, interruption pour le déplacement au soleil ; ou bien port de gants, parka et écharpes qui engoncent et gênent parfois la fluidité des mouvements.

- pratique en groupe tous les étés dans un camping des Landes avec Béatrice puis Marie Do : dans les dunes face à l'océan si marée basse, vent et ensoleillement modérés. Sinon protégés par la pinède derrière les dunes : c'est là que je ressentais le plus de bien-être : odeur délicieuse des pins, ombre protectrice, mais difficulté à trouver sa place, un coin un peu plat et sans se piquer les pieds sur les aiguilles de pin. Et le moins bien : sous un chapiteau en cas de pluie ou de vent trop fort.



Pratique sur les grandes plages sauvages des Landes, face à l'océan



Pratique en forêt des Landes _ pinède derrière les dunes et la plage

Lorsque j'ai commencé la formation professionnelle de Qi Gong au Centre du Quimetao en octobre 2018, je me suis sentie un peu enfermée dans le Do Jo, même s'il dispose heureusement de lumière naturelle par deux puits de jour.

En hiver c'est plus simple, mais on sent que l'air est saturé et manque d'oxygène à la fin de la journée, malgré l'ouverture dès que possible des deux fenêtres en hauteur. En été, j'ai beaucoup plus de mal à pratiquer enfermée. Quel bonheur quand Maître Jian nous a emmenés réviser les enchaînements des 8 pièces de Brocart et des 5 animaux aux terrasses de l'Atlantique, lors du premier stage de septembre de la 2^e année : même si ce jardin se situe au-dessus des voies de la gare Montparnasse et que l'on peut entendre les moteurs des TGV, pratiquer sur l'herbe, parmi quelques arbres et avec le chant des oiseaux et le rayonnement solaire changeait vraiment tout. Toutefois je n'étais pas assez couverte et sans le prêt d'un gilet salvateur par une stagiaire plus prévoyante, j'aurais pu me refroidir durablement ; j'avais du mal à me concentrer sur les techniques jusqu'à ce prêt.

La technique de l'arbre et celles des Mille Mains Sacrées, statiques et dynamiques, me permettent encore plus que les autres techniques de ressentir l'énergie des arbres autour. L'enseignement de Maître Jian est unique et a révolutionné ma façon de pratiquer le Qi Gong, pour la posture de l'arbre notamment, où je me tenais bien droit, donc en réalité penchée en arrière, et les membres trop tendus, mais les doigts trop mous : j'ai découvert le « wuji », ni mou ni tendu, avec la même tension dans tout le corps ; et tout le travail de la colonne, qui entraîne les mouvements des bras, m'a permis de revisiter toutes les techniques apprises auparavant.

Avec Flora, mon amie stagiaire venue pratiquer chez moi en Vallée de Chevreuse en juillet 2019, nous avons suivi les conseils de Maître Jian dans son livre « Le Dao de l'Harmonie » (1), page 200, 12.1 « Les Mille Mains Sacrées Statiques » : « Il est conseillé de la pratiquer [cette version] en silence et de bien se concentrer sur les mains, d'essayer de ressentir la communication du corps avec l'univers. La pratique en pleine nature donne des sensations inoubliables ». En effet, nous avons pratiqué l'après-midi face à des pins au milieu de chênes anciens au cœur de la forêt et ressenti l'énergie circuler bien plus fortement que dans un jardin le matin.

1.4 Importance de l'horizon illimité ou a minima une belle vue.

Ainsi, à travers ces expériences, j'ai déterminé clairement pour moi que la pratique en extérieure est vraiment plus apaisante et plus puissante, si possible entourée d'arbres ou de verdure, ou sinon avec un horizon lointain :

- dans le désert, comme pratiqué deux fois une semaine avec « l'ami du Vent »,
- en montagne, comme j'ai pu l'expérimenter quelques fois aux sports d'hiver : face à une vallée scintillante de neige, avec des cimes lointaines, un ciel pur.



Désert Tunisien, Grand Erg oriental



A l'ashram d'Amma, à la Ferme du Plessis

- face à des champs, en location dans des gîtes ruraux ou à l'ashram d'Amma, à la Ferme du Plessis près de Chartres : lieu très chargé en énergie, au milieu des champs de la Beauce.



Petite plage des Bouchôleurs, un peu à l'écart de la station balnéaire de Châtelailon-plage

- face à la mer ; je pratique souvent l'été à la plage : de préférence tôt le matin et sur les grandes plages sauvages avec des dunes derrière : très peu de personnes autour, je suis seule avec l'océan d'un côté et la forêt de pins de l'autre : j'alterne, en fonction de l'orientation selon l'heure, et aussi l'ensoleillement, mais toujours avec une vue au loin à 360°.

- o Plus compliqué sur les plages de ville, comme celles de Châtelailon-Plage en Charente Maritime, où j'ai grandi et où vivent toujours mes parents : même sur la petite plage un peu à l'écart du reste de la Ville, il faut rester bien concentré car je sens les regards dans le dos et j'entends les commentaires : "qu'est-ce qu'elle fait la dame? " "C'est lent son truc, elle se fatigue pas trop !" "Ah tu vois là ce qu'elle fait, c'est du Tai Chi, j'ai essayé l'autre jour", sans parler des rares fois même où quelqu'un vient m'interrompre pour me demander ce que je fais ou me dire que c'est joli...

o

Mieux vaut donc pratiquer tôt le matin ou hors saison : l'expérience dans ces conditions au bord de la mer est inoubliable avec le bruit des vagues, le léger souffle marin, l'extraordinaire lumière du matin, mais les conditions météorologiques ne sont pas toujours réunies.

1.5 Expérience ultime du confinement

Lorsque j'ai choisi ce sujet en juin 2019 parce qu'il me tenait à cœur depuis plusieurs années du fait de mes expériences et de mon ressenti, je ne pensais pas qu'il deviendrait aussi pertinent ce printemps 2020 avec le confinement imposé pour éviter la propagation du Coronavirus.

Pendant presque deux mois, aller se promener en forêt était interdit, et cela me manquait terriblement : ne plus ressentir les arbres, le bien-être que cela procure de marcher parmi eux, avec le bruissement des feuilles, la belle couleur verte, et la puissance énergétique accrue pour moi de faire la position de l'arbre 10 mn face à un chêne, ou pratiquer les Mille Mains Sacrées.

Même pratiquer dans la verdure, dans un parc était impossible. Il ne restait que les coins d'herbe près des routes et chemins passants : pas très compatible avec la pratique non ostentatoire du Qi Gong. Devoir me contenter de mon appartement ou de mon balcon m'a confirmé que c'est vraiment très différent de pratiquer en intérieur ou en extérieur, et dans la nature.



« coin zen » : confortable et spacieux mais...

J'ai pourtant la chance d'avoir un appartement spacieux et agréable avec une petite pièce attenante au salon baptisée "coin zen", car un peu à l'écart et dotée de bonnes énergies. J'y pratique la méditation, la relaxation, le Pilates, le massage seule ou en famille, la sieste et toutes les pratiques énergétiques que je connais. C'est donc là que je pratique le Qi Gong le matin et à n'importe quel moment de la journée. J'ai assez de place pour tous les mouvements et déplacements des 8 pièces de Brocart, du Qi Gong des animaux ou des 12 trésors taoïstes. Mais je ne peux pas y pratiquer de marche. Et je ne ressens pas les énergies circuler comme j'ai pu le ressentir en forêt, face à la mer ou dans le désert.

A la belle saison je préfère pratiquer sur le balcon le matin, avec la belle lumière du lever de soleil, les chants des oiseaux, et la brise douce et légère. Mais le fait d'être suspendue dans le vide et sur une plaque de béton fait que, bien qu'à l'extérieur, et avec vue sur la forêt de la Vallée de Chevreuse, ce n'est quand même pas aussi fort que dans la nature ; et puis il est trop petit pour les mouvements avec déplacement ou les marches. Toutefois, pour pratiquer l'arbre, c'est quand même mieux que dans la pièce, notamment pour imaginer que la tête touche le ciel. Et pour les Mille Mains Sacrées, il est plus aisé de visualiser l'énergie du ciel, moins celle de la terre.

Puisque c'est mieux à l'extérieur, je suis allée pratiquer dans la cour pavée de mon immeuble, qui a même quelques plantes et arbustes grimpants : rosiers, troène, chèvrefeuille.



Balcon avec vue sur verdure, mais...

Mais comme elle est entourée de bâtiments, je peux à peine apercevoir la cime des arbres au-dessus des murs. Certes je peux me déplacer, mais le sol est très irrégulier et j'ai plus ressenti de façon pénible le fait d'être "entre 4 murs" que dans une pièce où la présence des murs est habituelle.

Au bout de 7 semaines de confinement, j'ai vraiment ressenti le manque de pouvoir pratiquer dans la nature bien que pouvant pratiquer en extérieur.

Depuis mon balcon, j'ai vue sur le fond du jardin de ma voisine, avec notamment un petit pommier face auquel j'avais très envie de pratiquer. Ma gentille voisine m'avait proposé d'utiliser son jardin de temps à autre, mais comme elle à 80 ans, on limitait les risques de contamination au coronavirus. N'y tenant plus, je lui ai demandé si je pouvais venir faire une heure de Qi Gong un matin tôt, pour ne pas la déranger ni l'approcher, et elle a accepté.

Quel bonheur de pratiquer enfin dans la nature. Ce test grandeur nature m'a permis de confirmer le postulat de mon mémoire : après presque deux mois de pratique en intérieur ou sans nature, faire du Qi Gong au milieu de la verdure, avec les odeurs de rose et de chèvrefeuille, le pépiement des oiseaux, la petite brise matinale, les pieds dans l'herbe au contact de la terre et face à ce petit arbre fut un bain de jouvence. Où que se posent mes yeux, c'était beau, vert, reposant, vivant. Ma concentration était meilleure et après quelques échauffements et 10 mn de pratique de l'arbre,



Jardin arboré : lumière du matin, belles énergies, douceur

j'ai pu enchaîner les 12 trésors taoïstes, alors qu'il m'est difficile d'en faire plus que 6 ou 7 dans mon coin zen. Je ressentais bien mieux l'énergie du ciel et de la terre, notamment pour "la tortue émerge de l'eau". J'étais plus détendue et plus concentrée à la fois. A la fin de la pratique, j'étais dans un état de bien-être et de détente inconnu depuis longtemps. J'ai eu la chance de pouvoir le refaire 2 fois avec toujours autant de bien-être.

Je précise donc désormais « pratiquer dans la nature » et non pas seulement en extérieur, que ce soit la forêt, la plage, un parc, un jardin, même un petit bout de verdure avec un arbuste, mais il faut avoir une vision un peu au loin, et si possible du végétal, pas que du minéral, exception faite du désert et du bord

de mer; pour ce dernier, son effet bénéfique peut s'expliquer par la production d'ions négatifs par la mer, et par le rayonnement solaire pour le désert, comme par les arbres, comme nous allons le voir en deuxième partie.

II. les explications

2.1 Les éléments intangibles, de l'ordre du matériel

Comme j'ai pu le comprendre à travers mes expériences, il y a des facteurs de bien-être dans la nature que l'on n'a pas à l'intérieur :

- les odeurs de la nature : les fleurs, le printemps, l'humus, spécialement après la pluie d'orage ou au petit matin, l'herbe coupée, l'iode au bord de la mer, etc,
- le bruissement des feuilles des arbres, le chant des oiseaux ou du ruisseau, le ressac de la mer,
- la brise légère, la caresse du souffle, la fraîcheur de la forêt quand il fait chaud,
- la tiède caresse du soleil sur la peau ou à travers les vêtements,
- la douceur de l'herbe, de la terre ou du sable quand on peut pratiquer pieds nus ou en chaussettes, et même le contact de ces éléments à travers les chaussures,

Quel bonheur de sentir tout cela...mais dans la délicatesse. Il ne faut pas qu'un élément cité ci-dessus ne devienne trop prégnant sinon il nuira à la concentration.

Ainsi a contrario, on peut citer :

- un vent trop fort, qui disperse l'énergie, envoie du sable dans les yeux,
- les bruits stridents ou inquiétants, les conversations compréhensibles alentour, de la musique forte ou rythmée,
- les insectes qui bourdonnent ou chatouillent,
- une mauvaise odeur (algues séchées, excréments) ou trop forte (cuisine, friture),
- le regard ou les remarques des passants, des personnes qui ont une autre activité à côté,
- l'instabilité du sol ou la recherche d'une zone plane, sans branche ni cailloux ou végétaux blessants, suffisamment grande en fonction des déplacements,
- et tout simplement avoir trop froid ou trop chaud : difficile d'avoir la température idéale, et constante pendant tout le temps de la pratique.

Pour résumer, je constate qu'il y a autant d'éléments en défaveur qu'en faveur de la pratique dehors... C'est donc plus une affaire de goût personnel, et de capacité à ignorer les éléments perturbateurs autour de soi.

Cette capacité vient avec le temps : je peux maintenant pratiquer avec du bruit, du mouvement et de regards autour de moi, je suis dans ma bulle, centrée dans le Dan Tien, dans mon moi intérieur. J'ai plus de mal avec le froid, de peur d'être malade ensuite, et le soleil (transpiration, coups de soleil à éviter), je choisis donc soigneusement l'heure et le lieu de ma pratique, et n'hésite pas à me déplacer entre deux techniques. Avec l'expérience, je veille aussi à m'équiper de foulard, de gants, de coupe-vent, de polaire si nécessaire l'hiver ou à la tombée de la nuit ; et à l'inverse je prévois de pouvoir me découvrir si le soleil apparaît ou que la température monte, le matin.

Quand je donnerai des cours, je penserai à informer préalablement les participants de prévoir les bonnes chaussures, les bons accessoires et plusieurs couches possibles de vêtements, pour les pratiques en extérieur.

2.2 Les éléments pour le mental, favorisant la visualisation, la concentration

Le gros avantage de pratiquer à l'extérieur, avec un horizon dégagé plutôt que face à un mur est qu'il est plus facile d'imaginer le regard qui porte loin, à l'horizon, vers l'univers que devant un mur. La visualisation est plus aisée qu'à l'intérieur, où le regard est arrêté par les murs, les mouvements sont comme bridés.

Ramasser l'énergie de la terre est plus simple quand on a réellement les pieds sur de la terre, ou du sable que sur une dalle de béton, un carrelage ou un balcon dans le vide. L'énergie du ciel est plus concrète en regardant le ciel avec si possible le soleil ou les étoiles, qu'un plafond.

Mais on l'a vu, il y a aussi plus de risques de se déconcentrer, d'être moins centré sur soi...des éléments extérieurs peuvent nuire à cette concentration, comme décrit dans la première partie.

2.3 Les explications plus scientifiques :

Au-delà des ressentis et constatations toutes simples exprimées précédemment, j'ai recherché les raisons qui peuvent expliquer pourquoi pratiquer le Qi Gong en extérieur paraît plus puissant pour bon nombre de pratiquants, en termes de circulation d'énergie et de bien-être ressenti.

2.3 – 1 La lumière naturelle en extérieur :

L'exposition à la lumière naturelle favorise le maintien d'un rythme circadien régulier : elle inhibe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil et stimule une autre sécrétion, celle de la sérotonine qui est l'hormone qui donne du tonus : ainsi en journée, la lumière est importante pour que le cerveau fasse bien la différence entre le jour et la nuit et sécrète les bonnes hormones aux bonnes heures. Les personnes totalement privées de lumière naturelle perdent la notion de jour et de nuit, et donc le sommeil réparateur de 4 à 5 cycles d'1h30 d'un seul tenant.

Autre bienfait : la lumière naturelle permet de lutter contre les infections : le rayonnement solaire est nécessaire aussi pour synthétiser de la vitamine D, qui stimule le système immunitaire.

2.3 – 2 Les ions négatifs

Les ions négatifs et positifs sont présents dans l'air naturellement, mais pas dans les mêmes proportions selon les milieux. On trouve de grandes quantités d'ions négatifs en montagne, en bord de mer, en forêt, au soleil... Et encore plus dans certains espaces naturels, comme au pied des cascades et là où il y a des fortes vagues.

Des phénomènes naturels favorisent la création d'ions négatifs (2) :

1. le rayonnement cosmique
2. la triboélectricité à la pointe des aiguilles dans les arbres épineux (le même phénomène que l'électricité statique que l'on accumule sur soi, si l'on marche sur des sols synthétiques ou que l'on porte des vêtements en matières synthétiques, et qui crée des petites décharges quand on touche sa portière de voiture, ou quelqu'un d'autre)
3. le phénomène physique appelé « effet Lenard » : l'éclatement des gouttelettes d'eau libère des électrons qui ionisent l'oxygène.

Or les ions négatifs sont bénéfiques pour notre santé, contrairement aux ions positifs :

- o ils améliorent notre humeur et notre résistance au stress
- o favorisent la qualité de notre sommeil par une amélioration de notre rythme circadien
- o augmentent nos capacités de concentration
- o renforcent notre tonus, la récupération après l'effort physique, l'oxygénation de nos tissus...

L'être humain se sent donc mieux dans les milieux naturels où ils sont en plus grande concentration. A contrario, les milieux pollués, les espaces intérieurs font disparaître les ions négatifs. L'air conditionné et certains matériels de type photocopieuses, PC et écrans favorisent les ions positifs. Les ions positifs favorisent l'irritabilité, la survenue de crise de migraine et de thromboses, l'épuisement, l'hyperthyroïdie.

Cela explique pourquoi on se sent mieux après une balade en forêt ou au bord de mer, mais même le simple fait de "prendre l'air" donc de sortir dehors fait du bien, même sans activité physique : c'est pourquoi on recommande de promener les nouveau-nés en landau au moins une fois par jour, même s'ils dorment ; et aux enfants d'avoir des activités en plein air, aux personnes qui travaillent dans des bureaux

avec air conditionné et ordinateurs, d'aller s'aérer pendant la pause déjeuner dans les parcs et jardins des villes, etc.

Il est donc logique que l'on se sente mieux aussi quand on pratique le Qi Gong dans la nature plutôt que dans une pièce fermée, et même en ville, plus polluée, on se sent mieux dehors qu'en milieu confiné.

L'augmentation des ions négatifs avec le rayonnement solaire et l'absence de pollution expliquerait pourquoi je ressens une belle énergie aussi dans le désert, même en l'absence d'arbres : cet environnement certes minéral mais sans pollution dans l'air, offre un niveau de réflexion des rayons cosmiques forts et un ensoleillement quasi permanent. Le désert est donc riche aussi en ions négatifs. Même conclusion pour la mer, et la plage : effet Lenard et rayonnement cosmique fort.

2.3 – 3 Les arbres : couleur verte apaisante, molécules et sylvothérapie

Plusieurs phénomènes expliquent le bien-être ressenti au milieu des arbres.

- **Les arbres ont un effet apaisant** (3) sur les esprits humains, en les ramenant à une paix intérieure, stoppant les ruminations de l'esprit et le stress. La couleur verte est reconnue aussi pour avoir une action apaisante.

Nos contemporains vivent majoritairement en milieu urbain, et s'ils restent déconnectés de la nature, ils ont moins de résistance au stress, plus de problèmes psychologiques, d'anxiété et de nervosité. Il a été démontré que leur santé mentale est plus facilement affectée que ceux qui vivent à la campagne, ou du moins proches de la nature (4).

La présence d'arbres, d'espaces verts nous aide à nous sentir mieux dans notre peau. Roger Ulrich a publié un article dans la revue Science en 1984 (5) à partir d'analyses de la durée postopératoire de personnes ayant subi une opération de la vésicule biliaire et combiné à la vue qu'elles avaient par la fenêtre de leur chambre d'hôpital. Celles qui pouvaient observer des arbres se remettaient plus rapidement que les autres et avaient moins besoin de prendre d'antidouleurs.

- **Les « Bains de forêt »**

- Dans les années 50 a été développée par les Japonais la pratique des “bains de forêt” ou Shirin-yoku. Elle arrive en France sous le nom de sylvothérapie (6). Ce traitement naturel pour se débarrasser du stress quotidien qui affecte particulièrement la population japonaise, très urbanisée, trouve ses origines dans la pratique du Zen japonais. Les maîtres du bouddhisme Zen avaient déjà compris il y a plus d'un millénaire l'influence de la nature sur notre organisme.

Aujourd'hui codifiée par le gouvernement japonais, elle est inscrite au programme national de santé publique pour inciter la population à se rendre en forêt pour améliorer leur hygiène de vie, dans le cadre de la médecine préventive

Pour en tirer un maximum de bienfaits, il est recommandé :

- de contempler les arbres et la nature, être attentif aux odeurs et aux bruits alentours (le vent dans les branches, les craquements des feuilles, des brindilles sous nos pas, le chant des oiseaux, le murmure d'un ruisseau...)
- d'inspirer à plein poumons l'air chargé d'odeurs (fleurs, mousse, humus, écorces) et naturellement riche d'huiles essentielles, et de phytoncides (des molécules sécrétées par les arbres pour se défendre contre les bactéries)
- de toucher les arbres et les pierres,

- o d'écouter ses envies, aller où nos pas nous mènent et s'arrêter selon son instinct.

Ces bains de forêt permettraient d'abaisser la tension artérielle et le rythme cardiaque et de réduire la production d'hormones de stress, d'où ce sentiment de détente après une simple petite promenade en forêt, d'après le Professeur Qing Li, de la Nippon Medical School de Tokyo.

Selon un article du Monde (6) : "Le docteur Qing Li, qui vient de publier « Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt », fait état de ses recherches scientifiques, effectuées entre 2004 et 2012 : outre un système immunitaire renforcé pour les « baigneurs » qui font le plein de phytoncides, molécules rejetées par les arbres, il a constaté une réduction de la pression artérielle, une baisse du taux de glycémie, une amélioration de la concentration et de la mémoire, mais aussi de la santé cardiovasculaire et métabolique. »

"Le suivi de paramètres simples tels que la pression sanguine, la teneur salivaire en cortisol ou le rythme cardiaque, indicateurs de stress aisés à mesurer, a été conduit auprès de plusieurs populations japonaises. Les effets relaxants de ces bains de forêt ont été mesurés sans biais possibles, de manière répétées, dans des régions diverses. L'effet des arbres sur l'atténuation du stress est désormais indéniable."

Les phytoncides (7) sont des composés organiques volatiles (COV) antimicrobiens bio synthétisés par les arbres et les plantes pour se protéger, notamment contre des micro-organismes pathogènes. Ces molécules (terpénoïdes, pinènes, bornéol, linalol, limonènes...) se retrouvent dans l'air environnant les plantes qui les émettent, plus particulièrement les conifères et les plantes herbacées, et sont réputées avoir un rôle positif sur notre santé quand on les inhale. Les plus bénéfiques sont produits par les pins maritimes, les eucalyptus et forêt méditerranéennes, grâce aussi à la garrigue et au maquis, composés de thym, romarin, myrthe, lavande, qui émettent beaucoup de phytoncides.

- o La sylvothérapie s'appuie aussi sur la relation aux arbres : par le fait de les toucher, les sentir, les embrasser, d'essayer d'entrer en relation énergétique avec eux, même en étant à quelques mètres, grâce au réseau très long des racines sous terre. Un arbre peut avoir des racines sur des dizaines de mètres autour de lui, pour puiser toute l'eau et les nutriments dont il a besoin, et aussi entrer en relation d'entraide et de protection avec les autres arbres.

o

- o En effet, les arbres sont reliés entre eux par un réseau organique (9) en plus de leurs racines enchevêtrées, composé de minces filets de champignons que l'on appelle mycélium. Ce réseau fongique fonctionne un peu comme notre réseau internet pour communiquer, se protéger en s'alertant contre les dangers, s'entraider dans la croissance et l'épanouissement : il a été démontré que certaines espèces comme les bouleaux pouvaient ainsi transférer du carbone pour les petits arbres un peu trop à l'ombre des autres.

- o On ne connaît donc pas encore tout des systèmes de communication et d'échange dans le monde végétal, qui peuvent aussi avoir un effet sur l'être humain.

- o En pratiquant le Qi Gong, face à un arbre, et notamment la position de l'arbre, on peut ressentir ce lien et cette énergie circuler. Personnellement, je visualise les racines sous la terre qui me relient à l'arbre face auquel je pratique, en particulier pour les Mille Mains Sacrées et les techniques de l'arbre.

- **L'écopsychologie**

L'écopsychologie est une discipline émergente fondée sur l'importance de la nature sur l'équilibre psychologique.

Des études conduites scientifiquement par des chercheurs de l'université de Stanford, aux Etats-Unis, ont démontré les bienfaits de la nature sur la santé mentale, en s'appuyant sur des données d'imagerie du cerveau par scanner (10).

Après une promenade de 90 minutes en forêt, dans un parc arboré, l'activité de zones cérébrales impliquées dans des pensées négatives est diminuée, alors qu'elle ne l'est pas pour une balade de même durée en milieu urbain. La promenade au vert permet donc d'éviter les cogitations et idées noires, qui peuvent rapidement mener à la dépression, et ces bénéfices surviennent dès la première promenade dans la nature.

Autre marqueur du stress : le taux de cortisol salivaire. Après une promenade en forêt, ce taux est plus faible. De même pour la prévention des troubles cardio-vasculaires : la pratique sportive est plus efficace dans la nature que les activités en salle (rameur, vélos d'appartement...).

2.3 – 4 Phénomènes vibratoires comme la génodique et les résonnances de Schumann

Enfin quelques phénomènes de physiques quantiques complexes ont prouvé qu'il y avait des interactions entre les phénomènes ondulatoires et le monde végétal, ainsi que le monde animal, et notamment au niveau du cerveau.

- **La génodique**

La génodique est la théorie permettant de lier les acides aminés à la musique par des phénomènes ondulatoires. Cette méthode consiste à associer des compositions musicales, appelées « protéodies », à des caractéristiques physiques, comme la synthèse des protéines, dans le but d'améliorer les propriétés des êtres vivants. Elle est utilisée en agriculture, en particulier dans les vignes, pour limiter le recours aux pesticides. Les chants des oiseaux et le bourdonnement des insectes à certaines fréquences pourraient aussi avoir des effets sur les la faune et la flore environnantes.

- **Les résonnances de Schumann**

L'atmosphère terrestre est animée par des ondes électromagnétiques de très basses fréquences, dont certaines sont amplifiées par résonance (résonances de Schumann, environ 8, 14, 21, 26, 33, 39 et 45 Hz).

La puissance des résonances de Schumann suit les variations de la production d'éclairs et de l'activité solaire. Leur fréquence fluctue très légèrement autour d'une valeur moyenne constante.

Les résonances de Schumann s'insèrent dans le même domaine de fréquences que les ondes cérébrales. Aussi toute variation notoire de leurs caractéristiques, due soit à des phénomènes naturels soit à des technologies humaines, a une incidence sur le cerveau et sur la santé humaine.

Il y a corrélation entre résonances de Schumann et ondes cérébrales : les ondes cérébrales s'étendent sur une plage d'environ 0,5 Hz à 60 Hz, que les neurologues classent en ondes alpha, bêta, thêta, et delta.

Je n'entrerai pas plus en détail sur ces phénomènes, mais ils illustrent simplement le fait que des phénomènes dont nous n'avons pas conscience, non perceptibles par l'homme, influent aussi sur notre organisme quand nous sommes à l'extérieur, au milieu de la nature.

Conclusion :

La pratique du Qi Gong en pleine nature apporte des bienfaits, une détente, une meilleure circulation de l'énergie, mais uniquement lorsqu'elle peut se faire dans de bonnes conditions. Si les conditions matérielles et météorologiques ne sont pas réunies, la pratique ne sera pas possible, ou a minima perturbée, ou avec dispersion de l'énergie, ou pourra même entraîner des conséquences dommageables pour le corps par la suite (refroidissement, coup de soleil, etc).

Sous nos latitudes en France et dans beaucoup d'autres pays, il est malheureusement souvent impossible de pratiquer dehors pendant plusieurs mois de l'année. De même pour la pratique du matin, comme pour la méditation au réveil, il est plus simple de pratiquer chez soi, à moins d'avoir une terrasse, un patio ou un jardin. Difficile aussi pour les cours le soir, en dojo, etc.

Lorsque j'enseignerai, j'essaierai de proposer lorsque ce sera possible des cours en extérieur, de manière occasionnelle. Mais bien-sûr, s'il s'agit d'activité hebdomadaire, tout au long de l'année et a fortiori le soir, j'utiliserai le local associatif ou municipal que l'on voudra bien mettre à ma disposition, en intérieur donc.

Sources :

- 1 : « le Dao de l'Harmonie » par Dr Jian Liujun, Editions du Quimetao
- 2 : “ Les bienfaits sur la santé des ions négatifs” Par Jim English - 2003 2004
- 3 : « Pourquoi la nature nous fait du bien » par Nicolas Guéguen , par Sébastien Meineri _Ed Dunod
- 4 : « La vue à travers la fenêtre peut influencer le rétablissement suite à une opération chirurgicale » par Roger Ulrich , revue Science en 1984
- 5 : “Ces arbres qui nous veulent du bien” par Laurence Monce _ Ed Dunod
- 6 : « Forêt et santé : guide pratique de sylvothérapie » par Georges Plaisance, Saint-Jean-de-Braye, Ed Dangles
- 7: « Le Monde _ Marlène Duretz _ 22 avril 2018
- 8 : « Phytocidité des forêts de conifères du Sayan occidental » par V. Protopopov
- 9 : « Plants Talk to Each Other Using an Internet of Fungus. » par Fleming, Nic. BBC Earth. N.p., 11 Nov. 2014.
- 10 : « Soigner l'esprit, guérir la terre Introduction à l'écopsychologie » par Egger Michel Maxime.

Remerciements

Je remercie Jean Lubet, thérapeute énergétique à Bonnelles, qui m'a donné l'idée de partir avec « l'Ami du Vent » en « Randonnées et Qi gong » en 2005, « parce qu'il sentait bien le Qi Gong pour moi ».

Je remercie aussi Françoise, professeur accompagnateur de « L'Ami du Vent » pour m'avoir fait découvrir et aimer le Qi Gong dans le désert Tunisien et Mauritanien.

Je remercie Marie Djenkal, de l'Atelier du Corps à Levallois Perret (92), d'origine canadienne, qui m'a fait ressentir la paix, la lenteur et le sourire intérieur, quand « ça goûte bon ».

Remerciements également à Thui Can Bourdier, de la MJC de Bures sur Yvette, et la richesse de ses enchainements de Tai Chi et de Qi Gong, et les bases de la médecine traditionnelle chinoise à travers la pratique du Qi Gong.

Des remerciements chaleureux aussi à Béatrice et son Qi Gong joyeux et tout terrain, par tous les temps au camping de Vielle Saint Giron, Landes, puis Marie-Do qui m'a incitée en juillet 2018 à faire une formation professionnelle de Qi Gong.

Je remercie tout particulièrement Docteur Jian Liujun de l'institut du Quimétao pour son enseignement unique et de très grande qualité, avec une précision dans le mouvement de la colonne, sa patience son humour, et ses précieux conseils de sagesse de vie.

Je remercie également les stagiaires de la formation professionnelle de Qi Gong 2018 -2020 que j'ai temps de plaisir à retrouver à chaque séminaire, et avec qui je reste en lien par les réseaux sociaux ; et en particulier Flora Verneret, pour son amitié et son soutien, ainsi que ceux avec qui j'ai eu le bonheur de pratiquer l'été dernier au Parc Montsouris et à Viroflay, pour préparer l'examen de fin de première année.

ÉCRIT PAR
Séverine FOUGERAY

MEMOIRE : QI GONG & STRESS



1899

Sabine Giorgis
2018-2020

Remerciements

Tous mes remerciements vont à Maître Luijun Jian pour son enseignement de qualité, ses conseils judicieux et son énergie ainsi qu'à son épouse dans l'animation de l'Institut Quimétao.

Je remercie, Gap ma professeure de Qi Gong EE Tong et son Maître Ren Quan De pour leur enseignement sans complaisance et rigoureux. Gap me donne l'opportunité d'animer des groupes de pratiquant(e)s Qi Gong EE Tong.

Je remercie mes relectrices et mon relecteur

- Gap ma professeure de Qi Gong EE Tong et stimulatrice de lectures nourrissantes, et plus encore,
- Sonia Suquet, mon amie d'enfance pour son soutien sans faille,
- Mireille Bruschet, mon amie, conseil et coach, pour son aide précieuse dans la prise de recul et la pertinence de liens entre Qi Gong et management,
- Céline Vernerey pour son amitié et son œil acéré de professionnelle de la communication,
- Robert Aarsse pour son ouverture au monde, son esprit contradictoire et curieux.

Je remercie les stagiaires de la promotion 2018-2020 pour leur dynamisme par l'animation du groupe Whatsapp et autres médias.

Je remercie mes enfants, Eliot et Raphaël pour leurs curiosité, sens de l'observation, sensibilité aux arts martiaux et éclairages dans mon parcours de vie.

Je remercie toutes les personnes qui, de près ou de loin, se connectent aux énergies bénéfiques du Qi Gong et contribuent par leur évolution à un monde meilleur.

Fang Song

Paris, Juin 2020

Table des matières

Introduction.....	7
ETAT DES LIEUX DU STRESS.....	9
PANORAMA.....	9
QU'EST-CE QUE LE STRESS ?.....	9
STRESSEUR : RYTHME.....	10
STRESSEUR : ALIMENTATION.....	10
STRESSEURS : LUMIERES, ONDES ET POLLUTIONS.....	10
STRESSEUR : EVENEMENTS DE VIE.....	11
STRESSABILITE.....	12
IMPACTS DES STRESSEURS.....	12
CHEMINEMENT VERS LE QI GONG.....	14
QI GONG : DES SOLUTIONS.....	15
INTRODUCTION.....	15
FOCUS QI GONG EE TONG : MAITRE REN QUAN DE ET GAP.....	16
MON EXPERIENCE ET MA PRATIQUE DU QI GONG EE TONG.....	17
AUTRES TECHNIQUES QI GONG.....	19
SYNTHESE.....	27
MISE EN PERSPECTIVE.....	28
INTRODUCTION.....	28
INTEGRER LE QI GONG DANS L'ENTREPRISE.....	28
CONCLUSION.....	31
RESUME.....	32
BIBLIOGRAPHIE.....	33
ANNEXES.....	34

Introduction

*« La vie humaine est concentration de souffle, lorsque celui-ci se concentre, il y a vie, lorsqu'il se disperse, il y a mort. » Tchouang-tseu**

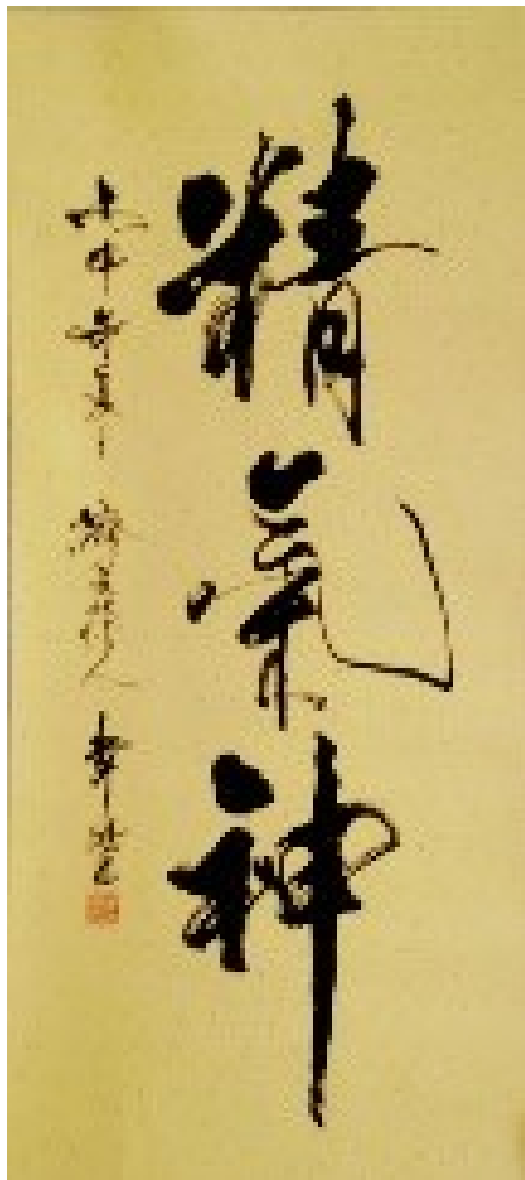
La vie quotidienne en France dans les villes et les campagnes n'offre que peu de bénéfices à celle et celui qui cherchent à se construire et à trouver sa véritable identité. Les nuisances de notre cadre de vie avec le rythme, des ondes, etc., les événements de vie professionnelle comme les licenciements, relations managériales délétères, harcèlements, et de vie familiale avec la séparation, la mort, le deuil, déménagements, problématiques financières impactent l'individu.

Les effets sont aussi bien physiques que mentaux : bore-out, burn-out, dépression, maladies aiguës et chroniques. Et pourtant, une simple prise de conscience sur ces événements nous ouvre le champ d'une possible connexion à soi, à ce que l'on désire vraiment au fond de soi, au sens à donner à sa vie. Cela peut amener des transformations de perception, une prise de recul et enclencher des évolutions de vie bénéfiques notamment par la recherche de techniques et méthodes de recentrage.

Nombreuses sont les techniques : Yoga, Mindfulness, Méditation, Tai Chi, Zen, Qi Gong etc. Elles viennent d'Asie, d'Amérique latine, d'Afrique, d'origines religieuses ou laïques. Elles prennent tous les formats : debout, assis, allongé, en mouvement, statique. Elles intègrent la respiration, la visualisation, l'intention et une discipline personnelle.

La question du choix de la technique se pose. Quelle est celle qui correspond le mieux pour une pratique individuelle ou pour un enseignement ? Ce choix est le fruit la plupart du temps de rencontres, pratiques, stages, lectures, modes, d'envie, d'état d'esprit. Choisir le Qi Gong, c'est faire le choix d'une discipline ancestrale venu de Chine initialement réservé à une élite. La pratique du Qi Gong connecte à la nature pour se ressourcer, prévient les maladies, et stimule la capacité d'adaptation aux facteurs de stress. Il peut également intégrer l'entreprise pour mieux faire face au stress de l'urgence et de la productivité.

« Energie, souffle et esprit sont les trois trésors de l'humain »



ETAT DES LIEUX DU STRESS

*« Dans une société qui n'est pas loin d'exiger que nous vivions en mode accéléré, la vitesse et les autres dépendances nous engourdissent au point de nous rendre insensibles à notre propre ressenti. Dans de telles conditions, il nous est pratiquement impossible d'habiter notre corps ou de demeurer relié à notre cœur, à plus forte raison de nous relier à autrui ou à la terre. » Jack Kornfield **

PANORAMA

Métro boulot dodo est le rythme infligé à notre corps et à notre mental des années durant. Cette vie citadine mais également rurale regorge de nuisances comme les bruits des villes, les appels, messages téléphoniques, sonneries, les nuits à l'hôtel, les nuits sans sommeil, les transports, la consommation d'excitants et de drogues, une alimentation déséquilibrée, les polluants, les ondes, rythmes effrénés voulus et imposés.... On peut y ajouter une vie soustraite au monde végétal, à la nature. Le tableau est complet : perte de l'énergie vitale.

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress se définit par des réactions de l'organisme émotionnelles et physiques, face à une situation atypique ou à des facteurs de stress dits stressseurs ou déclencheurs et le niveau de stressabilité de la personne ou la capacité de la personne à stresser.

L'Institut Neuro-Cognitif (INC) a modélisé le stress sous forme d'équation :

$\text{STRESS} = \text{STRESSEUR} \times \text{STRESSABILITE}$

Le stress est donc multifactoriel :

Avec les stressseurs :

- o Les conditions de vie personnelle
- o Les événements de vie auxquels la personne est confrontée et la situation dans laquelle elle se trouve avec sa propre sensibilité, ses antécédents
- o Les conditions professionnelles : métier, organisation du travail et de l'entreprise etc.

Avec la stressabilité :

- o L'individu lui-même, sa personnalité, ses traits et forces de caractères, ses valeurs, sa vision de la vie, sa capacité d'adaptation
- o Ses capacités de défense et ses moyens de les mobiliser

STRESSEUR : RYTHME

On ne compte plus les stressseurs de rythme : horaires et durées de transports, repas pris sur le pouce à horaire variable, nuits courtes, horaires de nuit, réunions inutiles ou interminables, cumul des vies professionnelle et personnelle, courses au supermarché, levers avant le soleil et coucher après le

soleil, sur sollicitation réseau (téléphone, mail, applications toujours plus nombreuses, dîner, déjeuner etc.)

Course effrénée à la production, à la consommation ? On complète le tableau avec l'utilisation d'excitants (café, thé, médicaments ...) et drogues diverses (nicotine, cocaïne, boissons alcoolisées...) pour tenir ce rythme et se bercer de l'illusion d'un éventuel répit ou bien-être !

STRESSEUR : ALIMENTATION

Si une bonne partie de la population mondiale souffre de dénutrition, dans nos pays industrialisés une grande partie souffre de malnutrition. Qu'entend-on par malnutrition ? L'industrialisation des productions alimentaires agricoles, carnées, viticoles passe par l'utilisation d'herbicides et pesticides, les cultures hors sol à l'abri du soleil, les circuits longs de transports et stockages. On peut ajouter les prouesses de l'industrie agroalimentaire dans le raffinement avec le toujours plus blanc : sucre blanc, pâtes blanches, riz blanc etc. et l'adjonction de molécules diverses stimulantes de l'appétit, de la couleur, de l'esthétique, les longues conservations, une absence de frais. Nous voilà privés des fibres, vitamines, oligo-éléments nécessaires à notre énergie vitale ! Nous absorbons des aliments toujours plus vides en nutriments et surdosés en calories, et lourds de conséquence sur notre corps.

STRESSEURS : LUMIERES, ONDES ET POLLUTIONS

1. Lumières

De nos jours, on vit nuit et jour en pleine lumière artificielle avec pour conséquence la montée en flèche des problèmes de sommeil pouvant aller jusqu'à l'insomnie. Les télévisions, ordinateurs, smartphones, veilles d'appareils électriques, électroniques diffusent leurs lumières bleues néfastes à notre organisme. Dans nos pays occidentaux où la lumière naturelle et le soleil ont pignon sur rue, on oublie avec notre mode de vie souterrain et enfermé de recourir à ces trésors naturels et au combien vitaux.

2. Ondes

La pollution par les ondes intègre aussi bien les rayonnements artificiels des nouvelles technologies que ceux du réseau électrique domestique ou électromagnétique. Les rayonnements artificiels en traversant le corps perturbent le fonctionnement naturel des cellules dont les réactions seront dépendantes de la fréquence de l'onde et du temps d'exposition

Qu'en est-il du champ terrestre ? il a contribué au développement du règne minéral, végétal et animal au même titre que la lumière du jour, autre source de rayonnement naturel, indispensable à la vie.

La principale composante de ces rayonnements naturels est "continue", contrairement aux champs électromagnétiques artificiels "alternatifs" nocifs pour la santé.

3. Pollutions

Elles sont le résultat de l'activité humaine : substances naturelles comme les excréments et corps morts, déchets ménagers et industriels, les produits

chimiques, radioactifs, biologiques et organiques etc. Le tout est déversé dans l'air, le sol et les eaux. Cela dégrade notre écosystème et impacte directement notre organisme et nos cellules par absorption.

STRESSEUR : EVENEMENTS DE VIE

En 1967, les psychiatres Holmes et Rahe ont établi une liste de 43 événements susceptibles d'affecter la santé des personnes à partir des dossiers médicaux de plus de 5000 patient(e)s. Le résultat de leurs recherches a donné l'échelle de réadaptation sociale, appelée l'échelle Holmes-Rahe. (Annexe)

L'addition de plusieurs événements (positifs ou négatifs) donne une estimation du risque de stress et des maladies liées à ce stress. Les événements les plus stressants sont la perte de conjoint, divorce, chômage et les moins, les vacances et contraventions. Il est fort possible qu'une étude réalisée aujourd'hui ferait apparaître d'autres stressseurs (ex. harcèlement, réseaux, attentats, isolement forcé) et en changerait l'ordre d'importance. Mais quelle que soit cette possible évolution de la hiérarchie, les facteurs de stress n'ont certainement pas diminué voire augmenté.

STRESSABILITE

La stressabilité, c'est la tendance, capacité à stresser, résultat de notre besoin insatisfait, notre résistance au changement. Elle est déterminée par nos valeurs, la conséquence de notre éducation, de notre culture et de nos besoins plus primaires comme boire, manger, dormir, se vêtir, se protéger, et de reconnaissance. Elle est évolutive en fonction de notre retour d'expérience, nos questionnements sur nos modes de pensées, nos émotions et nos comportements et la volonté de chacun de progresser.

IMPACTS DES STRESSEURS

Le stress sans excès est une réaction naturelle nécessaire à notre survie. C'est notre système d'alarme. A contrario, une situation de stress chronique ou aiguë peut être pathologique et entraîner des désordres digestifs, migraines, troubles du sommeil et des problématiques physiologiques et organiques.

1. Rythme

La personne utilise son corps au-delà de ses possibilités. Elle s'épuise et n'a qu'une hâte se coucher pour se reposer parfois sans manger : impossible dans ce contexte de fournir un effort physique ou intellectuel supplémentaire : véritable perte de désir de vie. Il est fort probable que la nuit ne répare pas la fatigue. La fatigue s'installant, elle ouvre la porte à des pathologies de burn-out, surmenage, dépression, et peut provoquer des désordres physiques (articulaires, musculaires, organiques...).

2. Alimentation

Une suralimentation ou alimentation carencée appelée communément « MalBouffe » conduit aux maladies dites de civilisation comme l'obésité, les maladies du cœur, la dégénérescence des tissus, les cancers. On trouve également le terme de nourriture morte avec par exemple le sandwich endormi dans un distributeur composé de salade hors sol, de viande d'élevage industriel,

de pain blanc et de tout autre additif. L'humain a besoin de nourriture vivante (le cru ou peu cuite) lui amenant cette énergie vitale nécessaire au fonctionnement de son corps. En son absence et sur le long terme, toute maladie peut apparaître.

3. Lumière

Dans certains pays du Nord comme la Suède, Norvège, Finlande, la privation de lumière naturelle amène la population à souffrir d'une telle carence en vitamine D, qu'elle voit augmenter les troubles de dépression. En France, où le degré d'ensoleillement devrait pourvoir à la fabrication de vitamine D nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme, on trouve les mêmes carences liées à notre mode de vie. Celles-ci conduisent à des troubles des os, du squelette. Pour pallier ces carences, l'explosion à la lumière du soleil et l'air libre sont vitaux.

4. Ondes

L'exposition continue aux ondes peut à terme entraîner l'apparition de troubles affectant le système nerveux (maux de tête, problème de mémoire, fatigue chronique, nausée, ...), le système endocrinien et immunitaire (affaiblissement des défenses naturelles, production perturbée de mélatonine, ...), le système cardiovasculaire (arythmie, palpitations, ...) et, sur le long terme, des risques génétiques (rupture d'ADN), de cancers et de maladies dégénératives. Pendant le sommeil, l'exposition aux champs électromagnétiques perturbe la glande pinéale et la production de mélatonine, hormone indispensable au bon fonctionnement de nos défenses immunitaires et à la régulation des cycles biologiques.

5. Pollutions

L'air de nos maisons et de nos bureaux n'est pas toujours respirable. Les particules fines, les pesticides de l'industrie et de l'agriculture intensive envahissent l'air extérieur, les molécules chimiques de nos produits ménagers l'air intérieur. Tout cela peut engendrer des pathologies d'allergies, de mauvaise vascularisation de l'organisme, d'abrutissement avec un moins bon fonctionnement du cerveau. Pour respirer plus sainement, on aère et on va s'oxygéner à l'extérieur le plus possible.

6. Évènements de vie

Nous n'avons que très peu la main sur nos événements de vie. En revanche, ce qui va sensiblement réduire le stress est notre capacité à réagir, à relativiser et notre capacité d'adaptation. Les événements de vie peuvent également être générateurs de pathologies cardiaques, dépressives etc.

CHEMINEMENT VERS LE QI GONG

Il apparait évident que le stress dans une approche systémique résulte de la concomitance de plusieurs paramètres et non d'un unique facteur de stress.

- o La 1^{ère} étape nécessaire à discuter/reconnaître avec soi-même, ses proches et médecins : dresser le portrait des stressés, de son degré de stressabilité et son niveau de stress émotionnel, physique et mental et amener ces éléments à la conscience
- o La 2^{ème} étape porte sur le sens de sa vie et le sens à donner à sa vie dans les différentes sphères : familiale, personnelle, professionnelle, amicale, spirituelle, valeurs etc.
- o La 3^{ème} étape est la définition d'objectifs et priorités.
- o La 4^{ème} étape est le plan d'action qui intègre la mise en mouvement du corps et de l'esprit avec la pratique d'activité physique quotidienne, la socialisation et la relaxation.

C'est alors que la pratique d'une discipline comme le Qi Gong, méditation en mouvement, révèle tout son intérêt. Il agit sur les 4 éléments de l'équation du stress : les stressés, la stressabilité, le stress, les conséquences. En premier lieu, le Qi Gong aide à réduire son niveau de stressabilité par sa connexion aux éléments de la Nature, aux énergies de la Terre et du Ciel. Il aide à prendre du recul sur certains facteurs de stress et à envisager des solutions. Il permet de réduire les réactions physiologiques du corps et par voie de conséquence leurs effets comme la maladie. Dans le cas où la maladie est installée, il peut cohabiter avec des traitements allopathiques et en renforcer les effets : véritable terrain de convergence entre les Médecines Occidentale (allopathie, homéopathie etc.) et Orientale (Médecine Traditionnelle Chinoise MTC, Ayurvédique, etc.) au service du corps et de l'esprit.

En synthèse, le Qi Gong stimule l'ensemble de la chaîne en prévention comme en curatif. C'est une mine d'or à qui veut bien creuser !

QI GONG : DES SOLUTIONS

« Avec la méditation, on pratique la résurrection à chaque instant. C'est la pratique de vivre au quotidien. Il ne faut pas se perdre dans le passé ni le futur. Le seul moment où l'on est vivant, où l'on peut toucher la vie, c'est le moment présent, l'ici et maintenant. »

*Nhat Hanh**

Thich

INTRODUCTION

Toutes les techniques de Qi Gong proviennent des traditions, Taoïste, Bouddhiste, Confucianiste, les "trois piliers" du Qi Gong.

Le Qi Gong, est une technique de méditation chinoise pratiquée en mouvement depuis l'Antiquité. « C'est l'art ou l'exercice du souffle, (...) un art martial basé sur la gymnastique du souffle, un cheminement vers lequel le pratiquant déploie ses propres fonctions dynamiques. Le pratiquant harmonise le mental, le mouvement et la respiration. Il met en action tout son organisme.

La méthode tend à améliorer le physique et le mental, ses propres facultés à solliciter et, à réguler les fonctions du corps dans le but de maintenir un équilibre. Cela permet également d'amener l'organisme à produire des réserves énergétiques de façon autonome, d'éviter les pertes de cette énergie, d'en améliorer l'accumulation afin de concilier les forces du yin et du yang et de favoriser la dispersion du souffle externe. (...)

Il existe deux qi, deux énergies, le qi originel, antérieur transmis par les parents et le qi postérieur capté dans notre environnement direct..." avec l'air, l'eau, les aliments, le soleil (...)

On entraîne le yi, l'intention, le qi, le souffle et le xing, le mouvement. » Maître Ren Quan De

Le Qi Gong apporte relaxation et bien-être par une mise en mouvement codifiée et une respiration ressentie, idéalement en pleine nature. L'objectif est de « faire jaillir le qi interne vers l'extérieur avec pour conséquence l'expulsion du corps, d'une peine physique ou d'une maladie. » Maître Ren Quan De

Le Qi Gong offre un champ d'exploration à l'intérieur de soi et par voie de conséquence aux autres.

FOCUS QI GONG EE TONG : MAITRE REN QUAN DE ET GAP

Qu'est-ce que le Qi Gong EE Tong ?

- QI prononcé tchi signifie souffle, énergie
- GONG signifie travail, méthode, pratique

- EE (i, yi) signifie conscience, intention
- TONG signifie direction, mouvement, circulation

Quelle en est sa philosophie ?

Le Qi Gong est une méditation en mouvement. Le corps a besoin de mouvement et de repos. Le mouvement stimule le corps. Le repos le nourrit. La libre circulation de l'énergie à l'intérieur du corps stimule l'organisme et permet au pratiquant de se réapproprier son corps trouvant une image positive, de bien-être et de plaisir.

Le Qi Gong EE Tong recherche la souplesse, la plasticité des muscles, des tendons et des articulations grâce à des mouvements précis exécutés d'une façon lente, douce et harmonieuse.

Ces mouvements s'accordent avec la respiration, sous la conduite de l'esprit et de l'intention dirigeant en même temps la circulation énergétique, le Qi. Cette pratique se réalise en individuel ou en groupe, debout, assise ou allongée. Elle est ouverte à toutes et à tous. »

Maître REN QUAN DE, Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), 7e de la lignée Wushu Tang Ping des Hui de la région autonome de Ningxia en Chine. Dès l'âge de 6 ans, il reçoit son enseignement d'un maître traditionnel chinois descendant de la 6^{ème} génération des maîtres de Wushu Tangping, Mohamed Yussef Yang Hua Xiang, avec les 7 boxes Tangping et les techniques de massages chinois prophylactiques. Pour être initié, Ren Quan De, à 14 ans, se convertit et étudie le Qi Gong islamique Tangping. Il accompagne son maître, qui fonde l'association et l'hôpital du NingXia. Fort de son expérience de 30 ans dans les arts martiaux et la MTC, il fusionne l'essence des techniques de Tangping et du Xinyi. Maître Ren Quan De crée le EE THONG MEN, La PORTE du EE THONG.

GAP, reçoit son enseignement du Qi Gong EE Tong en Malaisie directement de Maître Ren Quan De, qu'elle transmet depuis 1998. De retour en France, elle fonde l'Association QI GONG EE TONG France en 2007. Elle participe activement au déploiement du Qi Gong EE Tong en France. Elle est diplômée CQP ALS, FEQGAE, coach Qi Gong Ee Tong de Malaisie, membre du CA de l'Union Pro QI GONG - FEQGAE, membre du CR IDF Fédération Française Sports pour Tous.

MON EXPERIENCE ET MA PRATIQUE DU QI GONG EE TONG

J'ai découvert le Qi Gong par hasard et ai commencé à le pratiquer peu à peu avec conscience. Dans mon métier de consultante en organisation et management, j'étais amenée à parcourir toutes les régions de France. Je pratiquais à cette époque le yoga Iyengar à Paris, le samedi. Il m'aidait à me ressourcer de mes déplacements et à trouver un équilibre intérieur. Dans ma démarche, je recherchais systématiquement un cours de yoga en Province en semaine. En affichant des cours complets de yoga, une municipalité me propose d'intégrer un groupe de pratiquants en Qi Gong. C'est comme cela que je découvre le Qi Gong autrement que par la littérature. Le professeur m'indique

alors qu'un sommet Qi Gong se tient à Paris à la Pagode de Vincennes. On peut y retrouver tous les instituts et professeurs de Qi Gong. Je rejoins cette manifestation et cherche donc un enseignant qui pratique dehors en pleine nature dans Paris. Je trouve alors une enseignante, Gap, qui pratique en extérieur à 10 min de chez moi. Le bonheur ! Je commence à pratiquer le Qi Gong EE Tong tous les samedis matin par tous les temps. La contrainte du lever matinal a rapidement laissé place à une sensation de bien-être, de liberté, de respiration.

J'ai mis du temps à comprendre l'intérêt de pratiquer un Qi Gong transmis par un Maître ou de rencontrer en direct le Maître. J'associais cette vision à du snobisme jusqu'à ce que je rencontre lors d'un stage à l'étranger le Maître de Qi Gong EE Tong en personne. Se placer dans l'énergie du Maître a changé du tout au tout mon ressenti et ma perception. Au bout de quelques années, j'ai alors eu le besoin d'aller plus loin : me tourner vers l'enseignement et rencontrer d'autres Qi Gong et. J'ai la profonde conviction, avec mes expériences professionnelles, qu'enseigner décuple l'apprentissage, la compréhension des dessous, des subtilités ; les questions de l'autre pousse à chercher les réponses : comment expliquer à un pratiquant, quelles sont les questions qu'il peut poser, quelles sont les réponses, à quoi sert telle posture, quelle est la juste posture ? J'étais également curieuse de connaître d'autres Qi Gong, d'en comprendre les différences, les points communs, leurs finalités. Sur les conseils d'une stagiaire et de ma professeure Gap, j'ai alors intégré la formation d'enseignant Qi Gong à l'Institut Quimétao qui allie la formation d'enseignant et les Qi Gong traditionnels, officiels de toutes les obédiences.

Au quotidien, le Qi Gong m'a permis et me permet de passer des périodes de vie ou des stress professionnel plus sereinement. A chaque moment de vie névralgique ou pas d'ailleurs, la pratique quotidienne individuelle, hebdomadaire en groupe, en stages me ressource. Il est là pour m'apaiser, me discipliner, me nettoyer, m'oxygéner. Il est intégré dans ma vie.

Un rôle social : la pratique du Qi Gong en groupe avec un enseignant m'apporte une énergie supplémentaire, probablement l'effet et l'énergie de groupe. Cet effet est renforcé par la pratique en pleine nature, en extérieur connecté aux éléments.

Ma pratique

Je pratique le Qi Gong EE Tong régulièrement : un auto-massage de 5 minutes, quelques mouvements de relaxation pendant ou après une séance d'ordinateur etc. Toutefois, les moments les plus propices pour moi sont le matin, avec l'énergie Yang, dynamique et le soir en fin de journée, avec l'énergie Yin de réceptivité. Quelques minutes me suffisent pour en ressentir les bienfaits. Une pratique régulière, presque quotidienne entre dans mon « Hygiène de vie ». Je l'assimile à la toilette de l'Intérieur de soi.

La séance d'une heure se déroule en 3 parties :

- L'exercice de relaxation (Fang Song) de l'esprit pour détendre le corps correspondant à nourrir l'interne avec le dénouement des

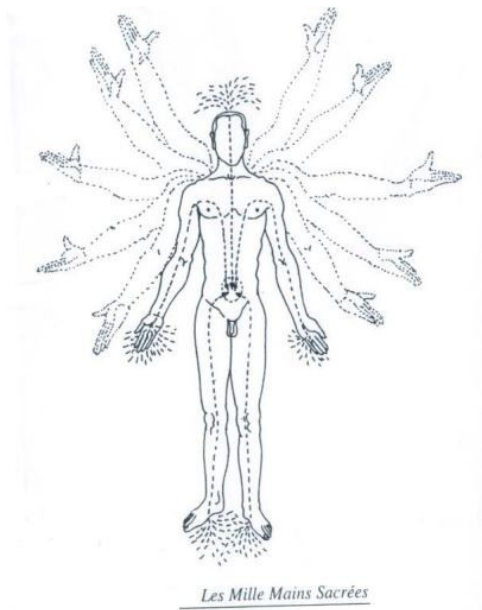
articulations et muscles du corps, concentration des 11 points principaux de Qi (annexe) et relaxation (Fang Song) du corps partant du haut de la tête descendant jusqu'aux pieds

- o Le mouvement de base ou intermédiaire ou avancé avec les 7 techniques
- o La clôture avec les méthodes de ressourcement pour renforcer le corps

Le Qi Gong EE Tong propose de nombreuses pratiques : méditation en mouvement de base, intermédiaire et avancée, méditation assise, marche des animaux, massages...

AUTRES TECHNIQUES QI GONG

1. MILLE MAINS SACREES (QIAN SHOU GUAN YIN)



Origine

Ce Qi Gong est d'origine bouddhiste. Guan Yin veut dire Bouddha, qui aide les personnes dans la souffrance.

« Mille mains sont autant de souffrances. Sur chaque main, un œil est là, donc mille yeux, pour regarder ceux qui souffrent. » Maître Luijun Jian

C'est un Qi Gong bouddhiste, il oriente vers la vacuité du cœur. Il conduit à rendre le cœur pur et limpide comme à ses origines. Il dissipe les illusions pour aller lentement vers l'état de vacuité.

Objectif

Ce Qi Gong a pour objectif de renforcer la vitalité du Dan Tian. Le Dan Tian est considéré comme le centre du corps, des mouvements, de l'énergie vitale. Par la pratique on capte l'énergie de l'univers et on renforce celle du corps. Après avoir capté cette énergie, on la purifie et on l'affine pour en former une boule. Puis, on dirige cette boule d'énergie selon les méridiens afin d'effectuer la « Petite et la Grande Circulation Céleste » en stimulant le Du Mai et le Re Mai, les 2 méridiens, Gouverneur et Concepteur.

La pratique

Les techniques sont une suite de mouvements sans effort physique qui se ressemblent. Le corps va bouger « avec légèreté comme des roseaux face au vent ». Chaque technique est séparée par une posture pour renforcer l'énergie captée par les mains.

La première partie de cette technique s'attache à « capter le Qi de la Terre et le Qi du Ciel » à travers des mouvements simples et doux. On ressent l'énergie yin de la terre et l'énergie yang du ciel, à travers nos paumes, aux points Lao Gong.

La deuxième partie, avec des « frottements énergétiques » du Dan Tian, affine le Qi du Dan Tian. On porte une attention sur le Dan Tian avec peu de mouvements sur une respiration harmonieuse et des visualisations positives. Le mental se tranquillise et s'ouvre au monde.

Les effets

La pratique régulière de ce Qi Gong permet de conserver une forme physique optimale en apportant une tranquillité mentale, un corps fortifié. Il permet de prévenir les maladies, de traiter certaines maladies chroniques et d'obtenir une longévité accrue

Au niveau de l'équation du stress, cette technique agit sur le niveau de stressabilité de la personne par centrage sur soi et son énergie intérieure et directement sur les effets du stress en changeant les réactions organiques au stress.

Personnellement, c'est une technique que j'apprécie particulièrement. A titre d'anecdote : en attendant dans la salle d'attente mon RDV avec un thérapeute, au lieu de lire la Presse People (j'aime bien quand même !), je me mets à pratiquer les Mille Mains Sacrées. Lors du rendez-vous, le thérapeute, un peu surpris, me demande ce que j'avais fait juste avant ? Je lui dis alors que je suivais un cursus pour devenir enseignante de Qi Gong et que j'avais pratiqué les Mille Mains Sacrées. Il me rétorque que ça se voyait et sur un plan énergétique cela se sentait. Les effets de la séance en ont été décuplés !

2. LES 8 PIÈCES DE BROCARD : BA DUA JIN



Origine

Littéralement les 8 (bā) pièces (duan) de brocart (jin), ces exercices furent créés par Yue Fei qui était un Général du 12ème siècle après JC pour améliorer la santé de ses soldats. Ces exercices aujourd'hui au nombre de 12 à l'origine.

Objectif

Cette technique vise à rendre l'organisme plus résistant et prolonger la vie. Elle fortifie les organes et les fonctions physiologiques, améliore la forme physique et la souplesse, renforce l'équilibre physique et mental, active et rééquilibre la circulation de l'énergie interne Qi.

La pratique

Les huit postures se pratiquent consécutivement soit assis, soit debout

Avec le corps détendu et l'esprit concentré, et des étirements doux et continus en évitant les réflexes ostéotendineux, on recherche une sensation agréable sans contrainte, le centre, l'alignement, la légèreté et l'enracinement dans un lieu calme et aéré, paisiblement avec une respiration normale par le nez. On répète 3 fois de chaque côté après un réveil musculaire et articulaire.

Les effets

Les 8 postures agissent sur l'ensemble du corps.

La posture « Regarder en arrière » éloigne les 5 faiblesses et les 7 blessures. Cette posture me paraît intéressante pour la gestion du stress émotionnel et de mauvaise posture physique et plus particulièrement celle enseignée par l'institut Quimétao.

Les cinq faiblesses correspondent aux :

- maladies des 5 organes internes Yin, cœur, foie, rate, poumons et reins. Ils produisent 5 énergies qui sont associées aux émotions

- 7 blessures liées aux 7 émotions : Joie, Colère, Anxiété, Soucis, Tristesse, Peur, Frayeur

- La joie en excès nuit au cœur
- La colère au foie,
- La tristesse, le désespoir aux poumons
- La peur, la frayeur aux reins
- L'anxiété et les soucis en boucle à la rate

Cette posture assouplit la colonne vertébrale par un mouvement en spirale comme une serpillière tordue pour en extraire l'eau salie.

Elle soulage également de la fatigue liée à une posture incorrecte ou à un état d'esprit négatif maintenu sur une longue période.

Il renforce et décontracte également les muscles du cou, des yeux et stimule le système nerveux central et les vertèbres cervicales.

3. LES 5 ANIMAUX – WU XIN QI



Origine

Aux environs des années 110 à 207 -dynastie Han- le médecin chinois Hua Tuo élabore « Le jeu des 5 animaux », art martial d'animal sur la base d'imitations déjà existantes : « L'ours qui se suspend » et « l'oiseau qui s'étire ». Ce jeu est aussi nommé « Jeu des 5 animaux de Hua Tuo ». L'ordre et le choix des 5 Animaux ont changé au fil du temps. L'association pour le Qi Gong de santé de Chine, a défini l'ordre de pratique suivant : Tigre, Cerf, Ours, Singe, Oiseau.

Objectif

Se connecter à l'Energie des 5 Animaux reliés aux cinq éléments (le bois, l'eau, la terre, le feu, le métal) et aux cinq organes (le foie, les reins, la rate, le cœur, les poumons)

Pratique

Il contient 10 gestes d'imitation, deux par animal. La pratique commence et finit par une régulation de l'énergie vitale. Les mouvements physiques sont conçus pour exprimer :

- Le courage et la force du tigre,
- La sérénité et le calme du cerf,
- La stabilité et la solidité de l'ours,
- La souplesse et l'habilité du singe
- L'adresse et la sveltesse de l'oiseau.

Effets

Le Tigre est particulièrement intéressant dans le cadre du stress : Le Vaisseau Gouverneur Du Mai est un des méridiens régissant le Yang du corps. Il est aussi le garant de la stabilité intérieure en situation de stress. Il améliore la souplesse de la colonne vertébrale et contribue à détendre les tensions du corps.

Le Singe l'est également et amène la dynamique sur un corps sédentaire et noué : la souplesse, l'agilité et la vivacité du singe en mobilisant les membres, la tête, les yeux, tout le corps avec sérénité intérieure. Dans le même registre, la Grue dénoue les membres inférieurs et supérieurs, ouvre la cage thoracique et optimise la respiration.

Wu Pu pratiquait ces méthodes, et à plus de 90 ans il avait encore « l'ouïe fine, les yeux perçants, les dents solides, et il mangeait comme à la force de l'âge. »

4. LES 6 SONS THERAPEUTIQUES : YI JING JI



Origine

C'est un Qi Gong d'origine taoïste. La source des six sons thérapeutiques se trouve dans l'œuvre de Zhuang Zi. « Maître Zhuang » est un penseur chinois du IV^{ème} siècle av. J.-C. à qui l'on attribue la paternité d'un texte essentiel du taoïsme appelé de son nom -

le Zhuangzi - ou encore le « Classique véritable de Nanhua », Nánhuá zhēnjīng.

Objectif

Prononcer ces sons avec les gestes correspondants pour éliminer par la vibration l'énergie perverse logée dans les organes, foie, cœur, rate-pancréas, poumons et reins, et le triple réchauffeur.

Pratique

Les gestes sont simples. Il est important de connecter une énergie correcte pour l'orienter vers l'organe et d'émettre le bon son calé sur la respiration.

La visualisation vient appuyer chaque posture : à l'inspiration, on imagine une énergie pure pénétrant dans l'organe, à l'expiration, une énergie perverse sortant de l'organe avec le son.

- o Le 1er son pour le foie avec « hssuu » -xuy
- o Le 2ème pour le cœur avec « hreu »-hē
- o Le 3ème pour la rate avec « Hrou »-hū
- o Le 4ème pour les poumons avec « sszzz »- sī
- o Le 5ème pour les reins avec « tchouiii »-chuī
- o Le 6ème pour le méridien triple réchauffeur avec « hssiiii »-xī

Les exercices des 6 sons durent une quinzaine de minutes.

Effets

La pratique régulière des 6 sons permet de renforcer les organes

Le matin, en amont d'activités dynamiques, elle éveille tranquillement la fonction des cinq organes principaux avec leurs fluides

Le soir, elle apaise les émotions et favorise la qualité du sommeil.

Comme méthode d'auto-guérison, les six sons peuvent se pratiquer à tout moment de la journée.

Les sons et les vibrations émis et reçus font entrer en résonnance le corps. On arrive aux incidences des sons comme thérapeutiques ou nuisances ? Le choix conscient de son environnement sonore et vibratoire (stresseurs : comme ondes, couleurs, aliments, pensées, musiques...) conditionne le stress.

5. LES 12 TRESORS TAOISTES, L'ART DE LA LONGEVITE : DAO JIA YANG SHENG GONG



Origine

Dao Jia veut dire l'Ecole Taoïste. Yang Sheng veut littéralement dire "nourrir la vie". Dao Jia Yang Sheng Gong se traduit par "la technique Taoïste pour nourrir la vie". Ces techniques ont conservé le nom de "techniques impériales" en Chine., étant l'apanage de la famille impériale.

Appelés Dao Jia Yang Shen Gong en pinyin, ces exercices issus d'une tradition monastique sont originaires des montagnes Hua Shan. Situées dans le Nord de la Chine, elles font partie des 5 montagnes Taoïstes sacrées. Créé sous la dynastie Tang (618 à 907 ap J-C), ce Qi Gong est axé spécifiquement sur la capitalisation de l'énergie originelle des reins (Yuan Qi), et la culture de l'essence (Jing). Cet art a été actualisé et dispensé depuis plusieurs années par l'institut Quimétao.

Objectif

Les Douze Trésors Taoïstes sont un ensemble de douze techniques. Elles ont l'objectif de renforcer le Qi des reins, qui sont considérés en Médecine Traditionnelle Chinoise comme le siège de la vitalité originelle, la force de vie.

Pratique

Ces techniques de longévité se pratiquent huit fois, quatre fois de chaque côté pour certaines. Elles comprennent chacune une ouverture et une fermeture.

Effets

Même si toutes ces techniques ont un intérêt, j'apprécie particulièrement les techniques 1 Hui Chun Gong, 5 Gui Suo Gong, 6 Long You Gong et 12 Feng Huang Zhan Chi Gong

1 - Avec ses vibrations dans tout le corps pendant 1 minute et les rotations de la colonne vertébrale : de véritables stimulations pour un corps engourdi

5 - La tortue qui émerge de l'eau : on ramasse l'énergie du ciel et de la terre

6 - Pour son mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale qui en dénoue toutes les tensions

12 - le "Phénix déploie ses ailes" s'effectue alternativement à gauche et à droite. Il est recommandé pour calmer l'esprit, le Shen en chinois

SYNTHESE

Nombreuses sont les techniques issues des 5 familles de Qi Gong taoïste, bouddhiste, confucianiste, médical et martial. (Annexe)

Pour en ressentir les bienfaits du Qi Gong, il est conseillé de pratiquer une technique intensément et régulièrement, de la cultiver dans le quotidien. Ensuite, on peut s'ouvrir à d'autres techniques et explorer tous les arts du Qi Gong. En fonction des sujets à traiter et de son état d'esprit, on peut alors choisir la technique la plus adaptée au moment et à son besoin.

La pratique du Qi Gong amène cette présence à soi et aux autres, un équilibrage des énergies. Elle se nourrit d'instantanés de recentrage formels et informels. Sans ce centrage, on se perd soi-même et on oublie les autres.

Les techniques présentées ont un intérêt dans la gestion du stress.

MISE EN PERSPECTIVE

*« S'il n'y avait qu'un seul mouvement à conseiller pour un civilisé stressé, ce serait celui de « l'aigle ouvre ses ailes »" Yves Réquéna**

INTRODUCTION

Le stress au travail joue sur la santé psychologique et physique des personnes et par voie de conséquence influe sur la productivité et l'efficacité de l'entreprise. Il touche aussi bien le manager que l'employé. Les problèmes, les causes et les effets, les stratégies de prévention, l'évaluation des risques ainsi que les méthodes de gestion du stress sont souvent le lot de Comités Sociaux et Economiques (CSE ex CHSCT/CE/DP/DUP) et des ressources humaines. La culture d'entreprise est le cadre d'étude. Ces comités proposent des séances de sports, yoga ou Qi Gong et contribuent ainsi à apaiser le stress des collaborateurs volontaires. Ces disciplines peuvent aussi intégrer des dispositifs plus ciblés de team-building, de coaching collectif ou individuel jusqu'à en devenir une discipline personnelle.

INTEGRER LE QI GONG DANS L'ENTREPRISE

Intégrer le Qi gong dans l'entreprise couplé à du conseil en management et organisation permet de jouer sur 2 leviers :

- stresseurs sociaux et organisationnels (détaillés en annexe) liés

- o À l'incertitude et à l'imprévisibilité au travail
- o Au manque de reconnaissance (sociale, symbolique, matérielle)
- o Aux relations interpersonnelles
- o Aux problèmes de communication
- o Au changement et aux valeurs
- o Au job design (description de poste, fiche de fonction)

o

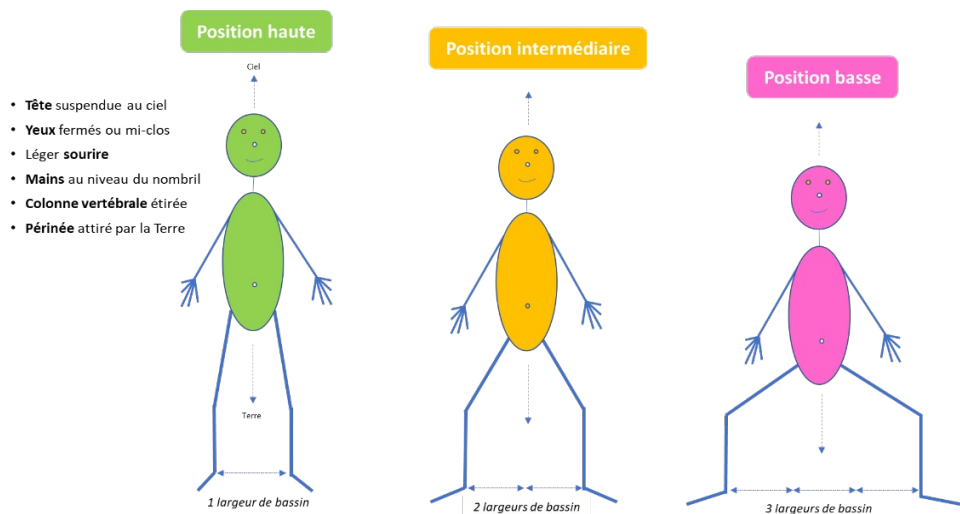
- le niveau de stressabilité des collaborateurs (abordé avec les techniques dans le chapitre 2)

Effets à moyen terme : l'étude des stresseurs permet d'identifier rationnellement et précisément les irritants. La pratique du Qi Gong peut amener de la perspicacité et de l'apaisement aux collaborateurs dans la résolution des irritants. Elle peut intégrer des dispositifs de conduite du changement de longue haleine.

Ponctuellement, la pratique du Qi Gong en collectif peut amener du liant dans une équipe, une entreprise lors de séminaire de team-building ou de co-développement. Elle est une discipline d'ouverture qui travaille sur l'intention, la vision et fédératrice autour d'un objectif commun comme par exemple une équipe plus soudée, une meilleure communication avec les pairs, du dynamisme dans un projet... Elle peut devenir à terme un rituel court d'animation d'équipe et intégrer ainsi la culture d'entreprise

Focus - Effets rapides, une technique comme la dispersion de l'énergie perverse peut apaiser le manager ou le coach avant ou après des événements d'entreprise et par extension dans la gestion de sa vie personnelle.

Les métiers de relation aux autres (médical, paramédical, conseil, formation, coaching...) apportent leurs lots de satisfaction mais également de charges négatives. Le Qi Gong amène à l'élimination des charges négatives et un centrage sur soi pour une relation authentique à soi et aux autres. Il favorise l'ancrage et l'intégration d'énergies positives. Il peut être perçu en premier lieu comme un outil parmi d'autres. Mais avec une pratique assidue, il devient rapidement une hygiène de vie, une ouverture sur le spirituel, une énergie de vie et de ressourcement spectaculaire.



Cette technique est particulièrement efficace avant des événements brassant de nombreux profils à personnalités variées ou bien avant une intervention en public, en réunion. Elle l'est également après une journée éprouvante, une réunion houleuse aux énergies conflictuelles à forte charge émotionnelle et en complément de la douche du soir. En l'absence de parc ou nature à proximité, il est recommandé d'ouvrir la fenêtre de la pièce ou salle de réunion pour pratiquer.

Installer ce rituel de nettoyage et de ressourcement passe par une organisation personnelle et une planification : commencer est le maître mot, puis s'engager sur une semaine, 14, 21 jours. A l'issue de 21 jours, la bonne habitude est prise. Les effets s'en font sentir dès la première pratique : plénitude intérieure, meilleure présence à l'autre, pour communiquer avec son collaborateur, manager etc. Cette technique a été abordée à l'institut Quimétau.

Focus – Synergie entre QI Gong et Entreprise : on peut trouver un parallèle entre Qi Gong et Management d'entreprise. Le Qi Gong est une méditation en mouvement associé à l'esprit, le souffle et l'énergie. Pour se dynamiser

l'entreprise doit travailler sur sa mise en mouvement comme en Qi Gong et ces leviers :

- o sa marque, son identité, sa mission et avoir une vision, l'équivalent de l'esprit en Qi Gong.
- o sur ses modes de fonctionnement, sa fluidité, l'équivalent du souffle en Qi Gong .
- o sa mise en mouvement, ses projets, ses objectifs, l'équivalent de l'énergie en QI Gong.

En conclusion : la clé d'entrée du Qi Gong dans l'entreprise peut être le CSE mais également les comités de direction. Le Qi Gong peut intégrer des dispositifs dynamiques comme des séminaires de management, ou de l'accompagnement du changement. Il peut être utilisé en individuel comme hygiène du corps intérieur ou en collectif pour fédérer autour d'un objectif commun. Il permet d'agir sur les stressés et la stressabilité et contribuer ainsi aux ouvertures des consciences.

CONCLUSION



Ce mémoire m'a permis d'approfondir le stress, à titre personnel et dans l'entreprise. J'ai revisité les techniques de Qi Gong et identifié les effets sur le corps et l'esprit. J'ai réfléchi au comment intégrer ces techniques dans l'entreprise pour préserver et fortifier l'individu dans toutes ses dimensions, cultiver une culture d'entreprise responsable et tonifier l'économie.

Pour ouvrir sur le sujet à la prévention, les enfants peuvent s'initier dès le plus jeune âge à ce type de pratique. C'est déjà le cas dans certaines écoles, où le Qi Gong (8 pièces de brocart, les 5 animaux, méditation courte de l'arbre etc.) rejoint les bancs. Il aide les enfants à canaliser leurs énergies et à se ressourcer sur une tonalité ludique. Il leur donne dès l'enfance les moyens de maîtriser le stress de leur vie quotidienne jusqu'à leur vie d'adulte. Il les aide à se construire et à construire leur vie personnelle, familiale et bien sûr à terme professionnelle. Tout est alors « bénéfice » dans un parcours de vie.

RESUME

Le stress envahit nos vies personnelle, familiale, professionnelle. Les facteurs de stress sont nombreux : pollutions de l'air, visuelles, sonores, alimentaires, le rythme, la pression du travail, etc. Chacun réagit suivant son niveau de stressabilité conditionné par son éducation, son expérience de vie, son patrimoine culturel et biologique. Il en résulte des changements organiques et physiologiques avec pour conséquence possible des burn-out etc. et pathologies plus lourdes. Des outils ancestraux venus d'Asie comme le Qi Gong entrent progressivement dans la vie des Occidentaux. Le Qi Gong offre l'opportunité d'un bien-être pérenne et plus largement de mettre en place une véritable hygiène de vie corporelle et spirituelle. Il contribue par la pratique régulière à se sourcer, ressourcer en utilisant l'énergie du Ciel et de la Terre préférentiellement à l'extérieur en pleine nature. Pratiqué en individuel, il invite au centrage. Pratiqué en collectif, il crée du lien social et un bien-être partagé. Il favorise la diminution, voire la prévention des effets du stress. A ce titre, il peut trouver toute sa place dans l'entreprise dans des dispositifs de conduite du changement et en prévention des risques psycho-sociaux. Mais, n'a-t-on pas tout intérêt pour préserver nos civilisations des effets du stress à outiller nos enfants par la pratique du Qi Gong dès le plus jeune âge ?

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES

1. Charles, Georges, Le Qi Gong de la Lumière - Edition Kiwi – 2019
2. Dao De Jing, Le livre de la Voie et de la Vertu traduit par Strom Henning - Edition You-Feng - 2004
3. Dr Jian Liujun, Dao de l'Harmonie, Quintessence du Qi Gong - Editions Quimétao - 2014
4. Dr Jian Liujun, Les Huit Pièces de Brocart - Editions Quimétao - 2005
5. Dr Réquena, Yves, A la découverte du Qi Gong - Guy Trédaniel Editeur - 2011
6. Dr Réquena, Yves et Borrel, Marie, Le Guide du bien-être selon la Médecine Chinoise - Guy Trédaniel Editeur – 2014
7. Johnson, Jerry Alan, Traité de Médecine Chinoise - Volume 1 : anatomie et physiologie énergétiques - Editions Chariot d'or 2009
8. Maître Ren Quan De, L'art du Qi Gong - Editions Le Courrier du Livre - 2014

REVUES

9. Le point Hors-Série, Le guide pour rester jeune – Oct/Nov 2019
10. Regard bouddhiste magazine - Oct/Nov 2013

SITES

11. Consultation de divers sites internet dont celui de Maître Liujun Jian
12. Cours de la formation d'enseignant Qi Gong de l'Institut Quimétao 2018/2020

ANNEXES

o Auteurs de citation

Jack Kornfield est un moine bouddhiste américain, enseignant du courant Vipassana dans la tradition du Theravada. Né en 1945, il étudie au Dartmouth College, université de l'État du New Hampshire, dont il sort diplômé en 1967. Jack Kornfield fut ordonné en Thaïlande sous la direction de Ajahn Chah, dont il suivit l'enseignement plusieurs années. Il suivit d'autres maîtres en Birmanie, et en Inde.

Thích Nhất Hạnh, né Nguyễn Xuân Bảo le 11 octobre 1926 à Huế, dans la province de Thừa Thiên-Huế, Vietnam, est un moine bouddhiste vietnamien militant pour la paix. Il est un des initiateurs du bouddhisme zen en Occident les plus connus. Les autres initiateurs du bouddhisme en Occident sont master Chin Kung, Hsing Yun.

Tchouang-tseu ou Zhuangzi, de son vrai nom Zhuāng Zhōu, est un penseur chinois du IV^e siècle av. J.-C. à qui l'on attribue la paternité d'un texte essentiel du taoïsme appelé de son nom — le Zhuangzi — ou encore le « Classique véritable de Nanhua », Nánhuá zhēnjīng.

Yves Réquéna est docteur en médecine, acupuncteur et psychothérapeute. Il fonde en 1989 la première école de Qi Gong d'Europe et donc de France, l'Institut Européen de Qi Gong, et consacre désormais une partie de son temps à l'enseignement du Qi Gong.

- o **Stresseurs Organisationnels et Sociaux : familles et irritants associés tirés d'une présentation du Baromètre de mesure des stresseurs en entreprise (Stresseurs Organisationnels et Sociaux) Baggio, S. et Sutter, P.-E.**

Famille A – Stresseurs liés à l'incertitude et à l'imprévisibilité au travail

- Irritant 1. Absence d'une visibilité suffisante de la politique poursuivie
- Irritant 2. Inquiétude concernant la pérennité de l'établissement ou de l'emploi
- Irritant 3. Inquiétudes concernant les intentions de la Direction
- Irritant 4. Crainte de déclassement par insuffisance des compétences requises

Famille B – Stresseurs liés au manque de reconnaissance (social, symbolique, matériel)

- Irritant 5. Absence de reconnaissance pour le travail accompli
- Irritant 6. Manque de respect pour le personnel
- Irritant 7. Mesures salariales individuelles différenciées mais non justifiées de façon claire
- Irritant 8. Possibilités d'évolution insuffisantes ou répondant à des règles insuffisamment claires entraînant un sentiment d'injustice ou d'iniquité

Famille C – Stresseurs liés aux relations interpersonnelles

- Irritant 9. Comportement autoritaire ou incapacité à animer et à réguler l'équipe
- Irritant 10. Querelles entre anciens et nouveaux
- Irritant 11. Relations difficiles avec les usagers ou les clients
- Irritant 12. Soutien social

Famille D – Stresseurs liés aux problèmes de communication

- Irritant 13. Existence d'ordres et de contre-ordres
- Irritant 14. Absence d'informations claires et complètes
- Irritant 15. Absence de réponse aux questions et aux suggestions d'amélioration
- Irritant 16. Informations générales insuffisantes

Famille E – Stresseurs liés au changement et aux valeurs

- Irritant 17. Evolution insuffisamment comprise des modes de fonctionnement entre l'entreprise et ses partenaires
- Irritant 18. Changement imposé sans explications suffisantes du cadre institutionnel

Famille F – Stresseurs liés au job design

- Irritant 19. Latitude laissée par l'organisation
- Irritant 20. Pression du travail
- Irritant 21. Prise en compte de la pénibilité
- Irritant 22. Charge quantitative et cognitive de travail

o Echelle de Holmes et Rahe - 1967

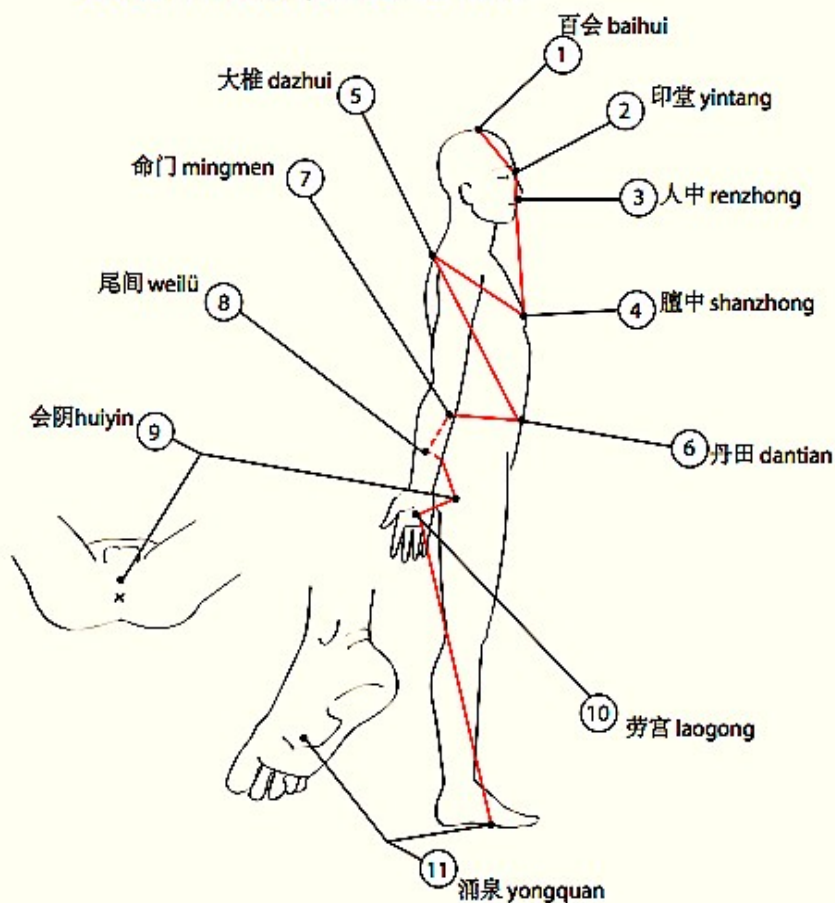
Echelle de Holmes et Rahe Le stress dû à l'adaptation au changement

Je suis concerné-e par : (sur deux ans)		Nombre de fois	Nombre de points
Mort du/de la conjoint-e	100		
Séparation des conjoints	65		
Divorce	63		
Période de prison	63		
Chômage	63		
Mort d'un parent proche	63		
Blessure corporelle ou maladie	53		
Mariage	50		
Licenciement	47		
Réconciliation entre conjoints	45		
Prendre sa retraite	45		
Changement dans la santé d'un membre de la famille	44		
Grossesse	40		
Difficultés sexuelles	39		
Arrivée de quelqu'un dans la famille	39		
Changement quelconque dans l'univers de travail	39		
Changement au niveau financier	38		
Mort d'un ami	37		
Changement de fonction professionnelle	36		
Modification du nombre de scènes de ménage	35		
Hypothèques de plus de 200'000.-	31		
Saisie sur hypothèques ou sur prêt	30		
Changement de responsabilité dans le travail	29		
Un fils, une fille quitte le foyer	29		
Difficultés avec les beaux-parents	29		
Succès exceptionnel	28		
Début ou fin d'activité professionnelle	26		
Changement de conditions de vie	25		
Changements d'habitudes	24		
Difficultés avec le patron	23		
Changement d'horaire ou de conditions de travail	20		
Changement de résidence	20		
Changement de lieu d'études	20		
Changement dans les loisirs	19		
Changement dans les activités sociales	18		
Hypothèques ou prêt de moins de 200'000.-	17		
Changement dans les habitudes de sommeil	16		
Changement du nombre de réunions de familles	15		
Changements dans les habitudes alimentaires	15		
Vacances	13		
Noël	12		
Contraventions	11		

Chaque occasion de stress est affectée d'un certain nombre de points. Multipliez ce nombre par le nombre d'occasions présentées dans votre vie depuis deux ans. Inscrivez, pour chaque ligne où vous êtes concerné-e les points «acquis». C'est votre colonne personnelle. Faites le total.

o Les 11 points – Livre « L'art du Qi Gong EE Tong »

LOCALISATION DES POINTS DANS LA PRATIQUE DU EE TONG



202



o Les familles de Qi gong

Source Site internet

Le Qi Gong prend naissance dans la Chine antique, il y a environ 5000 ans. Il en existe plusieurs formes et on peut définir 5 grandes familles.

Le Qi Gong taoïste est en rapport étroit avec la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Une de ses préoccupations majeures est de "maîtriser le cœur" et de cultiver le caractère pour prolonger la vie en conservant l'énergie véritable. Il insiste sur la relation entre l'Humain et la Nature, sur le mystère de la vie humaine, mais également sur la formation du "Nei Dan" (Dan interne) et sa conservation.

Le Qi Gong bouddhiste résonne avec « **Vacuité** ». Sa pratique conduit à rendre le cœur pur et limpide comme à son origine. Il a pour objectif de distinguer et dissiper les illusions que crée l'esprit, et de faire accéder à l'état de « bonheur originel ». Il insiste moins que les Qi Gong taoïste et médical sur l'exploration du secret de la vie humaine.

Le Qi Gong confucianiste insiste sur **la culture du caractère et de l'esprit**. Il recommande de « tremper la volonté dans l'eau de la vie quotidienne », et d'écarter les idées négatives pour ne cultiver que l'énergie saine.

Le Qi Gong médical est en rapport avec la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise, dont il fait partie intégrante, au même titre que la pharmacopée, l'acupuncture, la phytothérapie, la moxibustion ou encore le tuina et peut être prescrit pour guérir de l'hypertension par exemple. Il est basé sur une juste et minutieuse observation de la réaction des méridiens et des Zang Fu (organes) aux activités énergétiques.

Cette approche tient compte dans la pratique, des fonctions des méridiens, du Jing (essence), du Qi (énergie vitale), du Shen (esprit), des liquides organiques et du sang.

Le Qi Gong martial, Wushu Gongfu a une importance aussi bien pour le Qi du Dan tian que pour celui des articulations, des tendons, des os et de la peau. Il a pour objectif de renforcer le corps, et surtout sa résistance aux agressions extérieures (coups, maladies, environnement...) ; il est un tout mariant Qi Gong martial interne et externe.

ÉCRIT PAR
Sabine GIORGIS

QI GONG & INTELLIGENCES



NUANCES,
APPROPRIATION
ÊTRE SOI

PRÉSENTÉ PAR GRAZIELLA KREMER
PROFESSEUR DE QI GONG DOCTEUR JIAN LIUJUN

INSTITUT DU QUIMÉTAO

FORMATION PROFESSIONNELLE DE QI GONG 2018 – 2020

QI GONG ET INTELLIGENCES

NUANCES, APPROPRIATION ET ÊTRE SOI



Présenté par Graziella Kremer

Professeur de Qi Gong Docteur Jian LiuJun

*« Parfois, dire les choses ne suffit pas ;
montrer les choses ne suffit pas ; alors,
cela passe par le cœur. »
(Jian Liu Jun, mai 2019).*

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

RÉSUMÉ :.....	1
REMERCIEMENTS :.....	2
1 AVANT-PROPOS :.....	3
2 INTRODUCTION :.....	4
3 ETAT DE DÉPART :.....	5
4 RECIT ET ANALYSE.....	7
4.1 NUANCES.....	7
4.1.1 Définitions :.....	7
4.1.2 Introduction :.....	7
4.1.3 Approche personnelle :.....	8
Nuances du placement du corps :.....	8
Nuances musculation et renforcement.....	9
Nuances doux/ souple, confort/ bien-être.....	9
Nuances de trajectoire.....	9
4.1.4 Approche au sein du groupe "Entre Terre et Ciel".....	10
Approche anatomique :.....	10
Visualisation mentale :.....	10
Approche cinesthésique (kinesthésique) :.....	11
4.2 APPROPRIATION.....	12
4.2.1 Définitions :.....	12
4.2.2 Introspection.....	12
Positionnement physique :.....	13
Appréhension des situations :.....	13
4.2.3 Assimilation.....	14
Mon approche de mon schéma corporel :.....	14
Vers une évolution de ma démarche intellectuelle :.....	17
4.3 ÊTRE SOI.....	20
4.3.1 Comprendre mes émotions :.....	20
4.3.2 Mettre en adéquation mes émotions et mes valeurs :.....	21
4.3.3 Répondre aux émotions des autres avec mes valeurs :.....	22
4.3.4 À travers le Tao, ma relation au monde, à l'univers :.....	22
5 POINT DE SITUATION.....	26
6 OUVERTURE.....	27
7 ANNEXES.....	29
Annexe 1 : L'équilibre Yin et Yang.....	29
Annexe 2 : tenségrité, le système musculo-squelettique.....	30
Annexe 3 : le Psoas, muscle vital.....	33
Annexe 4 : Résultat de mon test de Quotient Émotionnel.....	35
Annexe 5 : Yin yang xing gong 阴阳形功.....	36
Annexe 6 : ma perception de la vie de mon groupe Quimetao.....	38

RÉSUMÉ :

La pratique du qi gong au sein du Centre Quimetao avec docteur Jian LiuJun m'a permis d'établir un constat de départ sur ma psycho-morphologie et de rechercher mes valeurs, pour me projeter consciemment dans une évolution. Au fur et à mesure que j'avance, mes objectifs se précisent et mûrissent.

Mes premiers constats m'ont amenée à une prise de conscience de mon corps, de son placement, de sa musculature et une analyse de ma pratique d'animation d'un groupe de qi gong. Dans ce groupe, j'ai dû trouver différentes approches, pour que chaque participant puisse appréhender sa propre pratique.

Les trois principes de base du qi gong sont la régulation du corps, de l'esprit et de la respiration. L'assimilation de mes diverses expériences, et le travail d'introspection qui l'ont accompagnée, m'ont aidée à m'approprier ces trois principes, à comprendre leur relation et m'ont révélé l'importance qu'ils ont pour ma progression.

Mes expériences, tant au centre Quimetao qu'en situation d'animation avec mon groupe, m'ont aidée à avancer dans ma démarche intellectuelle et j'ai pu ainsi structurer mes idées et prendre conscience de l'orientation de ma démarche. Je me suis intéressée aux différentes intelligences que nous portons en nous et à ce qu'il est possible de faire.

Ce travail a fait remonter à la surface mes ressentis intimes, ma définition de l'essence de l'être.

J'oriente désormais intentionnellement ma vie sur la voie du qi gong.

Je respire qi gong, je vis qi gong.

Dans mon groupe d'appartenance du Quimetao, formation professionnelle qi gong 2018-2020, nous avons des échanges individuels dans lesquels peuvent apparaître des tensions ; mais lors de nos échanges collectifs, pendant la pratique du qi gong, nos énergies s'unissent et nous portent tous ensemble en harmonie.

Je me suis intéressée aux travaux du psychologue Howard Gardner qui a élaboré en 1983 la théorie des intelligences multiples et je me suis appuyée sur les travaux des psychologues Salovey et Mayer dans les années 1990, sur l'intelligence émotionnelle, qui est de plus en plus prise en compte aujourd'hui.

Mon évolution intellectuelle, physique, émotionnelle, énergétique... Cette évolution multiple, qui m'aide à être à ma place dans le monde, qui m'aide à être moi, m'a permis de déboucher sur une finalité. Mes observations et ressentis, en m'appuyant sur la pratique et la philosophie du qi gong m'amènent à une démarche de construction personnelle et de groupe. Cette démarche m'a permis de découvrir de nombreux "concepts" et comportements humains ; elle m'a permis de mettre à jour un objectif essentiel du qi gong : développer nos intelligences par le travail de l'énergie, pour communiquer entre nous et être en connexion avec les êtres vivants, la nature, le monde... L'immensité qui nous entoure.

REMERCIEMENTS :

Je remercie Docteur Jian LiuJun du Centre Quimetao.

Maître Jian, vous enseignez le qi gong exactement de la façon dont je l'aurais rêvé, tous les aspects du qi gong sont abordés. C'est une chance pour moi d'apprendre auprès de vous.

Merci également à Mme Jian pour ses précieux conseils qui m'ont aidée dans ma pratique.

Je tiens à remercier le groupe formation professionnelle de qi gong au Quimetao, promotion 2018-2020, avec lequel je chemine.

Je remercie le groupe de qi gong et tai ji quan "Entre Terre et Ciel" de ma commune Les Ormes sur Voulzie, qui me porte pour réaliser cette formation.

Je remercie le Conseil Municipal des Ormes sur Voulzie, qui me soutient dans ma formation.

Je remercie le groupe Provins Natation (77), qui est mon laboratoire expérimental, là où je teste les concepts du qi gong sur ma façon de nager.

Je voudrais également faire des remerciements personnels à mon professeur de tai ji quan Jean-Luc Beauboucher, qui m'a permis de comprendre l'importance du côté martial de ces arts énergétiques et qui m'a donné accès à des stages mêlant qi gong et tai ji quan.

Enfin, j'aimerais remercier particulièrement Marie-Thérèse Maître, ma première enseignante de qi gong et de tai ji quan, qui m'a mis le pied à l'étrier et avec qui j'ai appris beaucoup par le langage du cœur.

Et je remercie toutes les personnes qui m'ont soutenue, de près ou de loin, d'un geste ou d'un mot, ou simplement par une petite étincelle d'énergie.

1 AVANT-PROPOS :

J'ai choisi le thème de mon mémoire en fonction de mes valeurs profondes et de ma vision du monde tel que je le vois ; et ce vers quoi j'aimerais le voir aller.

Ma préoccupation principale est que ce monde tende vers une communication entre les êtres humains exempte de confusion, sortie des émotions qui nous sont propres et qui polluent nos échanges.

C'est ainsi que je me suis tournée vers les modes de communication dont nous disposons, nous, êtres humains, ces modes de communication cachés à l'intérieur de nous. Pour moi, la communication entre les hommes en est encore à un stade d'enjeux primitifs et je suis convaincue que notre évolution future dépend de notre capacité à mieux communiquer.

Je pense que ces modes de communication sont intrinsèquement liés aux énergies qui sont en nous et à celles qui nous entourent. Grâce à toutes ces énergies, nous pourrions nous comprendre et retrouver intentionnellement nos connexions avec la nature et, de fait, l'univers.

Pour accéder à ces modes de communication internes, le qi gong est un outil merveilleux qui me permet de plonger au cœur de moi-même, à la recherche de la meilleure façon de les exploiter et de les développer.

Ce travail, offert par la pratique du qi gong, est complet ; je dois revoir ma structure corporelle, du positionnement de mon squelette jusqu'à la surface de ma peau ; je dois me jeter dans les méandres de mon psychisme et affronter mon être si je veux "vivre et être" ; et ainsi je pourrai pleinement et librement donner et recevoir.

Je ne suis qu'au début de ces recherches, et grâce à l'enseignement de maître Jian LiuJun, j'avance doucement.

2 INTRODUCTION :

Je vas présenter mon cheminement individuel de développement personnel et, conjointement, mes expériences au sein d'un groupe ; dans ma pratique personnelle et dans mes débuts d'animation et de transmission dans ce groupe.

Je commencerai par un état des lieux à mes débuts, mon ressenti, ma pratique, mes échanges et expérimentations.

Dans ce monde en mouvance perpétuelle, il me fallait m'extirper d'un microcosme exigu dans lequel on voulait me maintenir.

Mes premières expériences de rébellion et les découvertes du monde asiatique m'ont éclairée sur ce que je souhaitais développer pour moi et avec les autres.

Le qi gong a été un révélateur pour structurer mon corps dans l'espace, apprécier le travail de ma musculature et ma posture ainsi que pour découvrir le confort dans l'effort.

Dans l'approche en groupe et en particulier lors de mes séances d'animation de qi gong au sein de notre association "Entre Terre et Ciel" de notre commune des Ormes sur Voulzie (77), je voudrais partager mes observations sur l'évolution de ma pratique et ma recherche de communication.

Mes démarches d'introspection et d'appropriation, qui m'ont permis de réorganiser mon schéma corporel, m'ont aidée à transformer ma démarche intellectuelle et tendre à être moi ; me donnant la possibilité d'échanger et de partager la pratique du qi gong.

Le point de situation que je décris à la fin de ce mémoire est un point de départ, de recherche nouvelle et évolutive vers des sensations nouvelles, dans un contexte fluctuant.

3 ETAT DE DÉPART :

Septembre 2018

Je pratique le qi gong et tai ji quan depuis 2012, ma posture s'est un peu améliorée mais il y a encore beaucoup de choses qui ne vont pas.

J'avais appris qu'une association enseignait ces deux disciplines dans mon village. Ayant toujours été attirée par la culture chinoise, je suis allée dans cette association. L'approche MTC du corps humain et de la nature m'intéresse depuis longtemps.

Ma professeure de taiji et qi gong, Marie-Thérèse Maître, avait une approche très énergétique et mon professeur de taiji, Jean-Luc Beauboucher, avait une approche plus martiale.

Depuis 2017, la présidente de l'association et moi-même animons le groupe à tour de rôle.

Je fais des exercices d'assouplissement presque tous les soirs. Je dors sur un tatamis et un futon.

Sport :

J'intègre un club de natation cette année, le club de Provins Natation. Je nage le crawl, mais je n'ai pas encore la technique, je nage bien la brasse, je nage le dos mais il me manque la technique et je nage mal le papillon. Je ne sais pas plonger ni faire les culbutes dans l'eau. En crawl, dos et papillon, les filles de mon groupe nagent beaucoup plus vite que moi. Je suis crevée et je n'arrive pas à les suivre. Elles savent toutes plonger et la moitié sait faire les culbutes.

État physique:

En observant l'état de mes chaussures et ma façon de marcher, j'ai constaté que mon pied gauche appuie sur l'intérieur et l'avant, alors que le pied droit appuie sur l'extérieur et l'arrière.

Ma hanche est douloureuse du côté droit, depuis plusieurs années.

Mon côté gauche est dans l'ensemble plus faible que le droit.

Depuis l'adolescence, j'ai une scoliose (déviation latérale et rotatoire), qui me crée des douleurs en bas des dorsales. Les médecins que je vois depuis l'adolescence disent qu'il n'y a rien à faire car ma scoliose n'est pas évolutive et qu'il suffit de vivre avec les douleurs.

Ma scoliose s'est arrangée depuis que je fais le Qi Gong et le Tai Ji, la déviation latérale est visible maintenant sur 7 ou 8 cm (elle a diminué au moins de moitié) et la déviation rotatoire n'est quasiment plus visible à l'œil nu (moi, je la vois encore). Les douleurs en bas des dorsales sont persistantes.

Mon omoplate droite est douloureuse suite à des chutes répétitives en apprentissage de snowboard, il y a cinq ans. Je sens des raideurs à la nuque et des contractures au cou, des deux côtés.

J'ai toujours le nez bouché avec une perte d'odorat, parfois accompagnés d'un léger mal de gorge, plutôt du côté droit. L'ORL que j'ai vu m'a dit qu'il n'y a rien à faire.

Ma vue commence à baisser, j'ai toujours froid. J'ai du mal à digérer, comme un poids sur l'estomac, pourtant je digère bien.

Mes règles étaient très douloureuses avant (vomissements, évanouissements, douleurs aiguës), mais un an après avoir commencé le tai ji et qi gong, je ressens une douleur supportable, qui dure quelques heures et la fréquence des menstruations est régulière.

Je vais aux toilettes (uriner) très souvent, à chaque fois que j'y vais je bois un verre d'eau. (Je me lève au moins trois fois dans la nuit ; la journée c'est encore plus souvent).

État interne :

J'ai très peu d'appétit sexuel. Je suis irritable et souvent fatiguée.

On me dit souvent que je ne suis pas sérieuse, que je joue tout le temps. Parfois, des personnes me disent à propos d'une situation : « Ce n'est pas drôle, tu ne devrais pas rire. »

La motivation première de mes actions est le plaisir.

Une action peut être faite par obligation (dans le milieu professionnel, l'ordre d'un supérieur), intérêt (en vue qu'elle rapporte de l'argent, une reconnaissance...) ou par plaisir. Si l'action est faite par obligation, à nous de trouver l'intérêt ou le plaisir, qui permet de réaliser cette action.

Dans tous les cas, je dois trouver le plaisir de la faire. Dans le cas contraire, je ne peux pas réaliser cette action.

J'ai beaucoup de mal avec le contact physique. Je n'aime pas que l'on me touche : je n'aime pas les massages ; et quand une amie me prend dans ses bras pour me serrer contre elle, je suis un peu "paralysée", très mal à l'aise et j'ai hâte de retrouver mon « espace vital ». Je ne pratique aucun sport qui nécessiterait un contact physique avec quelqu'un. Je n'aime pas que l'on me touche. Et je n'aime pas toucher, mais je peux le faire dans un contexte très encadré.

4 RECIT ET ANALYSE

4.1 NUANCES

Toute personne a une représentation de son corps dans l'espace et dans le temps. Cette représentation est de fait en relation aux autres et avec les autres.

Je me suis toujours interrogée sur mon rapport avec le monde, avec les autres, mais aussi sur le sens de la vie, l'univers. Avec le qi gong, j'accepte de m'écouter, tant mon corps que mon esprit et mes émotions. Je fais d'avantage confiance à mon ressenti pour développer et approfondir mes connaissances, afin de lier l'acquis, la pratique et l'approche pédagogique.

4.1.1 Définitions :

La notion de "nuance" engendre plusieurs définitions car les nuances sont employées dans les domaines artistique (peinture, les couleurs ; musique, le son), la perception visuelle (intensité), les propriétés physiques (élasticité d'un acier), les sciences de l'homme (psychologie, sociologie, philosophie...)

J'ai choisi deux définitions de la nuance que je trouve pertinentes pour expliquer mon cheminement dans la compréhension du qi gong et de ma vie.

« Différence de détail, souvent subtile et difficilement discernable, entre deux ou plusieurs choses ou états par ailleurs semblables, ou entre les divers états d'une même chose. » (cnrtl.fr)

« État intermédiaire par lequel peut passer une personne, un sentiment, une chose. Degré de quelque chose. » (dictionnaire.sansagent.leparisien.fr)

4.1.2 Introduction :

À l'âge de 6-7 ans, j'ai commencé à prendre conscience que le monde autour de moi changeait constamment. Mes grands-parents vieillissaient ; les terrains inoccupés devenaient des propriétés privées où s'érigaient des maisons ; des voisins déménageaient, des nouveaux les remplaçaient.

La mort brutale de mon chien suivie d'un déménagement avec un changement radical de vie (de la campagne où tout le monde se connaît à la ville pleine d'inconnus) m'ont déstabilisée.

Je ne comprenais plus d'une part le monde figé dans lequel me maintenaient les adultes et d'autre part le monde tel que je l'entrevois, en perpétuel mouvement et instable.

J'ai décidé de vivre dans l'instabilité pour ne jamais être surprise par cette impermanence du monde. Je me suis installée dans une caravane pour anticiper d'éventuels changements de lieux de vie qui s'imposeraient. Être en réactivité.

J'étais en recherche d'instabilité pour compenser ce changement perpétuel sur lequel je n'avais aucune prise. Il n'y avait donc pas de sérénité dans ma vie. (Ce qui ne m'empêchait pas d'être heureuse.)

Attirée par la Chine depuis l'enfance, plus exactement par l'écriture chinoise, qui me fascinait, j'ai fait des études dans ce domaine (collège, lycée, université jusqu'à la licence).

Des années plus tard, j'ai découvert le taiji quan et le qi gong.

En avançant dans la pratique, j'ai appris les nuances ; j'ai compris que ce que je prenais pour de l'équilibre était de l'instabilité.

Ce vécu a été un déclencheur. L'attrance pour l'écriture chinoise était en moi depuis le début.

La solution a toujours été présente, cette écriture chinoise millénaire qui m'attirait comme une pérennité, la stabilité, face à mon ressenti d'instabilité.

J'ai compris des années plus tard que cette attirance était une réponse à mon instabilité.

Elle m'avait accompagnée en parallèle, jusqu'à ce que je découvre le qi gong, qui était ce pont entre moi et la solution.

L'instabilité, c'est la non-permanence dans un même état, c'est à dire en circuit fermé. C'est une contraction. L'instabilité conduit à la destruction.

En opposition, l'équilibre dynamique, c'est l'interaction des différentes énergies (du corps, de la nature, de l'univers...) C'est une expansion. L'équilibre conduit à l'épanouissement, la création.

C'est ce qu'enfin j'ai compris et souhaite développer pour moi et avec et pour les autres.

« Le changement, c'est la seule base solide sur laquelle bâtir une stratégie de l'action ». (Le Discours de la tortue, les six piliers du changement. Cyrille J.D. Javary)

« La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout change toujours tout le temps. »

(Yi Jing, hexagramme 32)

Grâce à la philosophie taoïste, inhérente au qi gong, j'ai compris et intégré ce qu'est le changement, que c'est une chose naturelle et positive, l'équilibre yin-yang (cf annexe 1) ; je me sens beaucoup mieux et j'apprends à l'utiliser dans ma vie quotidienne. Même d'un point de vue physique, dès que j'y pense, je relâche les lombaires et porte le haut du corps légèrement sur l'avant : quand je marche, quand je prépare à manger...

4.1.3 Approche personnelle :

Nuances du placement du corps :

Dans cette partie, je voudrais expliquer que le qi gong m'a permis de structurer mon corps dans l'espace.

J'ai depuis l'enfance l'appréhension du vide. Même à la piscine, la distance entre le bord du bassin et la surface de l'eau m'effrayaient un peu. Plonger me semblait impossible à réaliser.

Lors de ma séance d'apprentissage du plongeon, j'ai tenté d'**appliquer ce que j'avais compris** pendant les séances de qi gong. Je me suis placée au bord du bassin, j'ai poussé mes lombaires en arrière, ce qui a plié mes jambes, j'ai basculé le haut du corps vers l'avant, ma tête était placée menton rentré. Puis j'ai déplacé le poids du corps pour me trouver en déséquilibre ; dès que j'ai senti que je commençais à tomber, j'ai envoyé l'impulsion du bas du dos. L'impulsion est montée d'elle-même le long de la colonne vertébrale, ce qui a fait monter mes fesses et donné du ressort à mes jambes. J'entrai dans l'eau bien droite (Les jambes encore pliées telle une petite grenouille).

En crawl, j'avais beaucoup de mal à suivre les nageuses de ma ligne. J'initie chaque mouvement du bas du dos, ma colonne fait une rotation, mes bras suivent et mon amplitude s'est améliorée, je fais ainsi moins de mouvements sur une même longueur, moins de respirations, tout en me déplaçant plus vite. Je pense à sortir mes lombaires, ainsi ma tête reste placée et j'ai une meilleure flottaison.

Le qi gong permet de **structurer son corps dans l'espace**.

Nuances musculation et renforcement.

Ici, je voudrais présenter les effets du qi gong en regard de la pratique de nages sportives et le renforcement musculaire en profondeur.

Nous avons un programme de musculation qui accompagne nos séances de natation. Il se compose de gainage, de renforcement musculaire de la ceinture scapulaire, nous avons des squats pour les quadriceps, des pompes et élastiques pour les bras (biceps, triceps) et de la corde à sauter pour le travail cardio-vasculaire.

Depuis deux ans, je constate que par la pratique du qi gong, mon renforcement musculaire est plus complet. En effet, la posture de l'arbre et les changements d'appui, ainsi que l'arc des bras, même si mes positions ne sont pas exactes, restructurent mon corps en entier. Ces positions relativement statiques me renforcent en profondeur.

J'ai constaté, grâce au travail des muscles posturaux, une évolution musculaire. Mon corps se repositionne, mes postures sont différentes. Je me ressens plus puissante musculairement. Je suis en capacité de dissocier mes groupes musculaires en fonction des mouvements et donc d'économiser les autres groupes musculaires non sollicités par l'action.

Ma résistance s'est nettement améliorée. Ayant constaté que je fais le gainage sans me fatiguer ainsi que d'autres exercices, j'ai quasiment arrêté les séances de musculation pré-natation. Je les fais de temps en temps pour faire plaisir à mon entraîneur et pour partager ce moment avec les nageurs de mon groupe.

Je déduis que **le qi gong permet de renforcer le corps en profondeur.**

Nuances doux/ souple, confort/ bien-être

Les notions de doux et souple ne doivent pas être confondues, tout comme confort et bien-être, instabilité et équilibre dynamique. Ma tendance était de pratiquer dans une zone de confort, pouvant privilégier des solutions de facilité.

Je pensais que le qi gong était composé de mouvements et postures doux et confortables.

Pour le mouvement latéral de la colonne vertébrale, « le serpent », je me croyais en bonne position, jusqu'à ce que maître Jian vienne me corriger. J'avais la hanche droite poussée vers la droite et la tête inclinée vers la droite. Maître Jian a poussé ma hanche gauche vers la droite, j'ai été déséquilibrée, j'ai dû abaisser mon centre de gravité, donc relâcher plus le bas du dos, et pousser avec la jambe gauche vers la droite. Maître Jian a penché ma tête plus vers la droite (c'est à dire l'oreille droite s'est rapprochée de l'épaule droite).

Je comprends que le qi gong est composé de mouvements souples qui demandent des efforts, incluant une douleur physique, dont l'objectif futur est le bien-être.

Je déduis qu'**il faut sortir de la zone de confort.**

Ceci afin d'atteindre le vrai confort, c'est à dire l'amélioration qui passe par le repositionnement du corps, éliminant les tensions, les contractions et ainsi les douleurs, afin d'accéder au bien-être.

Nuances de trajectoire

Avec l'exercice de la vague, nous apprenons à travailler la puissance du corps et sa trajectoire. La puissance consiste à contourner la force du partenaire tout en restant unifié. Quand je pousse la personne avec laquelle je fais l'exercice, si cette personne a une force musculaire supérieure à la mienne, je n'ai aucune chance de la déséquilibrer. Si je bouge de façon linéaire, je vais me heurter à sa résistance. Mais si je ne mets aucune force, aucune pression et que j'avance tout mon corps par les mouvements arrondis de mon bassin, je peux déséquilibrer la personne. Je dois penser que ses mains qui touchent mes mains sont des lames de rasoir, je ne dois donc pas m'appuyer dessus, sinon je vais me couper.

Je déduis que **la puissance vient de sa trajectoire arrondie et du mouvement unifié du corps.**

Chaque mouvement prépare et entraîne le suivant, la colonne vertébrale est un ressort.

L'énergie est disponible grâce à la souplesse des hanches et du bassin.

On ne peut être souple que si l'on est détendu.

« *Le faible vainc le fort, le souple vainc le dur, - Voie et vertu de l'eau.* »

(*Dao De Jing, LXXVIII, Lao Zi*)

Nuances de la création du mouvement

Ce que j'ai compris des paroles de maître Jian, c'est que sans intention, le qi gong n'est qu'une série de gestes.

Quand j'ai acquis la structure du mouvement, qu'est-ce que je veux en faire ? La structure du mouvement, c'est le paysage. Ce paysage, je vais le peindre, le dessiner, ainsi il deviendra mon expression, une création individuelle que j'introduis dans le tableau global. L'exécution passe par une représentation mentale et émotionnelle (artistique) du mouvement, alors seulement le corps est prêt ; le mouvement devient harmonie.

C'est l'harmonisation du corps et de l'esprit par l'énergie.

4.1.4 Approche au sein du groupe "Entre Terre et Ciel"

Dans mon groupe de pratique de l'association "Entre Terre et Ciel" des Ormes sur Voulzie (77), nous sommes une dizaine de participants. J'anime ce groupe en alternance avec la présidente de l'association depuis le départ du dernier enseignant en 2017.

Nous avons ouvert une deuxième séance que j'anime une fois par semaine, avec huit participants.

Je mets en œuvre ce que j'ai compris lors des séminaires avec maître Jian.

Je commence par aborder la pratique en m'appuyant essentiellement sur l'anatomie. Je n'ai pas ressenti mon groupe réceptif à cette approche. J'ai donc proposé d'autres approches, basées sur la visualisation mentale et la cinesthésie (« sens musculaire donnant la notion du mouvement exécuté, de l'effort, de la situation occupée à chaque instant par les membres. » dictionnaire.sansagent.leparisien.fr)

Approche anatomique :

Pour la première séance avec le groupe, je voudrais aborder les exercices de qi gong de façon anatomique.

Pour la posture initiale, je passe auprès de chaque participant pour lui montrer où se trouvent L2 et L3. Nous avons tous le même problème, nous ne nous penchons pas assez en avant. À peine penchés en avant, nous avons l'impression de plonger complètement sur l'avant. Quand je place une personne de manière à peu près verticale, elle me dit qu'elle se sent complètement penchée en avant. Cela peut expliquer que nous sommes trop cambrés ; et les problèmes posturaux qui en découlent.

Il faut retrouver l'alignement de la structure osseuse : les talons soutiennent le squelette, le bassin repose sur les talons dans l'alignement des os des jambes. La colonne vertébrale est posée sur le bassin (composé des deux os qui forment l'os iliaque, du sacrum et du coccyx). Le bassin est conçu pour soutenir le haut du corps.

Après avoir donné ces explications, je propose de refaire l'exercice. Les personnes ne comprennent pas comment se placer, elles ne prennent pas de plaisir dans la pratique.

L'approche anatomique ne convient pas au groupe.

Visualisation mentale :

La séance suivante, je propose les mêmes exercices, mais avec une autre approche : tout en visualisation mentale. Pour la posture initiale, nous imaginons que notre colonne vertébrale est un arc et que nous tirons à chaque extrémité pour les rapprocher. L'extrémité du haut correspond à hou ding et l'extrémité du bas à yao shu (2DM).

Cette approche est appréciée, tout le monde arrondit son dos, selon ses possibilités et sa morphologie, arrive à détendre un peu les vertèbres et donc à avoir des sensations agréables. Pour

les Mille Mains Sacrées, nous commençons à imaginer une onde qui monte le long de la colonne vertébrale, à l'initiation de chaque mouvement. Je propose que chacun visualise cette onde sans essayer de la ressentir ou de la créer physiquement. On ne force pas.

Quand je regarde travailler le groupe, je vois des petites vibrations le long du dos de certaines personnes.

Il y a encore des problèmes pour relâcher le bassin et placer le dos. Je replace les personnes en leur demandant de pousser L2, L3 et de tirer C7 vers le haut. Puis je propose d'imaginer que tout le poids du corps descend dans le coccyx, ce qui le fait descendre un peu.

Cela fonctionne bien, je sens un certain relâchement quand L2 et L3 sont bien sorties.

Je déduis qu'**imaginer un mouvement crée ce mouvement.**

Parmi les nouveaux arrivants dans le groupe, nous avons une dame qui ne tient pas longtemps debout. Elle a quatre-vingt-onze ans, marche avec une canne et me dit qu'elle a beaucoup d'arthrose. Pour la séance, elle est donc assise sur une chaise, je lui propose de faire les mouvements du haut du corps ; et je lui propose de faire bouger sa colonne vertébrale et d'imaginer les mouvements pour le bas du corps.

À la fin de la deuxième séance (une séance d'une heure par semaine), cette dame me dit qu'elle a mal le long de la colonne vertébrale. C'est une douleur de fatigue. Sa colonne a donc travaillé.

Approche cinesthésique (kinesthésique) :

J'aimerais que les personnes comprennent qu'elles ne se placent pas de la façon dont elles se le représentent mentalement. Quand elles se croient arrondies, elles ont à peine décambré les reins.

J'aimerais aussi qu'elles s'étirent ou s'étendent, plutôt qu'elles ne poussent d'un côté ou de l'autre.

Je leur propose un exercice à faire quand elles sont chez elles : elles se mettent contre un mur dans leur position debout habituelle, les fesses touchent le mur. Alors, elles arrondissent le bas du dos (en sortant L2, L3) ainsi les fesses se décolle du mur et le bas du dos vient toucher le mur.

Pour le cours, je propose que chaque participant pose une main sur ses lombaires pour arrondir le dos et une main sur la tête. Tout en gardant la main sur le dos arrondi, nous poussons doucement avec la tête, sur la main qui est posée dessus, pour sentir l'étirement de la colonne vertébrale.

La séance suivante, je propose le même exercice mais au lieu de pousser avec la tête, nous poussons avec C7, vers le haut. Ainsi nous gardons l'arc de la colonne vertébrale et nous ressentons un étirement plus qu'une poussée.

Tirer la colonne **vers le haut et le bas simultanément remet le corps dans son axe.**

Une personne m'a confié qu'elle a une jambe plus courte que l'autre (comme la plupart d'entre nous), ainsi je lui ai demandé de bien relâcher son bassin et le corps fait automatiquement l'équilibrage en adaptant les mouvements des articulations.

Pousser vers le haut avec C7 permet de décontracter les épaules et les omoplates : les épaules descendent et s'arrondissent vers l'avant, les omoplates s'étirent vers l'extérieur (latéralement).

Je déduis que **toucher un endroit-clé du corps facilite la prise de conscience de son corps et de sa position dans l'espace.**

J'ai eu de très bons retours de ces dernières séances.

Des personnes qui ont du mal à dormir ont bien dormi.

D'autres étaient très fatiguées car elles avaient éliminé des tensions persistantes.

Certaines personnes se sentaient bien physiquement et mentalement.

4.2 APPROPRIATION

La philosophie du qi gong allie trois principes de base : être attentif au corps, à la respiration et à la pensée. Je comprends intellectuellement ces principes, mais c'est comme les survoler, les effleurer. Reproduire ce que j'ai appris pendant les séances avec maître Jian ne me suffit pas. J'ai profondément besoin d'intégrer à ma vie ce que j'ai compris. Je désire vivre ce que j'ai compris.

« Du fils du Ciel aux gens du peuple, il n'était qu'un seul principe : prendre comme fondamental le perfectionnement de soi. » (Livre des Rites, Li Ji, Chapitre La grande étude)

4.2.1 Définitions :

La première définition que j'ai choisie m'apparaît comme fondamentale :

« Appropriation : Assimilation par l'organisme » (cnrtl.fr)

"M'approprier ce que j'ai appris" signifie pour moi l'intégrer totalement, jusqu'au plus profond de mon être, jusque dans les cellules de mon corps. Comme les aliments que je consomme se mêlent à l'énergie dans mon corps, "l'appropriation du qi gong" entre en moi, elle est une énergie qui se mêle à mon être.

Pour compléter l'image de la cellule, l'apprentissage serait comparable à la plasmolyse et la turgescence. La plasmolyse, perte d'eau par une cellule, serait de se débarrasser de ce que l'on a appris ou acquis et qui nous encombre pour l'apprentissage du qi gong ; la turgescence, pénétration d'eau dans une cellule, serait l'acquisition et l'apprentissage du qi gong.

L'appropriation serait l'osmose : interpénétration, influence réciproque, fusion.

« Faire siennes les connaissances qu'on acquiert » (cnrtl.fr)

Pour intégrer la philosophie du qi gong, il m'est nécessaire de faire un travail sur moi-même.

Prendre conscience du placement de mon corps, accepter les sensations qui ressortent de la pratique des techniques de qi gong, les observer, les comprendre et les analyser.

Toutefois, mon niveau actuel ne me permet pas toujours d'analyser les sensations et les situations qui en résultent. Et je n'envisage même pas de les comprendre.

4.2.2 Introspection

Je désire **apprendre à me repositionner**.

Le positionnement physique : dans certaines positions, j'ai l'impression que mon corps est bien placé. Maître Jian passe et me replace complètement. L'idée que j'avais du positionnement de mon corps était incorrecte. J'étais sûre d'être bien en appui sur mes deux jambes, bien ancrée ; une légère pression de maître Jian sur le bas de mon dos me fait basculer en avant.

Je dois donc apprendre à me repositionner physiquement.

L'appréhension des situations : nous n'avons en général aucun moyen de modifier les situations auxquelles nous sommes confrontés. À moi de me repositionner pour pouvoir vivre ces situations d'une manière qui me convient et ainsi la maîtriser.

C'est à moi de changer de point de vue, de changer ma façon d'appréhender cette situation.

« [...] Changer de point de vue et tout d'un coup, on comprend les choses différemment. » (Bernard Werber, émission Quotidien du 25 septembre 2019, TMC)

Positionnement de 'moi' et la vie en société : le cercle social (cercle d'appartenance) est un groupement social auquel un individu s'identifie (famille, cercle d'amis...), créant une identité et une cohésion sociales. (cf Georg Simmel, sociologue)

Apprendre à me positionner par rapport à moi et non par rapport aux autres.

Positionnement physique :

Lors de la posture initiale, maître Jian me corrige : mon bassin n'est pas assez descendu, mon ventre n'est pas relâché et ma tête n'est pas assez descendue et Hou Ding ne tire pas assez vers le haut.

J'ai mal à l'arrière des cuisses et sous les omoplates, ainsi qu'à l'omoplate droite. J'ai aussi mal à l'épaule droite.

Le soir, je suis fatiguée. J'éternue toute la soirée.

Le lendemain matin, au réveil, mes yeux pleurent abondamment pendant une trentaine de secondes, je dois me moucher plusieurs fois. Alors, mon nez est dégagé et je sens les odeurs. Je passe la journée sans problèmes de respiration (mon nez se rebouchera quelques jours plus tard).

Après le séminaire, je refais la posture initiale presque chaque jour pendant au moins cinq minutes. Je me tords dans tous les sens, je n'arrive pas à trouver la position. Je me mets devant un miroir, j'essaie de regarder ma position mais c'est difficile. Quand je suis très fatiguée, je fais les Mille Mains Sacrées, car le mouvement de la colonne vertébrale défait les tensions que je me suis créées.

Dans la pratique de mon sport :

L'alignement du plongeon est bon, grâce à la technique L2 – L3, qui permet de placer mon corps.

Pendant le crawl, je garde L2 – L3 sorties (moins accentué qu'au plongeon), mon bas-ventre est moins tendu et je peux essayer une respiration abdominale normale.

Je suis moins essoufflée qu'en respiration habituelle, quand je respire avec le haut des poumons.

En faisant partir les mouvements du bas de la colonne, je les amplifie, donc j'en fais moins et je me fatigue moins.

Pour la brasse, c'est la même chose.

Pour le dos, je n'y arrive pas pour l'instant. Je pense que je cambre dans l'eau, ce qui empêche ma respiration abdominale.

Cette situation m'a permis de comprendre que sortir L2-L3 débloque le bas-ventre et facilite donc la respiration abdominale.

Je me sens plus stable. Je sens l'intérieur de mon corps qui se fortifie uniformément.

Appréhension des situations :

Le renforcement de mon corps s'accompagne du renforcement de ma confiance en moi.

Lorsqu'une personne se moque de moi, je ne me sens pas blessée. Les mots ne me pénètrent pas, je ne me sens pas agressée comme avant. Ainsi, la plaisanterie ne dure pas car la personne n'a aucune prise sur moi et arrête d'elle-même.

Je ne redoute plus les situations qui pourraient me paraître conflictuelles ou angoissantes.

Je n'anticipe plus ces situations puisque je ne les crains pas.

Pendant les dernières vacances, mon frère m'avait proposé de prendre un peu ses enfants avec moi quelques jours. J'avais accepté volontiers car j'aime leur compagnie. Je lui ai envoyé les dates où j'étais disponible, dans la période qu'il m'avait proposée. Alors que nous étions à quelques kilomètres les uns des autres, il ne m'a plus donné aucune nouvelle et n'a pas répondu à mon message. Je ne l'ai donc pas vu, ni ses enfants, sans aucune explication.

J'ai vécu cette situation en me positionnant de cette façon : je n'ai fait aucune supposition, ne me suis posé aucune question (pourquoi ne veut-il pas me voir ? Peut-être ai-je fait quelque chose qui lui a déplu...) J'ai profité de ce que j'avais à portée de main et des personnes qui m'entouraient et j'ai passé de belles vacances. Je verrai mon frère et sa famille une prochaine fois. Je n'ai en moi aucune colère, je ne ressasse pas ce qui s'est passé ou ne s'est pas passé.

J'apprends à vivre wu wei, non-agir. Laisser glisser.

« Celui qui se livre au Dao diminue chaque jour [ses passions]. Il les diminue et les diminue sans cesse jusqu'à ce qu'il soit arrivé au non-agir » (Daodejing, chapitre 48, Lao Zi)

Positionnement de 'moi' et autrui :

Quand je suis rentrée dans mon groupe de natation en 2017, je ne me suis pas sentie à l'aise. J'avais l'impression de ne pas être intégrée par les personnes qui faisaient déjà partie du groupe.

Le regard des autres, c'est à dire des personnes de ce groupe, faisait que je me sentais en-dehors du groupe. Peut-être qu'eux-mêmes ne le vivaient pas du tout ainsi, peut-être ne se demandaient-ils pas si je faisais ou non partie du groupe et qu'ils vivaient tout simplement les choses dans le groupe sans se soucier de moi, ni d'autres, au même titre.

Toujours est-il que moi, je me sentais en dehors du groupe.

Aujourd'hui, c'est mon regard à moi, grâce à ce que m'apporte le qi gong, qui fait que je suis dans le groupe.

Je fais ce que je veux. C'est moi qui décide d'appartenir à ce groupe.

4.2.3 Assimilation

Comme après que j'aie ingéré des aliments, mon organisme les digère, de même les données physiques et mentales qui me sont apparues au travers de la pratique du qi gong commencent à se distiller en moi.

Parmi tous les éléments que m'apportent le qi gong, j'en retiens certains, selon mes capacités, et je les ajuste, les travaille à mon image.

Mon approche de mon schéma corporel :

Au sens large, le schéma corporel est « l'idée que chacun se fait de son corps » (dictionnaire.reverso.net)

Le schéma corporel est une représentation, *plus ou moins consciente, plus ou moins exacte*, que je me fais de mon corps, de sa posture, de son positionnement dans l'espace.

Il est difficile pour moi, dans un premier temps, d'appréhender mon corps dans sa globalité.

Alors, je me focalise sur certaines parties de mon corps.

Les plus importantes, pour le moment, à mes yeux, sont la colonne vertébrale et le psoas.

Selon ma vision, **la colonne vertébrale** est un point-clé du squelette humain.

Conformément à la notion de tenségrité, la colonne vertébrale se propulse vers le haut grâce à deux forces complémentaires de tension et compression.

L'énergie de la composante du squelette est yin, c'est un élément de compression (résiste à la pression vers l'intérieur), elle va du dedans au dehors, croissance et expansion.

Cette énergie procure un sentiment de liberté et de souplesse.

L'énergie des muscles, tendons, ligaments, fascias est yang, c'est un élément de tension (tire vers l'intérieur). Cette énergie procure un sentiment de force et d'assurance.

Ces deux énergies complémentaires travaillent simultanément.

(cf annexe 2 tenségrité, le système musculo-squelettique)

Le Dan Tian inférieur est un réservoir d'énergie qui se situe dans l'hypogastre, au centre du corps, sous le nombril. Il correspond au centre de gravité du corps. Littéralement "champ du cinabre", c'est un centre énergétique très important. Le Dan Tian est appelé « océan de l'énergie », de lui dépendent nombreuses fonctions physiologiques et psychologiques.

Le Dan Tian est le point de rencontre où la force d'expansion se déploie et où la force d'intégration se ramasse.

Pour moi, le travail de la colonne vertébrale est un pilier du travail corporel en qi gong.

Les exercices préparatoires, le mouvement vertical, c'est à dire haut et bas (la chenille, ainsi que la vague), le mouvement latéral, c'est à dire gauche et droite (le serpent) et le mouvement en torsion, en spirale (l'ours) sont donc très importants à maîtriser.

Avec maître Jian, d'après ce que j'ai compris, tout mouvement est initié par le bas de colonne vertébrale (sacrum) et se termine à la dernière cervicale. Avec cette approche, la colonne vertébrale est toujours sollicitée, elle éprouve à chaque mouvement une légère tension et compression.

Le psoas est un muscle profond, il part au niveau de la dernière vertèbre dorsale et s'attache sur les cinq vertèbres lombaires puis s'insère dans une partie du fémur (le trochanter). Il traverse le bassin, nous permettant de marcher et de nous tenir debout, ainsi que de nous pencher et d'effectuer une rotation externe de la jambe.

Il joue un rôle crucial dans l'alignement postural et le mouvement.

Sur le plan physique, il relie le haut et le bas du corps.

Sur le plan émotionnel, il est le siège des sentiments profonds ancrés.

Sur le plan énergétique, il influence la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Son fascia est en continuité avec celui du diaphragme et du rein. Le fascia est une membrane élastique qui enveloppe une structure anatomique, comme les muscles, os, organes, vaisseaux sanguins...

Le diaphragme est une cloison qui sépare le thorax de l'abdomen. Il a un rôle important dans la respiration et la digestion.

Le psoas est associé au rein et il est donc très sensible à la peur. Il est proche des glandes surrénales, il récupère beaucoup de toxines, c'est pourquoi il est souvent appelé « muscle poubelle ».

En médecine occidentale, les reins filtrent les déchets, toxines dans le sang, ils régulent l'acidité du sang et ont des fonctions hormonales (les glandes surrénales surtout) et de régulation de la tension.

En médecine traditionnelle chinoise, le rein stocke le Jing, l'essence originelle. Le rein produit la moelle dont sont issus la moelle osseuse et les os. Le rein est la racine du qi, l'énergie.

Comme le point-clé du squelette est la colonne vertébrale, pour moi, le point-clé des muscles est le psoas.

L'exercice « séparer la crinière du cheval sauvage » (ye ma fen zong 野马分鬃) permet de libérer et de nettoyer le psoas. Cet exercice commence jambes écartées ; il consiste à s'asseoir sur la jambe gauche, puis à déplacer le poids du corps sur la jambe droite en séparant les mains, la main droite monte et la main gauche descend.

Les exercices d'ouverture des Kua sont tous très intéressants pour travailler le muscle psoas.

« Le Kua est l'articulation en boule qui est au sommet de l'os de la cuisse (la tête du fémur) à l'intérieur de la hanche. »

« Leur rôle [celui des Kua] est fondamental : sans kua, le haut et le bas du corps ne peuvent pas coopérer. Les kua assurent la cohésion entre le haut et le bas du corps. »

(Maître Chen Zhong Hua, Tai Chi Magazine, automne 2005)

Peu à peu, je vois mon schéma corporel différemment.

J'apprends à repérer mes déséquilibres musculaires, ainsi je peux travailler pour me corriger.

Le qi gong m'aide à intégrer de nouvelles données dans mon schéma corporel.

Aujourd'hui, je ressens rapidement si ma posture est incorrecte. Je sens les tensions dès que mon corps n'est pas aligné.

Je m'aperçois que certains muscles de mon dos ne travaillent pas assez : quand je conduis ou que je suis accoudée à une table, je repose le poids de mes bras sur mes épaules et je contracte celles-ci. Les muscles de mon dos, les érecteurs spinaux et les grands dorsaux, ont des faiblesses.

Je fais l'effort de ne plus m'appuyer sur les coudes, car c'est mon dos qui doit maintenir mes bras.

Découvertes sensorielles :

Après les deux premiers mois de pratique, une nouvelle sensation apparaît pendant que je suis en posture initiale : je garde les yeux mi-clos et ils travaillent d'eux-même.

Quand je trouve une certaine position de mon corps, alors mes yeux font une sorte de gymnastique, je vois trouble, puis plus net, puis à nouveau trouble, comme si je réglais le diaphragme d'un zoom. Puis le sol se déforme, il apparaît en relief, en trois dimensions ; je vois des particules circuler dans tous les sens, très vite. Je n'arrive pas à fixer cette vision, je la perds aussitôt.

En pratiquant la posture de l'arbre, j'apprends à contrôler mes yeux, je parviens de mieux en mieux à voir ces particules, je contrôle la façon de les voir et c'est moi qui mets fin volontairement à l'observation des particules.

Alors que je garde les yeux ouverts en me concentrant sur la posture initiale, je lève les yeux vers maître Jian. Je vois vers le bas de son cou et au-dessus de ses épaules une douce lumière violette, mais je la perds aussitôt.

Pendant la technique des Mille Mains Sacrées Dynamiques, lors de l'examen de fin de première année, un grand cercle lumineux de couleur verte m'est apparu, il s'est dessiné autour de moi, au sol, il a formé comme un anneau autour de moi. Il a disparu à l'arrêt de la technique.

Ces formes et couleurs qui m'apparaissent sont des manifestations de l'énergie.

Mise en application :

Avant la première séance de qi gong spontané, je suis un peu inquiète. Dès le début de la pratique, je m'aperçois que je connais déjà ces sensations pour les avoir éprouvées involontairement pendant certains exercices de qi gong.

Maître Jian nous explique que nous pouvons utiliser le qi gong spontané pour nous soigner notamment en cas de blocages d'énergie.

J'ai un torticolis léger. Le soir-même, je décide d'essayer en me focalisant sur le point douloureux, à la base du cou, sur l'épaule droite.

Mes bras se balancent en cadence et la main gauche vient frapper sur le point douloureux (sans que j'aie besoin de viser le point), pendant plusieurs minutes. Le point est sensible mais la sensation est tout à fait supportable, c'est comme une "douleur agréable".

J'estime que je peux arrêter, j'essaie de diminuer les mouvements mais je sens que mon corps refuse. Je laisse faire, mon bras droit frappe le côté gauche, un peu en symétrie du côté droit, pendant encore quelques minutes, puis les mouvements diminuent et s'arrêtent d'eux-mêmes.

Le lendemain, je me lève avec une douleur très diminuée, ma tête est beaucoup plus mobile.

Je me suis approprié mon propre schéma :

La colonne vertébrale est en inter-relation avec le psoas ; y sont reliés les fascias, le diaphragme et les organes... Puis toutes les autres structures corporelles.

Si la colonne vertébrale est contractée, le psoas se contracte, la respiration diaphragmatique est contrariée. Quand la respiration est négligée ou empêchée par des contractions, le diaphragme ne se tend ni se détend suffisamment, créant un déséquilibre du système neurovégétatif (ce sont les fonctions non soumises au contrôle volontaire).

Donc si la colonne vertébrale et le psoas sont contractés, le diaphragme contrarie la respiration, ce qui crée un déséquilibre du système neurovégétatif, ainsi que de la digestion, ce qui crée un déséquilibre généralisé dans le corps.

Les trois principes fondamentaux du qi gong sont la régulation du corps, de l'esprit et de la respiration.

Du Mai passe par la colonne vertébrale, Ren Mai passe par le diaphragme. Dai Mai peut être mis en parallèle avec le psoas, en ce qu'il relie et équilibre les parties inférieure et supérieure du corps. Il est le merveilleux vaisseau le plus blessé par le refoulement ; le psoas est le berceau des sentiments profonds ancrés.

En conclusion, lorsque je pratique le qi gong, il est indispensable pour moi de travailler ma colonne vertébrale et mon psoas, qui libérera mon diaphragme afin de mieux respirer pour harmoniser tout mon corps. Ainsi, le travail des muscles profonds (dits posturaux) est nécessaire pour que l'énergie (le qi), circule plus librement et efficacement dans mon corps.

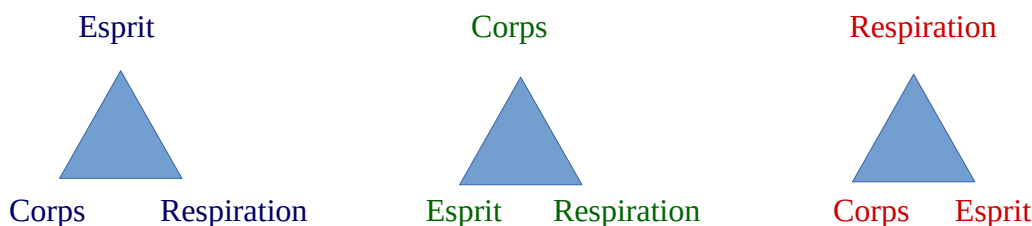
Pendant la respiration au qi gong, à l'aide de ma pensée, je conduis l'air inspiré (puis expiré) et le qi (l'énergie) dans le dan tian et dans les méridiens.

Les méridiens sont les canaux qui transportent l'énergie et le sang dans tout le corps humain. Ces méridiens se composent en deux catégories : les **Jing Mai** ou méridiens réguliers, qui se composent principalement des 12 méridiens principaux et des 8 méridiens extraordinaires ; les **Luo Mai**, qui sont les méridiens de liaison.

Parmi les méridiens extraordinaires, deux méridiens sont très importants : le Vaisseau Gouverneur, Du Mai, longe la colonne vertébrale et régit tous les méridiens Yang (sauf le méridien de l'estomac), il est la "mer des méridiens Yang" ; le Vaisseau Conception, Ren Mai, redescend sur le devant du tronc, en miroir de Du Mai et gouverne tous les méridiens Yin (ainsi que le méridien de l'estomac), il est la "mer des méridiens Yin".

Lorsque je fais monter l'air inspiré et le qi le long de ma colonne vertébrale, ils circulent dans Du Mai. Quand ils descendent, lors de mon expiration, le long de mes bras jusqu'aux extrémités des doigts, ils empruntent les trois méridiens yin de la main. Mon attention est portée sur la respiration et le travail corporel. Je ne peux pas pratiquer le qi gong sans unir le travail des muscles profonds et la respiration.

La pratique du qi gong m'aide à mettre en osmose mon esprit, mon corps et ma respiration.



Dans mon processus d'assimilation, il ressort que j'assimile les trois principes essentiels du qi gong, la régulation du corps, de l'esprit et de la respiration. Mon cheminement m'amène à ces principes, comme d'autres l'ont fait et le font par leur propre cheminement ; je présume que tout cheminement personnel aboutit à ces principes, ce qui signifie que ces principes sont universels.

Vers une évolution de ma démarche intellectuelle :

Grâce à la synthèse des différents éléments que j'ai su retenir de ma pratique du qi gong, j'ai de nouvelles pistes à explorer. Maître Jian nous a dit : « je vous montre le chemin jusqu'à la caverne d'Ali Baba, je prononce la formule magique qui permet d'ouvrir la porte cachée dans le rocher et je vous fais entrer dans la caverne. À vous de choisir quels trésors vous emporterez. »

Chacun de nous s'appropriera un ou plusieurs "trésors", dont il disposera en fonction de ses capacités et de ses aspirations.

Mon choix aujourd'hui est la prise de conscience de mon corps, physique et énergétique, du lien étroit qui le lie à ma respiration et à mon esprit ; et ce que je veux en faire : connaître et gérer mes émotions, définir mes motivations, reconnaître et gérer les émotions des autres.

Mettre en œuvre par cette appropriation ce que je pourrais transférer.

Cette assimilation me permettra de retourner dans la caverne d'Ali Baba afin de choisir de nouveaux trésors et de laisser choisir leurs propres trésors aux personnes qui auront accepté de faire ce chemin avec moi. Chacun de nous utilisera ses trésors, puis retournera jusque dans la caverne en prendre de nouveaux. Et ainsi de suite.

"L'intelligence est la faculté de connaître et de comprendre." (cnrtl.fr)

Le psychologue allemand William Stern a été parmi les premiers à travailler sur la mesure de l'intelligence et le quotient intellectuel. En 1905, Alfred Binet et Théodore Simon élaborent le premier test mesurant l'intelligence.

Au fil du temps, la notion d'intelligence s'est développée et enrichie. La théorie des intelligences multiples, élaborée par Howard Gardner en 1983, suggère qu'il existe plusieurs types d'intelligences chez les enfants et donc, par extension, chez les adultes. Il en a défini huit : l'intelligence linguistique, logico-mathématique, intra-personnelle, interpersonnelle, corporelle-kinesthésique, musicale, naturaliste et enfin existentielle. (wikipedia)

Je les développerai plus tard, dans la section "Ouverture" (p27).

Je me suis tout d'abord intéressée aux travaux des psychologues Salovey et Mayer, qui, dans les années 1990, ont montré encore une nouvelle approche de l'intelligence, l'intelligence émotionnelle (travaux popularisés par Daniel Goleman en 1995), qu'ils ont défini ainsi :

« L'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres. » (Salovey et Mayer, 1997)

Ils ont établi cinq domaines d'habileté :

1. La connaissance de ses émotions (reconnaître ses émotions dès qu'elles surgissent, pour les contrôler et non les subir).

Lors de la deuxième séance de qi gong spontané, mes sensations sont confuses, je n'arrive pas vraiment à lâcher prise. J'essaie de penser à un endroit de mon corps, je sens que mon corps a envie de bondir, mais je suis retenue par ma trop grande conscience de l'extérieur.

Pour le dernier qi gong, je ne suis pas très bien, je recherche les sensations. Plus tard, je ne me sens guère mieux, j'ai l'impression d'avoir absorbé les énergies des personnes autour de moi.

Deux mois plus tard, je ressens toujours les effets du dernier qi gong spontané. C'est comme si je n'arrivais pas à m'en remettre. J'ai l'impression que mes émotions et mes sensations sont dérégées, exagérées.

Lors du qi gong spontané, des émotions et énergies ont jailli et je travaille aujourd'hui à les constater et à les discerner. Pour, dans une prochaine étape, les comprendre et, j'espère, les contrôler.

« Nos émotions ne nous appartiennent pas, ce sont des énergies qui nous traversent. » (Les clés pour lâcher prise, Guy Finley, Les Éditions de l'Homme)

2. La gestion de ses émotions (nécessite un travail volontaire sur soi).

Réguler le Shen

Le qi gong est un travail spirituel. Il m'apprend peu à peu à contrôler mes émotions, mes pensées et mes réactions. Notamment par la concentration de mon esprit sur mes mouvements et ma respiration.

Quand je ressens une émotion ou qu'une pensée m'accapare, j'apprends à l'accepter, l'accueillir sans jugement, la contempler. Ainsi, je pourrai prendre de la distance par rapport à elle, prendre conscience qu'elle n'est pas moi.

3. *La motivation personnelle* (trier ses émotions pour centrer son intention, garder son objectif).

Motivation : « *ensemble des facteurs dynamiques qui orientent l'action d'un individu vers un but donné.* » (cnrtl.fr)

Dans le cadre du qi gong, mon travail physique s'accompagne d'un travail psychologique où la motivation est déterminante.

Le qi gong ne peut se pratiquer sans cette motivation, **l'intention**, « la disposition de l'esprit à atteindre, ou essayer d'atteindre, un but déterminé » (cnrtl.fr)

Mon objectif est d'être libre.

Ma liberté, c'est de ne pas subir les situations, les émotions que je vis.

J'en parlerai dans la partie suivante, "Être soi".

4. *La reconnaissance des émotions des autres personnes* (empathie, altruisme).

L'empathie émotionnelle consiste à ressentir les sentiments d'autrui, l'empathie cognitive consiste à comprendre les idées d'autrui.

Je réagis fortement aux stimuli qui déclenchent une réponse émotionnelle.

Je suis proche de l'hypersensible ou de l'empathe.

« Hypersensible : comparativement à un individu normal, une situation perçue comme de faible intensité ne déclenchera aucune réaction chez l'hypersensible, donnant l'image sociale au premier abord d'une personnalité froide et détachée. Cependant, rapidement, à partir d'une certaine importance dans la stimulation, la réaction émotionnelle va croître jusqu'au niveau comparable à une personne normale et rester stable sur un nouvel intervalle de stimuli, jusqu'à ce que l'intensité émotionnelle perçue se mette à croître exponentiellement et dépasser excessivement celle qu'aurait fournie un individu « neurotypique ». (wikipedia)

« Empathe : c'est avoir un niveau supérieur d'empathie par rapport à la moyenne. Capacité de ressentir une émotion appropriée en réponse à celle exprimée par autrui, d'effectuer une distinction entre soi et autrui tout en régulant ses propres réponses émotionnelles. » (psychologue.net)

Dans mon cas, la reconnaissance des émotions des autres ne pose donc aucun problème ; le qi gong m'aide à "cibler" ma sensibilité. J'arrive aujourd'hui à ne pas pleurer (ou moins pleurer) quand je vois par exemple une scène triste dans un film.

Et je n'arrive pas à retenir mes larmes quand une personne pleure devant moi, même si je ne la connais pas et ne sais pas pourquoi elle pleure. Je partage la tristesse avec la personne, mais je ne m'approprie pas la souffrance de cette personne, je ne prétends pas connaître le degré de souffrance de cette personne. Je pleure parce qu'elle pleure.

« Nous devons être bienveillants et avoir le désir de nous lier avec les autres ; ensuite, nous devons être capables de discernement. » (p120)

(Le bonheur selon Confucius, petit manuel de sagesse universelle, Yu Dan, éditions Belfond)

J'ai toujours aimé échanger mes idées avec d'autres personnes ; même si je ne suis pas d'accord et même si je suis parfois de mauvaise foi, j'écoute l'avis des autres et j'y réfléchis (plus tard).

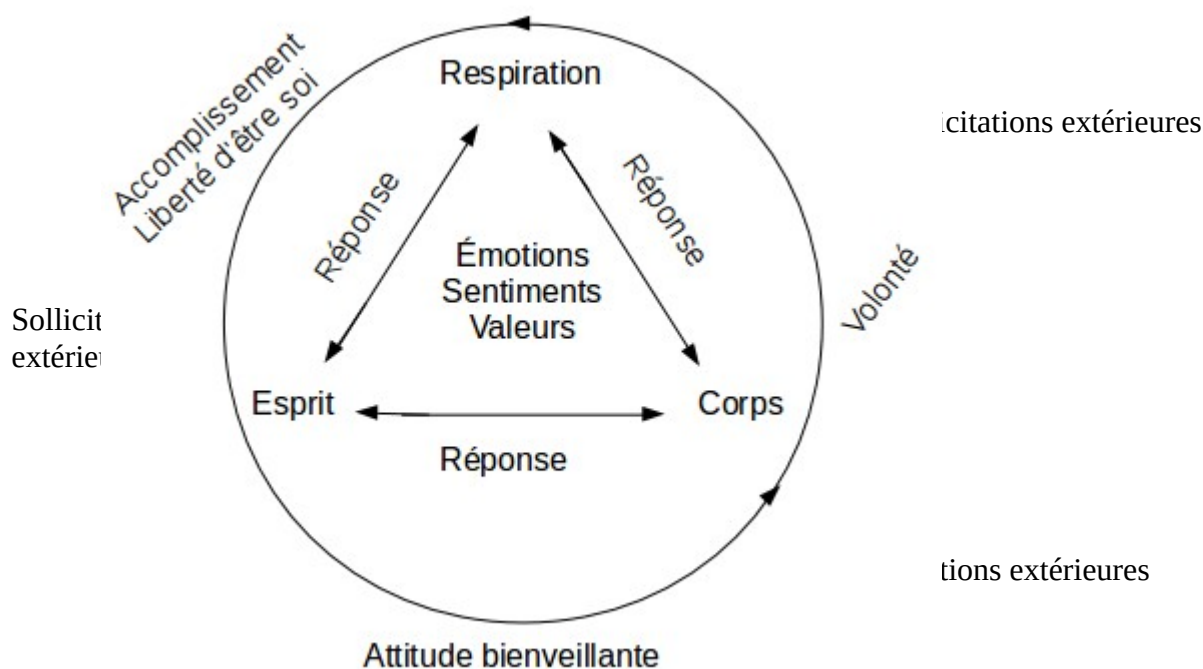
5. *L'art des relations* (la gestion des émotions chez les autres).

On réunit dans cette partie les compétences liées à la communication. Elles permettent de cultiver des relations avec autrui, de travailler avec les autres et mobiliser une équipe.

(cf eco99International)

(cf annexe 3, résultat test de quotient émotionnel)

Mon objectif est d'utiliser le qi gong comme un mode de communication. En partageant la pratique du qi gong avec d'autres personnes, je pense qu'il est possible d'aller vers une communication épurée, vers une réciprocité.



Par exemple, lorsqu'une personne parle à une autre, son intention est de transmettre un message, par le langage oral, (mais aussi gestuel). La personne qui reçoit ce message reçoit donc une succession de codes, qu'elle comprend selon son ressenti à elle. Il y a donc une marge d'erreurs possibles dans la compréhension de ce message. (cnrtl.fr)

L'intelligence émotionnelle peut être développée par un travail sur soi.

Le travail du qi gong est un travail sur soi. J'apprends à regarder mon corps et j'apprends à me respecter, à être attentive à mes émotions, pensées et je redéfinit mon rapport aux autres. Toutes les qualités émotionnelles sont donc travaillées à travers la pratique du qi gong, pour aller vers une plus grande attention à soi et à autrui, vers le développement de l'altruisme.

4.3 ÊTRE SOI

« La seule façon d'accomplir est d'être. » (Lao Zi)

4.3.1 Comprendre mes émotions :

Accéder à l'esprit du qi gong nécessite que j'aie assez d'honnêteté et de courage pour regarder mes faiblesses.

« Être capable de méditer ses faiblesses pour s'efforcer courageusement de les corriger, tel est le courage véritable » (p73, Le bonheur selon Confucius, petit manuel de sagesse universelle, Yu Dan, éditions Belfond)

Des émotions dont je ne soupçonnais pas la présence et qui me surprennent apparaissent quand je pratique le qi gong. L'émotion dominante est la peur. Le qi gong est l'apprentissage de la maîtrise de soi, mais *savoir se maîtriser* passe par *se connaître*.

Je pensais me connaître mais je crois aujourd'hui que je ne connais de moi que ce que je *veux* connaître, ce qui m'arrange, inconsciemment.

J'ai peur de découvrir des choses que je ne pourrais pas contrôler, qui me dépasseraient et bouleverseraient ce que je suis à ce jour.

Mon travail actuel est d'apprendre à me faire confiance. Avoir confiance en ce que je suis, même si je ne me connais pas encore en conscience.

Et travailler sur moi en gardant en vue mes objectifs.

"Être bien dans sa peau, c'est accepter d'être mal dans sa peau."

Reconnaître ce que je considère comme mes faiblesses et mes forces.

Mes faiblesses :

Les faiblesses physiques, je les reconnais et j'arrive peu à peu à les corriger. Et j'ai corrigé en partie mon vertige.

Ma faiblesse non physique principale :

Peur de découvrir ce que je suis et de ne pas arriver à le contrôler. Ouvrir une porte que je ne peux refermer, et si ce qui est derrière cette porte ne me plaisait pas du tout ?

Et si je n'avais pas le courage, pas assez de volonté, pour corriger les nouvelles faiblesses que je trouverais derrière la porte ?

Mes forces :

J'arrive de mieux en mieux à être à l'écoute de mon corps.

J'ai une volonté très forte. Mais en avançant, je doute de plus en plus de cette force.

Ma force principale :

Mon empathie. Pleurer quand je vois quelqu'un pleurer ne me pose pas de problème, au contraire, j'aime ressentir ce que ressent l'humanité, je me sens à ma place et je me sens faisant partie d'un tout, les vibrations du monde extérieur font écho en moi sans m'affecter. Je me sens en harmonie avec cette personne qui pleure et le monde qui m'entoure.

4.3.2 Mettre en adéquation mes émotions et mes valeurs :

Parmi mes valeurs, les principales sont l'empathie, la détermination, la gaieté et l'humour, la justice et la liberté.

Au début, j'ai pensé que le qi gong m'aiderait à avoir une empathie plus "raisonnée", moins forte, moins universelle. C'est un peu l'effet contraire qui s'est produit.

C'est à dire, grâce au qi gong, j'assume maintenant mon empathie comme une force et je ne veux surtout pas la diminuer ou la changer. Elle peut même grandir encore, j'ai de la place et je suis prête. Je m'aligne, je mets dans le même axe les émotions qui me traversent et mes valeurs.

Je pensais être déterminée, j'étais sûre de ma volonté (peut-être mon ego est-il un peu surdimensionné sur ce plan-là) et maintenant je doute. Donc je revois à la baisse ma capacité de détermination tout en la gardant comme une ligne directrice de ma vie.

L'optimisme, la gaieté et l'humour font partie intégrante de ma vie quotidienne, elles alimentent ma joie de vivre. Peu importe les émotions qui me traversent, ces valeurs m'accompagnent. Peut-être dans la colère, je les perds de vue quelques instants.

J'essaie d'être juste avec moi-même et avec les autres. Être juste avec les autres, c'est arriver à oublier ses propres intérêts pour être à l'écoute. Ne pas réagir à ce que quelqu'un me dit selon les émotions qui sont alors déclenchées en moi. Rester centré sur la personne qui parle. Cela paraît simple, mais c'est relativement difficile car j'ai tendance à me recentrer sur moi, involontairement.

La liberté est, avec l'empathie, la valeur absolue de ma vie qui me permettra de disposer pleinement de toutes les autres valeurs que je viens de citer.

Ma liberté sera complète lorsque je serai en mesure, comme je l'ai dit plus haut, de ne pas subir les situations et les émotions que je vis.

Mon objectif aujourd'hui est de reconnaître mes émotions, pour les comprendre, afin de les contrôler et les évacuer. Et parvenir à cette liberté qui, je l'espère, me permettra d'atteindre l'harmonie.

« L'harmonie ne cherche rien à l'extérieur d'elle-même. » (p98, Les clés pour lâcher prise, G.Finley)

4.3.3 Répondre aux émotions des autres avec mes valeurs :

J'apprends à écouter et comprendre les émotions des autres. Mais je ne peux faire autrement que de répondre selon mes valeurs.

Par exemple, une personne que je connais s'inquiète pour une amie que nous avons en commun et qui vient d'être hospitalisée. Elle me fait part de son inquiétude. Je lui fais part de ce que je ressens : j'attends d'avoir de plus amples informations avant de m'inquiéter et je pense positivement à notre amie commune ("je lui envoie des énergies positives").

Pleurer lorsque quelqu'un pleure devant moi est pour moi une réponse à l'émotion de cette personne selon l'une de mes valeurs les plus importantes : l'empathie. La réponse aux émotions des autres n'est pas forcément une solution.

Je ne cherche rien lorsque je pleure avec cette personne, c'est à dire que je n'agis ni par intérêt, ni par plaisir. Écouter sa résonance intérieure et être sur la même fréquence qu'elle.

« Le langage poétique et métaphorique, le langage morphopsychologique et synesthésique¹, le langage du processus primaire tel celui qu'on trouve dans les rêves, les rêveries, les associations libres et les fantasmes, sans parler de la communication non verbale – gestes, ton de la voix, style d'expression, tenue du corps, expressions du visage – autant de langages qui sont plus efficaces pour transmettre certains aspects de l'ineffable². » (p158)

(L'accomplissement de soi, Abraham Maslow, éditions Eyrolles)

¹Synesthésique : phénomène d'association constante, chez un même sujet, d'impressions venant de domaines sensoriels différents. (cnrtl.fr)

²Ineffable : Ce qui ne peut être exprimé par le langage (en raison de la transcendance d'une réalité qui dépasse l'homme). (cnrtl.fr)

Les émotions fondamentales sont regroupées en cinq groupes selon la médecine traditionnelle chinoise : la joie, la tristesse, la peur, la colère et le souci.

Le qi gong aide le corps à réguler toutes les énergies : les faire circuler, les évacuer quand il le faut et en douceur.

4.3.4 À travers le Tao, ma relation au monde, à l'univers :

J'ai choisi quatre axes qui me paraissent incontournables pour m'aider dans mon introspection et tendre vers "être moi" : la philosophie, la neurophysiologie avec les méridiens et le système primo-vasculaire, la physique quantique et l'astrophysique.

Philosophie :

« La seule sagesse vraie, c'est aimer la vie. » (Michel de Montaigne)

Pour moi, la vie est une joie. Sortir dans le froid, me reposer à l'ombre par une chaude journée d'été, nager dans la mer, boire un verre avec des amis... Ressentir de la tristesse ou de la peur ne m'empêchent pas de ressentir de la joie, je me sens vivante et cette sensation me procure de la joie.

Bien sûr, l'idée de la mort me préoccupe, mais j'essaie de me servir de cette certitude pour vivre chaque moment de ma vie.

« Chaque jour est à lui seul une vie. » (Sénèque)

« La joie de vivre, cela se passe à la fois dans le corps et dans l'âme et dans l'indistinction entre les deux. La joie, c'est l'expérience positive de cette identité entre l'âme et le corps. C'est la puissance de vivre incarnée et spiritualisée à la fois. » (André Comte Sponville, Émission Grand bien vous fasse, France Inter, 9 mars 2018)

La joie de vivre, pour moi, c'est l'équilibre entre le corps et l'esprit. J'entends par là que les trois régulations du qi gong - la respiration, le corps et l'esprit, donnent la joie de vivre.

L'expression populaire "respirer la joie de vivre" illustre ma perception.

Par la pratique du qi gong, les mouvements et la respiration massent nos organes et aident la circulation de l'énergie dans notre corps. Nous stimulons notre cortex cérébral et notre système digestif, dont les intestins, qui sont notre "deuxième cerveau". Nos "deux cerveaux" sont directement liés à la sécrétions des quatre hormones du bonheur : les endorphines, la dopamine, l'ocytocine et la sérotonine.

Les endorphines masquent la douleur physique.

La dopamine provoque une sensation agréable quand elle libère de l'énergie et stocke l'information de cette sensation agréable.

L'ocytocine est l'hormone de l'attachement. C'est l'hormone du lien, de la confiance et de l'amour.

La sérotonine est en lien avec la prédominance sociale (qui donne le sentiment de sécurité, mais aussi de fierté). (matransformationinterieure.fr)

Le qi gong régule et équilibre les relations entre les organes. De la détente du corps et de l'esprit découlent le calme et la joie. On est concentré sur sa respiration, l'esprit est disponible, à nous d'utiliser notre intention, pour nous aider à ressentir cette joie.

« La vie porte en elle-même la force de vivre. » (Spinoza)

Cette force de vie, je la comprends comme l'énergie que nous avons en nous, l'énergie vitale ; elle est indépendante de notre volonté, elle est présente en nous. Des énergies sont aussi présentes autour de nous et entrent en interaction avec nous.

« Le qi gong, c'est l'art d'absorber, de renforcer, de faire circuler et d'utiliser l'énergie vitale du corps. » (p33, Dao de l'Harmonie, docteur Jian LiuJun)

Neurophysiologie, les méridiens et le système primo-vasculaire :

Le système des méridiens et le système primo-vasculaire : (selon des chercheurs de l'Université nationale de Séoul en 2018, suite aux travaux de Kim Bong-Han dans les années 1960)

Le système primo-vasculaire est le composant supposé du système circulatoire, avec les vaisseaux sanguins et les vaisseaux lymphatiques. Il parcourrait le corps et serait composé principalement de vaisseaux primaires et de nœuds primaires.

Le système primo-vasculaire est au stade de la recherche, il correspond au système des méridiens et permettrait de "voir" ce système.

Je n'imagine pas mon équilibre physique et psychique sans le qi gong. Les preuves de l'existence de l'énergie qui circule dans les méridiens sont dans la pratique régulière du qi gong. Les énergies, je les vois parfois et les perçois aussi par d'autres sensations physiques (comme des frissons). Je les constate aussi dans les évolutions que j'observe en moi et que je décrirai dans le point de situation.

Physique quantique :

Grâce à la physique quantique, nous savons que l'énergie est un aspect de la matière.

« Au cœur de la physique quantique se trouvent les mystérieuses amplitudes de probabilité pour tous les processus physiques. Elles conduisent à la quantification de l'énergie dans beaucoup de systèmes physiques, à commencer par les atomes et le champ électromagnétique. » (Futura Sciences)

L'anti-matière est une composante de la physique quantique.

« C'est une forme miroir de la matière, prédite en 1931 par Paul Dirac : chaque particule élémentaire a une jumelle quasiment identique, de charge opposée. » (Futura Sciences)

Pour tout type de particule, il y a une antiparticule correspondante.

La physique quantique rejoint le principe Yin-Yang, « le monde matériel n'est, en fin de compte, que le résultat des mouvements d'opposition et de réunification des énergies Yin et Yang. En effet, tout objet ou phénomène dans cet univers présente deux aspects opposés. » (p.39, Dao de l'Harmonie, docteur Jian LiuJun, éditions Quimetao)

Ces avancées scientifiques me confortent dans mon travail de l'énergie dans le cadre du qi gong et corroborent les principes du Tao et du yin-yang selon lesquels un même objet, un même phénomène, présentent deux aspects opposés. Je suis fascinée de voir que ce principe s'applique dans tous les domaines. Dans le domaine de l'infiniment petit, avec les particules et les anti-particules, ainsi que dans l'infiniment grand comme dans le domaine de l'astrophysique.

Astrophysique :

Je prendrai l'exemple des trous noirs, car c'est un mystère de l'univers qui me fascine et me passionne. Puis, je parlerai des théories nouvelles sur l'apparition de l'univers.

Plusieurs hypothèses existent quant à ce qu'il y a au fond d'un **trou noir** :

Un nœud de singularité, qui correspondrait à un effondrement gravitationnel qui "étranglerait" l'espace-temps.

Un trou blanc : "l'inverse du trou noir", où la matière disparaît, le trou blanc serait un endroit où la matière apparaîtrait. Le trou noir attire la lumière, le trou blanc serait capable de la disperser.

Un trou de ver : il relierait deux régions (ou feuillettes) distinctes de l'espace-temps et se manifesterait d'un côté comme un trou noir et de l'autre comme un trou blanc. Il formerait un raccourci à travers l'espace-temps (vortex).

Parmi les théories de **l'apparition de l'univers**, (théorie des cordes, théorie de la gravitation quantique à boucle, etc.) il existe la théorie du vide quantique. Dans les années 1990, on a découvert que la lumière des supernovas¹ suit un trajet différent de celui expliqué classiquement par la présence de la matière. Seule l'énergie du vide cosmique (théorie du vide quantique) explique cette trajectoire.

¹Supernova : explosion d'une étoile massive.

Cette dernière théorie rejoint la philosophie du Tao.

(extrait de la conférence de l'astrophysicien Jean-Pierre Luminet sur les trous noirs du 08/07/2019,)

Les astrophysiciens commencent à se pencher sur le principe du Tao pour expliquer l'origine de l'univers.

« *Le Tao n'a ni origine ni fin* » (Zhuang Zhou, IV^{ème} siècle av. JC)

« Le Tao est la "Mère du monde", le principe qui engendre tout ce qui existe, la force fondamentale qui coule en toutes choses de l'univers. C'est l'essence même de la réalité et par nature ineffable et indescriptible. Le Tao peut être considéré comme la matrice préalable au sein de l'univers au passage du qi ou souffle originel. » (wikipedia)

Je sens et j'accepte, grâce au qi gong et à la philosophie du Tao, que je fais partie de ce tout, de l'infiniment petit à l'infiniment grand, quand je lève les yeux vers le ciel et que je regarde le mystère de l'univers, quand je regarde autour de moi les arbres, l'eau de la rivière, la terre et les animaux. Je suis ces énergies, ces ondes, ces particules ; et je reçois ces énergies, ondes, particules, qui viennent de la proximité ou de la profondeur de l'univers. Nous sommes ces énergies, ces interactions.

Je suis à ma place. Et partout où je vais, je suis à ma place.

Cela n'enlève pas mes doutes et mes interrogations, bien sûr, et cela ne m'empêchera pas de faire des erreurs ou de faire de mauvais choix.

Je citerai Guy Finley ("Les clés pour lâcher prise", Éditions de l'Homme) afin d'enrichir et d'illustrer mon rapport au monde :

« L'aigle et le faucon aspirent à voler dans la vaste étendue du ciel. Tous deux ont besoin de s'élancer dans le ciel pour être ce qu'ils sont. On ne peut séparer leur besoin de leur nature, pas plus que l'on ne peut séparer leur nature ailée du ciel dont ils ont besoin pour exprimer celle-ci. Tous deux ne sont qu'une seule et même chose. »

5 POINT DE SITUATION

Novembre 2019

Une année de pratique du qi gong avec Maître Jian, une année d'introspection, de recherche et d'expériences me permet d'observer les résultats qui suivent.

Sport :

Mon entraîneur m'a dit que mon crawl s'est amélioré nettement, mes mouvements sont amples et je suis bien alignée. Ma technique s'est en général améliorée dans les différentes nages. Mon plongeon n'est pas encore très bien, mais je plonge droit et je plonge du plot sans vertige, ce qui me paraissait impossible il y a quelques mois encore. Pour les culbutes, je fais quelques progrès aussi. J'arrive à assimiler les conseils techniques beaucoup plus aisément qu'avant.

Je nage au même rythme que les filles du groupe, sauf quand on fait de la vitesse, là, je ne suis pas aussi rapide qu'elles.

État physique:

J'ai corrigé ma façon de marcher car j'ai conscience de la manière dont je place mon corps.

Je n'ai plus de douleur à la hanche droite lorsque je reviens des séminaires au Quimetao, mais elle revient quelques jours après ; c'est que ma pratique à la maison est moins intensive.

Mon côté gauche est beaucoup plus fort aujourd'hui. Je commence à équilibrer les deux côtés de mon corps. D'ailleurs, ma scoliose a beaucoup diminué. Elle ne me fait plus souffrir du tout ; la déviation latérale a diminué de moitié, elle est à peine visible, sur trois ou quatre centimètres et la déviation rotatoire n'est plus visible à l'œil nu.

J'ai encore un léger blocage à l'omoplate droite, mais la douleur est très légère et très localisée.

Je suis capable de sentir quand ma nuque et mon cou sont contractés, je m'efforce de les détendre.

J'ai encore le problème de nez bouché : mon nez se débouche un peu, mais dès que je reviens de la piscine, il est bouché. Je pense qu'il y a un lien avec la piscines. Et je vais à la piscine trois fois par semaine. Je dois encore travailler pour renforcer mon énergie défensive, wei qi.

Ma vue s'est légèrement améliorée. Ma digestion va mieux, mais dès que j'ai une contrariété ou un stress, elle se bloque, j'ai eu une barre à l'estomac. Il faut plusieurs jours, voire semaines pour que cette barre disparaisse.

La nuit, je ne me réveille quasiment plus pour aller aux toilettes. De temps en temps, je me lève une fois. Sinon, je dors de vingt-trois heures à six heures sans me réveiller.

État interne :

Ma libido s'est améliorée. En dehors de mes pré-menstruations, je ne suis plus irritable. Ma fatigue dépend des efforts physiques ou des heures de sommeil que j'ai eus.

J'assume pleinement mon "manque de sérieux". Je n'ai plus aucun complexe à fonctionner en jouant, selon le plaisir. J'aime être d'humeur joyeuse quand je veux et non en fonction de l'environnement.

J'ai toujours beaucoup de mal avec le contact physique. Mais je me suis améliorée, car même si j'ai du mal à supporter que l'on me touche, à l'inverse, j'arrive à toucher les personnes en dehors d'un contexte particulier. Par exemple, pendant les séances de qi gong avec mon groupe de l'association de mon village, je peux toucher les participants sans aversion, pour les aider à sentir leur corps et à se placer. Là, c'est un contexte particulier, encadré, donc je peux le faire sans problème.

Mais toucher l'épaule de quelqu'un pour lui donner une marque d'affection, c'est une chose dont j'étais incapable. Il y a quelques jours, je suis allée rendre visite à ma voisine qui est à l'hôpital suite à une chute et un AVC. Elle parle peu, elle est paralysée. Elle a quatre-vingt cinq ans. Je lui ai passé la main dans les cheveux pour lui signifier ma tendresse.

Je peux même poser mes mains sur les épaules de quelqu'un pour lui signifier mon amitié.

Que j'aie de tels gestes était impensable il y a seulement un an.

6 OUVERTURE

Pour terminer ce mémoire, je ne ferai pas de conclusion, mais j'aimerais ouvrir ma réflexion sur ce qui pour moi est l'essence et la finalité du qi gong : la communication universelle.

"Sois le changement que tu veux voir dans le monde." (Gandhi)

« Votre expérience de ce monde est déterminée par la façon dont vous le voyez, ce qui explique pourquoi, lorsque vous modifiez votre perception de vous-même, vous transformez aussi le monde dans lequel vous vivez. » (Les clés pour lâcher prise, Guy Finley p26)

Avec docteur Jian LiuJun, nous avons commencé une nouvelle technique de qi gong, « les douze trésors taoïstes ».

Parmi les pratiques de cette technique, nous apprenons le yin yang xing gong. (cf annexe 5)

Le yin yang xing gong est une révélation pour moi. Cet enchaînement est si harmonieux qu'il résonne en moi, je suis émue lorsque je vois maître Jian exécuter ce qi gong, il touche mon cœur. Je comprends *perceptiblement* que **le qi gong est un art**, je suis émue comme quand je regarde un tableau ou que j'écoute une musique qui me touchent.

Madame Jian nous avait dit que pour faire pleinement du qi gong, nous devons ouvrir notre cœur.

Le qi gong est l'expression de l'âme.

« Les humains n'arrivent pas à communiquer, ils se détruisent entre eux et en plus, ils n'ont pas conscience qu'ils sont en train de rater leur évolution. Je crois que la communication est la clé de tous les problèmes. La communication humaine est à un stade de départ. Il peut y avoir une autre manière de communiquer, qui peut être une manière de **se connecter directement à l'énergie de l'autre** sans passer par la parole et sans passer par les outils habituels. **Une communication absolue.** » (Bernard Werber, Émission Quotidien du 25 septembre 2019)

"Se connecter directement à l'énergie de l'autre", je ne trouvais pas les mots justes et lorsque j'ai entendu cette phrase, je me suis dit "c'est exactement cela, le qi gong".

Le qi gong trouve un chemin direct entre les êtres humains, j'aimerais que chacun d'entre nous puisse emprunter ce "vortex", ce raccourci entre les âmes.

J'espère acquérir un jour les compétences nécessaires pour que cet idéal puisse devenir mon principal objectif dans le partage du qi gong.

Je pense que les maîtres de qi gong tentent de transmettre cela depuis toujours, j'espère que nous serons de plus en plus nombreux à vouloir trouver la voie.

Je reviens vers la théorie des intelligences multiples selon 'Howard Gardner. Il a défini huit catégories d'intelligences.

- L'intelligence **linguistique** consiste à utiliser le langage pour comprendre les autres et pour exprimer ce que l'on pense. (wikipedia)

- Les personnes qui ont l'intelligence **logico-mathématique** développée possèdent la capacité de calculer, de mesurer, de faire preuve de logique et de résoudre des problèmes mathématiques et scientifiques.

- L'intelligence **intra-personnelle** est en rapport avec la sensibilité d'une personne à ses propres potentialités et ses limites, ses propres émotions. C'est la capacité de se comprendre soi-même. Le contrôle de soi en fait également partie. (wikipedia)

- L'intelligence **interpersonnelle** (ou sociale), c'est comprendre les pensées, les sentiments d'autrui ; agir et réagir avec les autres de façon adaptée. Cette intelligence, selon Howard Gardner, permet l'empathie, la coopération, la tolérance, la manipulation.
 - L'intelligence **corporelle-kinesthésique** (cinesthésique) permet d'utiliser son corps pour exprimer une idée ou un sentiment ou réaliser une activité physique. Gardner a clarifié dans certaines publications ultérieures à son livre que l'intelligence corporelle-kinesthésique est celle qui se développe à force d'intense pratique et d'expertise. (wikipedia)
 - L'intelligence **musicale** est l'aptitude à percevoir et créer des rythmes et des mélodies. (wikipedia)
 - L'intelligence **naturaliste** : « C'est l'intelligence qui permet d'être sensible à ce qui est vivant ou de comprendre l'environnement dans lequel l'homme évolue. C'est la capacité d'apprécier, de reconnaître et de classer la faune, la flore et le monde minéral. Cette capacité s'applique aussi, par extension, à l'univers culturel qu'il permet d'interpréter » (H. Gardner)
 - L'intelligence **existentielle (spirituelle)** se définit par l'aptitude à se questionner sur le sens et l'origine des choses. C'est la capacité à penser nos origines et notre destinée. (wikipedia)
- J'ajoute l'intelligence émotionnelle selon Salovey et Mayer dont j'ai parlé plus haut (p14).

Pour mon ouverture personnelle, je vais m'appuyer sur mes intelligences corporelle, musicale et logico-mathématique pour intégrer les mouvements ; sur mon intelligence naturaliste pour leur donner un sens en accord avec mes émotions ; sur mon intelligence intra-personnelle, pour mon introspection et mon développement personnel.

Pour mon ouverture avec le groupe de l'association "Entre Terre et Ciel", je souhaite m'appuyer sur les intelligences linguistique et corporelle, associées à l'intelligence interpersonnelle, pour échanger les uns avec les autres et évoluer ensemble.

L'intelligence existentielle, à laquelle j'ajoute l'intelligence émotionnelle de Salovey et Mayer, créeront un pont entre mon ouverture personnelle et mon ouverture avec le groupe. Le groupe me nourrit et ouvre de nouveaux horizons pour mon ouverture personnelle, qui elle-même va nourrir mon ouverture avec le groupe grâce à mes nouveaux acquis, qui seront à nouveau mis en relation au groupe pour être démultipliés...

Toutes ces intelligences, chacun d'entre nous les possède à des degrés différents, mais ce n'est pas l'important ; ce qui est important c'est que *nous tous* les possédions. Et le qi gong, avec ce qu'il implique de pratique, de médecine, de philosophie, de vie au sens large finalement, nous aide à les développer en vue d'atteindre l'union de ces dosages d'intelligences, l'intelligence absolue dont le sens profond à mes yeux est la communication absolue ; qui signifie pour moi *être sur la même fréquence que l'autre et entrer en résonance avec sa nature profonde*.

La fréquence est le taux mesurable du flux d'énergie électrique qui est constante entre deux points. Tout a une fréquence. Les êtres humains ont une fréquence. Pour en revenir à la physique quantique, l'énergie d'un photon dépend d'un unique paramètre, sa fréquence (selon la relation de Planck-Einstein). Énergie et fréquence sont étroitement liées.

Les mystères de l'univers, comme les trous noirs ou l'origine de l'univers, la physique quantique, nous plongent au cœur des mystères de l'énergie ; et me renvoient directement à l'être humain en tant que corps énergétique - avec son système complexe de méridiens - et son merveilleux potentiel à explorer.

7 ANNEXES

Annexe 1 : L'équilibre Yin et Yang

Le Yin et le Yang sont la somme de deux polarités égales qui vont toujours de pair. Appliquer ce principe, c'est donc rechercher l'harmonie entre les deux parties yin et yang.

La seule façon d'atteindre l'harmonie est de trouver l'équilibre par rapport au centre.

Afin de comprendre ce que le symbole du Yin et Yang nous dit, nous devons comprendre comment ces deux énergies fonctionnent et se manifestent. Elles sont toutes deux des énergies actives, dans des états de concentration et d'expansion. Elles sont en mouvement afin de s'équilibrer l'une l'autre à tout moment.

Une énergie se dirige vers le centre ; l'autre s'en éloigne.

1. Le mouvement Yang

Expansion

Expiration

Partie externe du corps

Haut du corps

Énergie défensive (Wei Qi)

Transformation de l'énergie (Qi Hua)

Centripète (qui tend à se rapprocher du centre)

Yang : mouvement d'expansion, expiration

Exemples de mouvements Yang :

Peng : parer du bras gauche, ou des deux mains

Ji : presser d'une main

An : pousser des deux mains

2. Le mouvement Yin

Concentration

Inspiration

Partie interne du corps

Bas du corps

Énergie nourricière (Ying Qi)

Parachèvement de la forme corporelle (Cheng Xing)

Centrifuge (qui tend à s'éloigner du centre)

Yin : mouvement de concentration vers soi, inspiration

Exemples de mouvements Yin :

Lü : tirer sur la jambe gauche

La respiration inversée du Qi gong et du Tai ji

En Qi gong comme en Tai ji, on pratique la respiration abdominale. Cela consiste à utiliser l'alternance du Yin et du Yang avec des mouvements abdominaux.

À l'inspiration, le bas-ventre rentre vers l'intérieur et l'estomac sort vers l'avant.

À l'expiration, le bas-ventre sort et l'estomac rentre.

Dans la respiration inversée, lors de l'inspir, les deux souffles (extérieur et intérieur) se rejoignent et c'est à l'expir que les deux souffles se séparent.

La respiration inversée consiste donc à rentrer le ventre à l'inspiration et le relâcher à l'expiration.

L'inspiration est Yin mais la contraction abdominale est Yang. L'expiration devrait donc se faire dans un relâchement avec l'expansion de l'abdomen.

http://www.gera.fr/Downloads/Formation_Medicale/QIGONG-MEDICAL-ET-TAIJIQUAN/pratiques-et-techniques/schatz-18637.pdf

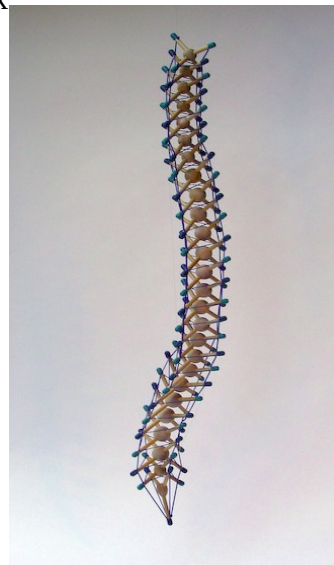
Annexe 2 : tenségrité, le système musculo-squelettique

L'intégrité d'une structure vivante résulte de l'interaction de deux forces complémentaires de tension et de compression.

Exemple : La colonne vertébrale

Elle est certainement la structure de tenségrité la plus facile à envisager : sans la vie donnée par les muscles posturaux profonds ainsi que certains plus superficiels, la colonne s'affaisse toute seule sur elle-même.

Mais avec un ensemble de forces continues et appropriées découlant de l'activation musculaire correcte, nous sommes dotés d'une superbe structure qui se propulse naturellement vers le haut.



1. Les deux éléments de la tenségrité

Le squelette :

L'énergie de la composante squelette va du dedans au dehors : c'est la puissance de la croissance et de l'expansion. Le squelette est **Yin**.

Les muscles, tendons, ligaments, fascia :

(Les fascia sont des membranes qui enveloppent des organes et des groupes de muscles).

Les muscles, tendons, ligaments, fascia répondent directement à notre volonté et donc, l'intention consciente que nous mettons dans notre posture est fondamentale. Ils sont **Yang**.

Une tenségrité est donc composée de **deux types d'éléments** :

Les éléments de **compression**, qui sont en général solides et présentent la caractéristique de résister à la pression vers l'intérieur (compression), voire de pousser carrément vers l'extérieur. Dans le corps, ce sont les os.

Les éléments de **tension**, qui sont en général fluides et présentent la caractéristique de tirer vers l'intérieur, ou au moins de résister à la pression vers l'extérieur des éléments de compression.

Les muscles/ tendons/ ligaments/ fascia sont liés les uns aux autres dans une trame continue.

Si nous envisageons le corps comme une série de tenségrités qui se superposent, si un élément de tension est endommagé ou blessé, la charge est distribuée instantanément dans le reste du réseau, et les autres éléments de tension s'activeront de façon à protéger la partie affectée autant que possible.

(Thomas Myers, Tensegrity applied to human biomechanics)

2. Les énergies d'intégration (tension) et d'expansion (compression)

La réalisation d'un équilibre conscient entre deux types d'énergies:

Une énergie intégrative/ de tension/ musculaire, qui travaille de la périphérie vers le centre, proche des os et procurant un sentiment de force, de support et d'assurance.

Une énergie expansive/ de compression/ du squelette qui s'étend, coule et irradie du centre vers l'extérieur, et procurant un sentiment de liberté, d'espace, de légèreté et de souplesse.

Ces deux énergies complémentaires travaillent simultanément.

L'activation de l'énergie musculaire enserre les muscles autour des os et des articulations en dirigeant le flux d'action vers le centre du corps. L'énergie expansive vient compléter cette force intégrative avec un allongement et une extension du flux du centre vers l'extérieur.

L'énergie d'expansion, avec son accent sur le squelette, peut sembler moins accessible que l'énergie musculaire, sur laquelle nous avons un contrôle conscient et immédiat.

Plus dure à 'trouver', cette énergie profonde (littéralement) est *la force tranquille qui est l'essence de la croissance, de la vitalité et de l'apaisement/guérison*.

Elle implique également des muscles, *la différence étant que c'est à travers l'intention derrière la force d'extension, que nous accédons à des muscles profonds*, enfouis et structuraux/de posture qui peuvent - ou non -être disponibles à notre volonté.

Ces muscles profonds et posturaux, courts et denses, qui ont la particularité de rester toniques en extension sont plus fermes et constants que leurs homologues proches de l'épiderme qui travaillent principalement en se raccourcissant via la contraction.

Le Dan Tian est le point de rencontre où la force d'expansion se déploie et où la force d'intégration se ramasse.

3. Construire une structure interne tonique, dynamique et souple

Le plancher pelvien est un ensemble de trois couches musculaires qui ferment le bassin vers le bas.

La couche externe (périnée), la couche médiane (ischion), la couche interne (muscle élévateur d'anus).

[NOTA:] *Quand on contracte les abdominaux, pour rentrer le ventre ou stabiliser le centre, on met sous pression le liquide de la cavité abdominale. On évitera donc toute contraction de l'ensemble des abdominaux. Cela n'est d'ailleurs pas nécessaire pour stabiliser le centre.*

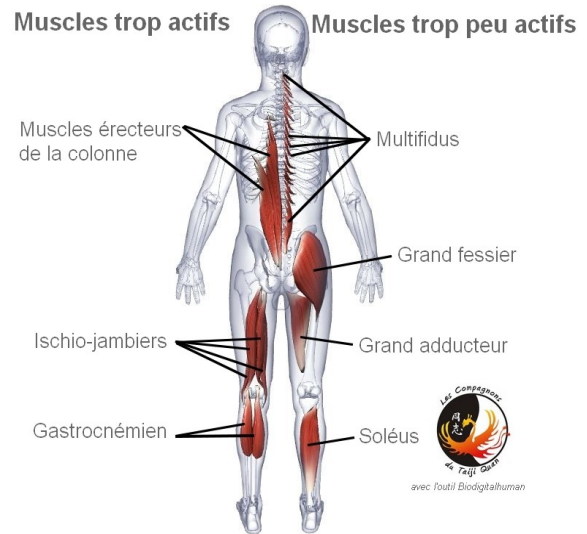
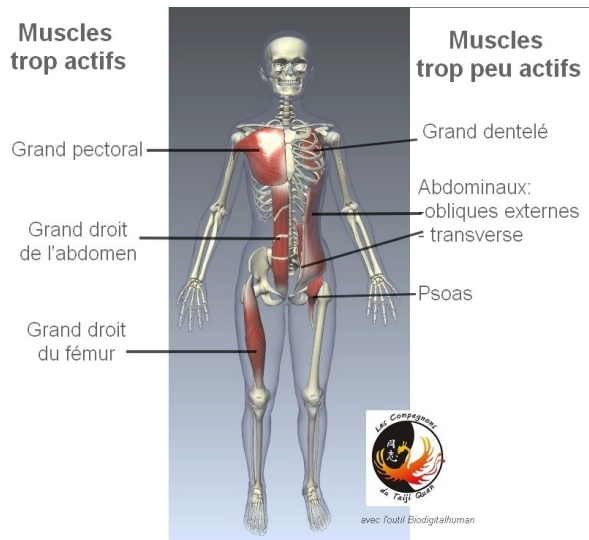
Déséquilibres musculaires les plus fréquents :

Muscles trop actifs :

Grand pectoral
Grand droit de l'abdomen
Grand droit du fémur
Muscles érecteurs de la colonne
Ischiojambiers
Gastrocnémien

*Muscles trop **peu** actifs*

Grand dentelé
Abdominaux : obliques externes, transverse
Psoas
Multifidus
Grand fessier, Grand adducteur
Soléus



<http://compagnonsdutaiji.weebly.com/bassin.html>

Annexe 3 : le Psoas, muscle vital

C'est un muscle long et large mais aussi très profond qui prend son origine au niveau de la dernière vertèbre dorsale jusqu'à la dernière vertèbre lombaire pour s'insérer dans le petit trochanter du fémur (à l'intérieur de la cuisse). Il traverse littéralement notre bassin et nous permet de plier les jambes donc de marcher et de nous tenir debout. Il nous permet aussi de nous pencher en avant et d'effectuer une rotation externe de la jambe.



Il présente une vision en profondeur du muscle squelettique (muscle sous contrôle volontaire du système nerveux central) le plus important, et pourtant bien maltraité, du corps humain. Logé profondément au cœur de l'articulation antérieure de la hanche et le long de la colonne lombaire, **le psoas joue un rôle crucial dans l'alignement postural optimal, le mouvement et, par-dessus tout, le bien-être.**

Sa fonction et son importance s'étendent, au-delà des aspects anatomiques et mécaniques, au complexe nerveux et aux systèmes énergétiques.

L'état du psoas affecte la santé du corps physique, émotionnel et énergétique.

Sur le plan physique, il est le seul muscle qui relie directement les parties supérieure et inférieure du corps.

Sur le plan émotionnel, il transmet des messages à destination et en provenance du cerveau et est le siège de sentiments profondément ancrés.

Sur le plan énergétique, il influence la circulation de l'énergie vitale à travers tout le corps.

Émotions, stress et psoas

Ce muscle est en relation avec les émotions profondes. Si on vit des frustrations, de la colère, le psoas réagit en tension. En médecine chinoise, il est associé aux reins et donc à l'émotion : la peur, les conflits familiaux. (Les peurs constituent l'émotion négative prédominante). Il est en relation étroite avec notre colon. Il peut y avoir constipation, ballonnements... Il est lié à notre diaphragme, Il est sollicité lorsque nous respirons, d'où le lien avec le stress. On va ressentir de la fatigue, mais aussi une baisse de notre système immunitaire. Ces tensions à répétitions vont épuiser nos glandes surrénales (qui nous aident à supporter le stress). Notre corps au complet va se sentir en danger et affaibli.

De plus, étant donné les postures assises fréquentes dans les divers postes de travail, le psoas ne bénéficiant pas d'étirement sur une base régulière, il accumule d'autres stress physiques et devient rapidement tendu, voire rétracté.

Dans le cadre de réponses aux émotions ou de stress, ce sont les surrénales et le psoas qui réagissent en premier, soit en vous propulsant dans une course où une première jambe avance dans un élan de défense, soit en vous faisant vous recourber comme si vous vous mettiez en boule de protection ou vous vous recroquevillez dans une position foetale (comment dormez-vous, allongé serein ? ou les jambes et les bras ramenés contre vous en étant tendu par vos pensées et vos émotions ?...)

Dans toutes émotions et réactions, les glandes surrénales et le psoas répondent à la gamme complète des systèmes nerveux sympathiques (survie,...) et parasympathique (système digestif,...) et joue un rôle essentiel dans le déclenchement de réponse du corps entier aux différentes émotions.

Il s'interface avec le cerveau reptilien et le cortex, qui bien qu'on ne les nomme plus ainsi car il s'agit plutôt d'une structure, reflètent bien les réactions primaires.

Des psoas tendus indiquent que le bien-être émotionnel, la conscience et les mouvements fonctionnels nécessitent de prendre soin d'eux, des surrénales, des psoas et de votre santé globale dans son intégralité.

Le stress post-traumatique survient en réponse à des expériences stressantes et se manifeste généralement dans des rêves et des pensées récurrentes, des tactiques d'évitement, de l'irritabilité et des troubles du sommeil, liés à un crash surrénalien et une forte contraction des psoas. Des stress répétitifs et/ou émotion-s très forte-s se portent toujours sur les psoas et les glandes surrénales, ces dernières sont reliées avec le microbiome intestinal qui prend les chocs à son tour. Les intestins possèdent un vaste réseau nerveux, appelé système nerveux entérique qui est lui-même relié aux autres système nerveux.

Les stress répétitifs et les émotions fortes induisent par cascades des effets sur les psoas, les surrénales : réponses endocriniennes, réponses microbiennes, immunitaires et hormonales dans l'organisme.

A proximité des reins, les psoas sont également nommés les muscles poubelles tant ils s'engorgent de toxines. Prévenir leur inflammations en favorisant l'étirement en chaîne croisée pour "l'essorer" dans les mouvements spiralés, boire de l'eau pure, bien s'alimenter.

Nous devons apprendre à **relâcher** ce muscle afin de créer **équilibre**, *harmonie* et *liberté* de mouvement.

Annexe 4 : Résultat de mon test de Quotient Émotionnel

(Effectué le 15 novembre 2019)

<https://test.psychologies.com/tests-moi/tests-emotions/Calculez-votre-Quotient-Emotionnel/Intelligence-emotionnelle-elevee>

Résultat : Intelligence émotionnelle élevée

Vous disposez d'une intelligence émotionnelle élevée, un atout pour vous adapter à n'importe quelle situation.

Vous avez une vraie intelligence de vous, charnelle et intuitive, qui dépasse largement la seule «connaissance de soi», basée sur l'introspection et la réflexion. Votre « moi » est un partenaire, pas seulement un outil.

Vous disposez d'une maîtrise de vous assez élevée, et êtes le plus souvent d'humeur stable et positive. Vos relations aux autres sont épanouissantes et reposent sur un mélange d'efficacité, d'harmonie et de plaisir.

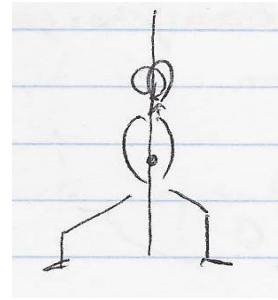
Vous utilisez vos émotions et votre intuition pour comprendre le monde qui vous entoure, et vous ne perdez jamais longtemps de vue votre épanouissement, même lorsqu'il s'agit de poursuivre des objectifs importants.

Annexe 5 : Yin yang xing gong 阴阳形功

Technique de la forme yin yang
Plus Yang, par rapport à Peng xiang gong (II.4)

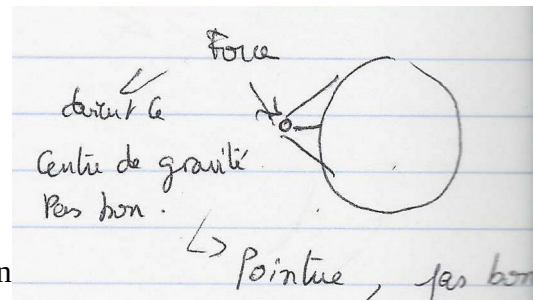
**Toujours garder le centre de gravité au centre du corps,
au niveau des lombaires.**

**Le centre de gravité est sur l'arrière du corps,
(derrière la colonne).**

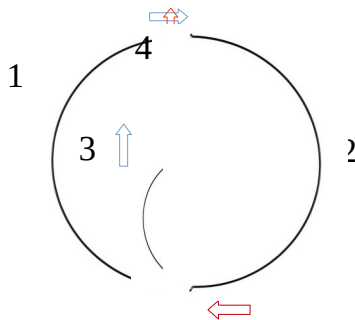


力不出尖
li bu chu jian

Ne pas sortir la force pointue
(la force reste dans le cercle,
sinon elle fait des pointes qui
cassent le cercle)



Il ne faut pas un point plus fort à un endroit qu'à un autre, le ballon serait déformé, cassé.



Pour la droite :
On dessine d'abord le côté gauche du grand cercle, puis le côté droit.
Puis on dessine le poisson en deux temps.
Pour la gauche, on fait les mouvements en miroir.

1 Ouverture

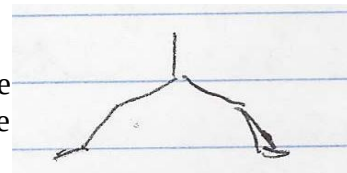
Position initiale. Monter les mains jointes au-dessus de la tête, redescendre les mains jointes, doigts au niveau de la bouche.

Deux respirations. À la fin de la deuxième expir, descendre les mains et les séparer en écartant le pied droit de 2,5 pieds maximum. (Pas tout à fait ma bu).

Monter les bras latéralement paumes à la terre.

Transférer le poids du corps à droite et écarter un peu plus le pied gauche (rester sur le talon et faire pivoter le pied, poser le pied et écarter le talon).

Redescendre les mains.



2 Ballon à droite

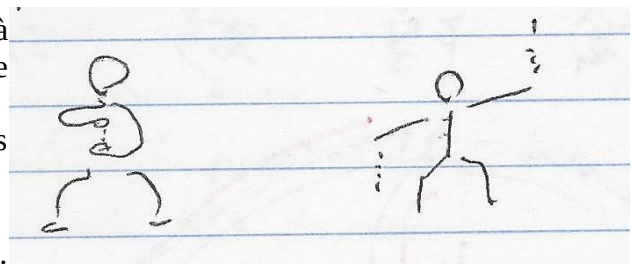
Monter les mains face à soi, paumes au sol, à hauteur des épaules et former le ballon main droite en haut. Le poids du corps est à droite.

Séparer la crinière du cheval en transférant le poids du corps à gauche.

野马分鬃 Ye ma fen zong

Le regard suit la direction de la main en haut.

Quand le mouvement de séparer est fini, relâcher vers le bas, poids à gauche, et tourner le regard en direction de la main en bas.



Dessiner les cinq traits avec la main qui est en bas. Pendant les quatre premiers traits, la main en haut se ferme et s'ouvre en commençant par l'auriculaire à la fermeture et à l'ouverture, avec rotation du poignet.

Les mouvements des deux mains commencent et se terminent ensemble.

1. Main droite monte en arc de cercle sur la droite, paume à la terre, transfert du poids sur la jambe droite, rentrer un peu la pointe du pied gauche (talon au sol), pendant que la main gauche s'ouvre et se ferme avec rotation du poignet.
2. Main droite redescend pour finir le cercle, paume à la terre, la main gauche fait le mouvement flamenco, transfert du poids sur la jambe gauche, ouvrir un peu le pied droit (talon au sol).
3. Main droite se retourne paume au ciel et forme un arc vers le haut, main gauche fait le mouvement flamenco, transfert du poids sur la jambe droite, Rentrer encore la pointe du pied gauche (talon au sol).
4. Transfert sur la jambe gauche, main gauche fait le mouvement flamenco, la main droite se rapproche au-dessus de la tête, paume vers soi, soulever la pointe du pied droit.
5. Les deux mains sont au-dessus de la tête, les paumes sont vers l'extérieur, transfert du poids sur la jambe droite, le haut du corps avance.

3 Ballon à gauche

Pour changer de côté : poids du corps sur la jambe droite, relâcher vers le bas et replacer le bassin de face, le bras gauche suit. Transférer le poids du corps à gauche et ramener le pied droit, former le ballon main gauche en haut.

Séparer en transférant le poids du corps à droite. Etc.

4 Fermeture

Ballon à droite. Séparer la crinière, descendre les mains, les joindre, monter un peu, séparer. Puis faire le mouvement de fermeture (mains en prière jusqu'au-dessus de la tête).

Points-clés :

1. Attention aux transferts de poids d'un pied sur l'autre.
Pour transférer, relâcher les hanches.
2. Bouger avec la colonne. Cercles des bras, épaules, hanches, genoux.
Relâcher les épaules-lombaires, puis dorsales, cervicales.
3. Haut-bas, droite-gauche : synchroniser.
Pour que tout le corps soit synchronisé, bouger avec la colonne.
Les mouvements des mains commencent ensemble et finissent ensemble.
4. Le regard suit la direction des mains.
À la fin du mouvement n°5, les mains restent au-dessus de la tête. Le corps avance.
Pour former le ballon à droite, la main droite est dans l'axe de l'épaule.
Les jambes sont en arc.

5 Fonctions

Améliore les fonctions du cerveau :

Avancer Reculer
Gauche Droite
Monter Descendre
(etc.)

Tonifie l'énergie et nourrit le sang,
Régularise les fonctions des méridiens.

Annexe 6 : ma perception de la vie de mon groupe Quimetao

Chacun est arrivé au premier séminaire, en octobre 2018, avec ses à priori et ses doutes. Peu de personnes se connaissaient déjà, nous venons des quatre coins de la France, voire de plus loin pour certains d'entre nous.

Nous nous sommes retrouvés dans un groupe avec des motivations communes, mais des approches différentes.

1. Nous partageons le même objectif, l'acquisition d'un diplôme ; mais certains d'entre nous pensaient que nous entrerions en concurrence : sans doute y avait-il un quota, dans lequel ils voudraient évidemment entrer ; ou qu'il faudrait être la/le "meilleur(e)", car peut-être serions-nous classés...

Classement plutôt que travail d'équipe.

2. Nous partageons le même Maître, ce qui nous inciterait à nous placer dans notre relation à lui, pour nous distinguer ; serait-ce une relation de maître à disciple, ou d'adulte à adulte, quel lien se créerait avec ce maître...

Se mettre en avant plutôt que se mettre au service du groupe.

3. Nous partageons le même lieu de pratique, le "dojo" ; les uns le verraient comme une salle, comme un "outil", d'autres estimerait que c'est un espace particulier, qui fait partie intégrante du qi gong et qui inspire le respect.

Les horaires peuvent être favorables, par exemple aux "lève-tôt" ; et moins à ceux qui ne sont pas "du matin"...

Outil plutôt qu'esprit.

4. Nous partageons les mêmes contraintes, notamment l'obligation de rédiger un mémoire. Nos approches de cette contrainte ainsi que du contenu du mémoire sont différentes selon chacun, elles nous sont propres. L'idée de se mesurer à un(e) autre pourrait survenir : le sujet de mon voisin sera-t-il mieux apprécié que le mien, aura-t-il fait cinq pages de plus que moi...

Mesure plutôt que partage.

5. Nous partageons la pratique du qi gong ; certains auraient déjà pratiqué du qi gong, seraient plus aptes à faire les mouvements physiquement, ou auraient une mémoire qui leur permettrait de retenir plus facilement les enchaînements...

À priori plutôt que confiance en soi.

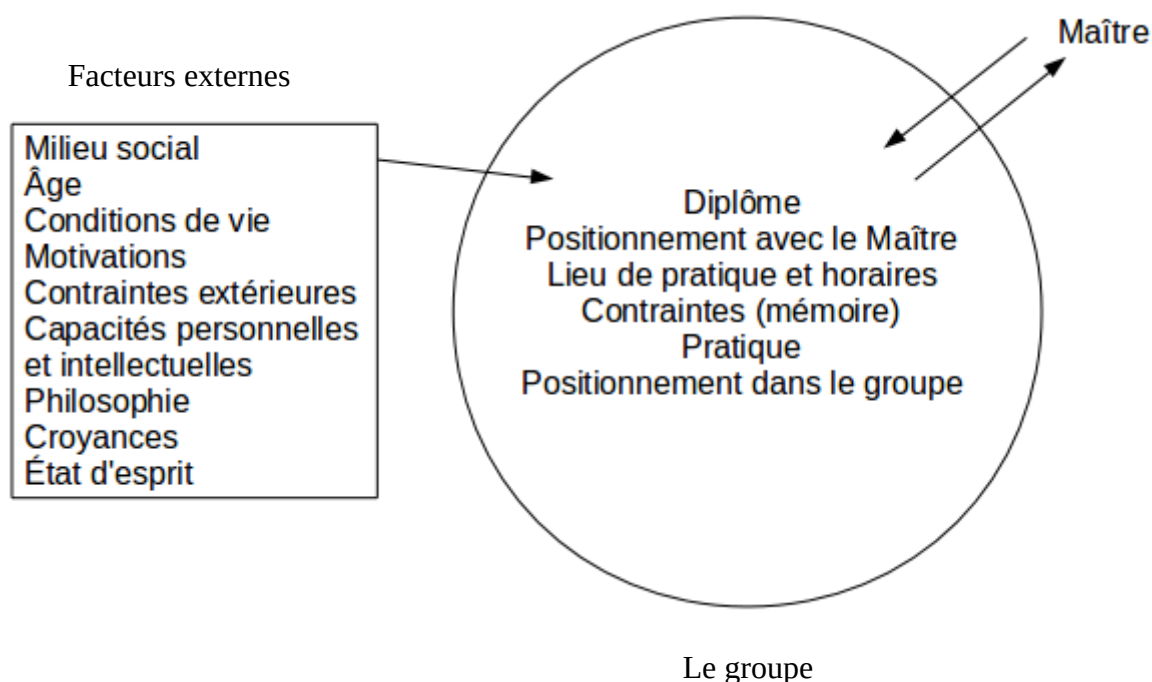
6. Des "luttres de pouvoir" pourraient apparaître, des formes d'autoritarisme ou au contraire d'isolement, selon les difficultés de chacun à trouver sa place dans un groupe nouveau; ces difficultés sont liées à nos caractères et à nos capacités à nous adapter aux personnes de ce nouveau groupe.

Paraître plutôt qu'être.

Tous ces points communs, qui nous étaient imposés du fait de notre acceptation-même de faire cette formation, qui semblaient nous diviser et auraient pu créer des conflits, sont passés, progressivement, d'intérêts individualistes en intérêts collectifs.

Notre pratique commune du qi gong a créé un **groupe d'appartenance** : nous avons conscience que nous appartenons à ce groupe et les personnes extérieures reconnaissent que nous appartenons à ce groupe.

Nous venons de milieux sociaux différents, nous sommes tous d'âges différents, nos conditions de vie sont différentes, nos motivations nous sont propres, les contraintes extérieures ne sont pas les mêmes pour tous, nos capacités physiques et intellectuelles sont naturellement différentes, notre philosophie n'est pas forcément la même, nous avons chacun nos croyances et notre état d'esprit est forcément différent.



Le diplôme, le maître, le lieu et les horaires de pratique, la pratique elle-même, les contraintes, la reconnaissance des autres membres du groupe, tous ces freins individuels sont devenus des impulsions collectives.

Nous avons intégré tous ces éléments dans notre groupe et nous les portons ensemble, pour en faire un objectif commun ; c'est à dire que pour moi, cet objectif sera atteint si tous les membres du groupe Quimetao auquel j'appartiens, atteignent cet objectif.

La communication abordée dans mon mémoire, achimie de toutes nos intelligences et énergies, est en gestation dans notre groupe et fait son chemin.

ÉCRIT PAR
Graziella KREMER

MÉMOIRE DE FIN DE DEUXIÈME ANNÉE DE FORMATION PROFESSIONNELLE DE
QI GONG

LE QI GONG AU SEIN DE L'ASSOCIATION DE TAI CHI CHUAN DU PETIT DRAGON DANS L'INDRE (36)

SONDAGE ET EVALUATION DES MOTIVATIONS, DES EFFETS DE LA
PRATIQUE AUPRES D'UN ECHANTILLON DE PRATIQUANTS



Année 2018-2020

Ménager Dany

REMERCIEMENTS

Mes remerciements vont:

A Maître JIAN Liujun pour son enseignement,

A Valérie Ganteille pour sa gentillesse, sa pédagogie, ce travail n'aurait pas été possible sans son implication.

A ma famille avec tout mon amour.

A la mémoire de ma mère qui est partie seule sur la pointe des pieds, alors que les remparts du confinement nous interdisaient un dernier adieu, je te dois tant, je te remercie du plus profond de mon être.

Table des matières

REMERCIEMENTS.....	1
RÉSUMÉ.....	3
CONSTAT.....	4
LA PROBLÉMATIQUE.....	4
LE CLUB.....	4
L'enseignante.....	4
Les cours de Qi Gong au sein de l'association de Tai Chi.....	5
OBJECTIFS DE CE MÉMOIRE.....	5
LA RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE.....	6
Qi gong et santé.....	6
Bénéfice de la pratique régulière de " Ba Duan Jin Qi Gong ".....	7
Gestion de la douleur.....	7
Qualité de sommeil.....	7
Anxiété, isolement social chez la personne âgée.....	8
Amélioration des capacités respiratoires lors de maladie pulmonaire obstructive chronique.....	8
Résultats psychophysiologiques du Qi Gong de la santé pour les maladies chroniques.....	8
En conclusion.....	9
RÉSULTATS ANALYSE DE L'ENQUÊTE.....	10
CONCLUSION.....	20
BIBLIOGRAPHIE.....	21

RÉSUMÉ

En France les clubs, associations où se pratiquent le yoga, les arts martiaux existent depuis de longues décennies. La Pratique du Qi Gong est beaucoup plus récente et même parfois encore méconnue de certains publics. Pourtant d'année en année le nombre d'adeptes de cette discipline augmente et des études scientifiques sont menées pour valider les bienfaits thérapeutiques d'une pratique régulière de cet art.

Comment se choisit cette activité, et pour quelles raisons ? Quels sont les bénéfices obtenus et ceux qui ont été prouvés scientifiquement?

La première partie du mémoire fait un point rapide sur l'état de la recherche concernant les bénéfices thérapeutiques de la pratique du Qi Gong.

La seconde partie analyse les réponses obtenues lors d'un sondage effectué par la remise d'un questionnaire anonyme auprès de pratiquants de Qi Gong d'une association de Tai Chi dans l'Indre.

CONSTAT

La pratique du Qi Gong en France se développe de plus en plus au sein des associations, pourtant il y a encore 30 ans cette discipline était pratiquement inconnue du grand public.(1)

Les attentes sont diverses: développer sa condition physique, soulager le stress , améliorer ses capacités respiratoires, sa mobilité, et de manière générale sa santé physique et mentale.(2)

LA PROBLÉMATIQUE

Comment choisit-on cette discipline, comment la découvre-t-on?, quelles en sont les motivations, les bienfaits attendus, est-ce que l'envie de continuer à pratiquer perdure après une année ?

Quels bénéfices réels peut-on en attendre?

A ces questions j'ai voulu trouvé quelques réponses au sein de l'association du petit Dragon de Tai Chi de Châteauroux.

J'ai donc imaginé un questionnaire anonyme, remis aux pratiquants des cours de Qi Gong de cette association.

LE CLUB

L'association de **Tai Chi Chuan du Petit Dragon** existe depuis 31 ans

On y enseigne le style Yang du Petit Dragon "Enchaînement long en 124 formes(3)

o L'enseignante

Ce club a la chance d'avoir une enseignante très compétente qui enseigne déjà le Tai Chi depuis 15 ans

En effet, Valérie Ganteille, professeure diplômée de la Fédération française de Wushu, est également diplômée en médecine chinoise de l'Institut d'Énergétique et Acupuncture Traditionnelles Chinoises.

O Les cours de Qi Gong au sein de l'association de Tai Chi

Les cours ont lieu le lundi matin 10H00 à 11H00 à Châteauroux, et de 17h00 à 18h00 à Argenton sur Creuse

L'enseignante explique :

"Alors que le Qi Gong œuvre au service du "mental, de l'esprit et du méditatif", le tai chi, avec son esprit martial, "développe la puissance corporelle". Il s'impose comme un art qui utilise l'énergie. Le tai chi peut donc être vu comme une forme de Qi Gong (car il travaille l'énergie) mais en mouvement.

La maîtrise du TaiChi peut paraître plus ardue car il faut faire preuve de patience pour apprivoiser la technique et développer l'enracinement, la souplesse...

Mais l'un et l'autre sont des voies de transformation et d'équilibre sur bien des plans." (4)

Valérie enrichit ses cours par des explications sur les méridiens, les points d'acupuncture et les relations entre Organes/Entrailles (Zang/Fu) et exercices particuliers.

Elle étoffe les cours avec des exercices de (auto/) massages taoïstes et de méditation.

OBJECTIFS DE CE MÉMOIRE

Quels sont les bénéfices avérés par les études scientifiques que l'on peut obtenir par la pratique du Qi Gong.

Comment est vécue cette discipline au sein d'un échantillon de pratiquants.

Bien entendu l'échantillon n'est pas représentatif de la population nationale mais il permet néanmoins d'avoir un "instantané" du ressenti de personnes qui s'initient à cette discipline.

Le mémoire s'articule en deux parties : une première recherche bibliographique et une seconde avec l'analyse des résultats du questionnaire.

LA RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

La recherche a porté sur des articles scientifiques, des ouvrages spécialisés, des revues professionnelles afin d'explorer le bien-fondé médical des bénéfices avancés de cette pratique.

Qi Gong et santé

Le QI GONG 气功 « travail de l'énergie » est un art de soigner ancestral appartenant à la Médecine Traditionnelle Chinoise. . Il puise ses racines dans le taoïsme, le bouddhisme, le confucianisme, les arts martiaux et la médecine traditionnelle chinoise à laquelle il appartient au même titre que l'acupuncture, la diététique, le Tui Na la moxibustion et la pharmacopée. (5)

La Médecine Traditionnelle Chinoise considère que la santé est la résultante directe du maintien d'un équilibre harmonieux entre l'être et son environnement (où il puise ses éléments nutritifs) en veillant à suivre les mouvements de la nature afin de préserver et d'optimiser la vitalité, et par voie de conséquence, favoriser la longévité .Pour la Médecine Traditionnelle Chinoise le Qi est l'énergie fondamentale de toute chose et il convient de renforcer, réguler entretenir ce « souffle » vital. Le système de méridiens permet de faire circuler le Sang et l'Energie. (6)

Le Qi Gong fait partie intégrante du "Yang Sheng" terme qui signifie "Nourrir la Vie". Ce principe regroupe les modalités générales de prévention des maladies, renforcement du principe vital, et comprend aussi la diététique, le travail sur les émotions le respect du rythme des saisons. Le principe majeur est la prévention de la maladie pour permettre à l'individu de se réaliser pleinement. (7)

Pour ce faire la pratique du Qi Gong inclut des automassages, des mouvements lents et fluides, des postures statiques, la concentration interne et la conscience corporelle. (6)

Ces pratiques mettent l'accent sur la respiration et ont pour but d'améliorer la souplesse, de renforcer le système musculo-squelettique ainsi de développer la santé mentale en favorisant la circulation énergétique (8)

De nombreuses études, majoritairement aux États-Unis et en Chine, se sont intéressées aux effets sur la santé physique et psychologique de ces pratiques et révèlent des effets bénéfiques dans beaucoup de domaines:

o Bénéfice de la pratique régulière de " Ba Duan Jin Qi Gong "

Une méta-analyse portant sur la pratique d'un enchaînement bien connu le "Ba Duan Jin "QiGong ou les "huit pièces de brocart" publiée en 2017 répertorie les avantages pour la santé: grâce à des essais contrôlés randomisés:

Les résultats de cette revue systématique montrent que la pratique du Ba Duan Jin QiGong est bénéfique pour la qualité de vie, la qualité du sommeil, l'équilibre, la force musculaire, la flexibilité du tronc, la pression artérielle systolique et diastolique et la fréquence cardiaque au repos. (9)

o Gestion de la douleur

Un revue de littérature parue en 2012 (10) conclut que, dans le cadre de la prise en charge globale d'un patient douloureux, la pratique régulière Qi Gong a une influence favorable sur les douleurs mais aussi sur l'humeur, les émotions, la qualité de vie et se présente donc comme une proposition de soin global des patients douloureux toute à fait intéressante.

Une étude de 2019 présente les effets de la pratique du Qi Gong chez les employés de bureau de la région métropolitaine de Bangkok (72 employés) souffrant de lombalgie chronique non spécifique; Un essai randomisé montre que par rapport au groupe témoin, les participants du groupe Qi Gong ont connu une diminution significative de l'intensité de la douleur et de leur incapacité fonctionnelle du dos. (11)

o Qualité de sommeil

L'objectif d'une étude de 2016 a été d'évaluer les effets préliminaires du Tai-Chi-QiGong (TCQ) sur l'amélioration de la qualité du sommeil nocturne des personnes âgées ayant une déficience cognitive L'étude portait sur un essai contrôlé randomisé avec deux groupes, soit cinquante-deux sujets en tout. Les participants à la TCQ ont déclaré une meilleure qualité de sommeil et une amélioration de la santé mentale (qualité de vie) que le groupe témoin.(12).

o Anxiété, isolement social chez la personne âgée

le Tai Chi QiGong et / ou l'entraînement d'autodéfense Kung Fu sont associés de manière bénéfique à la santé mentale chez les hommes âgés, lorsque l'entraînement est effectué avec une fréquence de 4 ou plus de formations par semaine.(13)

De façon générale le sentiment d'amélioration du bien-être général, et de la motivation des personnes à continuer à faire de l'exercice augmente lors de pratique régulière (14).

o Amélioration des capacités respiratoires lors de maladie pulmonaire obstructive chronique

Selon une étude publiée en 2016,l'enchaînement YI Jin Jing de Qi Gong a montré des effets positifs sur la fonction pulmonaire, l'activité physique, l'auto-efficacité de la régulation des émotions (modulant l'expression du découragement ou de la détresse) chez les patients atteints de maladie pulmonaire obstructive chronique.(15)

o Résultats psychophysiologiques du Qi Gong de la santé pour les maladies chroniques

Une méta-analyse de 1997 à 2006 montre que le Qi Gong a un effet sur l'augmentation du nombre de globules blancs et de lymphocytes, et, inversement, abaissement du cholestérol total, de la pression artérielle systolique, de la tension artérielle diastolique et des scores dépressifs de l'humeur Avec en conclusion : le Qi Gong peut être préconisé comme thérapie d'appoint pour les personnes atteintes d'affections chroniques en raison de son innocuité, de son coût minimal et de ses avantages cliniques (16)

Fibromyalgie

Un article de revue recense les essais contrôlés randomisés, ainsi que des études supplémentaires publiées jusqu'à la fin de 2013, concernant des personnes atteintes de fibromyalgie et pratiquant régulièrement du Qi Gong. Cette pratique produit des améliorations dans les domaines clés de la fibromyalgie (douleur, sommeil, impact et fonction physique et mentale) qui sont maintenues à 4 à 6 mois par rapport aux sujets témoins (17)

o En conclusion

Il existe encore beaucoup d'autres essais cliniques et études sur ce domaine médical et la recherche a démontré des résultats cohérents et significatifs de la pratique du Qi Gong sur un nombre important d'avantages pour la santé.

Et à ce titre Le Taïchi Chuan et le Qi Gong sont reconnus comme « approches thérapeutiques complémentaires non médicamenteuses » (Rapport de l'Académie de médecine de mars 2013).

RÉSULTATS ANALYSE DE L'ENQUÊTE

Cette étude s'appuie sur une démarche essentiellement quantitative et mais aussi qualitative,

Les données de natures quantitatives sont exploitées à partir d'un questionnaire

Les données de natures qualitatives font référence aux commentaires éventuels des pratiquants

Le questionnaire a été remis lors des différentes sessions de Qi Gong, **soit 40 adhérents, 29 documents remplis m'ont été retournés**

QUESTIONNAIRE SUR LA PRATIQUE DU QI GONG (anonyme) (dans le cadre de la rédaction d'un mémoire)

Qui pratique ?

FEMME : 27

HOMME : 2

AGE:moyenne = 69.6 ans.....

Seules 3 personnes ont moins de 60 ans

Actif ● Retraité ● Etudiant ● En recherche d'emploi ● Sans activité prof ●
3 actifs 26 retraités

Dans notre échantillon le public est majoritairement féminin, retraité.

Les cours ayant lieu en matinée ou fin d'après-midi, cela peut expliquer le faible taux de participants encore engagés dans la vie professionnelle.

Depuis combien de temps pratiquez-vous le QiGong :..... mois.....années

<12 mois	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans	7 ans	10 ans
13	6	1	5	1	1	1	1

Le début des cours au sein de l'association datant de 2 ans, la majorité des pratiquants ont découvert le Qi Gong à cette occasion

Conditions de la pratique

Fréquence de la pratique

Quelle est votre fréquence de pratique en moyenne ? fois par jour fois par semaine

Temps de pratique

Combien de temps en moyenne durent vos séances:

- si vous pratiquez seul Moyenne .15.....minutes
- si vous pratiquez en groupe Moyenne: 60.....minutes

8 personnes pratiquent seules une courte séance de 5 à 30 minutes maximum, le plus souvent occasionnellement (1à 3/4 fois par semaine) ;

1 seule personne s'astreint à une courte pratique tous les jours.

L'essentiel des séances se font lors du cours hebdomadaires au sein du club.

L'activité étant encore "jeune" au sein de l'association l'habitude de pratiquer seule quotidiennement demande sans doute d'avoir mémorisé suffisamment d'enchainements pour oser ou avoir envie de se lancer.

Environnement de pratique

Dans quel (s) **espace** (s) pratiquez-vous le plus souvent ? Plusieurs réponses possibles

Gymnase (ou salle communale): 28 Chez vous (maison) : 10 Dans votre jardin: 0
Dans un parc public : 2 En forêt (espace naturel): 0 Autres (préciser) : 6

Même pour les pratiquants plus anciens, la pratique se fait majoritairement en salle lors du cours hebdomadaire, très peu à l'extérieur. Ceci malgré les avantages évidents de pratiquer dehors (bienfait de respirer à l'extérieur, apaisement d'un environnement végétal, chants des oiseaux etc.) et sans doute à cause de la présence éventuelle d'un public dans les parcs et forêts qui serait un frein évident

Tenue vestimentaire

A cette occasion portez-vous :

Une tenue spécifique pour la pratique (kimono...) : 5

Une tenue adaptée (jogging, vêtements légers) : 22

Vos habits du jour : 3

Autre (précisez si possible) : 0

En grande majorité : pas de "rituel vestimentaire" cette activité est encore "profane" et se pratique dans la continuité des activités de la journée.



Autre activité

Pratiquez-vous régulièrement une autre activité physique ?

Oui 23 Non 6

Si oui la(es)quelle(s) ? :

(Randonnée natation du yoga, taïchi, gymnastique vélo, tennis, jogging, danse, équitation, musculation, etc.)

Depuis que vous avez débutez le Qi Gong est-ce que la pratique de cette (es) autre(s) activité(s)

A augmenté: 6 A diminué: 1 Pas de changement:16 pas de réponse 6

Majoritairement, les personnes pratiquent déjà une ou plusieurs autres activités, essentiellement la marche, randonnée, jogging (15); le Tai chi (8) yoga (4);danse (3) aquagym natation (3) vélo (2)

Pour l'instant seules 6 personnes ont perçu une amélioration globale de leur pratique.

Mais pour beaucoup la pratique du Qi Gong est encore au stade initiation et il faudra sans doute encore un peu d'expérience pour ressentir l'effet bénéfique et synergique sur l'ensemble des activités pratiquées. En effet ce travail "interne" par le positionnement " juste" et la bonne perception du corps développe la concentration, la résistance et la créativité et peut être une très bonne préparation à toutes les activités sportives ou artistiques

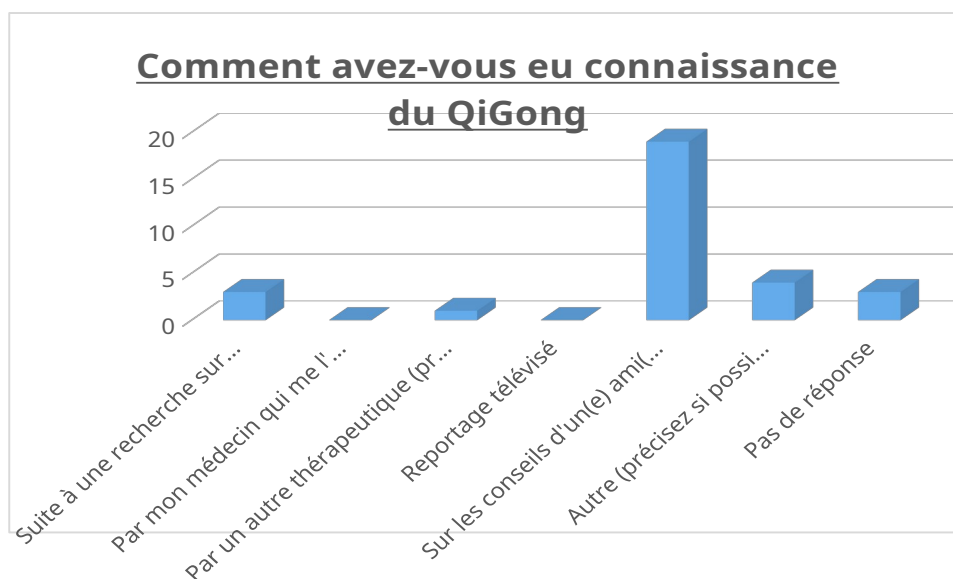
La Pratique du QiGong

Qu'est-ce que le QiGong

Pour vous le QiGong est : (plusieurs réponses possibles)

Une gymnastique douce venue d'Asie	12
Un Art qui vise à absorber, renforcer faire circuler et utiliser l'Energie vitale du corps	22
Une branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise	12
Autre (préciser si possible)	0
Pas de réponse	1



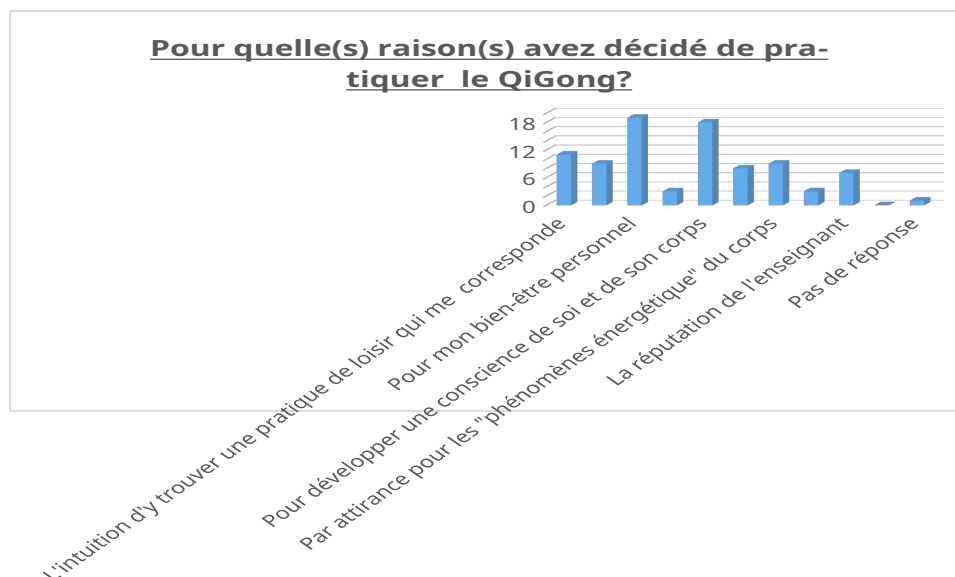


Globalement cette discipline se définit bien dans l'esprit des pratiquants comme un ensemble de pratiques énergétiques issues de la culture chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé. Ceci grâce à notre enseignante qui explique la théorie, les fondamentaux....lors de chaque exercice.

Comment avez-vous eu connaissance du QiGong

Plusieurs réponses possibles

Suite à une recherche sur internet	3
Par mon médecin qui me l'a conseillé	0
Par un autre thérapeute (précisez : kiné ostéo....)	1
Reportage télévisé	0
Sur les conseils d'un(e) ami(e) qui le pratique	19
Autre (précisez si possible)	4
Pas de réponse	3



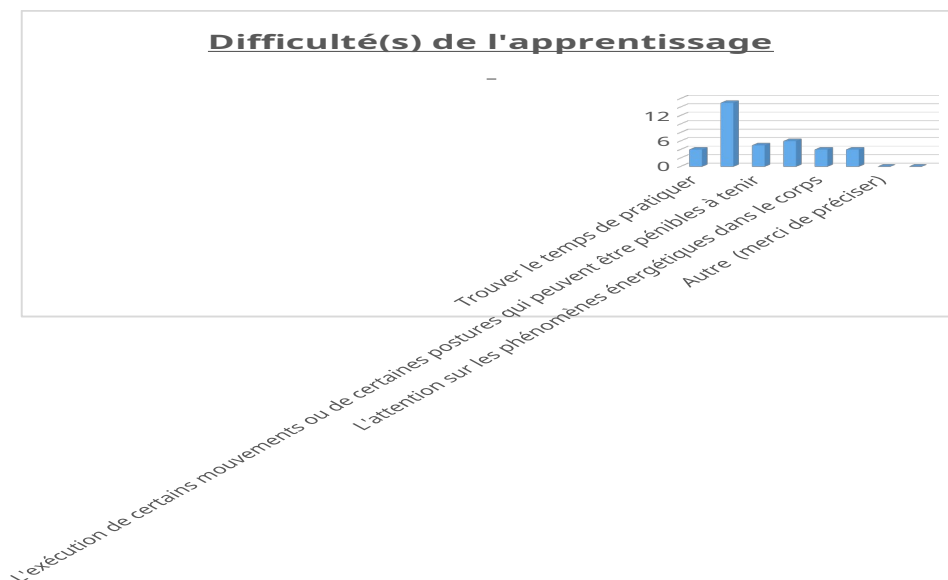
C'est le bouche à oreille qui est le meilleur vecteur de publicité , autrement dit l'expérience positive d'une connaissance qui a envie de faire partager et d'encourager à faire connaître cette discipline, d'où sans doute l'effet "boule de neige" qui fait que l'on voit fleurir un peu partout de plus en plus de cours de Qi Gong.

Les professionnels de santé sont, dans ce cas précis, peu impliqués dans l'encouragement à la pratique du Qi Gong dont la connaissance dans ce milieu est extrêmement hétérogène.

Pour quelle(s) raison(s) avez décidé de pratiquer le QiGong?

Plusieurs réponses possibles

L'intuition d'y trouver une pratique de loisir qui me corresponde	11
L'opportunité d'une pratique conviviale collective	9
Pour mon bien-être personnel	19
Pour résoudre un problème de santé spécifique (précisez si possible)	3
Pour développer une conscience de soi et de son corps	18
Par attirance de la médecine traditionnelle chinoise, de la culture, philosophie chinoise	8
Par attirance pour les "phénomènes énergétique" du corps	9
Par prolongement naturel de votre pratique d'un art martial	3
La réputation de l'enseignant	7
Autre (merci de préciser)	0
Pas de réponse	1



Les raisons principales sont d'ordre physique (la recherche d'un bien-être, l'envie développer une conscience de soi et de son corps), et intellectuelles (désir d'apprentissage d'une philosophie millénaire chinoise basée sur l'étude des phénomènes énergétiques vitaux).

L'objectif de soigner un problème de santé n'est pas prioritaire (à mettre en parallèle avec la question précédente).

La réputation du professeur : les personnes qui pratiquaient déjà le Tai Chi avec Valérie connaissaient son professionnalisme et ont été enclin à essayer cette discipline avec ce même enseignant.

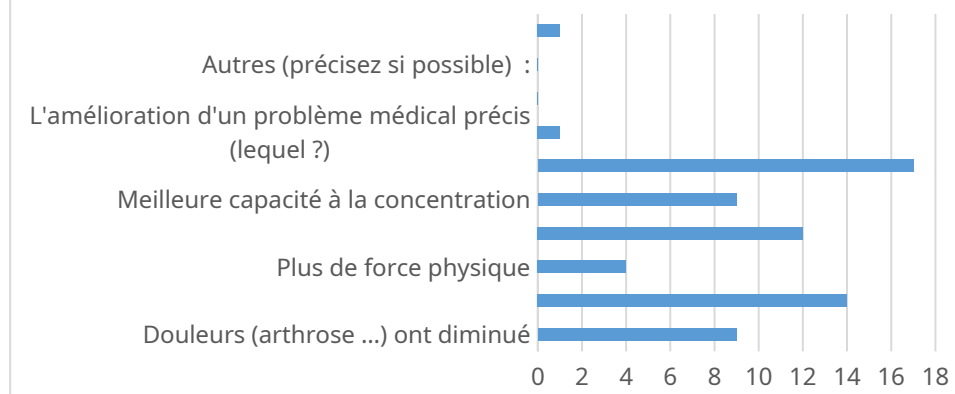
Difficulté(s) de l'apprentissage

Dans l'apprentissage du Qi Gong qu'est-ce qui vous parait le plus difficile et vous demande le plus d'effort?

Trouver le temps de pratiquer	4
La mémorisation des enchainements	15
L'exécution de certains mouvements ou de certaines postures qui peuvent être pénibles à tenir	5
La concentration sur le mouvement et la respiration	6
L'attention sur les phénomènes énergétiques dans le corps	4
Relâcher le corps et l'esprit pendant la pratique	4
Autre (merci de préciser)	0
Les conditions extérieures : confort du lieu d'exercice (salle trop froide, trop bruyant, précisez éventuellement etc.)	0

Apports de la pratique Répercussions dans la vie quotidienne

Sur le plan physique vous avez constaté que :



La majorité des pratiquants étant débutants, la mémorisation des enchainements pose naturellement le souci majeur au départ.

Les pratiquants ont pris aussi la pleine mesure des difficultés d'apprentissage compte-tenu des objectifs fixés (développer une conscience de soi et se corps, atteindre un bien-être...).

Il serait pertinent de réitérer ce questionnaire dans quelques années, auprès des mêmes adhérents qui ont persévéré pour noter l'évolution éventuelle de la problématique, une fois que les enchainements souvent répétés ne posent plus de problèmes de mémorisation.

Apports de la pratique Répercussions dans la vie quotidienne

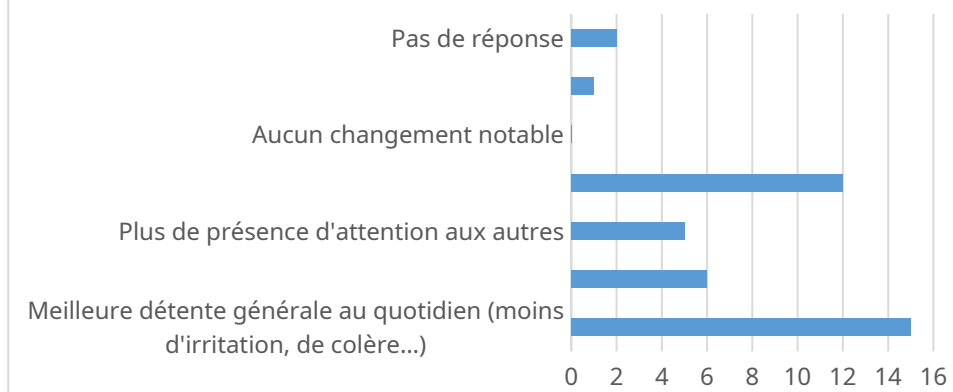
Depuis que vous pratiquez le QiGong avez-vous remarqué des changements?

Sur le plan physique vous avez constaté que :

Douleurs (arthrose ...) ont diminué	9
Plus de souplesse	14
Plus de force physique	4
Plus d'énergie dans la vie quotidienne	12
Meilleure capacité à la concentration	9
Le sentiment d'un "mieux –être physique " général	17
L'amélioration d'un problème médical précis (lequel ?)	1
Aucun changement notable	0
Autres (précisez si possible) :	0
Pas de réponse	1

Apports de la pratique Répercussions dans la vie quotidienne

Sur le plan émotionnel vous avez constaté que :



Alors que la demande première n'était pas de résoudre un problème de santé, 10 personnes ont vu leurs douleurs (arthrose etc) diminuer

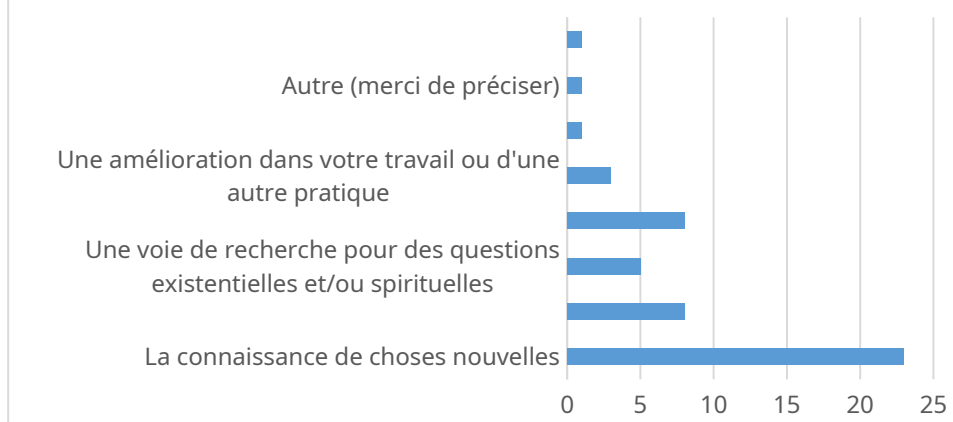
Le mieux-être général attendu est au rendez-vous pour la majorité (17)

Seul un questionnaire est revenu sans réponse à cette question, tous les autres ont observé, même au bout de quelques mois seulement, une action positive de la pratique du Qi Gong.

Sur le plan émotionnel vous avez constaté que :

Meilleure détente générale au quotidien (moins d'irritation, de colère...)	15
Sommeil amélioré	6
Plus de présence d'attention aux autres	5
Meilleure capacité à "lâcher-prise" (moins de tracasserie pour des "futilités")	12
Aucun changement notable	0
Autre (merci de préciser)	1
Pas de réponse	2

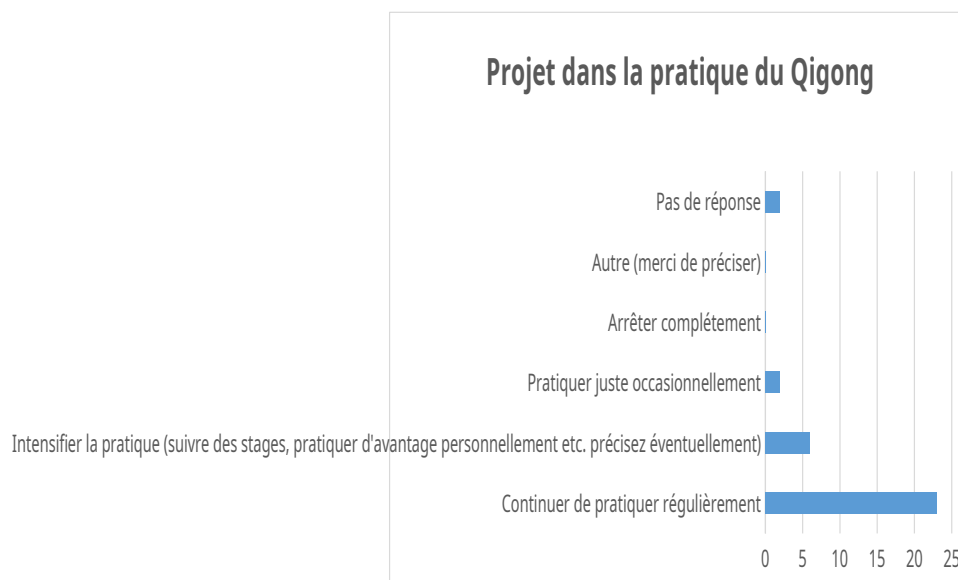
De manière générale depuis que vous pratiquez vous pensez avoir acquis:



Sur le plan émotionnel, le bénéfice est aussi manifeste: seules 2 personnes n'ont pas répondu, pour les autres, les améliorations à mieux gérer ses irritations ou à prendre de la distance avec les préoccupations quotidiennes ou à mieux dormir se sont fait ressentir rapidement.

De manière générale depuis que vous pratiquez vous pensez avoir acquis:

La connaissance de choses nouvelles	23
Un rythme de vie plus sain et plus équilibré	8
Une voie de recherche pour des questions existentielles et/ou spirituelles	5
Une sensibilité accrue à certains phénomènes	8
Une amélioration dans votre travail ou d'une autre pratique	3
Pas de changement notable	1
Autre (merci de préciser)	1
Pas de réponse	1



L'ouverture sur un champ de connaissances nouvelles est l'acquisition majeure rapportée.

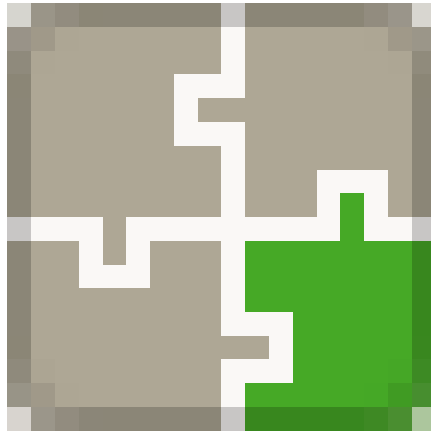
Les concepts issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise, explorés lors des cours initient parfois une sensibilité accrue aux phénomènes énergétiques (circulation, blocages éventuels etc)

Cette pratique "corps-esprit" peut être aussi l'occasion d'avancer dans une recherche de rythme de vie plus saine et équilibrée (en accord avec les saisons par exemple).

Projets dans la pratique de QiGong

Dans les mois/ années qui viennent pensez-vous que vous allez:

Continuer de pratiquer régulièrement	23
Intensifier la pratique (suivre des stages, pratiquer d'avantage personnellement etc. précisez éventuellement)	6
Pratiquer juste occasionnellement	2
Arrêter complètement	0
Autre (merci de préciser)	0
Pas de réponse	2



En conclusion des réponses précédentes et logiquement puisque les résultats par rapport aux attentes ont été obtenus, 23 personnes désirent continuer.

Conseillerez-vous la pratique du QiGong à vos amis, vos proches ?

Pourquoi ? :.....
.....
.....

A cette question 17 réponses positives

5 oui sans commentaires

12 personnes expliquent leur choix en reprenant les raisons évoquées plus haut : "pour un meilleur bien-être" surtout, ou plus spécifiquement pour une "bonne prise de conscience de son corps", ou "je suis moins raide, plus détendue moralement et physiquement" également : "pour faire vivre le corps avec une harmonisation de l'énergie pour être en bonne santé"....

Ces réflexions représentent bien le travail thérapeutique qui s'accomplit lors de la séance

Parfois juste avec "c'est trop bien" encourageant a été noté.

Il est aussi évoqué la convivialité du cours en groupe.

L'argument avancé aussi que le Qi Gong ne nécessite pas de condition physique particulière, peut être commencé à tout âge et procure des effets bénéfiques quasi immédiatement résume bien les avantages de la pratique et le pourquoi de sa diffusion rapide.

CONCLUSION

Ce mémoire a été une étape pour cerner le pourquoi, le comment, le bénéfice de la pratique du Qi Gong.

Il en ressort que cette pratique ne peut se comparer à un cours de gymnastique ou de danse, en effet ce travail sur l'Energie est souvent une découverte pour la plupart et le ressenti, la respiration, le "posé juste" du corps est nouveau et se travaille sur le long terme, malgré tout cela ne décourage pas le débutant, au contraire.

Et même si les ressentis ne sont pas quantifiables mathématiquement (comment quantifier le "mieux-être" à part éventuellement par une diminution de consommation d'anxiolytiques ou d'anti-douleur le cas échéant), cette étude révèle malgré tout une amélioration dans ces domaines et confirme les résultats de la recherche bibliographique.

Mais l'impact positif de la pratique de Qi Gong sur la santé physique et mentale pour les participants ne se limite pas à un simple mieux être, puisque le désir d'apprendre, d'appréhender une philosophie millénaire fait partie des motivations d'apprentissage et est l'occasion d'enrichir ses connaissances culturelles.

Ainsi au-delà d'un simple engouement passager pour une culture exotique, cette pratique s'inscrit dans une démarche individuelle de prise de conscience de son corps et de son implication personnelle pour maintenir, retrouver, conserver la santé et développer un art de vie permettant de prendre en main son existence de manière très profonde

Mais il ouvre sur d'autres questionnements qui auraient pu compléter l'enquête : contre-indication éventuelles, besoins d'approfondissements sur la théorie? etc.... et la pratique pendant le confinement (ses limites, ses bénéfices...) serait aussi, à elle seule susceptible de faire l'objet d'une autre enquête.

BIBLIOGRAPHIE

- (1)Anon. 2010. « Le Qi Gong, la dernière gymnastique de santé chinoise qui séduit les Français ». *Le Monde.fr*, mai 29.
- (5)Anon. 2020. « Qi Gong ». *Wikipédia*.
- (3)Anon. s. d. « Cours et Stages de Tai Chi Chuan dans l'Indre <script type="text/javascript" src="http://contes-de-web.fr/js/tombelaneige.js"></script> ». *site du taichichuan dans l'indre*. Consulté 27 mai 2020a (<http://www.indretaichichuan.com/>).
- (4)Anon. s. d. « DOCUMENTS UTILES POUR LA PRATIQUE ». *site du taichichuan dans l'indre*. Consulté 27 mai 2020b (<http://www.indretaichichuan.com/documents-utiles-pour-la-pratique/>).
- (2)Anon. s. d. « Le Qi Gong, entre médecine douce et maîtrise de l'énergie ». *Doctissimo*. Consulté 27 mai 2020c (<https://www.doctissimo.fr/html/forme/sports/articles/9934-qi-gong-medecine-douce-gymnastique-energie.htm>).
- (10)Beaumont, M. 2012. « Qi Gong et douleur : définitions et revue de la littérature ». */data/revues/16245687/v13sS1/S1624568712001503/*.
- (14)Chan, Aileen WK, Doris SF Yu, et KC Choi. 2017. « Effects of tai chi qigong on psychosocial well-being among hidden elderly, using elderly neighborhood volunteer approach: a pilot randomized controlled trial ». *Clinical Interventions in Aging* 12:85-96.
- (7)Ferrando, Amaël, et Sébastien Marc. 2018. *Qigong tuina: pratiques d'autoguérison par le qigong : un art énergétique aux confluent de la médecine traditionnelle chinoise, l'art martial et la spiritualité antique*. Escalquens: Éditions Chariot d'or..
- (12)Irwin, Michael R., Richard Olmstead, et Sarosh J. Motivala. 2008. « Improving Sleep Quality in Older Adults with Moderate Sleep Complaints: A Randomized Controlled Trial of Tai Chi Chih ». *Sleep* 31(7):1001-8.
- (6)Jian, LiuJun. 2005. *Quintessence du Qi Gong: [art de santé et de longévité]*. Paris: Éditions Quimetao..
- (16)Ng, Bobby H. P., et Hector W. H. Tsang. 2009. « Psychophysiological Outcomes of Health Qigong for Chronic Conditions: A Systematic Review ». *Psychophysiology* 46(2):257-69.
- (11)Phattharasupharerk, Suttinee, Nithima Purepong, Sukanya Eksakulkla, et Akkradate Siriphorn. 2019. « Effects of Qigong Practice in Office Workers with Chronic Non-Specific Low Back Pain: A Randomized Control Trial ». *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 23(2):375-81.
- (17)Sawynok, Jana, et Mary Lynch. 2014. « Qigong and Fibromyalgia: Randomized Controlled Trials and Beyond ». *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2014:e379715. Consulté 27 mai 2020 (<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2014/379715/>).
- (13)Walther, A., T. J. Lacker, et U. Ehlert. 2018. « Everybody Was Kung-Fu Fighting-The Beneficial Effects of Tai Chi Qigong and Self-Defense Kung-Fu Training on Psychological and Endocrine Health in Middle Aged and Older Men ». *Complementary Therapies in Medicine* 36:68-72.
- (15)Zhang, Min, Guihua Xv, Caifeng Luo, DiJuan Meng, et Yan Ji. 2016. « Qigong Yi Jinjing Promotes Pulmonary Function, Physical Activity, Quality of Life and Emotion Regulation Self-Efficacy in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Pilot Study ». *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)* 22(10):810-17.
- (8)Zöller, Josephine. 1999. *Qi Gong exercices énergétiques*. Saint-Jean-de-Braye: Dangles.
- (9)Zou, Liye, Jeffer Eidi Sasaki, Huiru Wang, Zhongjun Xiao, Qun Fang, et Mark Zhang. 2017. « A Systematic Review and Meta-Analysis of Baduanjin Qigong for Health Benefits: Randomized Controlled Trials ». *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2017:e4548706. Consulté 27 mai 2020 (<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2017/4548706/>).

ÉCRIT PAR
Dany MÉNAGER



INSTITUT DU QUIMÉTAO
法国中华传统文化学院

MEMOIRE DE DIPLOME DE FIN D'ANNEE

Formation Professionnelle de QI GONG

Professeur Maître JIAN Liu Jun



Le Qi Gong, l'art martial (le YQ Dan Toc) et le geste juste

Kamel SAIDANI
Année de Formation 2018/2020

REMERCIEMENTS

Plus de 30 années se sont aujourd'hui écoulées depuis le moment où j'ai enfilé pour la première fois ma tenue d'entraînement (Vo Phuc). A ce moment-là, je ne savais pas où cela allait me conduire. Toujours est-il qu'aujourd'hui encore plus qu'au début, j'ai envie d'apprendre, de progresser et d'approfondir mes connaissances.

Je dois ce merveilleux et passionnant parcours aux Maîtres que j'ai rencontrés, qui m'ont tant appris et que je remercie ici pour leur générosité et leur confiance.

Parmi eux, ma rencontre avec Maître Liu Jun JIAN a été une révélation et un présent qui n'a pas de valeur à mes yeux. Je voudrais le remercier pour ce bonheur et un grand bravo pour avoir encadré cette formation de qualité et m'avoir permis de vivre une belle aventure avec une promotion de qualité humaine et intellectuelle.

Un grand merci à Docteur JIAN qui ont apporté expériences, ses connaissances nombreuses pratiques ainsi que terrain et de la Médecine



l'ensemble des interventions du une touche personnelle avec ses son immense savoir dans ses ses réelles expériences du Traditionnelle Chinoise.

C'est avec un immense plaisir que j'adresse mes remerciements à toutes les personnes avec lesquelles j'ai pu discuter de mon projet et plus particulièrement certains vo sinh avancés (pratiquants d'arts martiaux traditionnels sino-vietnamiens) qui m'ont écouté, entendu, et qui ont surtout compris ma démarche envers nos disciplines.

Je remercie aussi Graziella pour sa bienveillance, sa générosité pour ses rapports de cours qui m'ont apporté une grande aide pendant ces deux années ainsi que pour ce mémoire.

Je n'oublie certainement pas ma femme qui a toujours su avoir le mot juste, sérieux ou légèrement moqueur pour me motiver et aller au bout de cette nouvelle aventure.

TABLE DES MATIERES

Table des matières	p.2
Avant-propos	p.3
Introduction	p.4
I. Qi Gong et le Vo Dan Toc (art martial traditionnels sino-vietnamien)	p.6
- Présentation d'une pratique martiale : Le Vo Dan Toc	p.6
1.1 Ma pratique martiale	p.7
2. Rencontres du Qi Gong et ses apports dans la pratique martiale et sa compréhension.	p.8
2.1 Définition du Qi Gong	p.8
2.2 Histoire	p.9
2.3 L'esprit, Shen	p.11
Caractéristiques communes	p.13
II. Le Geste Juste dans le Qi Gong et le Vo	p.18
2.1 Applications des 4 principes : Manifestation du Grand Flux (Taï Su)	p.18
2.2 Le geste juste et le travail de la colonne vertébrale	p.19
2.3 Le geste juste et le Dan Tian	p.20
2.4 Le geste juste et les huit points clés	p.23
2.5 Le geste juste et la force de la pensée	p.25
2.6 WU JI et le geste juste	p.26
2.7 Le geste juste et les six harmonies	p.26
2.8 Le geste juste et la respiration	p.30
2.9 L'enseignement, la transmission en un tout, unifié.	p.34
Conclusion	p.36
Bibliographie	p.39
Annexes 1	p.40
Annexe 2	p.41
Annexe 3	p.43
Annexe 4	p.48
Annexe 5	p.50
Annexe 6	
Annexe 7	p.52
Annexe 8	p.54
Annexe 9	p.55
Annexe 10	p.56

AVANT-PROPOS

Tout d'abord, je voudrais préciser que j'ai été amené à me diriger vers cette formation professionnelle de Qi Gong car ce sujet m'intéressait pleinement depuis des années et m'attirait de plus en plus. J'étais intéressé et guidé par une soif de connaissances et de savoir, une envie de mieux comprendre certains mécanismes du corps en mouvement dans le domaine si particulier du Qi Gong. Etoffer ses connaissances théoriques et pratiques faisaient partie de mes objectifs principaux comme de mes priorités.

Par la suite ; au sein de ma fédération, la FVCTVNF (Fédération Vo Co Truyen Viet Nam de France) j'ai proposé de prendre en charge la commission sport santé afin de développer en son sein les arts internes pour un public plus large comme les seniors et les personnes atteintes de maladies chroniques. J'y ai vu comme un signe qui me guidait vers d'autres missions, d'autres envies et d'autres recherches.

Et par la suite ; l'envie de traiter un sujet épineux au niveau de l'art martial m'a poussé à me diriger vers des recherches importantes et stimulantes pour essayer d'approcher une vérité de la pratique qui est le geste juste.

Cette approche m'a fait découvrir d'autres facettes de ma pratique et des arts internes comme externes. Un voyage vers des domaines qui me fascinaient et m'attiraient depuis quelques années déjà.

Introduction

Le Qi Gong est connu depuis la nuit des temps immémoriaux. En effet, tout le monde actuellement a entendu parlé du Qi Gong qui connaît un essor depuis quelques années. Mais certaines idées, images, définitions restent floues, imprécises et manquent de pertinence, de profondeur noyée dans un bain de spiritualité.

En effet le Qi Gong a une longue histoire culturelle, traditionnelle, politique, social et bien entendu spirituelle. Cette pratique s'est développée dans notre société sous différentes formes ; santé, gestion du stress et des émotions, philosophie d'une culture et d'une pensée. De même, il y a un symbolisme lié non seulement à sa pratique médicale à travers les cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise, mais aussi ses connaissances à travers certains lettrés célèbres (Lao Tseu, Confucius, Hua Tuo, etc). D'ailleurs on remarque que la spiritualité apparaît comme un moyen d'apaiser et calmer le rythme de notre vie citadine. Sans oublier la martialité pour certains qui recherchent non seulement un art de vie, un art de vivre ; plus longtemps, un art de bien-être, un art conforme à un idéal ; à des valeurs ; un art où l'aspect martial apparaît sous des formes variées et riches.

C'est justement cet élément que je voudrais développer lors de ce mémoire. En effet, pratiquant un art martial sino-vietnamien ; le Vo Dan Toc (Style ; Son Long Quyen Thuat : L'Ecole du poing de la montagne du dragon) depuis 30 ans ; j'ai pu enrichir mes connaissances martiales et ma pratique grâce au Qi Gong. Ces deux arts font apparaître beaucoup de similitudes et des éléments se croisent, s'entrecroisent souvent. Pour cela, je me suis intéressé à la notion de geste juste que l'on retrouve en Qi Gong ainsi que dans l'art martial traditionnel.

Il est à noter que les arts martiaux ont de tous temps privilégié l'équilibre et la recherche de l'harmonie du corps dans son ensemble. L'art martial a aussi joué sur l'équilibre entre la dureté et la souplesse, la vitesse et la lenteur, la force et la douceur, le vide et le plein, etc. Toutes ces composantes entrent en ligne de compte dans l'une des finalités de l'art martial, le combat sous toutes ses formes. Le combat doit être maîtrisé avec toutes ses techniques et l'on doit diminuer les risques de blessures et les dangers du pratiquant. Il est important de connaître les particularités de cet art martial, de son histoire, de ses nombreuses disciplines pour comprendre la difficulté du combat, de la technique et de ses nombreuses branches.

Je suis pratiquant d'arts martiaux traditionnels vietnamiens depuis maintenant bientôt 30 ans et j'ai eu l'occasion à plusieurs reprises de vivre des moments de doutes, de remise en question, de traverser des périodes de questionnement autour de ma pratique et de mon enseignement.

C'est pour cette raison que le « geste juste » ou « juste geste » m'a fait prendre conscience de mes limites et a été à la base d'interrogations sur certains fondamentaux de ma pratique. Et c'est justement cette pratique que je souhaitais mettre en avant.

Pour cela, je vais vous présenter dans un premier temps l'art martial, ses caractéristiques, ses spécificités ainsi que le lien avec le « geste juste » ainsi que la rencontre avec le Qi Gong et ses apports.

Dans un second temps, nous enchaînerons par la suite sur les liens étroits avec le Qi Gong ; ses apports théoriques et pratiques afin de perfectionner ma pratique martiale. Bien entendu, nous retrouverons les éléments qui lient le Qi Gong avec l'art martial à travers le « geste juste ».

J'essayerai de présenter cette rencontre ; cette union grâce à des exemples concrets dans différents domaines : le Thao, les armes, l'art interne dans son ensemble.

J'ajoute que cette étude a été pour moi une révélation, un éclaircissement de mon art ; un moyen de compréhension subtile et profonde. Elle a eu de multiples répercussions sur ma pratique personnelle mais aussi sur mon enseignement car je me suis nourri du Qi Gong pour nourrir mes élèves, mes assistants, mes avancés de façon différente, d'une manière individualisée. J'aborderai aussi le thème de l'enseignement et de son importance qui a aussi été nourri dans ma pratique, mon esprit, ma vision, ma curiosité et ma passion.

Elle a en effet éclairé la technique en la rendant plus vivante, plus vraie, plus équilibrée avec les notions de Yin Yang (Am Duong en vietnamien).

Le geste juste dans le Qi Gong et l'art martial englobent toute une culture plurimillénaire qui a fondé la médecine traditionnelle chinoise et qui eut des répercussions sur la philosophie, la pensée, la pratique, la réflexion, la littérature chinoise et a influencé son histoire et sa destinée.

- **Le QI GONG et le VO DAN TOC
(Art Martial Sino-vietnamien).**

- o **Présentation d'une pratique martiale : le Vo**

- o **Ma pratique martiale :**

Je suis pratiquant de Vo Dan Toc (art martial sino-vietnamien) depuis 1988 que j'enseigne depuis 1994. Cet art martial est riche de techniques de mains nues, de manipulations d'armes qui à l'origine était au nombre de 18 comme le bâton long, le sabre long, la lance, la double lance, les doubles haches, le fléau à 3 branches et des disciplines qui ont disparu comme le tir à l'arc debout, couché et à cheval (Annexe 1).

Toutes ces années ; je n'ai eu de cesse de chercher à progresser, me perfectionner dans les différentes disciplines jusqu'à devenir une passion qui a changé le cours de ma vie en décidant un jour d'en faire ma profession principale. J'ai donc étudié l'anatomie, la physiologie, la biomécanique, l'aspect santé, ect. Au cours de mon cursus ; j'ai eu la chance de rencontrer divers Maîtres qui ont enrichi mes connaissances.

Mais ce qui m'avait frappé au sein de cet art martial traditionnel était la distinction entre l'art interne et l'art externe. Cela faisait référence à une pratique à la fois respiratoire et martiale que l'on nomme le Tai Cuc Quyen (Tai Ji Quan). Au début de cette pratique, plusieurs questions demeuraient sans réponse. Comment respirer ; pourquoi il y avait diverses formes de respiration, quelle était la signification et le symbolisme des chiffres, des noms des pratiques zoomorphiques ?

Par la suite, lors de mon apprentissage (entraînement tous les matins de 10h à 12h et le soir de 19h à 20h30) ; j'ai été amené à m'intéresser au Chi Khong (Qi Gong en chinois) et j'ai eu certaines réponses qui ont été pour moi des révélations. Malheureusement l'existence de dichotomie entre art interne et art externe avait pour conséquence que peu de pratiquants s'y intéressaient. C'est à ce moment-là que j'ai compris que l'art martial traditionnel regroupait à la fois l'interne et l'externe, l'interne dans l'externe et l'externe dans l'interne.

D'ailleurs pendant mon apprentissage ; il y avait un mot que l'on mettait toujours en avant ; le mot traditionnel. Ce mot « Traditionnel » donnait une note de vérité ; de clarté mais aussi de mystère. Qu'elle était l'origine de cet art martial, pourquoi certaines techniques étaient enseignées sans donner leurs noms génériques, leurs techniques originelles ? De nouveau, des questions restaient sans réponses.

A partir de ce moment-là, je me suis mis en tête d'aller à la recherche des codes, des clefs, des « secrets » pour déchiffrer cet art martial qui me passionnait de plus en plus et qui prenait de plus en plus de temps et de place dans ma vie. La chose la plus simple était de se référer aux programmes techniques de l'Ecole (Son Long Quyen Thuat) pour y trouver des sources de réflexions et des réponses. Certaines techniques étaient mentionnées d'autres pas (annexe 2, 3 et 4).

En effet, sur le programme technique, il se dégageait des caractéristiques particulières comme l'importance de certains éléments. Par exemple, on retrouvait un ensemble de techniques liés à des éléments de la nature et des animaux : le vent, la tempête, le tonnerre, les nuages, le lotus ; le dragon, le tigre, le serpent, le coq d'or, la tortue, etc. Les termes employés et usités sont issus d'un langage ancien qui mélange du vieux chinois au vieux vietnamien. Pour comprendre l'influence de la Chine sur cet art martial ; il faut préciser qu'il est situé au sud de la Chine. Il y donc eut plusieurs Maîtres chinois qui ont traversé la frontière mais aussi il faut tenir compte du fait que le Vietnam a été envahi par elle pendant mille ans.

Et c'est à la suite de rencontres diverses et de recherches littéraires que j'ai enfin compris l'essence de mon art martial, sa quintessence à travers cette réunion, cette union entre le Nord du Vietnam et le sud de la Chine.

De plus, le Vo présente des similitudes avec d'autres arts martiaux chinois comme le Wu Shu, le Tai Ji Quan par sa structure ; ses positions, ses termes techniques, sa philosophie et son empreinte sociale et lexicale. Par exemple, on retrouve la position du dragon (Long Tan), la position du coq d'or qui se tient sur une patte (Kim Ke Doc Lap), le beau cheval qui traverse la grande prairie (Dep Ma Qua Dan Que), Ban Long Cuoc (le retour de la queue du dragon), Song Long Xuat Hai (deux dragons sortent de la mer) ; etc.

Toute cette terminologie était enveloppée de poésie qui donne à cet art martial une autre dimension simplement technique ; la culture vietnamienne est omniprésente dans cette pratique par ses rituels dans le salut des anciens thaos ou dans son apprentissage par degré au nombre de trois (So Dang, Trung Dang, Thoung Dang). (Annexe 5 et 6)

On retrouve ce chiffre 3 comme étant le symbole de l'équilibre parfait et nous aurons l'occasion d'en reparler plus tard pour développer d'autres particularités. Par ce biais nous rejoindrons les trois sagesse que sont le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme qui ont plus ou moins influencé les arts internes et externes.

Ce qui est important aussi est l'aspect de cette poésie dans l'art martial. En effet, il existe des Baï Thieu (poèmes) pour chaque thao qui ajoute une note culturelle importante dans le patrimoine vietnamien. Ces poèmes avaient pour objectif de cacher les techniques de chaque Ecole mais aussi de donner un moyen de mémorisation de l'enchaînement. Il faut bien comprendre que cet aspect fait partie prenante de l'art martial traditionnel vietnamien. De plus les Baï Thieu (Annexe 7) avaient un rôle de transmission non seulement de la gestuelle, mais aussi « l'esprit » de la technique, les applications rattachées à tel ou tel mouvement, ou à tel ou tel groupe de mouvements. Par exemple, un vers composé de quatre mots renseignera :

- o Sur le mouvement à exécuter avec la main
- o La posture adaptée pour exécuter ce mouvement
- o La direction ou la manœuvre associée au mouvement
- o Apportera un éclairage global sur la technique.

« La tortue noire s'enfonce dans l'eau »

2 Rencontre du Qi Gong et ses apports dans la pratique martiale et sa compréhension.

2.1. DÉFINITIONS ET HISTOIRE DU QI GONG

2.1 Définitions

Qi Gong

Traduction :

Qì	énergie	Gōng	art, habileté
氣	气 air, respirer	功	工 travail
	米 riz, manger		力 force



Définition Qi Gong : Travail sur l'énergie qui permet de capter, renforcer et faire circuler l'énergie afin de l'utiliser.

Asie : Travail, pensée Taoïste

Inde : Bouddhisme, cœur

Europe : Sciences, corps

« **Qi** : l'idéogramme représente la vapeur d'eau qui s'échappe de la marmite dans laquelle cuit le riz. Le Qi est à la fois l'énergie contenue dans le combustible qui nourrit le feu, la force du feu, la chaleur accumulée dans le métal de la marmite, le mouvement de l'eau et du riz qui bouillonnent dans le récipient, l'énergie de la vapeur qui soulève le couvercle et qui part se mélanger dans l'énergie de l'air environnant.

Le Qi est donc l'énergie qui anime tous les éléments sur terre et dans le ciel.

Gong : l'idéogramme montre la force déployée pendant le travail. Il évoque aussi la notion de méthode et de pratique.

Qi Gong : travail qui consiste à capter l'énergie afin de nourrir notre corps et de la faire circuler dans notre organisme.

La notion d'équilibre entre la matière et l'énergie : lorsque l'énergie circule librement dans la matière, la vie s'écoule et le corps se développe.

La notion de transformation de l'énergie en matière et de la matière en énergie : à tout instant, une quantité d'énergie se transforme en matière pendant qu'une quantité égale de matière se transforme en énergie. Cette idée amène les principes du Yin et du Yang. Le Yin et le Yang ont la même valeur, l'un ne peut exister sans l'autre, ils sont complémentaires et procèdent du même principe originel.

La pratique du Qi Gong entraîne une modification de l'état de conscience, qui favoriserait l'harmonisation du corps et de l'esprit. Cet état particulier de conscience pendant les exercices est la base de l'action thérapeutique du Qi Gong. »

(Zhi neng qi gong de Pang He Ming, maître Zhou Jing Hong, Docteur Jean Becchio, Éditions You Feng).

Dan Tian

Traduction :

Dan	Tian
丹 rouge,	田 champ, campagne
pilule du cinabre	

Dan Tian 丹田 : réservoir d'énergie situé dans l'hypogastre (ou bas-ventre, partie inférieure de l'abdomen, entre les deux fosses iliaques)

Champ du cinabre



Définition Qi 氣: Substance fondamentale pour construire le monde.

Pour le corps humain : Substance fondamentale pour construire notre corps.

Yong Quan

Définition :

Yong Quan 涌泉 : source jaillissante, situé entre 2ème et 3ème segments métatarsiens. Correspond à R1: fait descendre le Qi, tonifie le Yin, rafraîchit le feu, calme le Shen, ouvre les sens.

Míng Mén

命門

Vie Porte

Ming men est la première porte de Du Mai (VG4).

C'est la base de la circulation du Qi.

Wú Jī (Zhuang)

無(无) 稽 (桩)

Rien examiner (pieu)

Traduction littérale : sans fondement.

Vide originel (mais pas le néant) : tout ce qui est, jaillit du wuji.

Wu ji est représenté par le cercle. Pas de pôles, il est neutre.

2.2 Histoire

Nei Jing (内经), traité de MTC, date de huit siècles avant J.C.

L'origine du Qi Gong est antérieure à cette date, les chinois pratiqueraient cette discipline depuis plus de trois mille ans. Les idéogrammes datent de plus de 5000 ans.

L'origine du Qi Gong serait à mettre à l'actif de moines taoïstes, qui pratiquaient la méditation en position immobile. Seraient survenus des troubles physiques. Ils ont alors décidé de pratiquer en plus de la méditation des exercices physiques, qui furent les premiers exercices de Qi Gong. La pratique de ces exercices leur permit de progresser dans la voie spirituelle. Au fil du temps, ces exercices furent adaptés aux courants de pensée religieuse ou philosophique de la Chine, donnant naissance aux Qi Gong taoïstes, bouddhistes, confucianistes, familiaux, régionaux...

Mawangdui (馬王堆) : site archéologique situé à Wulibei (五里牌) à quelques kilomètres de Cháng shā (長沙) dans la province du Hú nán (湖南).

En 1972, des paysans aperçoivent des flammes provenant d'une colline. Des fouilles sont rapidement organisées et l'on découvre le tombeau d'un gouverneur local. Il y a trois tombes : celle d'un gouverneur local, Dai Hou (傒侯), de son fils et de sa femme. Le corps de la femme est dans un état de conservation exceptionnel. Son corps est daté d'environ 2000 ans. Elle serait morte à l'âge de 37 ans.

Ce qui est intéressant est que parmi les desseins, certaines figures représentent des adolescents, des enfants ou des vieillards. Nous pouvons donc en déduire que déjà à cette époque, la pratique de ces exercices n'étaient pas seulement réservés ni aux nobles ni aux élites ni aux personnes âgées.

Dans le tombeau, on a trouvé la bannière de soie Ma Wang Dui Dao Yin Tu.



馬王堆導引術 (Ma Wang Dui Dao Yin Tu)

Dao Yin Tu : guide des techniques

Ce sont toutes les techniques des arts martiaux Qi Gong (tu xia, dao yin), Tai Ji.

En 1950, les différents Qi Gong sont regroupés en un seul nom.

Dans ces années, une réunion est organisée à Bei Dai He (北戴河) pour développer le Qi Gong.

Les trois éléments du Qi Gong :

1. Corps
2. Respiration
3. Esprit

**Le Qi Gong est composé de postures et de mouvements,
conformément aux principes du Dao.**



2.3 L'ESPRIT, SHEN 神

Même si la posture, les mouvements, ne sont pas parfaits, le Qi Gong aura un effet, grâce à l'esprit.

L'esprit permet de devenir **actif**. Grâce à l'état de conscience que nous donne le Qi Gong, nous apprenons à mieux gérer nos émotions.

80 % des maladies surgissent de nos émotions.

Shen 神 :

C'est la forme la plus immatérielle du Qi. C'est la connexion de notre être à l'univers. Il s'ancre dans le rein et se manifeste par le cœur, où il siège.

Il est différent de la volonté.

« Tiao Xin » signifie la régulation du cœur

Sans la régulation du cœur, la technique devient une structure sans âme.

Le Cœur :

Abrite le Shen (l'esprit).

Inclut les fonctions du cerveau (système nerveux central).

Domine les émotions.

Sens large : l'esprit, la vertu, la vision sur le monde...

Sens spécifique : la concentration, la visualisation.

7. Retrouver notre Shen d'origine

8. Plus la vertu est bonne, plus le niveau de pratique est élevé.

9. Face à la maladie, il faut avoir confiance en sa guérison ; face à l'adversaire, il faut avoir confiance en la victoire.

10. Maîtriser les émotions = prévention des maladies

Vacuité de l'esprit

Les trois trésors :

神 Shen (esprit), 气 Qi (énergie) et 精 Jing (essence, base).

炼 精 化 气, *Raffiner la Substance pour la transformer en Énergie,*

lian jing hua qi

炼 气 化 神, *Raffiner l'énergie pour la nourrir l'Esprit,*

炼 神 化 虚. *Travailler l'énergie pour rentrer dans le vide.*

Le Shen est un héritage, nos cellules sont héréditaires, il y a du bon et du moins bon. Le travail du Qi Gong est là pour nettoyer le Shen. Se comprendre soi-même, pour comprendre la vie, les autres.

Visualisation :

Je pense que je touche le mur.

Je pense que je touche le Mont Blanc.

Le geste semble le même, et pourtant, le deuxième est beaucoup plus puissant.

Les trois régulations :

心 xin Cœur (esprit, vertu), 息 xi respiration, 形 xing corps.

Xin, la pensée émotionnelle :

Obtenir le calme de l'esprit 神 et des émotions afin de :

Développer 易 Yi (l'intention),

Placer l'attention,

S'enraciner,

Débloquer le diaphragme,

Mobiliser et détendre la poitrine et la ceinture scapulaire (les 2 omoplates et les 2 clavicules)

Par :

Concentration et visualisation,

Méditation,

Postures,

Exercices de déblocage du diaphragme,

Travail sur la ceinture scapulaire,

Pratique de 'l'assise' pour renforcer le Yi.

Xi, la respiration :

Redonner au système respiratoire toutes ses capacités, afin d' :

Ajuster le geste à la respiration,

Apaiser l'esprit 神,

Nourrir l'énergie, le sang et les organes,

Par :

Des exercices de déblocage du diaphragme,

De travail de respiration,

Une pratique dans la détente et la fluidité,

Pratique de 'l'assise' dans le calme et longtemps.

Xing, la forme corporelle :

Prendre conscience de son corps et repositionner la structure corporelle (si nécessaire) afin de :

Placer les pieds au sol, répartir le poids sur les pieds,

Placer et mobiliser les genoux, les plis de l'aîne, du bassin et de la ceinture scapulaire,

Placer la tête,

Placer et prendre conscience de l'axe, du dos...

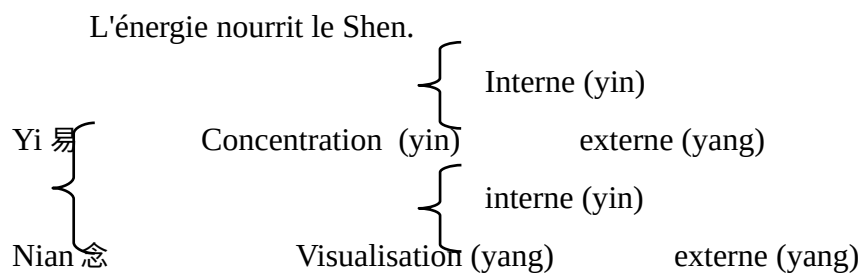
Par :

Des exercices préparatoires,

Des exercices pédagogiques,

L'apprentissage de séries de Qi Gong,

Un travail postural de plus en plus difficile.



La volonté : ce que je veux (et je le fais).

C'est une action.

Trop de volonté est mauvais.

La volonté est différente de la visualisation.

Le non-agir, 无为 Wu Wei

Concept taoïste, « ne pas agir avec force ».

« C'est l'art de maîtriser les circonstances sans leur opposer de résistance ; le principe d'esquiver une force qui vient sur vous de sorte qu'elle ne puisse vous atteindre. Ainsi, celui qui connaît les lois de la vie jamais ne s'oppose aux événements... il en change le cours par son acceptation, par l'intégration, jamais le refus. Il accepte toutes choses jusqu'à ce que, les ayant assimilées toutes, il parvienne à la maîtrise parfaite. »

Lin Yu Tang (1895-1976), écrivain chinois.

On peut le traduire par « lâcher prise ».

Faire, mais sans forcer. Comme dans l'eau, si l'eau monte, on monte et si elle descend, on descend.

1. S'harmoniser, harmoniser son yin et son yang.
2. Ainsi, on peut s'harmoniser avec les autres,
3. Puis, s'harmoniser avec les objets,
4. Enfin, on s'harmonise avec le ciel, la terre (la nature).

« Huit mille kilomètres de voyage commencent par un pas ».

Capter l'énergie, renforcer, faire circuler, utiliser...

2.4 Caractéristiques communes :

Nous allons rentrer un peu plus dans le détail des principes ; des différents éléments, des fondamentaux du Qi Gong qui se retrouve dans la pratique martiale. Je reviens sur le fameux chiffre 3 qui est le symbole de l'équilibre parfait ; que l'on retrouve dans les 3 trésors (San Bao); les 3 Dan Tian (Supérieur, Moyen et Inférieur), le triple réchauffeur (Supérieur, Moyen et Inférieur), les saluts d'ouverture et de fermeture qui se font dans certains Qi Gong (Les 5 animaux, les 6 sons, etc); les saluts des thaos sous forme de triangle. En effet 3 points qui symbolisent le corps, la technique, l'esprit ou Maître, Ecole, Disciple ou Empereur, Père et fils ou encore Ciel, Terre et Homme ou Qi, Respiration et Esprit, le Passé, le Présent et le Futur. Toutes ces symboliques m'ont fait mieux comprendre ma pratique martiale à travers la pratique du Qi Gong plus poussée, plus subtile, plus vivante et surtout plus riches de détails, d'explications, de théories sans oublier la pratique même.

Je reviens encore sur les 3 trésors (Jing, Qi et Shen) relié au ciel, à la terre et à l'homme. A travers cette symbolique ; j'ai pu comprendre plusieurs notions, les approfondir pour mieux appréhender ma pratique du Vo. Il est bien évidemment question de verticalité, de centre, d'équilibre, d'enracinement. J'ajoute que dans la culture vietnamienne, on fait aussi le parallèle avec le "Grand Frère", "le Frère", et "le petit Frère", chacun ayant un rôle déterminé par son niveau technique dans la transmission de l'art et la prise en charge de ses "Frères" et "Petits Frères" pour les accompagner, les guider sur le chemin de l'apprentissage et la compréhension de l'ensemble de son art martial.

On peut y ajouter les trois fleuves (le fleuve Rouge ; la Rivière des Parfums et le fleuve du Mékong). Le confucianisme intervient aussi au sein de l'éducation des jeunes garçons avec Trois Règles primordiales et Cinq Vertus Cardinales (Tam Cuong Ngu Thuong).

Dans le Viet-Nam d'antan on retrouve une trilogie qui donnait beaucoup d'importance au professeur : Quan, Su, Phu (Roi, Professeur, Père).

On parle aussi de trois reconnaissances :

Nhon huu tam tinh

Kha su nhu nhut

Phi phu bat sinh

Phi quan bat vinh

Phi su bat thanh

Traduction :

On a trois reconnaissances :

Qu'on devrait considérer respectueusement comme s'il y en avait une seule

Sans père, on ne voit pas le jour

Sans roi, on ne connaît pas la gloire

Sans professeur, on ne devient pas un homme instruit

Le rôle du professeur était si important que personne n'oubliait les paroles immortelles du philosophe chinois Lao Dam à l'époque de la dynastie des Chou :

Lam thay thuoc ma lam thi chi giet mot ngoi

Lam dia ly ma lam thi chi hai mot dong ho

Lam chin tri ma lam thi chi hai co mot quoc gia

Lam van hoa ma lam thi giet ca muon doi

Etant médecin, on ne tue qu'une personne en cas d'erreur

Etant géomancien, on ne tue qu'une famille en cas d'erreur

Etant politicien, on ne tue qu'à un pays en cas d'erreur

Etant professeur, on détruit tout pour l'éternité en cas d'erreur.

Au Vietnam ce chiffre est très important car cela rappelle les trois régions qui constituent ce pays : Bac Bo (Tonkin ou la région du Nord) ; Trung Bo (Annam ou la région du Centre) et Nam Bo (Cochinchine ou la région du Sud).

Durant cette formation avec Maître Jian; j'ai pu constater mes carences dans les domaines de la théorie mais aussi dans certains détails qui font la différence entre un geste, une position, un déplacement efficace et un autre instable, déséquilibré et ne reposant pas véritablement sur de solides bases.

De même, j'ai pu approfondir le sens de saluts des thaos reliés à la respiration ; aux 3 trésors (San Bao), à l'application martiale aussi et même retrouver les noms de certains passages du thao liés aux éléments de la nature.

Par exemple ; il y a un salut traditionnel qui dessine un triangle au sol avec un mouvement circulaire des mains qui se termine par la main gauche ouverte en forme de prière et la main droite en forme de poing fermé. Le Qi Gong m'a permis de mieux comprendre l'importance de la signification du Yin Yang (Am Duong en vietnamien). Cela m'a fait apparaître et sentir l'évidence de la clarté, de la connaissance, de la paix et quelque fois mais rarement la guerre.

J'insiste sur cet apport qui a contribué à mieux approcher l'essence, la quintessence de ma pratique martiale. Je précise que plus je pratiquais le Qi Gong comme la posture de l'arbre ; les mille mains sacrées ; les Ba Duan Jing ; les 6 sons thérapeutiques ; les 12 trésors et plus j'avancais dans mes sensations accrues, mes ressentis du travail respiratoire et martial à la fois. Tout ceci était uni comme une osmose intérieure, une meilleure connaissance du relâchement corporel et une respiration de plus en plus calme, lente, profonde, progressive et continue (LPPC).

Durant ces 2 années ; j'ai mieux compris les différentes origines de mon art sino-vietnamien à travers les différentes pratiques du Qi Gong d'origine bouddhiste, taoïste. Afin d'éclairer mes propos je peux donner l'exemple de thaos supérieurs réservés aux professeurs où l'on voit bien l'influence soit bouddhiste soit taoïste avec le dessein du Tai Ji que forment les mains en cercle lors de l'ouverture et la fermeture de ces thaos (Annexe 5).

J'ai encore appris beaucoup de choses sur la partie appelée Thieu Lam (Shaolin en vietnamien), mieux saisi l'utilisation de la respiration inversée lors du début du 1^{er} thao. J'ai pu améliorer mon ancrage au sol, mon assise, et même adapter la position du sacrum et du coccyx pendant cette forme de respiration. J'ai redécouvert un thao que je croyais avoir bien maîtriser. Et j'y ai encore vu le lien entre ces deux pratiques et certaines spécificités dans certains passages du thao où il apparaît clairement comme étant une préparation respiratoire mais aussi corporelle et psychologique. C'est une partie appelée Noï Cong (Nei Cong en chinois : travail interne).

Par la suite, j'ai pu constater qu'à chaque fois que je me trouvais en lien direct avec un travail de Qi Cong ; je retrouvais automatiquement l'équivalent dans ma pratique martiale. Ce dont je suis heureux et fier est d'avoir compris la capacité à transposer ces trésors de connaissances du Qi Cong dans le domaine de ma pratique martiale. La richesse de cette formation de Qi Cong m'a fait prendre conscience de beaucoup de choses, personnellement ; c'est-à-dire en tant qu'être humain responsable de ses choix et de ses actions dans notre monde (le corps et l'esprit) mais aussi d'un point de vue technique (respiration, verticalité, centre, unité, etc). Le travail qui m'a le plus surpris, interpellé, perturbé mais qui m'a donné le plus de satisfaction ; de bien-être, de mieux être est le travail de la colonne vertébrale. Et encore une fois ; cela m'a permis de comprendre ce qui me manquait dans certaines positions, certains déplacements, certains placements des bras et des jambes dans ma pratique martiale. En effet, ce travail très particulier, très spécial, unique en son genre pour moi dans le domaine des arts internes. Le 1,2,3 (lombaires, dorsales et cervicales) m'a obligé à remettre en question une grande partie de ma pratique respiratoire dans les différentes disciplines de mon art (Chi Kong, Taï Cuc Quyen : Son Long Thaï Luc Tap Tam Chuong). Toutes ces techniques de la colonne vertébrale à l'aide des cercles augmentaient cette capacité à fluidifier le geste, à comprendre le mouvement et l'expliquer, à maîtriser sa technique et à respirer dans le mouvement.

Ce travail a amélioré la souplesse de ma colonne, mes articulations mais aussi de mon esprit ; ma façon d'appréhender ce travail interne si particulier. Bien entendu je reste conscient qu'il me reste à travailler encore et encore afin de perfectionner certaines postures, enlever certains défauts, retirer certaines mauvaises habitudes comme de travailler seulement avec les bras, seulement avec le haut ou le bas du corps.

Cet apport a été pour moi une vraie découverte et ne m'a jamais fait peur. Au contraire ; j'étais heureux d'apprendre quelque chose de nouveau (qui ne l'était pas d'ailleurs puisque l'on retrouve des traces dans les anciens textes chinois). C'est un travail de longue haleine, qui a le mérite de vous mettre face à la réalité du geste, de la technique efficace ou pas par son équilibre, sa stabilité, son aisance, sa véritable nature. Il y avait réellement une unité dans ces pratiques, une grande richesse et une grande diversité dans ces développements.

Et comme disait les anciens : « Les racines sont nombreuses ; le tronc est commun, et les branches importantes... »

En détaillant les apports du Qi Gong au sein du Vo, nous avons évoqué la partie du corps et celle de l'esprit mais il manque la respiration qui tient une place importante chez ces deux disciplines. En effet, la respiration revêt un rôle prépondérant pour une bonne circulation de l'énergie dans le corps entier ; pour rester en bonne santé ou pour pouvoir utiliser des techniques martiales efficaces.

Là encore ; le Qi Gong m'a fait prendre conscience de l'importance de la respiration, des respirations et des éléments qui ont un impact positif sur les différents objectifs que l'on peut rechercher.

Dans toutes les techniques, les exercices respiratoires sont rarement pratiqués indépendamment, mais le plus souvent associés à des mouvements gymniques, à des exercices mentaux de visualisation de la circulation du souffle interne, ou encore à des exercices de concentration et de contemplation méditative.

Le terme le plus courant pour désigner la respiration est huxi, « expiration et inspiration ». Le binôme commence par hu, l'expiration, considérée comme le temps yang de la respiration. Le plus ancien terme employé pour désigner ces techniques respiratoires est révélateur de la façon dont on concevait le mécanisme de la respiration et son utilité : tuna, « cracher et absorber », contraction de tugu naxin, « cracher l'ancien et absorber le nouveau ».

Un ouvrage de la fin des Han, le Classique sur l'absorption du souffle, précise et affirme ses effets :

« La Voie, c'est le souffle. Celui qui préserve le souffle comme un joyau obtient la Voie. Celui qui obtient la Voie subsiste longtemps. »

Il y a un exemple qui a fait la différence dans mes pratiques interne et externe ; l'influence des méridiens sur la fonction des organes (les Zang Fu) ; la théorie des 5 éléments (Ngu Hanh en vietnamien) reliés aux organes et aux viscères entrailles. En effet les cinq éléments (bois, feu, terre, métal et eau) sont reliés aux organes yin et aux entrailles yang qui font circuler l'énergie, les liquides dans le corps pour gagner en longévité, et permettre à ce corps de pouvoir lutter contre les attaques extérieurs (stress, climatiques) et intérieurs (émotions, maladies). (Figure1 Les grands méridiens)

The diagram illustrates the flow of Yin and Yang energy through the human body, centered around the Dantian and meridians. The flow is depicted using red and blue lines with arrows indicating direction. Key components include:

- Union Yang-Yang Tête:** The top of the head, where energy enters and exits through various points (E, V, VB, TR, IG, GI).
- Shang Dantian:** The upper dantian, located in the head.
- Lao Kong MCB:** The Lao Kong Meridian Crossing Point, located in the upper chest area.
- Main Union Yin-Yang:** The main union of Yin and Yang energy in the upper chest area.
- Zhong Dantian:** The middle dantian, located in the upper abdomen.
- Xue Dantian:** The blood dantian, located in the lower abdomen.
- Pied Union Yang-Yin:** The lower union of Yin and Yang energy in the feet.
- Yong Quan:** The Yong Quan Meridian Crossing Point, located in the feet.

The flow of energy is depicted using red and blue lines with arrows indicating direction. The diagram also includes a table titled "COUPLES YIN/YANG" in the top right corner, which lists the corresponding Yin and Yang elements and their associated organs.

YIN	YANG
Earth (G)	Heaven (Q)
Water (K)	Fire (L)
Wood (J)	Metal (D)
Fire (L)	Water (K)
Metal (D)	Wood (J)
Water (K)	Earth (G)

De ces explications découlent des éclaircissements sur les différentes positions de méditation et bien entendu l'importance de la respiration, pour trouver le calme ; une certaine sérénité, une paix intérieure.

Et là encore nous retrouvons la langue collée au palais pour faire intervenir les méridiens Du mai et Ren Mai pour soit régénérer le corps en énergie Yin soit disperser l'énergie perverse (les toxines, stress, émotions non contrôlées).

Et pour finir sur cette première partie, je voudrais ajouter un autre apport du Qi Gong dans le domaine martial qui est l'importance du Yi (pensée, la concentration, la visualisation) par le Shen. En effet, la pensée, l'intention, la concentration, la visualisation peuvent guider le Qi dans les différents organes ; les différentes parties du corps et nous aider à mieux nous sentir. Mais aussi à mieux penser pour mieux appréhender les difficultés de la vie et mieux apprécier les moments que nous vivons à l'instant présent.

Enfin dans ma pratique ; on avait l'habitude de travailler les thaos, les leçons par un travail de visualisation qui s'apparentait au travail d'imagerie mentale. Mais on ne lui donnait aucun nom et on ne donnait pas trop d'explications ni sur son principe ni sur le protocole à suivre. Grâce à cet apport du Qi Gong, j'ai compris la spécificité du travail de visualisation spécifique avec une intention particulière et une attention importante sur la respiration abdominale normale. Tous les éléments de la respiration ; du relâchement, des six harmonies ; le Yin Yang, les cinq éléments étaient reliés pour une bonne approche de ce type de travail. J'ai enfin compris pourquoi et comment ajuster ma posture, ma pensée afin d'améliorer tel geste, telle technique, et plus approfondir tel thao. J'étais aussi conscient que le temps n'était pas un obstacle mais un allié, un garant de qualité et de profondeur. Tout ceci m'amène à aborder un autre thème de la culture chinoise ; celui du juste milieu (Trung Dung Dao en vietnamien) et du geste juste à la fois en Qi Gong et en Vo.

Et comme toujours les anciens ont la parole juste :

« Ne crains pas d'avancer longtemps, crains seulement de t'arrêter ».
(Confucius)

- **Le geste juste dans le QI GONG et le VO.**

- o **Applications des 4 principes taoïstes : Manifestation du Grand Flux (Tai Su) :**

4. « Pour moitié d'effort, effet double » (Shi Ban Gong Bei)
5. « Maintenir et contenir » (Bao Kuo)
6. « Etendre et ouvrir » (Zhang Kai)
7. « Non Intervention » (Wu Wei)

Ces quatre principes sont des fondamentaux qui m'ont apporté des éclaircissements sur l'approche du geste juste. En effet, j'y voyais une image de mouvement parfait, d'un seul et simple geste qui me permettrait de réussir à repousser une attaque, à la bloquer, à la contrer ou tout simplement à l'éviter, l'absorber et pour cela il faut comprendre quels sont les caractéristiques de ce fameux geste juste ou juste geste techniquement parfait, qui devient par la répétition enfin naturel.

Je vais maintenant entrer dans le détail du geste juste que je vais tenter non seulement de comprendre intellectuellement mais aussi pratiquement, physiquement. Il est temps de comprendre les apports du Qi Gong sur le Vo, les influences qu'il a eu au cours de ces deux années de pratique ; ce qui a changé pour moi et pourquoi des ajustements m'ont permis de révéler certaines évidences, certaines erreurs et certaines grandes surprises.

La première chose que l'on doit acquérir est le travail avec le corps pour le rendre souple, plus fort, plus solide mais aussi plus calme, plus détendu, plus relâché afin qu'il puisse gagner en aisance et donner plus de liberté aux différents mouvements techniques ainsi que lors de déplacements plus ou moins rapides, des attaques plus ou moins explosives.

- o **Le geste juste et le travail de la colonne vertébrale**

Ce que je cherchais à avoir avant tout était la compréhension du Vo pour les techniques de self-défense, de défense et les attaques dans les thaos. Je cherchais à améliorer mes applications de la partie purement technique avec la maîtrise des mouvements de la colonne vertébrale. Il faut bien comprendre l'importance de la colonne vertébrale, du rachis qui est considéré dans la plupart des pays asiatiques comme l'arbre de vie, la colonne céleste, la colonne de Crystal, la colonne de lumière.

Tout part et doit partir de cette colonne, des vertèbres lombaires, dorsales et cervicales sans oublier le coccyx et le sacrum. C'est pourquoi j'ai porté beaucoup d'attention au geste juste dans les arts martiaux. D'ailleurs, on peut se rendre compte que l'on emploie trop souvent le terme de geste

juste à tort et à raison sans donner trop d'explications quant à la bonne exécution du mouvement en question (parade, saisie, clef de bras, de jambes, projection, balayage, ect).

En ce qui me concerne ; la différence est venue du travail de la colonne vertébrale évoquée lors de la première partie. En effet tout le travail effectué par toutes les vertèbres du rachis m'a amené à m'interroger sur les principes et les façons de faire et de faire faire certains mouvements dans mon Ecole. C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte de l'importance de chaque détail pour l'efficacité des différentes techniques.

Par exemple ; dans les techniques de défense, le corps est souvent dans une position Yin vers le bas avec un retrait vers l'arrière, une absorption, une esquive souple et légère (Doc Thuy Tan Tien : la masse d'arme monte vers le ciel ; Loi Cong Am Chuong : la paume qui s'abat comme le tonnerre, Manh Cong Doc Chuong : la puissante paume solitaire). On ne doit pas chercher à aller au contact mais au contraire laisser passer l'attaque pour mieux la contrôler. Toutes les explications du relâchement sont revenues en tête et cela a été pour moi comme une évidence, une clarté martiale. C'est peut-être pour cela que l'on dit que « le diable se cache dans les détails ». On est à la fois léger et lourd ; en bas on est bien ancré, en haut léger.

J'ai eu cette chance de pouvoir disposer des connaissances très précieuses de Maître Jian sur sa connaissance des textes anciens qui m'ont énormément éclairées pour ma pratique martiale. Par exemple, dans le chapitre 25 du Dao De King : « You Wu Hunchang Xian Triandi Sheng ».

(Quelque chose est mélangé et formé, né de façon inné, né avant le ciel et la terre).

Par exemple ; quand on fait le grand salut, quelque chose se mélange ; le léger monte et le lourd descend ; Yin Yang se séparent, paumes vers le sol et le ciel.

C'est la même chose pour les déplacements martiaux où les mains montent et descendent pour attraper, bloquer, pousser, etc. Et j'ai saisi la subtilité de l'ancrage au sol avec le lourd qui descend, le travail sur le talon, le sacrum, le coccyx et le relâchement des lombaires pour s'asseoir vers le sol, la terre afin d'être solide, posé ses racines pour avoir une position forte.

On parle donc de relâché souple ; Song Ruo. Mais relâché n'est pas lâcher mais dilaté, étendu (comme un ballon qui gonfle).

Souple n'est pas mou ni raide (quand on est relâché, l'énergie circule). Et on a besoin de cette énergie pour l'utiliser par la suite lors d'une attaque.

Mais aussi justesse par un relâché ouvert ; Song Kaï, les espaces sont ouverts ; les vaisseaux sont dilatés, les articulations sont ouvertes. Quand on est relâché, les bras s'allongent (impact en défense comme en attaque ; Song Long Xuat Hai : deux dragons sortent de la mer).

Même chose dans le combat ; on ne change pas sa façon de faire parce qu'il y a un adversaire. On doit être unifié au Dao, on peut utiliser la force de l'univers.

Mais aussi relâché vide ; Song Kong. Les chinois disent : « Tran Ren He Yi » (le ciel et l'homme se réunissent en un, le ciel étant l'ensemble de la nature, l'univers).

Tout ceci a bien entendu été travaillé dans la posture de l'arbre classique (Wu Ji Zhuang et avec les mains plus haut (Hun Yuan Zhuang). Et il existe aussi une autre façon de la travailler plus martialement.

On peut ajouter que l'on parle de geste juste ou juste geste comme on pourrait évoquer la position juste ou la juste position. Il y a une subtilité car pour le juste geste ceci est fonction de la situation, du contexte.

Dans l'arbre, les racines, le tronc et les branches bougent en même temps et il est précisé dans la position du dos avec des images liées à deux animaux. On dit « dos du tigre et lombaires de l'ours ».

Il y a un autre détail, il y a cinq arches (les bras, les cuisses et la colonne).

« Les bras enlacent le ciel, le courage enlace le corps, l'énergie enlace les organes ».

De même : « Mon corps est au centre, le centre est uni à l'énergie, l'énergie est unie à l'esprit universel, l'esprit universel est uni au Non-Etre ».

Dans la notion de geste juste, il est question de geste, de mouvement, de technique mais aussi de coordination, de synchronisation. Le geste juste a son importance car si l'on comprend que la défense et l'attaque se font en même temps, au même moment ; ce n'est plus le même geste même si les éléments sont identiques. Ce que j'ai intégré aussi est la notion de Wu Wei (Non-Agir). Il est intéressant de faire le parallèle avec le premier principe taoïste du Qi Gong (pour moitié d'effort, effet double) qui est de ne pas forcer. En effet, il faut agir en intelligence.

Lors d'une attaque, d'un combat martial : « S'il ne bouge pas, je ne bouge pas. S'il bouge, je suis déjà arrivé ». C'est à ce moment-là que j'ai saisi la pertinence et l'importance des consignes qui consistent à ne pas faire de mouvements parasites. Tant qu'il n'y a pas d'action, je ne réagis pas ; je reste calme, serein et j'essaye de comprendre ce qu'il veut faire, ce qu'il a l'intention de faire pour avoir toujours une longueur d'avance sur son attaque. Pour cela, on doit développer son sens de l'observation et le travail de la colonne vertébrale développe des aptitudes à ressentir les choses, à être en harmonie avec son environnement, avec les autres aussi. Le geste juste lui ne souffre pas de trop de gestes, trop de mouvements, le mouvement se fait comme il doit se faire, le corps se déplace comme il doit bouger simplement et justement.

« Faire attention à la quintessence, ne pas courir après les apparences, faire attention à exercer le « statique » pour maîtriser le « mobile », faire attention à la vivacité pour limiter les obstinations et les formules (Traité des arts martiaux au Vietnam).

Le Qi Gong m'a aidé à augmenter ma perception grâce au Qi Gong spontané qui développe la vitesse d'exécution, l'aisance des déplacements, la mémorisation des mouvements, la sensibilité et la réceptivité des autres, des mouvements des autres, des gestes des autres avant qu'ils ne soient déclenchés. En tout cas ; c'est ce qu'il faut comprendre et travailler ses qualités pour mieux intégrer le geste juste, mieux ressentir les événements extérieurs comme une attaque.

Il faut maintenant s'intéresser au Dan Tian pour comprendre d'autres facettes du Qi Gong.

o Le geste juste et le Dan Tian

Je fais un bref rappel sur le Dan Tian inférieur qui travaille le Jing, le Dan Tian moyen sur le Qi et le Dan Tian supérieur le Shen (l'esprit). Mais c'est aussi dans cette région corporelle que le travail de la taille se révèle toute son importance dans le déclenchement des attaques et des défenses. Au sein du méridien Ren Mai, au niveau du sixième point d'acupuncture se trouve le point Qi Haï (mer du souffle) où est concentré l'attention du souffle, de la respiration ventrale, abdominale, diaphragmatique, embryonnaire. Il faut ajouter l'importance de l'intention au niveau de la taille justement et c'est pour cela que c'est une région déterminante. Tout est lié.

Il faut aussi comprendre que le Dan Tian est relié à la respiration abdominale ; c'est pour cette raison que l'on doit avoir le ventre et la taille relâchés. Le Dan Tian inférieur a un rôle primordial pour le contrôle de la circulation du Qi, des mouvements du corps et donc de la bonne exécution des techniques de Qi Gong et de Vo. Pour cela, tout mouvement doit prendre son origine dans ce fameux Dan Tian. J'ai déjà évoqué l'importance des lombaires, la prépondérance du début des mouvements qui émanent des lombaires (1,2,3) mais la taille qui se trouve au même niveau garantit une efficacité extrême des techniques martiales comme la bonne position du corps sur les transferts, les déplacements et les pivots. La taille rend possible des pivots sans mouvement de la hanche ; on peut le voir à travers l'ensemble des mouvements de Qi Gong (cercle Yin Yang, les 8 immortels, les pas de l'homme, ect).

Cette importance de la taille m'a révélé des faiblesses que j'avais lors de certains déplacements où je n'arrivais pas toujours à garder ma stabilité, à être rapide et solide sur mes attaques, sur mes défenses. En effet, grâce à ce travail technique, physique et conscient, j'ai pu corriger certaines mauvaises postures, certaines mauvaises positions.

Par exemple, un détail changea ma vision du geste. Je compris l'importance de la verticalité en ne reculant pas mon buste ou en ne l'avançant pas non plus. Sur tous les déplacements, la taille permet de focaliser son attention sur la rectitude de la colonne tout en permettant des mouvements dans toutes les directions (avant, arrière, à droite, à gauche, en haut, en bas et en rotation).

C'est un travail difficile mais qui permet tout de suite de voir ses faiblesses et la raison de son déséquilibre et de son instabilité.

Grâce à cette correction, j'ai pu entrevoir le début vers le chemin du geste juste quelque soit la technique, le déplacement ou la position de défense ou d'attaque.

De même, le travail du Dan Tian m'a permis de prendre conscience de cette nécessité et de la compréhension du centre du corps qui commande l'ensemble du squelette avec des liaisons entre les différentes parties du Qi Gong (le corps, la respiration et l'esprit).

Aussi les tests de force (Bu Lang Shi Li) m'ont permis de vérifier la bonne ou mauvaise posture que j'adoptais selon les exercices demandés.

J'ai pu aussi vérifier que les mauvaises postures génèrent des douleurs et aussi les corriger grâce au relâchement des lombaires, de la taille, du relâchement du ventre et voir que tout ceci avait une incidence sur le relâchement du haut du corps (notamment au niveau des épaules).

« Wu Tong Zhe Tong » : Là où il y a blocage, il y a douleurs.

Ce que j'ai appris et compris aussi est que le Dan Tian, le ventre, la taille sont une zone où les cercles prennent beaucoup d'importance. En effet, on parle de sens circulaire de la respiration, du souffle vital, du Qi, de l'expiration et de l'inspiration. Il est aussi primordial que cette région fasse naître et déclenche des cercles vers le haut du corps, au niveau de la colonne, des bras et des mains.

On retrouve cette notion dans l'image du T'ai Ji qui montrent plusieurs cercles qui sont liés avec les 5 éléments, les huit trigrammes et le Yin Yang.

Détail important quant à son histoire ; ce terme apparaît pour la première fois dans le Livre des Mutations (Yijing) (VI-V siècle av. J.C) : « Il y a dans les mutations le T'ai Ji qui engendre les deux principes premiers, (Yin Yang) ; les deux principes premiers engendrent les quatre images, les quatre images engendrent les huit trigrammes. »

J'ai pu m'apercevoir de la correspondance entre le T'ai Ji et les applications martiales sous formes de cercles.

En effet, il y a bien trois cercles au sein du T'ai Ji, le grand, le moyen et le petit que nous retrouvons dans la posture de l'arbre (Hun Yuan Zhuang), le grand cercle avec les bras, le moyen cercle avec les cuisses et le petit cercle avec les mains. On retrouve aussi cette idée de cercle, de courbe, d'arche avec les 5 éléments (les deux bras, les deux cuisses et la colonne).

J'ai retrouvé plusieurs témoignages de Maîtres d'arts martiaux qui disaient que les mouvements ont le cercle pour base et le Yin Yang pour utilisation ; c'est-à-dire que tout mouvement, alternance du Yin Yang, devient un cercle. Il ne doit présenter donc aucune brisure, aucun creux ni aucune bosse.

Peu importe que les cercles décrits par les pieds, les mains ou toute autre partie du corps se situent dans un plan horizontal, vertical ou oblique, à partir du moment où tout mouvement est un cercle ; et donc un Tāi Ji. L'idéal n'est pas d'obtenir la forme d'un cercle parfait, mais que la pensée qui préside au mouvement, l'image mentale (yi), soit celle d'un cercle. Chen Pinsan va même jusqu'à dire : « les cercles deviennent de plus en plus petits, petits jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cercle ; alors seulement, il y a retour vers le véritable mystère merveilleux du Tāi Ji ».

Ce que je dois préciser et qui a fait tout mon bonheur pendant ce travail de recherche et cette réflexion a été la concordance, la rencontre entre les textes anciens et la réalité de la pratique actuelle et vivante.

En effet, je retrouve cette similitude, cette cohérence avec le travail des 1000 mains sacrées, à la fin avec les 49 cercles dans les deux sens mais aussi avec le travail des mains nuages qui me font plus penser à des blocages qui peuvent se transformer en attaque. Je comprends mieux et perçois d'autant mieux certains cercles effectués avec les pieds dans mon Ecole sur certains déplacements de Thao (Lin Dan Fu : le cheval qui salut le soleil qui se lève). J'y ai approfondi sa connaissance et sa particularité avec son influence à la fois bouddhiste et taoïste. Je me suis rendu compte de son extrême richesse alors qu'il ne comporte aucune technique de pied (pas de coup de pied donné pendant cet enchaînement très ancien d'origine Thieu lam). J'ai saisi le geste juste pour le salut d'ouverture et de fermeture qui est à la fois le dessein des cercles du Tāi Ji avec un grand cercle avec les jambes et deux petits cercles avec les mains et un cercle moyen avec le reste du corps. Il est le Tāi Ji à lui tout seul. J'avais déjà perçu et compris une partie de cette subtilité mais je n'avais jamais auparavant entrevue l'ensemble de la symbolique ni l'application des techniques en défense ou en attaque.

C'est vraiment lors de ce travail du geste juste que j'ai découvert, compris, saisi et assimiler tous ses secrets à la fois externes et internes qui me permettent aujourd'hui d'ajuster mes positions, ma posture, ma colonne, ma pensée, mon esprit de façon à avoir le geste le plus juste possible pour arriver à une efficacité maximale. Ce qui m'a aussi encore plus aidé est un dessein du Tāi Ji avec des chiffres qui simulent le sens des mouvements d'attaque ou de défense (Annexe 8). Tout est lié, le Dan Tian, le ventre, la taille, le Tāi Ji, les 5 éléments et les huit Trigrammes qui font l'unité de cet art merveilleux.

Si l'on se réfère aux Maîtres d'arts martiaux traditionnels, les mouvements circulaires sont ceux qui permettent le moins à l'adversaire d'avoir prise sur vous dans le combat ; son énergie arrive sur ce cercle et glisse comme une tangente. Le mouvement circulaire lui cache le point de départ de votre attaque et sa direction exacte, et il lui est ainsi beaucoup plus difficile de l'éviter ou d'y faire face.

Le travail de Qi Gong dans son ensemble permet de transférer cette faculté vers l'art martial qui rend possible la faculté de déclencher un ensemble de mouvements infinis en continuité sans être isolés les uns des autres. Le début d'un mouvement est le début est la fin du mouvement précédent, la fin d'un mouvement est le début du mouvement suivant. Aucun arrêt d'un mouvement à un autre. Le pratiquant obéit à un rythme : devenu un axe, un pivot, il assiste à la magie du Yin Yang, comme le sage contemple les événements de la vie, cependant qu'il participe par le non-agir. La continuité ne réside donc pas dans l'exécution des mouvements que dans la pensée (yi) : « Si l'énergie vitale peut-être interrompue, la pensée elle ne l'est pas ». (Tiré de Wu Yuxiang, Traité sur le Tāi Ji Quan).

« Yi Dao Qi dao » : Là où il y a concentration, il y a énergie.

Pour ma part la notion de glisser sur la force et dévier la force a changé la façon d'aborder à la fois la pratique du Vo en combat mais la pratique du Qi Gong dans la pensée de son exécution du geste juste.

J'ai compris que le geste juste impliquait aussi la prise en compte de l'autre et pas seulement mon simple travail, ma seule pratique. Ne pas donner un appui à la force de l'autre ; ne pas forcer encore.

Je finirai par des détails qui ont leur importance parmi tant d'autres et qui font la différence sur les résultats attendus.

Par exemple sur les cercles horizontaux, pour le mouvement de recul, les mains ne montent pas plus haut que l'estomac et les cercles sont plus petits comme dans le Tāi Ji avec ses trois cercles déjà évoqués auparavant.

Le geste juste et les huit points clés.

- Yuan : Arrondi
- Zhang : Unifié
- Zhong : Centre (comme un ballon qui se déplace) qui tourne, qui roule. Rien ne sort.
- Man : Plein (ballon qui roule est gonflé)
- Song : Relâché (comme un ballon élastique)
- Lian : Lié
- Huo : Vivant
- Ling : Efficace

Ces huit principes sont des points clés du Qi Gong mais sont aussi valables pour les arts martiaux.

Et là encore, on retrouve le chiffre 3 avec les trois figures qui mènent au Tāi Ji. D'abord le Wu Ji (sans pôle) qui correspond au travail statique ensuite le Liang Yi (le yin yang) au travail de mouvements de base et enfin le Tāi Ji (le Yin dans le Yang et le Yang dans le yin) avec le travail des techniques plus complexes. Là aussi on retrouve une symbolique en Chine avec le Grand Père, le Père et le Fils qui font des combinaisons de plus en plus complexes, plus profondes avec les Petits Fils.

Et dans la théorie de la philosophie taoïste (Dao De King ; chapitre 42) ; « Dao Sheng Yi, Yi Sheng Er, Er Sheng San, San Sheng Wan » ; le Tao crée le un, le Un crée le Deux, le Deux crée le Trois et le Trois les 10000 êtres. Dans le Tāi Ji, le Wu Ji est le Un, il est le corps du Dao. Le Tai Ji est le Deux et les méthodes du Dao. L'Homme signifie les 10000 êtres et c'est le Trois. Il est l'application du Dao. Du point de vue de la culture traditionnelle chinoise, le Ciel, la Terre et l'Homme sont les trois merveilles qui opèrent les changements et le développement de l'Univers magnifiquement.

Grâce au travail de cette posture, de son évolution, de sa durée ; j'ai pu comprendre l'importance du détail dans les déplacements ; les placements de mains, de doigts, de pieds, les trajectoires ; les transferts de poids, les translations, etc.

Par exemple ; on peut détailler les éléments qui entrent en ligne de compte dans la posture de l'arbre et se rendre compte qu'ils sont aussi valables pour les arts martiaux.

En tout cas ; c'est ce que j'ai pu constater dans ma propre pratique.

- Pieds = largeur des épaules
- Sortir L2L3 : Ming Men (porte de la destinée, porte de la vie)
- Basculer bassin, relâché les lombaires
- Coccyx vers l'avant
- Genoux déverrouillés
- Poitrine arrondie, rentrée
- Epaules rentrées
- Mains et bras devant la poitrine, arrondis (doigts face à face, pouces arrondis, majeurs se regardent, avec un peu de tension mais pas crispés, pas mou)
- Nuque arrondie
- Menton légèrement rentrée
- Tête (Bāi Hui : point des cent réunions) vers l'avant. Hou Ding vers le ciel (2 cuns derrière le Bāi Hui, vertical)
- Yeux : Regard à 3/5 mètres devant vers le sol
- Bas ventre relâché, nombril vers le ciel, vers le menton, vers le nez

- Chevilles relâchées, pied avec le poids sur l'avant du talon dans le prolongement du tibia.

La plupart de ces points sont déterminants pour pouvoir se déplacer de façon efficace soit pour attaquer soit se défendre.

De même le travail de la forme lié aux six directions et au Yin Yang m'a beaucoup apporté pour perfectionner certains thaos, certaines techniques et déplacements.

Par exemple le travail des lombaires, des dorsales et des cervicales a complètement changé ma façon de me déplacer dans mes thaos du Taï Cuc Quyen (Taï Ji Quan). Le tout avec une respiration globale. Ce qui se joue à ce niveau de pratique et de compréhension sur le thao tient dans sa physionomie et son essence dans l'art interne et externe. En effet, le thao est une culture corporelle spécifique aux pratiquants.

Les anciens disaient ; « Redressez votre corps, unifiez vos regards, rectifiez votre attitude ; le thao habitera en vous » Zhuong Zi.

J'ajouterai que le thao véhicule des valeurs qui sont : les techniques, les attitudes, les principes tactiques et la philosophie. Dans le geste juste, il y a toutes les subtilités de la pratique comme par exemple les bras sont montés mais ce n'est pas monter les bras car les vertèbres sont mobilisées en cercle arrondis, en courbe. Cela change le résultat lors d'une protection efficace du visage (ex : technique du héron qui déploie ses ailes ou tigre féroce qui combat les dragons). Et on ne sera pas étonné de retrouver l'influence de la philosophie et de la pensée chinoise dans le Taï Ji : petit Yin dans le grand Yang (pour descendre) ; et le petit Yang dans le grand Yin (pour monter).

A ce niveau de pratique et d'apprentissage ; nous ne sommes plus sur l'utilisation de la force grossière mais plutôt sur une force intelligente, explosive, élastique, qui tient compte à la fois de la puissance de l'énergie et de la pensée.

Si l'on revient sur la posture de l'arbre ; il y a aussi les six directions :

Haut (Tête)

Bas (Pieds, doigts)

Avant (poignets)

Arrière (lombaires, dos)

A droite/gauche (arcs des genoux vers l'extérieur, coudes vers l'extérieur)

Ceci détermine le geste juste dans une pratique martiale car si on est arrondi ; on est centré partout (Tian Ren He Yi). On est soi-même harmonisé avec le Yin Yang (Am Duong).

Mais le geste juste martial grâce au Qi Gong doit être pratiqué avec la concentration, la visualisation, la pratique avec la conscience de l'esprit. L'esprit est avec notre corps.

« Le corps est la maison de l'esprit ». C'est pour cette raison que les arts internes et externes ne séparent pas le corps de l'esprit, ils travaillent ensemble, de concert en mouvement dans la même direction.

Si on est harmonisé, on peut influencer les autres (sympathie, empathie, gentillesse, force). Et par la suite ; dans la pratique du Qi Gong, harmoniser avec les objets ; les plantes. Le geste juste se travaille non seulement avec le corps mais aussi avec l'esprit, la pensée pour pousser ; déplacer, résister, donner un coup de pied ou de poing ; coller. Tout ceci est possible car on est harmonisé avec les autres, lié et unifié. Mais il est impératif de travailler les postures qui sont les fondations solides de notre pratique. Ceci me fait penser à une citation de Confucius : « Chaque jour, efforce toi de faire pour et non contre ». Là encore j'ai pris la mesure et la signification de cette citation qui est plus riche qu'elle n'y paraît.

o Le geste juste et la force de la pensée

« Là où va la pensée, l'énergie arrive » disent les anciens. Penser que l'on touche le mur, le sol mais on ne touche pas vraiment. Cela est tout à fait différent de la volonté. En effet, en Qi Gong si on enlève la volonté, cela conserve les reins ce qui augmente le Jing qui transforme la moelle qui renforce les os qui renforcent les reins. Ici se rejoint le fameux Wu Wei qui a d'autres trésors à révéler comme par exemple que si toutes ces conditions sont réunies ; tout peut être fait, tout le corps bouge en même temps (Wei Wu Wei Ze, Wu Be Wei : Dao De King chap 3)

Quand on fait l'arbre, notre corps doit être unifié, ne pas obéir à la volonté mais à la pensée, à l'esprit. Et je crois que ce que j'ai le plus et le mieux compris est que même une posture apparemment statique sert aussi dans la pratique martiale. Par exemple, pour suivre la force de l'autre et la renvoyer de façon explosive. Je l'ai expérimenté en Vo Tu Ve (self-défense) ; avec le travail à deux sur des techniques de bras et de jambes et même sur des déplacements au sol comme les roulades de combats (Nao Lan).

Les mouvements d'avancer en descendant, on retrouve la forme arrondie ; reculer en descendant et non en escalier fait de ce geste, ce mouvement un geste juste car on retrouve la forme arrondie, le trajet arrondi, la pensée arrondie. Cette forme de poussée est une poussée en courbe qui se retrouve aussi dans le Tai Ji Quan.

Toutes les formes de travail arrondi, en courbe comme le sont aussi les cercles verticaux, les cercles horizontaux en statique, en avançant, en reculant m'ont tous apporté une vision et une compréhension de ma pratique martiale de certains déplacements comme « le chat se promène sur le toit qui est un déplacement sur les pointes de pieds sur une même ligne », « la révérence du cheval: Trao Ma Tan qui est une position particulière pour donner un coup de pied bas), « pousser le bateau », « tirer le bateau du marécage ».

De même, les pas de l'homme, de la terre, du ciel m'ont éclairé sur le geste juste pour les déplacements cités ci-dessus ainsi que pour des parades ; des blocages où les bras suivent le mouvement du tronc, de la taille de la colonne vertébrale sans avoir à tourner la hanche afin d'avoir une bonne stabilité très forte sur ses appuis et une grande efficacité au bout des bras, des mains et des doigts.

On retrouve les 3 trésors et le trio du corps, de la respiration et de l'esprit en Qi Gong et du corps, de la technique et de l'esprit dans ma pratique martiale. J'ajoute que sur l'exercice des cercles yin yang ; le centre du cercle se trouve sur la jambe de devant. Si je tourne la hanche, ce n'est plus le même mouvement, ce n'est plus le geste juste. J'attire l'attention qu'on retrouve dans cet exercice ; la notion chinoise du « juste milieu » 'Trung Dung Dao en vietnamien) et je comprends encore plus et surtout mieux l'incidence sur les diverses techniques martiales. Tout ce travail de Qi Gong m'a nourri, m'a enrichi dans ma pratique interne et externe et m'a fait prendre conscience de l'importance des détails pour se rapprocher du geste naturel, du geste parfait. Sur une technique de Vo ; « le vieux sage se rapproche à petit pas » où l'on se déplace en avant à 45 degrés avec les mains qui dessinent des cercles horizontaux, puis verticaux et enfin cercles sphériques ; il me manquait cette rigueur, cet élément déterminant pour que le geste devienne juste et efficace pour bloquer, dégager, frapper, gifler, repousser, perturber son partenaire lorsque l'on passe à la réalisation du travail à deux.

A ce stade, j'ai envie de reprendre un autre chapitre du Dao De King de Lao Tseu ; celui du chapitre 1 qui traite de l'ayant et du non-ayant ; le yin yang et non le yin et le yang car ils sont indissociables ; ils ont la même origine, c'est la même chose.

« Gu Chang Wu Yu Yi Guan Qi Miao ». Ce passage parle si je l'ai bien compris des habitudes de faire, des façons de faire et il met l'accent sur le fait de changer et d'observer les merveilles ; changer les différentes façons de faire, de regarder, de faire pour mieux appréhender ce qui nous entoure mais aussi pour comprendre des choses que l'on connaît, que l'on fait depuis un

certain temps. Changer pour découvrir par soi-même, expérimenter par soi-même. Par exemple Yin Yang sont deux choses mais c'est la même chose ; ils ont la même origine. Regardons les différences non pas comme des opposés mais des choses complémentaires ; ils sont et vont ensemble.

Par exemple sur l'exercice de pousser vers l'avant et l'arrière avec les deux mains sur les côtés en bas (pousser les vagues) ; on pousse quelqu'un ; cela donne un sens au mouvement. C'est le fameux Ayant/Non Ayant. Ce que l'on fait sert à quelque chose. Comme le dit si bien Wang Yangming : « Ce que je dis vient de quelque part. Ce que je fais sert à quelque chose. »

Quand on pense que le partenaire est là, ça ne marche pas car il y a un obstacle physique. Si on pense différemment ; qu'il n'est pas là, cela fonctionne mieux.

Cette notion, cette philosophie, cette culture de la pensée est déterminante dans l'art martial et change le cours du mouvement ainsi que le résultat, la finalité martiale.

O Wu Ji et le geste juste

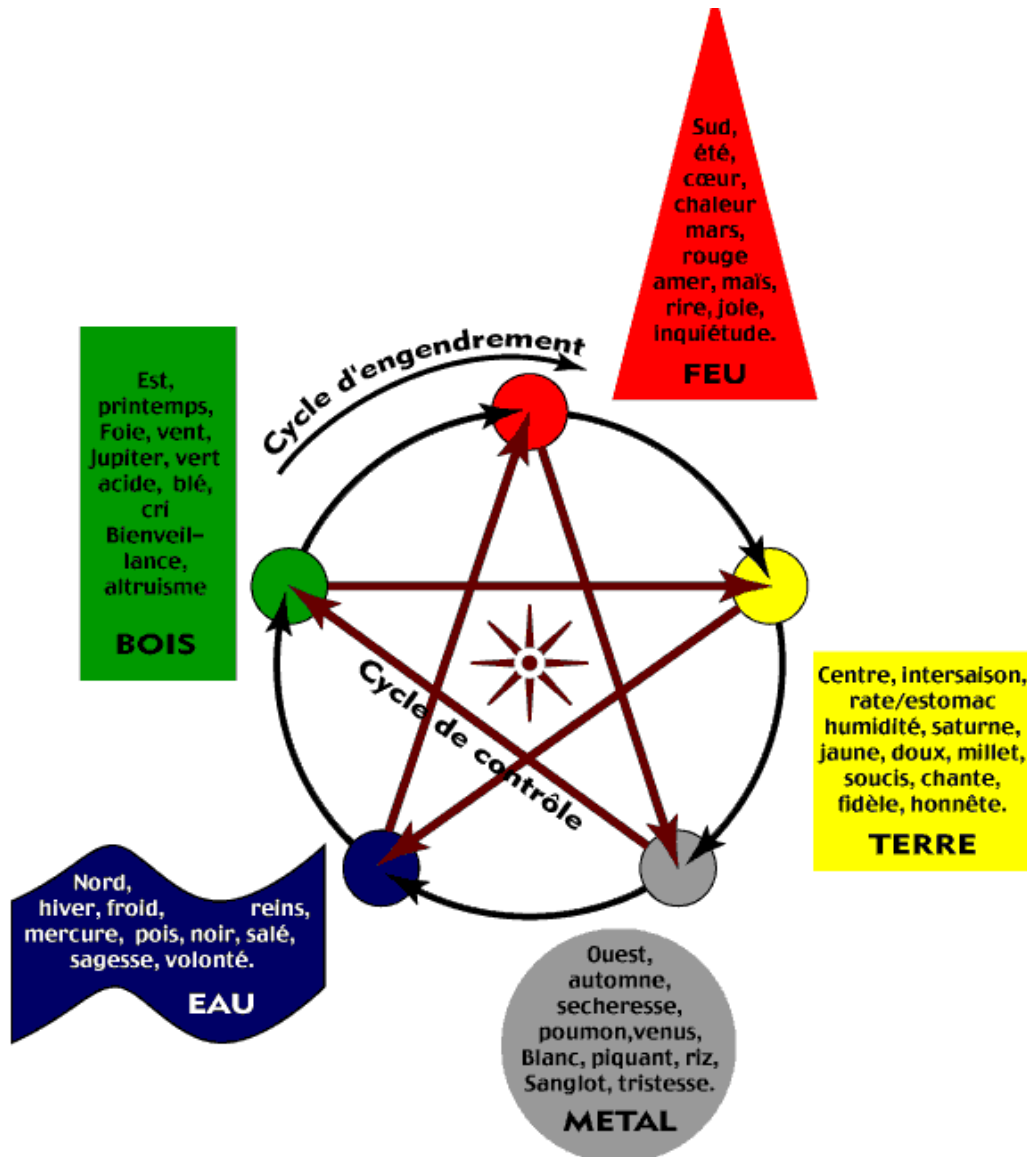
Pour arriver à ce fameux geste juste, juste geste ; connaître le juste milieu (Trung Dung dao) ; il est impératif d'enlever la volonté, l'ayant, le non ayant, l'agir, le non-agir (Wu Wei) ; on en déjà parlé auparavant.

C'est pour cette raison qu'il est primordial, nécessaire de travailler la posture (Wu Ji Zhuang, Hun Yuan Zhuang) ; l'état du ballon qui revient (Wu Wei).

Il faut arriver à l'état de Wu Ji ; il n'y a rien mais il y a tout. Pour cela il est tout aussi impératif d'enlever la volonté, la force grossière (Li).

0 Le geste juste et les six harmonies

Lorsqu'on nomme les six harmonies, les six attitudes ; internes et externes ; il faut les rapprocher des cinq éléments, des cinq dynamismes pour leur essence et leur véritable implication dans la pratique. Ces notions font référence aux six articulations qui sont reliées entre elles mais aussi à la colonne vertébrale (5 éléments, figure 2, ci-dessous)



La colonne se répartit en cinq étages des cervicales au coccyx avec les épaules, les coudes, les poignets, les mains et les doigts. C'est la même chose pour les hanches, les genoux, les chevilles, les pieds et les orteils.

Les épaules sont reliées aux hanches, les coudes avec les genoux, les poignets avec les chevilles, les mains avec les pieds et les orteils avec les doigts. Chacun de ces éléments sont reliés aux cervicales, aux dorsales, aux lombaires, au sacrum et au coccyx.

Toute cette disposition que l'on travaille en Qi Gong a une grande importance et une grande influence sur le martial pour encore insister sur le fait que le corps travaille en harmonie, en symbiose avec l'ensemble de ses articulations. Là aussi j'ai enfin saisi l'essence même des placements des différents segments du corps pour se déplacer en avant, en arrière, à droite, à gauche, tourné de façon efficace.

L'exemple le plus parlant est pour moi le troisième mouvement des cinq animaux de Hua Tuo où le début est une coordination et une synchronisation entre l'épaule et la hanche qui se rapproche l'une de l'autre pour amorcer le déplacement de l'ours. L'épaule descend alors que la hanche monte.

C'est à ce moment-là que j'ai eu un déclic sur plein de mouvements où les techniques d'animaux sont à l'honneur. Dans ma pratique ; il y a le thao du singe où justement je n'avais pas saisi cette subtilité, ce travail de précision. C'est aussi le cas pour le thao du tigre où on doit donner la puissance des pattes coordonnée avec le travail du bas du corps (pieds et orteils liés aux mains et doigts).

Les six harmonies sont aussi évoquées sous le terme des six coordinations : interne et externe.

Interne : le cœur et l'esprit (Tsui Shen), l'esprit et le souffle (Shen Chi), le souffle et la force (Chi King).

Externe : les épaules et les cuisses, les coudes et les genoux, les pieds et les mains.

A ce propos, une sentence ancienne dit que : « Le corps est la maison de l'esprit ». il est donc question d'une méthode de Qi Gong des six articulations qui permettrait à l'énergie originelle (Yuan Qi) de circuler à travers tout le corps et ainsi de le rendre plus solide. Ceci m'amène à parler aussi de la constellation de l'étoile polaire ; la Grande Ours qui fait référence à une garde appelée, « les 7 étoiles ». Pendant de longues années j'ai pratiqué cette garde sans en connaître ni le nom ni l'explication des orientations des mains par rapport au reste du corps.

Tout d'abord on utilise le chiffre 7 car cette garde ressemble étrangement à la disposition de cette étoile (figue 3 ci-dessous).

6 pour les pieds, les 2 genoux, Les deux mains sont protégeant la tête et longtemps, on m'a placé l'une au-dessus de l'autre. Ce qui est



différents segments que sont les 2 et les 2 mains et le 7 avec la tête. vers l'avant de la poitrine, l'une l'autre le bas ventre. Et pendant répété que les mains devaient se dessus de l'autre sur une même fidèle à cette constellation des 7

J'ai enfin compris et saisi ce détail en ayant l'origine de cette position. Comme dirait si bien Confucius : « Il convient de rendre à chaque chose son vrai nom ».

Il y a une technique qui m'a beaucoup apporté qui est celle des mains nuages que l'on a effectué en statique puis en dynamique en avançant et enfin en reculant.

Cette technique recèle plusieurs spécificités et difficultés d'exécution. En effet, non seulement il faut garder les hanches de face, garder une main au-dessus de la tête et l'autre au niveau de la poitrine tout en restant unifié, harmonisé avec le reste du corps, descendre, monter, transférer et pivoter à la fin. Le but étant tout de même de réaliser des cercles qui simulent le déplacement des nuages dans le ciel. Ces cercles, ces nuages doivent être guidés par le mouvement de la colonne vertébrale (les lombaires, dorsales et cervicales dans l'ordre) pour avoir une assise solide sur la terre, être unifié vers le ciel avec la tête.

Ces mouvements m'ont tout de suite fait penser à des parades, des blocages qui profiteraient de la force, la puissance du bas du corps qui transmet cet ancrage, cette assise vers le haut du corps pour pouvoir se déplacer par la suite sans changer la nature des mouvements des bras qui dessinent des nuages fluides, naturels, souples mais dynamiques et élastiques. On retrouve les caractéristiques de la posture de l'arbre avec les notions d'unité, d'arrondi, de centré, de plein, d'efficacité.

J'y ai vu un enseignement global et complet des attaques et défenses subtiles par des bras qui sont le prolongement des membres supérieurs qui prennent leur origine sur la terre par le travail de l'ancrage au sol, l'enracinement, le transfert de la force et le pivot généré par la taille, le Dan Tian inférieur qui se nourrit de son souffle vital.

Sur cette technique, on y entrevoit des ouvertures pour des saisies en avançant (attaque suivie de saisie et projection au sol), en reculant (défense suivie de blocage et coup de genou par exemple). Le geste juste tient compte de l'ensemble des différents segments du corps (des pieds à la tête) mis à contribution pour placer le mouvement dans les meilleures conditions en étant stable, ancré, unifié, plein, arrondi et efficace pour arriver à entrer en harmonie avec l'autre. Travailler avec l'autre, mieux comprendre l'autre dans ses déplacements, ses avancées, ses reculs, ses statiques, et utiliser l'élasticité du fameux ballon qui roule, qui est gonflé de partout, qui est juste gonflé comme il faut, juste arrondi, juste plein, juste unifié, juste équilibré, juste ancré, juste transféré, juste pivoté, pour enfin être changeant tout le temps et suivre le changement.

Dans ce cadre-là, le geste juste devient une présence juste, une qualité de persévérance, une réceptivité et une juste perception. Tout est là dans ce fameux mouvement des mains nuages sans oublier le regard qui suit la main du haut.

Il faut aussi savoir faire face aux préjugés, à l'entêtement, à la mécanicité ; travailler l'acceptation. A travers ces harmonies ; l'acceptation est la capacité à laisser venir l'autre, laisser venir l'attaque, sentir la défense, percevoir le moindre changement dans le corps de l'autre et dans le regard de l'autre. Ce qui me fascine est que je me rends compte que ce que l'on découvre, ce que l'on comprend, ce que l'on découvre vient du passé, des anciens, des sages.

« Voir le nouveau dans l'ancien ».

Toujours avec les harmonies de la colonne, des membres inférieurs et supérieurs, le geste juste vient de subtilités comme tourné vers droite avec un bras et voir qu'il y a quelque chose à gauche avec le bras opposé.

Quand on avance ; il y a quelque chose en arrière, quand on recule ; il y a quelque chose en avant. Il n'y a pas de côté plus mou, plus fort que l'autre. Marcher c'est rouler en mouvement ; les lombaires sont dominants avec des reins solides.

C'est ce que j'ai découvert, compris, travaillé et expérimenté avec entre autres le cercle de la terre.

Il faut travailler avec une juste tension, un juste enracinement (ciel et terre) car le lourd descend vers la terre et une juste détente car la légèreté monte vers le ciel.

C'est à la fois une transformation de notre façon de faire les choses, de penser les choses et une transformation de notre corps, de sa perception qui navigue entre le haut et le bas.

Pour ma pratique martiale, on ne peut pas tricher en combat, il faut trouver des gestes justes, c'est-à-dire mettre en place des stratégies pour exploiter notre corps de façon économique mais avec des effets importants, très puissants.

Je reprends l'un des quatre principes du taoïsme : « Effort moindre, effet double »

Et pour encore reprendre un adage ancien : « Être là juste quand il faut, avec juste ce qu'il faut, juste quand il faut, juste où il faut ».

Tout me paraissait évident, clair et net ; criant de vérité et j'en retirais une véritable satisfaction à la fin de cette session de formation auprès de Maître Jian.

Et comme toujours, c'est bien le Qi Gong qui m'a fait voyager de Maître à Maître, d'un livre à l'autre, d'une connaissance à l'autre pour en retirer tous les bénéfices pour mon être, ma santé, mon unité, ma passion martiale.

C'est à cet apprentissage si précieux que j'ai pu découvrir, comprendre et approcher d'autres trésors inestimables à mes yeux.

Et ce n'est pas fini et cela me rend heureux.

2.8 Le geste juste et la respiration

La respiration est l'un des trois piliers du Qi Gong. Cette implication tient son importance dans la bonne circulation du Qi pour la santé, la prévention des maladies, le calme intérieur mais aussi dans les applications martiales grâce entre autres à l'intervention du Dan Tian inférieur.

Pour ma part ; on arrive à une étude, une analyse où la compréhension du Qi Gong et de l'art martial ne se résume pas à un simple geste ou à une simple technique mais plus à un ensemble de déterminants qu'il va falloir maîtriser, perfectionner avant d'en ressentir les bienfaits bénéfiques pour le corps et / ou une certaine efficacité martiale.

Je reprends l'exemple du détail de la langue pointée vers la racine des dents de la mâchoire supérieure. Cette façon de faire se matérialise parfois par une représentation taoïste d'un vieux moine au regard bleu (figure 4 ci-dessous, La carte de la culture de la perfection : Xiuzhentu).



Figure 4 : Représentation de la vision intérieure du corps (illustration ayant trait à la représentation de la médecine traditionnelle dans les périodes anciennes de la Chine)

Il symbolise la connexion entre les deux méridiens Ren Mai et Du Mai. Ce point de connexion est appelé le « Pont des pies » en hommage à la connexion céleste (Voie Lactée).

On va retrouver ici la fameuse respiration abdominale et la puissance de l'esprit (la visualisation et imagerie mentale). On travaille ici directement sur les trois trésors : le Jing, le Qi et le Shen (esprit, conscience).

D'ailleurs dès le VIème siècle avant JC., une tablette de jade précise la direction de l'énergie pendant la méditation de la petite circulation : « Quand on expire ; l'énergie descend. Quand l'énergie descend, on devient calme et l'énergie devient forte. Puis elle commence à germer, puis à pousser vers l'arrière et à monter le long du dos vers le sommet de la tête d'où elle descend... »

La légende attribue cet exercice traditionnel à Lao Zi lui-même, fondateur du taoïsme philosophique. Le processus qui consiste à accumuler le Qi dans le Dan Tian inférieur (Qi Hai : Mère du souffle VC6) et à faire circuler le long de certains canaux d'acupuncture (ici Ren Mai et Du Mai) grâce à l'attention sensorielle ou à l'intention (et non la volonté), est une ancienne méthode taoïste de longévité et de prévention des maladies. Ce processus était nommé Nei Dan dans la Chine ancienne ; ce mot signifie « former l'élixir interne » et implique une connotation alchimique. Ces deux canaux constituent un circuit énergétique qui débute au périnée, passe par le dos, le sommet du crâne et revient sur la partie antérieure du corps en passant par le Dan Tian.

Les taoïstes considèrent le fait d'ouvrir ces deux canaux comme essentiel à la voie du retour vers l'être originel (Annexe 9). Ce travail de visualisation des deux méridiens extraordinaires Du Mai et Ren Mai se retrouve dans presque toutes les Ecoles chinoises de santé, de méditation et même d'art martiaux (Gong Fu Wu Shu, Tai Ji Quan, Vo Dan Toc).

A un certain moment de l'apprentissage, le Maître introduit cette méthode, qui subie certaines variations selon les enseignements. En ce qui me concerne, toutes ses précisions, ces données ont manqué dans mon enseignement pour diverses raisons. Ce qui a donné une pratique floue, non éclairée, non précise, avec pour conséquences une pratique qui n'était pas juste. Il manquait des déterminants afin de trouver, de ressentir, de comprendre, de vivre et enfin de pratiquer le geste juste au sein du Qi Gong et de l'art martial dans mon Ecole.

Cette richesse de connaissances et de précisions a changé ma pratique personnelle interne et externe. Cela a eu des répercussions positives sur le calme des émotions, sur la perception des techniques martiales ; sur la perception du combat avec ses nombreuses incertitudes. C'est à ce moment là que j'ai pris conscience et approcher de plus près mon art grâce au juste milieu, aux trajectoires arrondies ; à la pensée arrondie.

L'évidence du cercle sous plusieurs formes m'apparaissent enfin et je comprenais mieux mes écueils et les échecs pour atteindre l'essence, la quintessence de l'art martial. Bien entendu, je reste humble, modeste et simple devant ces découvertes et cette marche vers la quête du geste juste. Le chemin à parcourir reste encore long.

A la suite de recherches littéraires et d'une démarche ouverte vers d'autres champs d'action ; j'ai pu découvrir en plus de ma formation que la respiration abdominale était aussi appelée la respiration de la grue ou de longévité. D'ailleurs il y a un proverbe chinois qui cite : « L'homme respire comme l'oiseau qui vole ou comme le poisson qui nage. Sans la respiration ; même l'esprit le plus fort disparaît de ce monde ».

Il est évident que sans respiration ; il ne peut y avoir de vie donc de geste juste. C'est pour cette raison que les premiers médecins taoïstes de la Chine ancienne avait conçu un exercice de développement de la respiration dite ventrale ou abdominale. La légende raconte que l'idée leur est venue par l'observation de la grue ; cet oiseau qui stimule en permanence son abdomen par des mouvements particuliers. On peut noter que le phénomène d'observation des animaux est autant présent dans la pratique martiale des différentes techniques (léopard, dragon, phénix, singe, grue, etc) que dans les différentes techniques de respiration (grue, tortue, dragon qui danse, crapeau d'or, etc).

Pour bien comprendre et me faire comprendre ; mes intentions dans ce chapitre ; je voudrais appuyer mes propos par des cas pratiques. Dans le travail martial ; pour avancer, reculer, descendre, monter, bloquer, défendre, attaquer, laisser venir, attendre l'autre ; il est nécessaire de garder une

certaine acuité visuelle, une certaine sérénité avant de prendre une décision pour déclencher un geste martial, une technique martiale ou même une attitude martiale.

Ceci est d'autant plus nécessaire que l'on cherche à garder le centre, l'unité, le plein, le relâchement, les attitudes et les harmonies qui permettent l'efficacité martial. En ce sens, la respiration aide à garder la stabilité, l'équilibre, l'ancrage au sol par ses nombreux exercices et toutes ses notions de cette culture chinoise et pensée ancienne.

Par exemple, pour avancer les jambes croisées, j'ai besoin de garder l'équilibre sur 100% du poids du corps sur la jambe avant afin de frapper avec la jambe arrière (Dep Ma Qua Dan Que : joli cheval traverse la grande prairie) comme dans le mouvement d'avancer des 8 immortels célèbrent la longévité (Ba Xian Shou Gong).

Pour bloquer un coup en reculant, absorber et contrer vers l'avant (le singe cueille le fruit) ; j'ai besoin de travailler sur une assise solide et un déroulement de la colonne vertébrale harmonisée, synchronisée avec le reste comme dans le travail des 5 animaux du singe.

Tout ceci dépasse le cadre martial car il ne s'agit pas seulement et simplement de donner des coups de pied et de poing. Cela va au-delà du geste, de la technique.

En fait, les raisons qui poussèrent les sages à développer divers styles de respiration se résument à quelques points majeurs :

- La respiration correcte (juste) améliore la santé,
- Elle amène aussi une certaine fraîcheur, un éveil de la conscience ;
- La respiration est un facteur d'échanges avec l'environnement et l'univers et nous montre notre interdépendance,
- Il existe une possibilité de rendre conscients certains processus de respiration qui à l'état normal sont inconscients ;

La respiration et le déroulement des réactions émotionnelles sont en étroite relation ; ainsi le souffle est un pont entre la vie affective et notre vie organique.

- Le souffle semble en relation directe avec la grande vacuité, le Wu Ji, et ouvre les portes du monde spirituel.

De ce point de vue, les trois trésors (San Bao) sont certainement la clé de la compréhension de l'action positive du Qi Gong sur le corps et l'esprit. On peut y ajouter la notion du lotus abdominal qui est une méthode Shaolin (influence du bouddhisme) et de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) que je retrouve dans mon style sino-vietnamien (Son Long Quyen Thuat : Ecole du Poing de la Montagne du Dragon).

D'ailleurs, au Vietnam, les Maîtres citent ce proverbe :

« Si tu ne manges pas, tu meurs au bout d'un mois. Si tu ne bois pas, tu meurs au bout d'une semaine. Si tu ne respires pas, tu meurs au bout d'une minutes ».

C'est dire l'importance accordée à la respiration dans son ensemble.

J'ajoute que dans le livre de Thich Nhat Than dont le titre est : « Maître Tang Hoï, premier Maître de méditation au Vietnam et en Chine » (Maître Chan vietnamien, créateur du village des pruniers en France) ; il est aussi question de la respiration comptée : « La méthode qui consiste à compter la respiration s'utilise quand notre esprit est distrait ».

« Respirer pour calmer le cœur et l'esprit et faire naître la joie ». (Les six merveilleuses portes du Dharma) ; (Thich Nhat Han).

Ce Maître Chan vietnamien nous précise quelles sont ces six portes : compter, suivre, arrêter, observer, revenir et purifier.

Il donne quelques détails très intéressants et pertinents : « compter les respirations, suivre la respiration, concentrer l'esprit, observer la projection de lumière sur tout ce qui existe, retourner à la source de l'esprit, aller au-delà des concepts de sujet et d'objet ».

L'arrêt afin d'observer. L'arrêt est la concentration et l'observation, le regard profond. On comprend d'autant mieux le passage suivant ; « Respirer pour calmer le corps et l'esprit et faire naître la joie ». De nouveau, on voit bien qu'arrêter n'est pas ne rien faire, au contraire c'est pour mieux faire, faire autrement pour arriver à un état de calme intérieur qui nous lie au ciel (à l'univers, aux autres, à notre environnement). L'arrêt nous permet de nous centrer, de nous retrouver, de revenir sur l'essentiel, ne pas subir le rythme extérieur de la vie. Rester sur soi et harmonisé avec tout ce qui nous entoure, changer notre pensée, notre vision, notre jugement, notre perception de la réalité, des événements qui défilent devant nous.

De plus, un adage chinois déclare aussi : « Les 10000 choses commencent au Dan Tian ». Il est à noter qu'au niveau le plus simple dans le corps humain, l'énergie vitale à deux fonctions :

- Défendre le corps humain des agressions extérieures (climatiques, virales, etc)
- Nourrir l'énergie des organes principaux et les soutenir dans leurs fonctions.

Je finirai cette partie par un dernier exemple du geste juste, de respiration correcte. Il est une respiration dite verticale ; d'origine Shaolin (Thieu Lam en vietnamien). Elle consiste à inspirer avec les bras levés devant les épaules, expirer bras en bas, genoux pliés, accroupis en gardant le tronc vertical. Cet exercice est très ancien, il date de l'introduction du bouddhisme en Chine et la légende dit que le patriarche Bodhidharma l'enseigna aux moines du Monastère de Shaolin pour qu'ils s'endurcissent et fortifient leur énergie. Sa pratique vous amènera de l'énergie jusque dans les extrémités des membres, luttant ainsi contre les pieds et les mains froids (signe de vide de Qi, énergie). Lors de mon enseignement ; je ne connaissais pas l'origine de cet exercice et je ne comprenais pas son exécution pendant l'échauffement ou à la fin de l'entraînement.

Les origines découvertes et les explications des différents méridiens sollicités (Du Mai et Ren Mai) m'ont permis de mieux l'intégrer ainsi que de mieux comprendre sa logique interne au sein d'une séance martiale. Bien entendu, il fait partie des nombreux exercices qui ont contribué à l'évolution et au changement de mon enseignement envers mes élèves quelque soit leur niveau technique. J'étais enfin capable de l'expliquer avec détails, de le montrer avec précisions et surtout de répondre aux questions quant à son application sur les bienfaits du corps humains et ses apports dans notre pratique martiale (travail sur Ren Mai et Du Mai), renforcer et préparer le corps pour la suite des techniques : effets sur les articulations ; aspects cardio-vasculaires et neuro-musculaires. J'en arrive à la dernière chaîne de la respiration qui est le travail lié à la relaxation, la méditation (Tien Tan en vietnamien). Je prendrai l'exemple de la relaxation profonde Zuo Wan (tout oublier).

Les anciens taoïstes nommaient cette relaxation Zuo Wan ; ce qui signifie : « S'asseoir et oublier ». Elle consiste dans la détente de certaines zones du corps et de certains centres d'énergie permettant d'obtenir un état de relâchement extrêmement profond. Bien entendu, on ne peut le séparer du travail de la respiration avec toutes ses diversités et ses richesses dans plusieurs domaines.

Pour asseoir mes propos, je citerai juste encore une vérité de Confucius : « Le repos est la racine du mouvement ». Tout est question de temps, de patience, de progressivité, de régularité et d'adaptabilité.

2.9 L'enseignement, la transmission en un tout, unifié.

Au cours de cette formation ; de ces réflexions sur ma pratique de l'interne, de l'externe, je n'ai cessé de faire des va et vient entre le passé et le présent. Ce qui m'a amené à me rendre compte du chemin parcouru depuis deux années de recherches, de questionnements, de tâtonnements, de découvertes, de doutes, de joie et redécouvertes de ma pratique martiale liée au Qi Gong.

Pendant cette quête de vérité ; de justesse, de profondeur des arts internes et externes ; j'ai pu confirmer ce que j'affirme déjà depuis des années ; que le Yin Yang (Am Duong) ne se sépare pas, ne se scinde pas. Comme lui, l'art interne et externe est la même chose ; on ne les sépare pas ; on ne les dissocie pas ; on ne les confronte pas ; ils font partie d'une unité ; ils ont un et non deux entités différentes ou opposées. A travers ce chemin initiatique qui m'a été très agréable à parcourir ; mon enseignement a grandi car j'ai grandi dans mon apprentissage du Qi Gong. Ce qui m'a amené à grandir dans ma pratique martiale.

« Comme l'image de l'arbre qui est une immobilité apparente. Car tout est changement dans le corps, tout est mouvement interne et externe à la fois comme un flot. Ceci m'apparaît comme l'école du changement ; il faut être le changement. Il y a donc aussi l'unité en mouvement, le rapport Yin Yang car le Yin est aussi dense que le Yang.

Le corps est une roue unifiée ; le Yin une densité dans la légèreté » (intervention de Jean Gordaix lors de la conférence sur le Qi Gong de 2018 à la Pitié Salpêtrière).

Ce geste juste dans le Qi Gong et le Vo est tout cela à la fois. Le geste juste demande de la répétition dans la pratique ; dans la recherche des connaissances éclairées, de la régularité, de l'assiduité, de la progressivité, de la lenteur, de la patience, du temps au temps pour faire, refaire et mieux faire. Mieux faire n'est pas plus faire mais faire avec conscience ; pleine conscience avec son corps, son cœur, et son esprit.

Tous ces changements m'ont enthousiasmé, m'ont ravi de lumière et m'ont confronté dans l'envie de continuer à transmettre un état d'esprit ; une façon de faire et de faire faire. La transmission m'est apparue encore plus comme une évidence pour moi ; une nécessité, une mission. Je parle de transmission dans son ensemble ; pas seulement de techniques ; c'est plus que de la pédagogie (Jean Gordaix lors de la conférence sur le Qi Gong en 2018).

Mais ce que j'ai aussi acquis, c'est la justesse de pratique simple, véritable tradition des anciens à se focaliser sur quelques techniques plutôt que de chercher à en collectionner plusieurs que nous ne maîtrisons pas. Comme le rappelle le Dao da King : « Bai Lian Bu Ru Yi Dao De (100 pratiques différentes ne valent pas une bonne pratique debout).

Le geste juste est profond, subtil, posé en son sein, en son centre unifié et plein.

Dans ce cadre le chapitre 24 est plein de sens même s'il demande à être expliciter et mis en pratique et en application : « Qi Zhe Bu Li Zhe BU Xing ». (Debout n'est pas debout, marcher n'est pas marcher). Par exemple le tronc centré sur le mouvement de transféré et pivoté. Cela concerne tous les mouvements de Qi Gong et l'ensemble des mouvements d'arts martiaux. On ne se déplace pas seulement de façon mécanique, un pas après l'autre en exploitant le déséquilibre mais plutôt travaillé sur l'équilibre avant, arrière, transfert des poids, translation des segments, perception intérieure du corps et du mouvement conscient de son harmonie.

Pour acquérir le geste juste, nous avons besoin de théorie et de pratique, les deux vont ensemble ; il ne faut ni les dissocier ni les séparer ni en négliger un par rapport à l'autre. Car il est primordial de trouver un équilibre dans la pratique, le faire et le savoir ; le savoir-faire et le savoir-faire faire.

Pour Wang Yang Ming (1472-1529) : « Il n'est pas de véritable étude sans pratique (Gong Fu) avec ce qu'elle comprend d'entraînement quotidien ». Il est bien question de régularité, c'est-à-dire avec la signification chinoise, tous les jours. Fan Tsung (un peu tous les jours). L'approfondissement de ces arts sur le chemin continu. Je fais un parallèle avec les principes de la respiration ; lentement, profondément, progressivement, continuellement. J'ai été amené à comprendre qu'il faut non seulement faire mais aussi enlever ce qui est en trop. On ajoute la notion d'alignement, être assis au milieu de soi-même.

Toutes ces recherches, ces interrogations, ces questionnements étaient animés par une autre passion qui m'habite depuis plus de 20 ans ; celle de l'enseignement, de la transmission des connaissances et des savoirs. Je prends le temps de décrire ce terme qui a beaucoup de signification et de symbolisme pour moi. Il y a le mot « Trans » avec l'idée de changement, de voyage et de transfert. Vient ensuite le mot « Mission » avec l'idée de projet, d'action et de devoir. En fait on pourrait le résumer par l'action de faire voyager chez autrui un projet qui nous dépasse.

« L'enseignement constitue tout un pan de la réalisation de la voie » ;

« L'on se réalise moitié par la pratique, moitié par l'enseignement ».

En effet ; sans la pratique, la théorie ne peut pas apporter d'expérience. Par contre, sans la théorie, la pratique demeurera constamment ambiguë, rien ne sera clair et net ».

Dans cette pratique du Qi Gong et l'art martial ; il perdure une notion d'horizontalité très importante. Un enseignant est un pratiquant (à l'époque relation Maître/Disciple, pas de grade car ils n'existaient pas). Je reviens sur le terme que j'ai employé au début de ce mémoire qui est la notion de la tradition. Je pense que ce terme a un sens profond, véritable qui rejoint cette quête de l'essence ; la quintessence du Qi Gong, de l'art martial, du geste juste. Il ne faut pas se méprendre, se tromper de terminologie ni de signification. Car il est important de rappeler que le Maître tient une place prépondérante dans la philosophie sociale : « Respecter le passé, faire l'expérience du présent et préparer l'avenir ». On retrouve inéluctablement le chiffre 3 qui pour les vietnamiens est attaché aux trois régions du Vietnam (Nord, Centre et le Sud). On retrouve encore cette symbolique par le Roi, Le Père et le Fils. Comme dans le Qi Gong et l'art martial traditionnel (le Vo Dan Toc) ; on cherche à retrouver l'origine du mouvement, de la technique, de la parole, des textes anciens, du nom de la technique. Par exemple ; les anciens Maîtres vietnamiens avaient coutume de dire que celui qui ne connaît pas le nom de la technique ne connaît pas la technique.

Tout cela aboutit à revenir à la source de l'art, son message, ses finalités ses buts. De ce fait, on comprend mieux que l'enseignement des anciens était dirigé sur la réussite dans la connaissance de l'art martial qui était surtout de parvenir à une connaissance profonde de soi-même : physique (efficacité) et morale (maîtrise de soi). Ce sont les conditions premières de la vie en harmonie avec soi-même et, par conséquent avec les autres.

La relation entre la culture et l'art martial procède du Yin et du yang. Quand on pense culture traditionnelle chinoise, on pense « Chuan tong wen hua ».

« Chuan » signifie enseigner, recevoir et transmettre avec l'idée de continuité.

« Tong » évoque l'idée d'unification cohérente et complète ; « Wen » évoque la théorie ; « Hua » renvoie au traité. On retrouve les notions Yin Yang avec la théorie qui est de nature Yin et la pratique de nature Yang.

Tout ceci je l'ai trouvé au sein du Qi Gong et je l'ai retrouvé au sein de l'art martial grâce au Qi Gong et à son enseignement si particulier, si spécifique ; si subtil, profond, sincère et généreux.

J'ai souvent parlé de voyages à travers la littérature, la pratique, l'enseignement, la transmission et j'ai fait une rencontre inédite dans ma quête du geste juste. En effet, un Maître d'arts martiaux qui en apprenant plusieurs styles d'arts martiaux dans sa jeunesse, s'est rendu compte que l'art martial interne et le Qi Gong étaient inséparables et qu'un Maître de Wu Shu ne pourrait jamais tendre vers la perfection sans avoir saisi l'essence du Qi Gong (Ma Li Tang : 1905-1989). J'en suis doublement persuadé dans la mesure où l'un nourri l'autre en lui apportant des fruits d'une autre saveur, d'une autre couleur et d'une autre profondeur.

Conclusion

Durant cette période de confinement et de déconfinement, nous avons vécu une période inédite ; exceptionnelle de par son contexte très particulier. Cela a été une épreuve qui nous a révélé certains penchants naturels de l'être humain. Il est apparu évident que nous sommes faits pour être debout, nous mouvoir et communiquer. Sinon, nos capacités physiques et intellectuelles faiblissent diminuant notre équilibre psychologique et émotionnel qui est mis à mal. Pour retrouver cet équilibre ; l'apport de l'activité physique et sportive nous permet de nous garder en bonne santé et de pouvoir lutter contre les agressions extérieures comme le virus ; de doper notre système immunitaire. De ce fait ; le Qi Gong et l'art martial entre en jeu par ses valeurs, sa philosophie et sa façon de gérer le corps en mouvement en liant les éléments déterminants que sont le corps, la respiration et l'esprit. En effet plusieurs études ont pu démontrer que les arts internes apportent un calme intérieur, un équilibre émotionnel, un bien-être qui permet de pouvoir traverser des moments difficiles comme les maladies, le vieillissement ; les pertes d'êtres chers ; le stress ; et la pression de la vie professionnelle qui va de plus en plus vite. Nous pouvons nous sentir happés, dépassés, et même perdus dans ce chaos.

Des études ont montré l'efficacité du Qi Gong pour accompagner des personnes atteintes de cancer et mieux appréhender cette épreuve pour mieux guérir et retrouver le goût de la vie ; de récupérer ses forces pour être mieux armés contre cette maladie qui fait souvent peur.

Le Qi Gong du fait de son travail lent, profond, progressif et continu prendra de plus en plus d'importance dans notre société à tous les niveaux et à tous les âges. L'art martial que je pratique ; le Vo Dan Toc se retrouve très bien dans ses caractéristiques du travail de la respiration abdominale, ventrale, embryonnaire, bouddhiste, taoïste car ceci apporte à l'homme un équilibre dans sa vie. On parle alors d'unité du Yin Yang ; du Tai Ji qui enlace l'énergie nécessaire pour mieux vivre le présent ; mieux l'appréhender. Dans ce contexte, le geste juste du Qi Gong, du Vo Dan Toc devient un outil précieux ; un présent, qu'il va falloir polir pendant toute sa vie, tout le temps ; il n'y a pas de fin. On recherche ce que l'on appelle la voie du juste milieu (Trung Dung Dao en vietnamien).

Mais il apparaît aussi comme une découverte des mouvements de son corps ; de ses capacités à arriver à une connaissance de soi ; une découverte de son soi profond. Le résultat vise à mieux connaître les autres ; pour mieux vivre avec les autres ; avec l'univers comme la quête du Dao le précise (Lao Tseu). Ne pas lutter contre mais accepter ce qui nous arrive et vivre avec en harmonie ; dans le présent en pleine conscience. On retrouve cette pensée dans l'expression : « Wu Wei ».

Le « Non-Agir » ; ne pas lutter contre ; ne pas forcer ; laisser les choses se faire, agir en intelligence ; ce qui est différent de ne pas agir, du manque d'action.

Ce que j'ai essayé de démontrer est l'importance du geste juste pour trouver l'équilibre dans l'action, la pensée, l'acceptation et non la résignation. Ce qui est important pour moi est de se perfectionner ; de toujours chercher à progresser. Pour ce faire, il est nécessaire de connaître l'ensemble des éléments du corps en mouvement ; de la respiration et ses différents effets sur notre corps, notre cerveau et enfin l'implication de la pensée, de notre intention ; notre concentration, notre esprit.

Tout cela fait partie d'un tout qui est un. On ne peut pas et on ne doit pas les dissocier. C'est pour cette raison que ma quête du geste juste passe par différentes étapes de réflexion, d'expérimentation ; de pratique et de recherche puis de compréhension de diverses connaissances et savoir du Qi Gong et du Vo.

La voie du Dao fait partie intégrante du Qi Gong et du Vo (par son origine sino-vietnamienne). On cherche à enlever ce qui est en trop ; à enlever la volonté pour se rapprocher du geste « juste », le plus juste du mouvement naturel, parfait pour se réaliser dans l'art interne qui est aussi une quête de l'être humain ; son identité ; son unité et une harmonie avec le ciel, l'univers comme le disent très bien les anciens ; c'est-à-dire avec la nature. C'est le but final ; le but suprême d'un pratiquant de Qi Gong et de Vo. De plus ; pour ma part l'enseignement a toujours été un but ultime pour mon développement personnel et mon perfectionnement dans la pratique interne et externe. On apprend et on reçoit beaucoup en enseignant ; c'est un échange, un partage ; il y a union entre l'enseignant et son élève, son disciple comme les anciens le nommaient.

Les anciens disaient : « Kou Chuan (transmettre par la bouche), Shen Shou (enseigner par le corps), Xin Shou (enseigner par le cœur). Il y a des choses qu'on ne peut pas expliquer ; d'autres difficiles à démontrer. Donc quelque chose passe par le cœur

C'est une évidence pour moi depuis des années et une vérité ultime pour développer la connaissance et la pratique des élèves comme celle de l'enseignant, du Maître (Dao De King).

C'est une mission interne, externe, profonde, passionnée que je me suis fixée depuis le début et que je cherche aussi à perfectionner ; à parfaire. Le Qi Gong et le Vo regroupent des présents, des trésors, des diamants qu'il faut transmettre petit à petit. C'est une forme de respect des anciens qui ont apporté leur pierre à l'édifice d'une culture plurimillénaire. Elle doit être partagée, véhiculée, transmise pour aider les autres.

C'est la mission la plus importante ; au-delà des techniques, des mouvements, des gestes car elle prédétermine l'évolution de l'homme ; de l'humanité. Sans cette volonté de faire, de faire faire et de faire savoir, de savoir-faire faire ; tous ces trésors seront perdus en partie.

Pour exprimer ma pensée, je préfère vous livrer un proverbe indien qui est très explicite à ce sujet :

« Ce qui est donné fleurit ; ce qui est gardé pourrit. »

Il faut revenir à l'origine du geste, de la pratique, revenir à la source pour se retrouver ; trouver sa voie et aider les autres d'une manière ou d'une autre. C'est aussi ça les arts internes et externes qui ne font qu'un à mes yeux. Leur avenir dépend des générations futures et on peut s'inquiéter de la propension de la population à se diriger vers le spectaculaire, le côté seulement artistique, la partie dure et externe ou extrême de la pratique. Le geste juste est là ; dans le corps, le cœur, la respiration, l'esprit, la technique. Le geste juste apporte de la fraîcheur car il ouvre des portes vers le travail de la pensée, de la visualisation, de la concentration, des principes clés du Qi Gong et de la philosophie chinoise.

De tout temps, l'enseignement oral et gestuel a permis de conserver depuis des millénaires et malgré les vicissitudes de l'histoire, un héritage culturel, philosophique, spirituel et initiatique.

L'écrit n'est là que pour tenter d'en transmettre des fragments épars, fussent-ils choisis, à un moment donné et dans des circonstances particulières.

Ayant réussi à traverser le temps et l'espace, ces « exercices chinois de longue vie » appartiennent désormais au Patrimoine Universel. Ils ont été, sont et seront pratiqués en dehors des phénomènes de mode et des tentatives de récupération politico-économiques qui agitent notre monde. Ils contiennent un enseignement essentiel, le respect de l'Homme et de son environnement.

Le geste juste m'a porté très loin dans la recherche et la compréhension de l'art martial. Le geste juste m'a permis de me prendre conscience des richesses qu'il gardait enfoui mais qui ne demandaient qu'à sortir et délivrer ses vérités ses secrets.

Comme souvent, l'art martial est l'arbre qui cache la forêt.

C'est pour cette réalité que la formation est prépondérante ; il faut former pour mieux informer et mieux faire connaître cet art qui me porte et envahit mon corps et mon esprit comme un souffle qui se répand comme de l'eau depuis des années maintenant. Comme disaient les anciens Maîtres : « il a parcouru mon corps, a traversé ma peau, est arrivé dans mon sang jusqu'à pénétrer mes os ».

J'espère y arriver un jour ; je vais continuer à me former, me perfectionner et encore découvrir de nouvelles facettes du Qi Gong et du Vo.

Et pour cela, j'espère être un étudiant avec un esprit de débutant.

Je souhaite avoir le bonheur de vivre d'autres sensations ; d'autres découvertes, mais aussi de faire de nouvelles rencontres ; humaines et physiques et spirituelles.

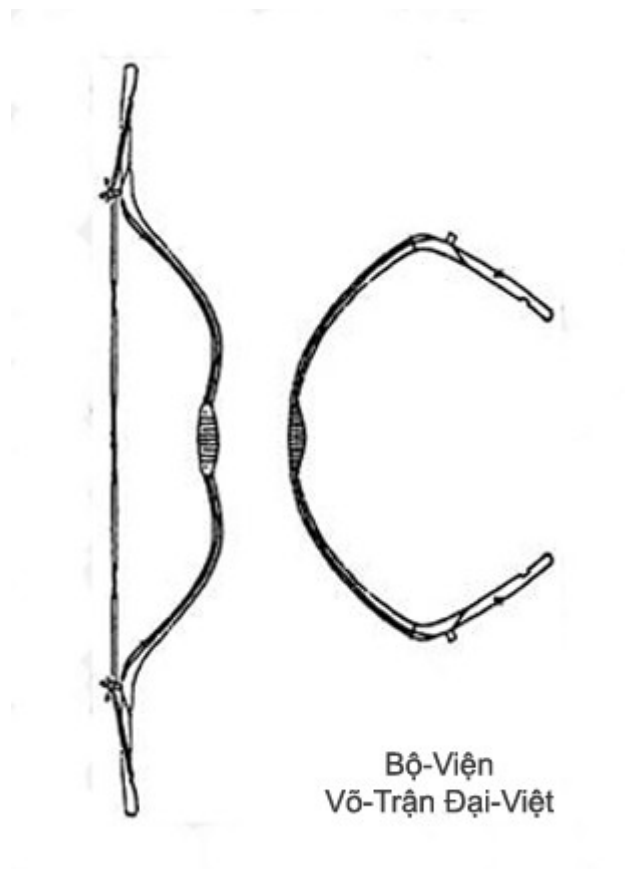
Mais ceci est une autre histoire.

« Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter »

Bibliographie

- o Yuan Zhen ; La puissance de la vérité dans le Tai Ji Quan, Zhan Shaotang (2017)
- o Dao De l'Harmonie, Quintessence du Qi Gong ; Docteur JIAN LiuJun (2014)
- Etudes prospectives sur les Ecoles vietnamiennes à l'étranger, éléments d'information sur le Son Long Quyen Thuat par Dinh Trieu (Les documents de la bibliothèque, Education physique et sports 1994)
- L'histoire des Arts Martiaux du Vietnam, Dr Pham Phong, imprimé au Vietnam (2015)
- Le Chi-Kung de shaolin, Dr Yang Jwing Ming, Ed Budo (2012)
- Taoïsme et connaissance de soi, Catherine Despeux (2017)
- Le Qigong de Zhou Lujing, La Moelle du Phénix Rouge (Chifeng Sui), Catherine Despeux (2011)
- Taiji Quan, art martial, technique de longue vie, Catherine Despeux (1981)
- Qi Gong, Pratique des classiques originels, Bruno Rogissart (2014)
- Traité de Qi Gong, Un art de santé integral, Gérard Edde (2018)
- Sur les traces de Siddharta, Thich Nhat Hanh (1996)
- Les exercices de santé du Kung-Fu, Georges Charles (1983)
- Traité d'énergie vitale, Qi Gong et Taoïsme, Georges Charles (2019)

ANNEXE 1



ANALYSE DE LA TACHE

1. NATURE DE L'ACTIVITE : LE VO DAN TOC

Le Vo Dan Toc a la particularité de pouvoir être pratiqué de façon individuelle ou collectivement. Elle peut se faire soit en salle et/ou en plein air ce qui demande donc une adaptation à chaque nouvel environnement. Elle peut être aussi instrumentée, en effet il existe plusieurs manipulations d'armes. Elle est acyclique et à la fois endurante et explosive. L'endurance se voit dans l'enchaînement de mouvements répétés plusieurs fois de suite sans arrêt ainsi que dans les combats ou le travail à deux. De même nous avons besoin de mouvements explosifs dans les coups de poings et de pieds ainsi que le travail au sol et les projections. Sa durée varie en fonctions du public, des niveaux, de l'objectif et de l'intensité donnée pendant l'entraînement mais dans l'ensemble cela varie entre 45 minutes et trois heures par séance.

2. QUALITÉS REQUISES PAR LA TACHE

On reconnaît communément plusieurs qualités qui sont la souplesse, l'endurance, la coordination, l'adresse, la vitesse, la résistance, et la puissance qui intègre la force. Le Vo a besoin de toutes ses qualités afin d'exécuter chaque mouvement avec précision, efficacité et rapidité.

3. POINT DE VUE PHYSIQUE : ASPECT BIOMÉCANIQUE

La diversité et la richesse des techniques de Vo font qu'il existe une multitude de mouvements donc de phases toutes différentes. Ce qui fait que tous les segments du corps sont impliqués dans les trois plans. (Plan sagittal, frontal, horizontal). On peut ajouter que l'ensemble des articulations sont sollicitées ainsi que l'ensemble des muscles dans les différentes courses (course externe, moyenne et interne). Bien entendu les muscles travaillent dans les trois cycles de façon irrégulière avec des temps d'exécutions assez courts. En effet les muscles travaillent dans les trois régimes de façon différente (concentrique, excentrique, isométrique, pliométrie).

4. POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE

Il est à noter que dans cette activité différentes notions interviennent avec plus ou moins d'importance, par exemple la notion d'aptitude à souffrir va dépendre du degré d'investissement de la personne ainsi que de l'image qu'il se représente par rapport aux arts martiaux. Certaines personnes vont par exemple accepter de recevoir quelques coups alors que d'autres les refuseront de façon catégorique, cela dépend aussi du niveau du vo shin (pratiquant).

L'aptitude à supporter une charge de travail élevée va aussi intervenir dans l'évolution de sa pratique et de sa progression. L'aptitude à se concentrer, à penser au mouvement est une notion importante dans les arts martiaux car elle fait partie intégrante du travail à faire. En effet on associe souvent la concentration aux arts martiaux comme si elle était une des disciplines enseignées. Dans tous les cas lorsque le geste est pensé il est de meilleure qualité et dans les arts martiaux on a l'habitude de dire qu'il faut vivre le mouvement, le thao, le geste parfait pour se rapprocher de la perfection. En fait, nous savons maintenant que l'on met en marche un programme moteur de meilleure qualité. On parle aussi d'aptitude à mobiliser son énergie qui découle de tout ce qui vient d'être dit ainsi que l'aptitude à maîtriser son stress.

5. CONDITIONS LOGISTIQUES ET ENVIRONNEMENTALES

Cette activité peut se dérouler en plein air ce qui pose des problèmes d'intempérie ou de forte chaleur. En règle générale il appartient à l'entraîneur de donner des consignes afin d'éviter les problèmes comme par exemple veiller à l'hydratation des vo shins. De même un entraînement qui commence sans temps de pluie doit se dérouler jusqu'à la fin alors que s'il pleut avant, l'entraînement peut être annulé tout simplement. De même il peut se poser des problèmes de gestion du matériel et des équipements. Nous avons précisé qu'il existait des armes à manipuler mais nous avons la possibilité d'utiliser tout un arsenal d'équipements comme des gants spéciaux, des paos, des pattes d'ours, des boucliers...etc.

LE VO DAN TOC ET SON HISTOIRE

1. HISTORIQUE

La deuxième guerre mondiale venait de se terminer et la France s'empresse de se relever de ses ruines, c'était aux alentours des années 1947-1948. Toutes les entreprises se mettaient en chantier et toutes les activités étaient en branle-bas.

Dans la fièvre de ce renouveau, une place de choix a été accordée aux activités culturelles dont l'éducation physique était parmi les plus prioritaires. Aucun effort n'a été épargné pour redonner à la jeunesse française sa vitalité indispensable. Mais il fallut attendre jusqu'aux environs de 1955 pour que les activités sportives aient atteint leur plein essor.

Afin de donner un grand coup de pouce aux impulsions de cet épanouissement, des facilités particulières ont été accordées aux différentes organisations afin de pouvoir faire venir en France des spécialistes de disciplines diverses parmi lesquelles les arts martiaux présentent une attirance particulière.

C'est ainsi que les clubs de judo, qui existaient déjà en France depuis 1937 sous l'égide du Maître KAWACHI, ont connu une incroyable expansion à partir de 1948. Puis vers 1955 c'est la vague du Karaté Do, et à partir de 1970 c'est le déferlement du Kung-Fu.

Dans l'antichambre de toutes ces manifestations à caractère culturel, un homme était venu timidement apporter au public parisien une modeste contribution : il s'agissait de Maître NGUYEN DUC MOC avec ses connaissances techniques particulières auxquelles il a donné le nom de SON LONG QUYEN THUAT (Vo Dan Toc).

Maître NGUYEN DUC MOC est né en 1913 dans le hameau de Thon Bo Son, circonscription de Vo Giang, province de Bac Ninh (devenue Ha Bac), sous le toit d'une chaumière construite sur la chaîne de collines nommée Son Hoan Long, qui se situe au point de rencontre des trois communes : Que Duong, Vo Giang et Tien Du.

Très tôt il a appris le Vo. En effet, dès l'âge de 6 ans, il a déjà commencé à recevoir une initiation de base du Vo Dan Toc avec son père. Puis, à 8 ans son oncle maternel l'emmène à Quang Ngyuen pour le former au Vo Gia (Vo de conception familiale) qui est l'extrapolation du Vo Bac Ninh, jusqu'à l'âge de 16 ans.

A 17 ans, un hasard le fit rencontrer le moine HOANG HOA BA (venant de la montagne Ma Duong Cuong en Chine) qui était en pérégrination dans la région de Son Hoan Long. Frappé par ses connaissances dans le Vo, ce pèlerin a accepté de lui donner un complément de formation dans les techniques spéciales du Thieu Lam Quyen (Shao lin Chuan). Jusqu'à l'âge de 24 ans, il a continuellement reçu les enseignements de ce Maître inattendu.

Enrôlé dans l'armée française en 1939, il fût envoyé vers la métropole en 1940 pour participer aux combats pour la libération de la France. Démobilisé à la fin de la guerre, il choisit d'y rester pour gagner sa vie. Au début c'était très difficile car il ne parlait presque pas le français mais petit à petit, ses camarades de travail lui ont appris les rudiments de cette langue qui lui permit enfin de s'intégrer dans leur milieu.

Un jour à la suite d'un banal incident, ils ont constaté que leur camarade NGUYEN connaissait les arts martiaux vietnamiens (appelé le Vo) qui étaient encore inconnus en France. Voulant qu'il leur transmette les techniques de cette discipline, ils se sont débrouillés pour lui donner l'occasion de faire valoir ses connaissances dans un petit local par l'intermédiaire de Monsieur DIJOUX Gérard qui à son tour emmènera son fils Thierry DIJOUX qui transmettra à son tour cet art. C'est ainsi qu'ils l'ont poussé à la création de l'école Son Long Quyen Thuat. Maître NGUYEN décède en 2009.

2. QU'EST-CE QUE LE SON LONG QUYEN THUAT?

Signification de l'expression "Son Long Quyen Thuat"

Cette expression se compose de quatre mots simples : Son, Long, Qyen, Thuat.

Textuellement, ceux-ci veulent dire :

-Son : Montagne

-Long : Dragon

-Quyen : Poing

-Thuat : Technique, méthode, art.

Globalement, cette expression a pour signification : "La technique de la montagne du dragon".

A Les motivations du choix de cette expression

Avant tout, il faut dire que le choix de cette dénomination a un rapport avec la chaîne de collines appelée Son Hoan Long (la montagne du parfait dragon) sur laquelle Maître NGUYEN DUC MOC a passé une partie de sa vie pour apprendre et pratiquer le Vo.

Situé dans la province de Ha bac et juxtaposant la commune de Bac Ninh (qui est le berceau du Vo Bac Ninh l'une des plus anciennes écoles de Vo au Vietnam). Cette chaîne a connu des périodes bien glorieuses dans l'histoire. Elle s'illustre d'abord par la guerre menée par PHU DONG THIEN VUONG contre l'invasion des barbares AN sous le règne de HUNG VUONG VI, et ensuite par les négociations de paix entre le roi THUC AN DUONG et le général TRIEU DA lors de leurs affrontements aux alentours de l'année 179 avant JC.

Ainsi d'après cette définition bien précise et à travers ce bref rappel historique, il apparaît qu'à l'état embryonnaire l'expression Son Long Quyen Thuat fût déjà étroitement liée à tous ces événements historiques et à tous ces souvenirs que Maître NGUYEN a gardés depuis sa jeunesse. Apercevant que les techniques du Vo pouvaient se comparer à celles des autres écoles (notamment chinoises et japonaises), à l'époque, Maître NGUYEN a essayé de les faire admettre juridiquement par les organisations sportives mais les conditions n'étaient pas encore suffisamment rassemblées pour lui donner une suite favorable. Aussi se contentait-il toujours des espaces herbeux du bois de Boulogne pour entraîner ses camarades, ainsi que pour s'exercer lui-même. En 1957, il se résolut à officialiser son école sous le sigle de "Son Long Quyen Thuat". C'est ainsi que naquit ce style spécifique dans le monde des arts martiaux dont on peut distinguer deux grandes branches suivantes :

Quyen Thuat (techniques de combat à mains nues).

Vo Khi Thuat (techniques de combat avec armes).

Pour la préservation de la santé, il suit deux voies différentes mais qui sont complémentaires l'une à l'autre, ce sont :

Khi Cong (travail de la respiration)

The Duc Duong Sinh (gymnastique pour l'entretien de la santé)

QUYEN THUAT

En tant que moyen d'attaque et de défense à mains nues, c'est à dire sans l'aide des armes, dans l'ensemble, le Quyen Thuat a les caractéristiques suivantes :

1/ Il se compose de mouvements de base comme : les coups de poing, les coups de pieds, la prise, le renversement.....

2/ Il comprend des mouvements enchaînés courts (appelés "chieu thue") ou longs (appelés "chieu lien hoan" ou "thao"), pouvant être constitués d'une dizaine (pour les uns) à plusieurs dizaines (pour les autres) de mouvements de base.

3/ Il possède ses règles particulières telles que: l'attaque et la défense, l'avance et le recul, la mobilité et l'immobilité, la rapidité et la lenteur, la force et la douceur,...

4/ Ses mouvements peuvent être exécutés avec rapidité et avec force en un court laps de temps, ou lentement en mettant l'accent sur la conquête de la force par la douceur, sur la maîtrise de la respiration, sur la détente du cerveau.

5/ Il permet à ses pratiquants non seulement d'apprendre les techniques de combat offensives et défensives, mais aussi de développer les qualités d'intelligence, de courage, de persévérance et de maîtrise de soi.

En général, le Quyen Thuat correspond aux boxes libres où toutes les parties du corps sont utilisées : tête, tronc, épaules, bras, coudes, mains, jambes, genoux, tibias, pieds.....

Il constitue l'épine dorsale sur laquelle l'école Son Long Quyen Thuat mise tout son accent.

VO KHI THAUT

Le Vo Khi Thuat est un moyen d'attaque et de défense avec emploi d'armes de toute sorte.

Traditionnellement, sous ce vocable se regroupent les 18 spécialités d'armes officielles connues sous le nom générique de Thap Bat Ban Vo Nghe. Mais depuis l'apparition des armes à feu modernes, ces armes traditionnelles sont devenues plus ou moins désuètes. Cependant, les valeurs formatives des techniques de l'ancien temps ont représenté le premier patrimoine de l'homme, et aujourd'hui encore, l'éducation ne peut pas les ignorer. Toutes les civilisations du monde en ont conservé certains aspects considérés comme positifs. Afin de perpétuer ces coutumes qui deviennent de nos jours une activité culturelle spécifique, toutes les écoles d'arts martiaux ont connu des techniques diverses pour répondre à leurs motivations et à leurs finalités. Pour ne pas être en reste, l'école Son Long Quyen Thuat a, elle, aussi, développé les enseignements de quelques spécialités d'armes les plus courantes. Ces Vo Khi (armes) peuvent se ranger en trois catégories :

1/ les armes courtes (sabre court, bâton court, le bouclier, le fidaï)

2/ les armes longues (bâton long, fléau à deux branches, fléau à trois branches, sabre long, lance, guisarme, hallebarde, épée, épée à 7 lames)

3/ les armes doubles (les haches, les sabres papillons, les doubles épées)

Mais peu importe le type d'arme choisi, on est toujours obligé de posséder à fond les connaissances du Quyen Thuat, ceci afin de se parer à toute éventualité car dans les combats inattendus, on n'est jamais sûr de pouvoir toujours trouver une arme à la portée de la main. Ainsi, d'une manière générale, chaque école a ses propres techniques et son propre style, mais un principe fondamental est commun à toutes les écoles : les techniques offensives sont complètes et les changements de tactiques sont imprévisibles.

LE KHI CONG

Ce terme se compose de deux mots simples qui se définissent ainsi :

Khi : air, souffle, énergie vitale

Cong : travail, exercice, entraînement

Dans son ensemble, ce dernier désigne: le travail respiratoire (ou exercice du souffle vital).

La médecine traditionnelle orientale, de son côté, définit la respiration comme ceci :

"Respirer, c'est aspirer de l'énergie vitale (khi). D'une façon claire et nette, cette définition ancienne révèle que, à l'origine, l'étude du Khi Cong subit l'influence des principes du système cosmogonie orientale. Cependant elle reflète aussi, et assez bien, l'importance que depuis des temps immémoriaux, les anciens attachent à cette source de vie et d'énergie. Longtemps gardés secrets, les exercices respiratoires (tout comme les techniques de Vo) n'ont été transmis que de Maître à élève, dans des milieux extrêmement restreints. Mais à partir du début de ce siècle, les exercices du Khi Cong ont commencé à se propager dans tous les milieux et ont connu un grand succès. C'est aux médecins que doit revenir le mérite d'avoir enseigné et diffusé largement ces exercices dans la population qui, à son tour, les ont considérablement enrichis.

Le concept du Khi est fondamental aussi bien dans la pratique de la médecine chinoise (acupuncture, massage....) que dans celle des arts martiaux (concentration d'énergie pour l'attaque,

déplacement d'énergie pour la défense, dissipation d'énergie pour la détente générale....). Selon les plus anciennes théories cosmogoniques, l'intervalle entre ciel et terre est rempli du souffle vital. Le souffle de la terre est Am (Yin:négatif), celui du ciel est Duong (Yang:positif). En s'unissant, ces deux souffles forment " l'unité"(c'est à dire l'énergie) dans laquelle baigne l'homme et d'où parviennent toutes choses. Cette énergie circule dans l'homme qui l'utilise plus ou moins rationnellement. Elle est véhiculée par les "aliments" solides, liquides, gazeux ou immatériels, puis transformée dans les trois champs de cinabre, et enfin utilisé de diverses façons. Chaque homme possède son Khi, mais très souvent celui-ci reste à un état latent et ne peut être utilisé comme il le faudrait car il se manifeste dans divers états seconds, faute de contrôle. Il convient donc de ne pas confondre Khi et manifestation du Khi, ce qui est très souvent le cas, particulièrement dans les arts martiaux.

Le vrai Khi, pour ainsi dire rationnellement exploitable se traduit par "l'énergie interne contrôlée". Il n'existe pas de recettes définies, celles-ci se résumant en un travail constant de la respiration, du corps et de l'esprit et à leur mise en accord. La prise de conscience, la perception, le travail puis l'utilisation de ce Khi est, dans ce cas, possible à tous et à tous les échelons de la vie. Mais bien que les exercices semblent très simples, leur difficulté réside dans la coordination entre le pouvoir interne et le mouvement, et c'est pourquoi ils doivent être pratiqués sous une direction experte pour éviter des erreurs d'apprentissage qu'il serait ensuite difficile de corriger.

THE DUC DUONG SINH

La vie moderne, chaque jour plus pénible, plus trépidante, multiplie les émotions, les agitations de tous ordres, et amène rapidement au surmenage les constitutions les plus vigoureuses. Cette fatigue intense est à l'origine de ce nervosisme dont chacun de nous est plus ou moins victime et qui entraîne à sa suite les désordres physiologiques les plus divers et les plus graves.

D'après la science asiatique le corps humain comprend trois systèmes d'organes essentiels:

1/ Le système "logistique" comprenant: le cœur, les poumons, les intestins, le foie et la rate, a pour fonction de fournir les éléments nutritifs ainsi que l'oxygène pour tout le corps. En même temps, il élimine les toxines et rejette les excédents et les déchets.

2/ Le système "attaque et prospection" comprenant : les organes sensoriels (les yeux, les oreilles, les narines, la langue, la peau) ainsi que les organes moteurs (l'ensemble des nerfs et des muscles, les bras et les jambes).

3/ Le système "commandement comprenant l'ensemble des neurones avec le cortex cérébral qui dirige, soit directement soit par l'intermédiaire des liaisons internes.

Se communiquant et se réagissant mutuellement, ces trois systèmes s'auto-régulent pour maintenir le bon fonctionnement de tous les organes du corps, les organes éventuellement déficients seront automatiquement corrigés. Mais lorsqu'il y a désordres physiologiques, pour une raison ou pour une autre, il faut rétablir le bon fonctionnement de l'ensemble par des moyens artificiels. Pour cela, toutes les méthodes de culture physique sont bonnes, tous les mouvements ont leur utilité, mais à la condition impérieuse qu'ils soient exécutés avec intelligence et avec bonne volonté.

A l'heure actuelle, il existe une méthode très en vogue appelé: The Duc Duong Sinh (gymnastique psychophysique raisonné ou simplement gymnastique pour l'entretien de la santé). Elle permet à l'homme de se développer harmonieusement et d'entretenir un équilibre constant entre ses facultés physiques et mentales.

Armé d'un peu de connaissance de soi, on apprendrait vite combien l'organisme humain est une mécanique merveilleuse simple et compliquée, robuste et délicate à la fois. On apprendrait expérimentalement l'emplacement, l'usage, le travail accompli par chaque organe, chaque vaisseau, chaque muscle, chaque glande. C'est par là qu'a commencé le The Duc Duong Sinh. Ainsi, à toutes les victimes de cette vie inquiète, il faut, en même temps qu'une éducation méthodique de la pensée, une gymnastique physique objective pour rétablir et entretenir l'équilibre énergétique de tout l'organisme (autrement dit: la santé).

Quelques exemples du VO NGU de l'école SON LONG QUYEN THUAT

• Pour les postures

Trung binh tan : position moyenne (position du cavalier), c'est la position d'attente tout en se tenant prêt au combat.

Dinh tan : position en forme de la lettre Dinh (L), position du clou, position de combat permettant d'effectuer des esquives rapides devant des attaques longues.

Chao ma tan : position du sabot de cheval au repos, position de défense permettant de se défendre, de se retirer et aussi de contre-attaquer.

Hac tan : position de la grue ou du héron, position de combat sur une jambe, l'autre jambe libre sert à contre-attaquer par des coups de pied.

Kim ke doc lap : le coq d'or sur une patte, variante de la position sur une jambe

Ho diep tan : position basse du tigre servant à parer aux attaques longues.

• Pour les techniques de mains

Thoi son ung trao : le coup de griffe de l'aigle, le coup de crochet vers le haut

Thoi son khac thu : le poing qui maîtrise la main, le coup de poing pour bloquer le mouvement de main de l'adversaire.

Son long xuat hai : les deux dragons qui jaillissent de la mer, coup de paumes directs avec les deux bras simultanément.

Cuong dao phat moc : le sabre puissant coupe le bois, sabre de main, du haut vers le bas sous un angle de 45°.

Cuong dao sat thick : le sabre puissant qui transperce et tue, double pique des deux mains vers l'avant.

• Pour les techniques de pieds

Kim tieu cuoc : la jambe d'or, coup de pied direct piqué vers l'avant

Ban long cuoc : le retour de la queue du dragon, le coup de pied chassé.

Tao dia cuoc : le pied qui balaie la terre, le balayage à niveau bas.

Tao phong cuoc : le pied qui balaie le vent de tempête, le coup de pied fouetté vers le haut ou en triangle sur le côté.

Dao son cuoc : le pied qui renverse la montagne, le coup de pied circulaire.

Doc tieu cuoc : la masse de fer, le pied de la jambe solitaire, coup de genou.

Pour toutes ces techniques ; il est important d'avoir une bonne coordination des mouvements qui favorise :

- l'impulsion à donner pour fournir la force maximale
- le rythme à adopter pour que les mouvements puissent continuer sans trop grande fatigue...

Il faut donc bien réaliser cette coordination pour faire évoluer son corps à un rythme approprié. Il est avantageux de commencer le mouvement lentement, très lentement même pour acquérir les bonnes habitudes, les bonnes positions. Il convient ici de préciser que lorsqu'on porte un coup, on contracte simultanément les muscles pour que le coup soit efficace et dur.

Mais lorsque le coup est parti, on relâche ses muscles qui doivent se décontracter immédiatement afin de pouvoir passer à un autre mouvement de manière fluide, souple sans interruption, sans donner l'impression de mouvements saccadés donc moins rapides.

Dans cette alternance de contraction et décontraction, le temps de décontraction est plus long que celui de la contraction. Tout l'art du mouvement réside donc dans cette règle :

- contracter les muscles en un temps minimum
- rester décontracté le temps maximum

ECOLE VO SON LONG

BAREME DES NIVEAUX ADULTES

SO DANG

SO DANG 1 = 6 mois
 SO DANG 2 = 1 an
 SO DANG 3 = 1 an et demi
 SO DANG 4 = 2 ans
 SO DANG 5 = 2 ans et demi
 SO DANG 6 = 3 ans



TRUNG DANG (16 ans) age minimum.

TRUNG DANG 1 = 4 ans
 TRUNG DANG 2 = 4 ans et demi
 TRUNG DANG 3 = 5 ans
 TRUNG DANG 4 = 5 ans et demi
 TRUNG DANG 5 = 6 ans *ceinture jaune*
 TRUNG DANG 6 = 7 ans

山
龍
武
術

THUONG DANG

THUONG DANG 1 = 8 ans *ceinture rouge*
 THUONG DANG 2 = 10 ans
 THUONG DANG 3 = 12 ans
 THUONG DANG 4 = 15 ans
 THUONG DANG 5 = 18 ans
 THUONG DANG 6 = 20 ans

CE TABLEAU CORRESPOND AU MINIMUM
 DE TEMPS REQUIS POUR ACCEDER
 A CHACUN DES 18 NIVEAUX REPARTIS
 DANS LES 3 CYCLES D'ENSEIGNEMENT
 DE NOTRE ECOLE.



Les grades et les ceintures vietnamiennes

VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

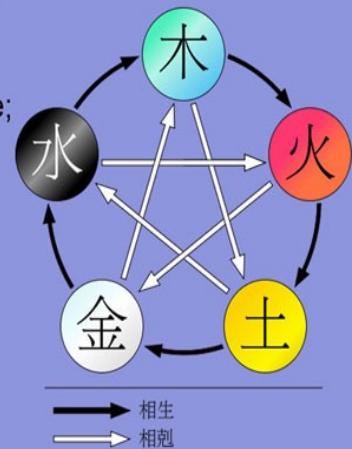
BELTS OF VIETNAMESE KUNG FU



「一、五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。
水曰潤下，火曰炎上，木曰曲直，金曰從革，土爰稼穡。
潤下作鹹，炎上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘。」

"Les cinq agents sont : eau, feu, bois, métal, terre.

Il est dans la nature de l'eau d'humidifier et de couler vers le bas;
dans celle du feu de brûler et de s'élever dans les airs;
d'en celle du bois d'être courbé et redressé;
dans celle du métal d'être ductile et d'accepter la forme qu'on lui donne;
dans celle de la terre de se prêter à la culture et à la moisson.
L'eau qui humidifie et coule vers le bas devient salée;
le feu qui brûle et s'élève devient amer;
le bois courbé et redressé, devient acide;
le métal qui change de forme dans sa ductilité, devient âcre;
la terre, en étant cultivée, prend une saveur douce"



created by xataa-tof@yahoo.fr - www.vo-thuat.net

Annexe 7

Poème : Traduction par HUỲNH Hùng Mai de l'école "Văn Lang võ đường"

1.Lão mai độc thọ, nhất chi vinh.

Le vieux prunier solitaire, et son unique branche vivace

2.Lưỡng túc khinh khinh, tấn bộ hoành.

Deux pieds légers, sautillants sur les côtés

3.Tấn nhất đoản, thối hồi lão khởi.

Avancer d'un pas court, puis reculer pour revenir en position d'attente du vieux singe

4.Phi nhất thác, hoàn thối thanh đình.

D'un saut torrentiel, puis revenir se poser à la manière d'une libellule

5.Tàng nha hổ, dương oai thiết trảo.

Le tigre aiguise ses crocs, sort ses griffes d'acier

6.Triển giác long tất lực lôi oanh.

Le dragon déploie ses cornes, enchaîne ses attaques avec toute sa force

7.Lão hầu, thối toạ, liên ba biến.

Le vieux singe s'assoit, puis à l'assaut des vagues déferlantes

8.Hồ điệp song phi, lão bạng sanh.

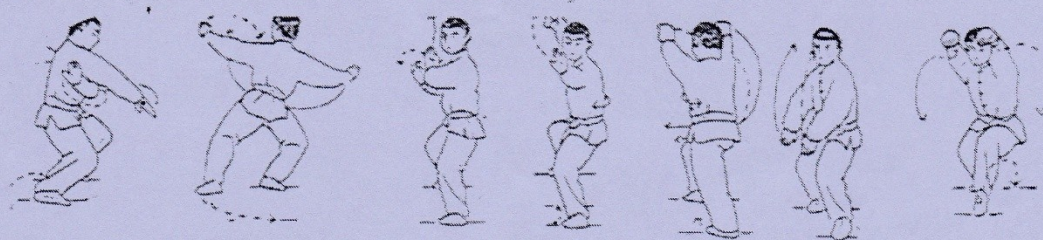
Le double envol du papillon, le vieux singe se dresse avec vivacité

9.Nguyệt quật, song câu, lôi diễn chấn.

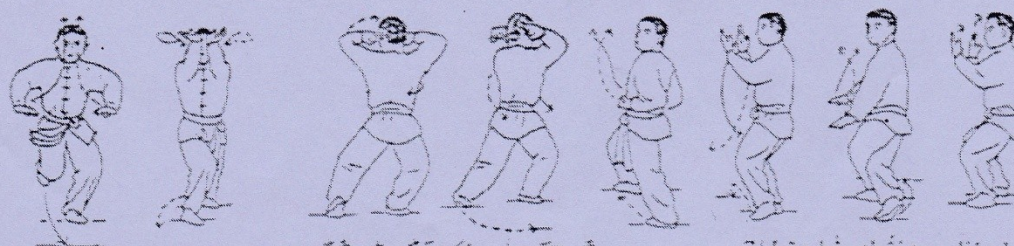
La lune soulève son double crochet, puis sonne le tonnerre

10.Vân tôn tam tảo, hổ, xà, thành.

Ecarter les nuages, balayer par trois fois, telle la force du tigre et la souplesse du serpent.

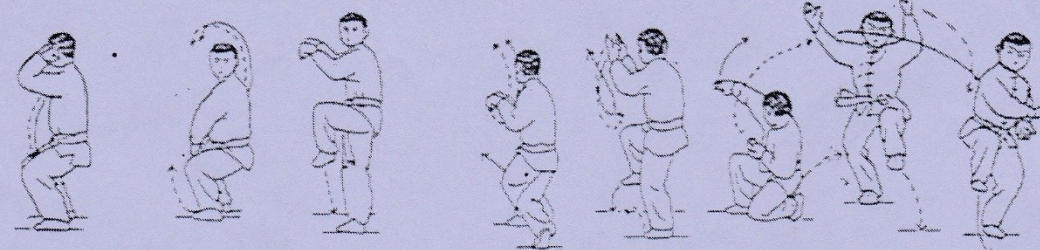


6/ Chuyển giác long, tất lực lôi oanh.



轉身龍急力雷轟

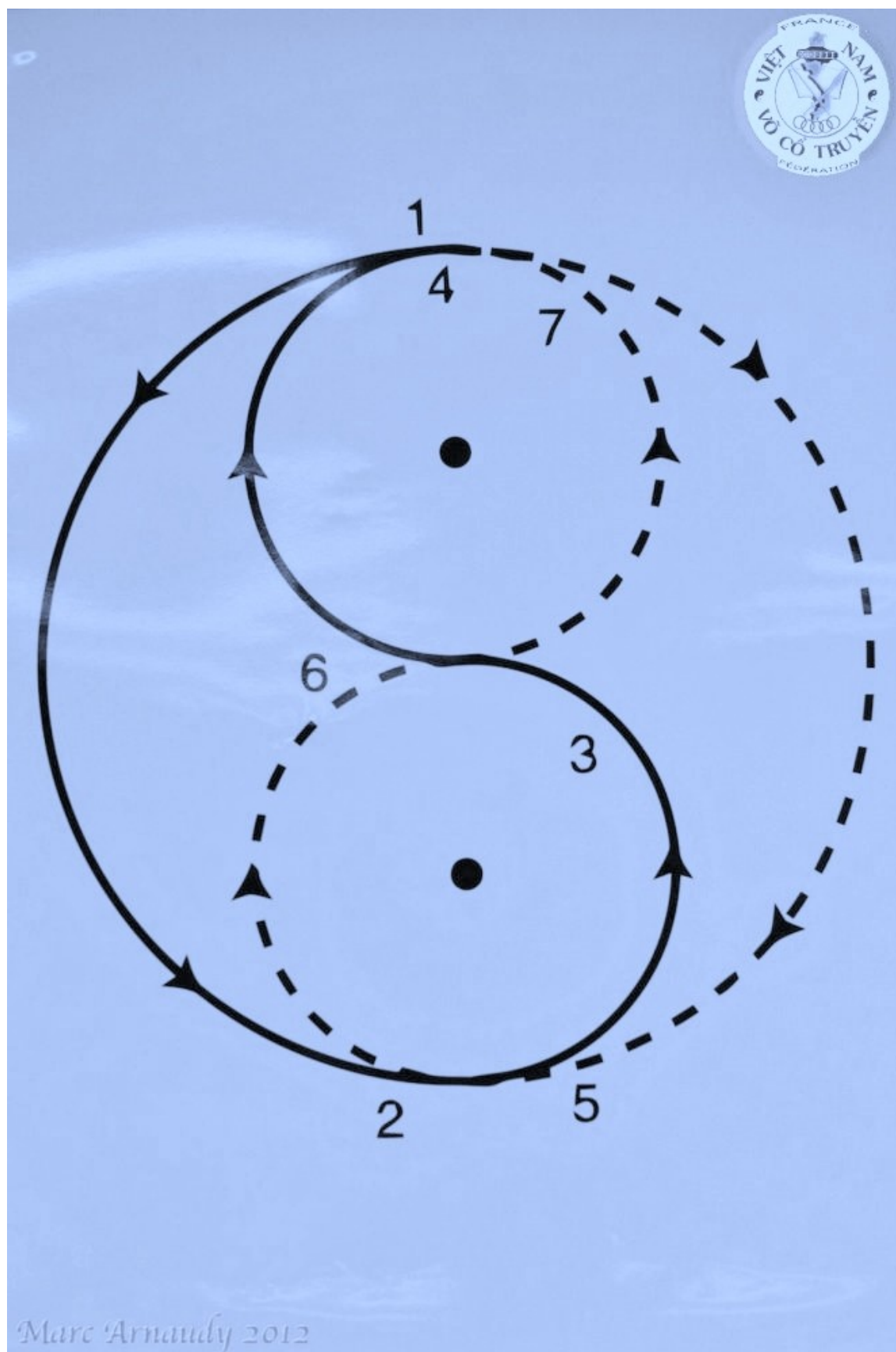
7/ Lão hầu thổi toa, liên ba bi



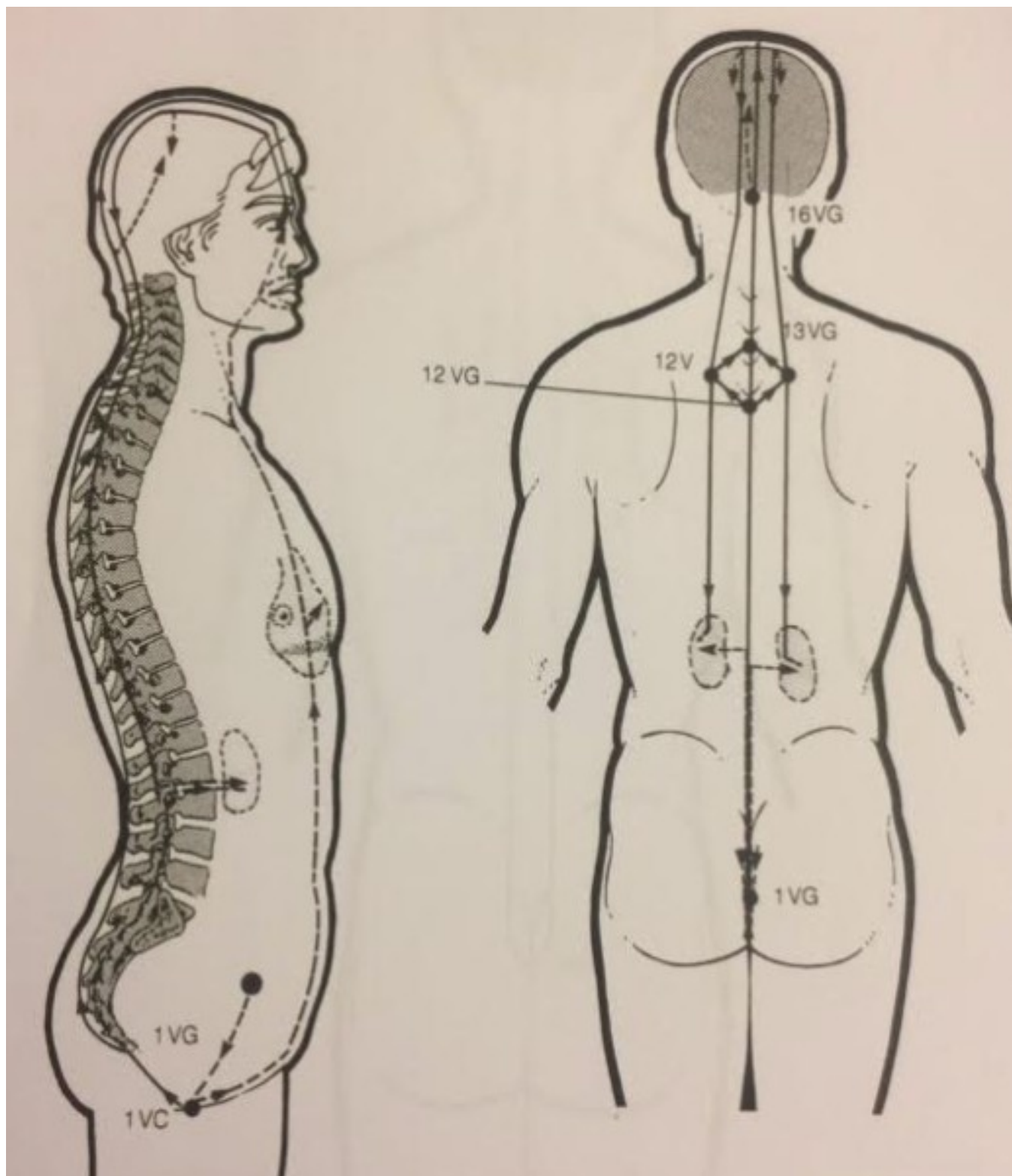
老猴退坐, 連三變



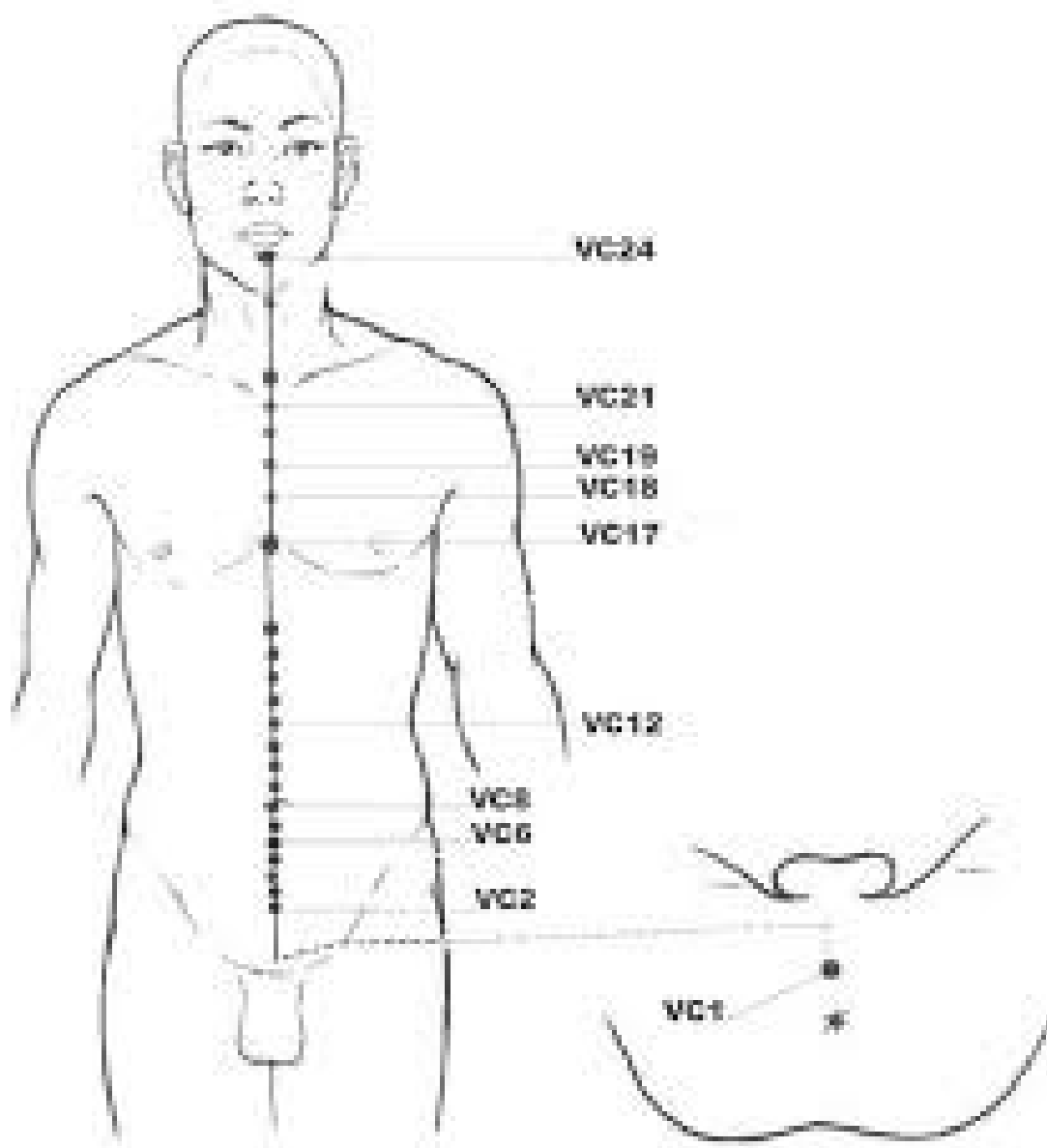
8/ Hò điệp song phi, lão bản sanh.



Vaisseau Gouverneur DU MAI



VAISSEAU CONCEPTION



ÉCRIT PAR
Kamel SAIDANI

**Stress et mal de dos chez les enseignants,
Une solution envisageable :**

Le QI GONG



**Formation
Professionnelle**

Qi Gong

**Année
2018-2020**

Professeur :

Docteur Jian LiuJun

Institut du Quimetao

Paris

EVELYNE TACCHELLA

Mémoire rédigé en 2019

Préface et résumé :

La France compte environ 350.000 enseignants dans le 1^{er} degré comprenant l'école maternelle et l'école primaire. La majorité d'entre eux se plaignent des conditions de travail difficiles engendrant des douleurs tant au niveau morale que physique.

Ils partagent tous un certain stress et le mal de dos devient la douleur récurrente de la profession. Les deux phénomènes sont peut être liés.

Les premières recherches sur le malaise des enseignants datent de 1980 et face à ce malaise les médecins du travail se font rares.

Ayant exercé plusieurs professions dont 30 ans d'enseignement à l'Education Nationale en maternelle et en primaire dans des zones plutôt difficiles, j'ai choisi ce sujet qui, à partir de mon expérience personnelle, et de ma formation dans le cadre de l'Institut QUIMETAO par Maître LIU JUN, m'a permis de découvrir une solution curative par la pratique du Qi Gong et qui je l'espère amènera d'autres collègues à me suivre

Ma première partie a pour objet d'expliquer au lecteur comment j'en suis venue à pratiquer le Qi Gong : §A.

Dans ce but je décris §A1

11. comment notre environnement peut avoir une influence sur le mal de dos §A1-1

12. avant d'aborder les aspects plus spécifiques au secteur de l'enseignement. §A1-2

Pour en venir aux causes physiologiques agissant plus directement telles la cyphose la lordose et la scoliose §A1-2

J'en viens ensuite à mon expérience personnelle §A2 où

13. je décris la scoliose dont je suis atteinte §A2-1

- o aggravée à la fin de mon activité professionnelle par une situation stressante §A2-2

Et aux raisons qui m'ont fait choisir le Qi Gong §A3

Dans une seconde partie j'essaie d'explicitier les apports du Qi Gong §B

J'en aborde les fondements qui expliquent sa vertu curative par

- o la régulation du cœur, siège de l'esprit §B-1
- o la régulation de la respiration §B-2
- o la régulation du corps §B-3
 - o dont j'explique les principes §B3-1
 - o où j'expose mon choix de certains exercices spécifiques plus adaptés au mal de dos §B3-2

Je conclus ce mémoire par les remerciements et mon engagement personnel.



Plan du mémoire :

A Les causes du mal de dos et le choix du QI GONG

A1 Les causes du mal de dos généralités

A1-1 les causes environnementales

A1-2 les causes physiologiques

A2 Mon expérience personnelle

A2-1 la cause physiologique : la scoliose

A2-2 la cause environnemental : le stress professionnel

A3 Conclusion : le choix du QI GONG

B l'apport du QI GONG

B1 La régulation du cœur siège de l'esprit

B2 La régulation de la respiration

B3 La régulation du corps

B3-1 les fondements de la régulation du corps

B3-2 les enchaînements appropriés au mal de dos

B3-2-1 La danse du Dragon

B3-2-2 Le Tigre se jette sur sa proie

B3-2-3 Tourner la taille comme un Ours

**B3-2-3 les exercices complémentaires
issus des Huit Pièces de Brocart**

Conclusion et remerciements

Le mal de dos est le Mal du Siècle et touche un grand nombre de personnes. On l'appelle communément « Lombalgie »

A Les causes du mal de dos et le choix du QI GONG

A1-Les causes du mal de dos : généralité

A1-1 les causes environnementales

Communément on admet que le mal de dos résulte d'un environnement externe à la personne ou de causes qui lui sont spécifiques.

En effet notre mode de vie sédentaire, l'usage de la voiture à la place de la marche à pieds l'utilisation d'ascenseurs ou d'escaliers mécaniques limitent nos efforts musculaires et contribuent ainsi à l'origine de la lombalgie. Nous pouvons aggraver cet état par une mauvaise attitude posturale tant dans notre vie privée que dans notre vie professionnelle. En tant qu'enseignante de maternelle l'essentiel de mon travail s'effectuait debout et souvent penchée sur les élèves pour les aider à réaliser leur tâche ou assise sur de toute petite chaise à côté d'eux. Dans la classe je devais répondre, écouter, me déplacer, écrire, tout en maintenant l'ordre et en gérant la dynamique de groupe.

Mais dans ce secteur d'activité, **l'aspect psychologique** peut être déterminant dans l'apparition du mal de dos due à des conditions de travail particulièrement stressantes.

Une étude épidémiologique de la MGEN (Mutuelle générale de l'Éducation Nationale) montrait, en 2001, que les enseignants souffraient significativement d'affections spécifiques : insomnies, migraines, zones, affections des voies respiratoires... sans être toutefois davantage atteints par la dépression que les autres professions.

Bien que la pénibilité du métier semble niée par la société qui considère souvent que les profs ont des conditions de travail privilégiées (vacances, horaires) , le « malaise au travail » observé aujourd'hui dans de nombreuses professions, fait de déprimés, de burnout ou tout simplement d'épuisement physique et moral, n'épargne pas les enseignants et prend pour eux des caractéristiques bien spécifiques.

Les causes en sont nombreuses et variées :

- o Un environnement difficile :

Depuis une trentaine d'années, les professeurs doivent faire face à des petites incivilités ou plus grandes violences qui sont entrées dans les murs de l'école. Dans les classes situées en zone sensible, des élèves n'hésitent pas à s'interpeler à haute voix et même à en venir aux mains en pleine classe.

- o Des exigences sans cesse accrues :

Dans une société où l'échec scolaire est considéré comme une grave injustice, il faut prendre en compte aussi la variété des publics, la diversité des cultures, la connaissance des religions et des modes de socialisation familiale .Les enseignants se doivent d'obtenir de

meilleurs résultats avec des élèves dont le niveau, les capacités, les goûts sont de plus en plus hétérogènes.

Ils doivent effectuer des actions de soutien et de « remédiation » en étant attentifs aux difficultés individuelles.

Enfin, depuis la loi sur le handicap de 2005, les enfants handicapés sont aujourd'hui présents dans les classes, ce qui peut nécessiter des remaniements importants dans la préparation et la conduite des cours et un suivi tant au niveau de la discipline que de l'enseignement beaucoup plus soutenu. Les camarades de l'enfant handicapé n'admettent pas toujours qu'il bénéficie de temps de travail entrecoupé de temps de détente régulier.

o L'attitude nocive de certains parents :

Cette attitude comme le révèle la journaliste Anna Topa off, auteur de l'essai « La Tyrannie des parents d'élèves » peut prendre deux aspects.

Sur la forme les parents sont de plus en plus nombreux à employer un ton déplacé pour s'adresser aux enseignants et n'hésitent pas à recourir à la menace voire au harcèlement de l'enseignant

Sur le fond le mal le plus répandu est celui du droit d'ingérence. Certains parents s'octroient ce droit de manière illimitée et se mêlent à tout moment et à tout propos des affaires scolaires et plus seulement lors de la remise des bulletins: cantine, voyages de classe, orientation. Tout est sujet à, pinaillage, discussion à l'infini...

Souvent cela occasionne une simple contracture musculaire qui survient brutalement dans la région lombaire, en bas du dos, appelé communément « lumbago » ou « faux mouvement ».

A1-2 la cause physiologique

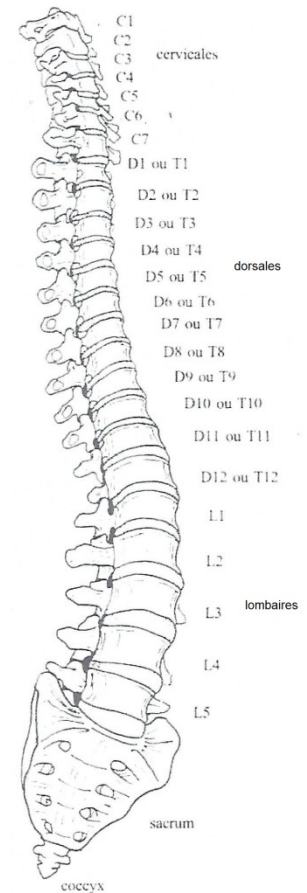
Mais en dehors de ces causes externes aggravantes, l'individu peut connaître de véritables pathologies élément déclencheur de la douleur.

Le rachis, ou la colonne vertébrale, est un tube osseux qui mesure environ 70 cm à l'âge adulte. Elle constitue l'axe du tronc et surtout protège la moelle épinière. Elle se compose de 33 vertèbres. Or certaines d'entre elles sont soudées (sacrum et coccyx). Elle ne possède alors que 26 os.

On compte:

- 7 cervicales (dont l'Atlas et l'Axis) qu'on dénomme C1, C2, C3, etc.
- 12 thoraciques (anciennement nommées dorsales), qu'on dénomme T1, T2, T3, etc.
- 5 lombaires, qu'on dénomme L1, L2, etc.
- 5 sacrées qui sont soudées et qu'on appelle le sacrum (S1, S2, etc.)
- 4 coccygiennes qui sont elles aussi soudées (Co1, Co2, etc.)

Un système articulaire et ligamentaire complexe stabilise ces éléments séparés par un disque intervertébral. Ces disques servent de coussins entre les parties osseuses. Ils ont la capacité de s'écraser lorsqu'ils subissent une charge et reprennent leur volume quand ils en sont libérés. Au même titre que les amortisseurs d'une voiture les disques peuvent s'user sur l'influence répétitive des excès de stress ou des contraintes de la vie quotidienne.



Il existe plusieurs types de déformation de la colonne vertébrale douloureuse.

La cyphose appelée communément « la bosse du bossu » se manifeste par une courbure postérieure excessive de la partie dorsale.



La lordose se traduit par une cambrure excessive la partie inférieure du dos.

La scoliose

A2 Mon expérience personnelle

A2-1 la cause physiologique : la scoliose

Pour revenir sur un palan personnel et aborder les problématiques qui sont à l'origine de ma pratique du QI GONG je vais insister sur la scoliose dont je suis atteinte.

La scoliose est une déviation **sinueuse** de la **colonne vertébrale** dans les **trois plans de l'espace** : inclinaison dans le plan frontal, rotation des **vertèbres** dans le plan horizontal et inversion des courbures dans le plan sagittal. Une déviation du rachis est considérée comme une scoliose quand l'angulation est égale ou supérieure à 10 degrés.

N'ayant pas eu de suivi particulier, l'alerte arriva après l'échec d'une rachianesthésie lors d'une intervention chirurgicale. il a fallu recourir à l'anesthésie générale.

Une radiographie confirma la présence de la scoliose.

On peut examiner la colonne vertébrale sur plusieurs plans.

Sur le plan sagittal il a juste été constatée une discrète raideur des vertèbres cervicales.

Sur le plan frontal, au niveau du rachis cervical on constate une incurvation de convexité gauche et au niveau du rachis dorsolumbaire une incurvation de convexité gauche de 16° centrée sur les vertèbres lombaires de L2 à L5 entraînant une bascule du bassin de 9,3mm sur la gauche.

Il en résulte une inflammation inter-apophysaire sur les couples de vertèbres lombaires mais aussi sur les vertèbres cervicales C4-C5, C5-C6, C6-C7

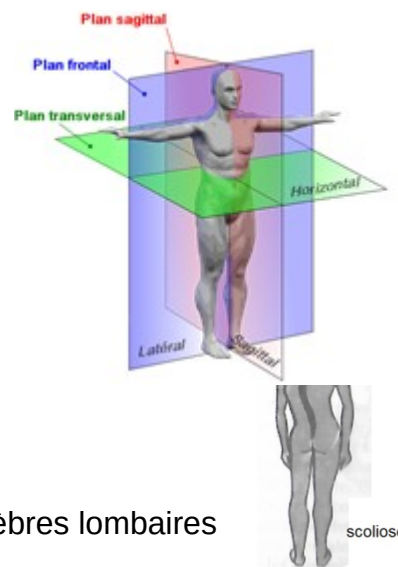
De plus sur les couples de vertèbres L1-L2, L2-L3, L3-L4, L5-S1 on a constaté des phénomènes disc arthrosiques pouvant provoquer une usure irrémédiable des disques lombaires.

Des signes avant-coureurs auraient dû mettre mon esprit en alerte. Depuis très jeune, porter un cartable remplis de livres et de cahiers et plus tardivement des charges lourdes comme les courses provoquaient des douleurs au niveau des vertèbres cervicales et des vertèbres lombaires.

Lors de marches prolongées, je ressentais une sensation de brûlures dans la région lombaire et une douleur qui irradiait parfois ma jambe m'obligeant à ralentir le pas.

Plus tardivement, des douleurs de dos sont apparues d'abord le soir, m'obligeant à m'allonger pour le mettre au repos puis, plus récemment, dès le matin au réveil.

Mon entourage et mes collègues me conseillaient de me tenir droite, de redresser mon dos. Au moment où on me faisait cette remarque, j'en tenais compte mais l'inconfort provoqué m'amenait à reprendre mes mauvaises habitudes



A2-2 la cause environnemental : le stress professionnel

En fait, c'est durant les dernières années de ma carrière d'enseignante et après l'incident qui m'a valu un mois d'arrêt de travail que j'ai décidé de ne plus faire l'autruche et prendre mon mal de dos au sérieux.

Enseignante depuis plus de 30 ans, j'ai pratiqué dans différentes écoles du 1^{ier} degré (secteur maternel et primaire) dans des quartiers réputés difficiles. Bien considéré par ma hiérarchie, j'ai obtenu la hors classe en fin de carrière. Cette profession qui sur le plan humain et émotionnel m'a apporté plein de satisfaction et de remerciement des enfants qui ont grandi et que je revois dans la rue et de la plupart de leurs parents a pu se révéler toutefois stressante et révélateur du mal de dos.

J'adhère aux causes évoquées publiquement par des organismes ou des professionnels externes (MGEN, journalistes) que j'ai citées au paragraphe 1.1 que je peux compléter par mon expérience personnelle :

Je peux citer par exemple le nouveau phénomène à la mode de l'EULALIE consistant pour les élèves à répéter systématiquement les explications de l'enseignant derrière son dos afin de la tourner en dérision. Ce fait qui peut paraître anodin finit par se révéler nerveusement éprouvant quand il se répète à l'infini.

Chaque année j'ai eu plusieurs handicapés dans ma classe et quelques cas caractériels. La fatigue nerveuse consécutive s'est manifestée par des désagréments allant de la simple brûlure au blocage dorsale

Par ailleurs, j'ai subi en fin de carrière le harcèlement d'une parente d'élève réputée pour la véhémence de ces propos et gestes déplacés. Durant cette période stressante, j'ai constaté une recrudescence des courbatures dans mon dos, des sanglots dans la gorge résultant de difficultés respiratoires.

A3 Conclusion

Désirant me reprendre en main, j'ai cherché des moyens susceptibles de me soulager.

Je ne voulais pas

- o de traitements trop invasifs car j'ai toujours fui les établissements de soins et les hôpitaux
- o d'activités physiques trop violentes vu mon âge

J'ai 63 ans et n'ai pas pratiqué d'activité sportive régulière

Je voulais aborder

- o des activités qui puissent être pratiquées par tout le monde
- o susceptibles de soulager mon stress et d'améliorer mes capacités respiratoires en débloquent mon dos
- o reconnues fiables et efficaces par un grand nombre de personnes

Aimant la chaleur et voyant que cela me procurait un certain confort au niveau lombaire, j'ai tout d'abord fréquenté des piscines avec sauna jusqu'au jour où j'ai dû me faire scléroser des varices suite à des coups de pieds donnés par une élève ayant des troubles du comportement.

Je me suis ensuite tournée vers les massages, sous la forme d'automassages peu pratiques dans le dos et de massage à l'aide de mon conjoint. Le médecin m'a délivré une prescription pour suivre des séances avec un kinésithérapeute. J'ai également fréquenté un centre de remise en forme lors de courts séjours dans une station de cure où deux techniques m'ont été proposées à savoir le massage aux pierres chaudes et le shiatsu.

J'ai eu également recours au port d'une ceinture lombaire et à des semelles orthopédiques changées chaque année sous prescription médicale.

Ensuite, étant toujours en activité professionnelle, je me suis inscrite à un cours de yoga proche de mon domicile pour m'assouplir et me détendre. Mon professeur dispensant des cours de Qi Gong je me suis intégrée à son groupe où j'ai pu le pratiquer, chaque mercredi matin, à raison d'une heure et demi par semaine pendant deux ans. J'ai dû arrêter quand l'école est devenue obligatoire en présence des élèves ce jour-là.

Ayant pris ma retraite je disposais davantage de temps à consacrer à ma santé et j'ai choisi de pratiquer le Qi Gong thérapeutique qui remplissait un certain nombre de mes critères.

- o Même si le Qi Gong est relativement peu connu en Europe, il est pratiqué par les Chinois depuis des millénaires et s'intègre dans une hygiène de vie globale
- o Enfant comme adulte, valide et handicapé moteur ou cérébral, chacun peut pratiquer le Qi Gong, sans impératifs particuliers de condition physique.
- o Il permet de soulager le stress et d'améliorer les capacités respiratoires
- o Enfin, il favorise la mobilité du corps sans le heurter tout en respectant l'harmonie corporelle.

Désirant m'investir totalement dans cette pratique j'ai choisi l'institut QUIMETAO où l'enseignant Maître LIU JUN, reconnu par ses pairs, jouissant d'une grande expérience et d'une notoriété internationale, poursuit toujours ses recherches comme en témoignent des livres et des DVD, afin d'améliorer sans cesse l'efficacité de cette pratique.

B l'apport du QI GONG

La colonne vertébrale peut être comparée à « l'arbre de transmission d'une voiture ». De son bon fonctionnement dépend la capacité de notre corps et de nos membres à se mouvoir. Lorsqu'on souffre du dos, la médecine occidentale comme la médecine chinoise préconise de faire des mouvements pour ne pas s'ankyloser. Mais la manière d'exécuter ces mouvements différencie ces deux médecines

L'art énergétique chinois est plus complet que la gymnastique occidentale car il tient compte de trois éléments qui font la force du Qi Gong :

- le premier élément consiste à réguler le cœur siège de l'esprit, c'est un travail sur le mental
- le deuxième élément consiste à réguler la respiration
- le troisième élément consiste à réguler le corps

B1 La régulation du cœur siège de l'esprit

La régulation du cœur est un travail sur le mental visant à obtenir le calme de l'esprit, particulièrement difficile à obtenir pour un débutant en Qi Gong. L'esprit doit entrer dans un état d'apaisement et le cerveau débarrassé de toute idée confuse.

Personnellement, j'ai eu beaucoup de mal à gérer le stress émotionnel durant la période de harcèlement provoquée par la mère d'un de mes élèves. L'expression « en avoir plein le dos » a pris toute sa signification.

Psychologiquement, cet acharnement me fragilisait. Mes collègues avaient beau me dire que cette personne ne me visait pas moi personnellement mais l'institution en général ; je n'en étais pas plus rassurée pour autant. Je me sentais épuisé, vidée de mon énergie vitale et toutes les tensions accumulées provoquaient des douleurs et des blocages dans la partie inférieure de ma colonne vertébrale et rendaient ainsi mon dos vulnérable. La station « debout » et la posture « penchée sur les élèves » devenaient particulièrement pénibles.

Donc, quand j'ai commencé le Qi Gong je cherchais avant tout à me décontracter et à apaiser mes douleurs de dos sans avoir à effectuer de gestes brusques. Maintenant, à la retraite, désirant apprendre comment agit le Qi Gong thérapeutique dans l'amélioration des maux de dos, je l'aborde en respectant dans l'ordre les différentes étapes.

La concentration mentale joue un rôle primordial. Afin d'en analyser les impacts, il est nécessaire d'aborder les concepts fondamentaux du « YI » et du « QI ». Le YI est l'intention qui réside dans l'esprit, le QI l'énergie vitale. Ce n'est pas la volonté qui doit être à l'origine de nos actions, mais l'intention, c'est-à-dire le YI. Le YI est le mental réfléchi du QI. Il va guider le QI à l'endroit malade ou déficient et va ainsi nettoyer les énergies usées. Si le YI n'est pas en paix, le QI va être perturbé, il ne pourra pas aider à évacuer les énergies perverses et à dissiper les tensions. Il est donc nécessaire d'apaiser l'esprit par la concentration.

Chez les sujets extravertis, on privilégiera la concentration interne de type YIN, concentration de l'extérieur vers l'intérieur du corps. Au contraire, chez les sujets introvertis on recommandera une visualisation sur l'extérieur de type YANG, telle que la fixation de son attention sur un paysage.

Plus précisément, en Qi Gong, la méthode du « relâchement en profondeur », mettant l'accent sur la concentration intérieure, permet le retour au calme de l'esprit par le relâchement du mental. Le cerveau en état de veille consomme 25% de l'oxygène du corps. En pratiquant cette technique, il dépense moins d'énergie et contribue à diminuer le stress.

Il existe trois techniques de relâchement en profondeur :

8. le relâchement par visualisation en trois lignes

9. le relâchement par morceaux

10. le relâchement de tout le corps

La 1ère technique consiste à relâcher tous les muscles du corps de haut en bas en imaginant de l'eau qui coule de la tête vers les pieds selon les 3 lignes : bilatérale, antérieure et postérieure.

La 2^{ème} technique consiste à relâcher les muscles de haut en bas comme si on passait un scanner.

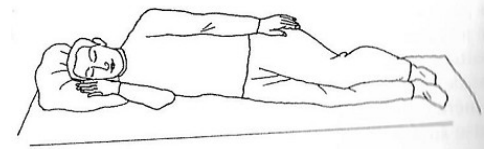
La 3^{ème} technique dont la pratique est la plus difficile consiste à relâcher en même temps tout le corps en imaginant une cascade.

Au moment où l'eau s'écoule sur le corps l'énergie et le sang circule de haut en bas [DAO de l'harmonie]

Pour ma part, en l'état actuel de ma pratique du Qi Gong j'utilise « le relâchement par visualisation en trois lignes » en adoptant la posture allongée sur le côté, la partie supérieure du corps droite, le cou courbé vers l'avant, la jambe supérieure fléchie sur la jambe inférieure, la main supérieure sur les fesses paume vers le bas et la main inférieure sur l'oreiller à cinq centimètres de la tête, pomme tournée vers le haut.

Personnellement cette pratique en focalisant mon attention sur la posture et l'évocation de l'eau ruisselante me détourne pour un temps des soucis quotidiens. Conjointement mes douleurs s'apaisent et cela me procure un certain soulagement.

Cet apaisement, qui me conduit à faire complètement abstraction de ce qui m'entoure, me permet de mieux réguler ma respiration et de mémoriser de manière plus consciente les mouvements à effectuer.



B2 La régulation de la respiration

Cependant, la détente de l'esprit est une condition nécessaire à la guérison du mal de dos mais non suffisante. Il est aussi important, avant de pratiquer les techniques de régulation du corps qui vont agir directement sur le mal de dos, d'adapter sa respiration.

La respiration permet à l'air de rentrer et de sortir des poumons. En vingt-quatre heures, on respire environ dix-sept mille fois. Si on considère un cycle respiratoire, c'est-à-dire une inspiration suivie d'une expiration, on échange en moyenne cinq cents centimètres cubes d'air contre deux cent en période de stress.

La respiration, est destinée à recueillir l'énergie pure provenant de l'environnement et d'éliminer les énergies usées. Elle doit donc se faire naturellement sans gêne. Il est donc recommandé de respirer lentement, progressivement, profondément et continuellement à l'instar de la respiration de la tortue.

Il existe plusieurs types de respiration. Certaines, telle la respiration inversée, est réservée à des pratiquants confirmés. Je m'efforce de pratiquer, pour ma part la respiration ventrale.

Le bas ventre était considéré par les taoïstes comme le lieu de l'énergie essentielle « JING » hérité de ses parents. À la naissance le nourrisson respire beaucoup plus par le ventre et les bébés nageurs adoptent dans l'eau une respiration par l'abdomen.

On considère que cette respiration a des effets calmants et la conseille aux personnes âgées ou convalescentes.

Cette respiration est à la base de tous les exercices de Qi Gong.

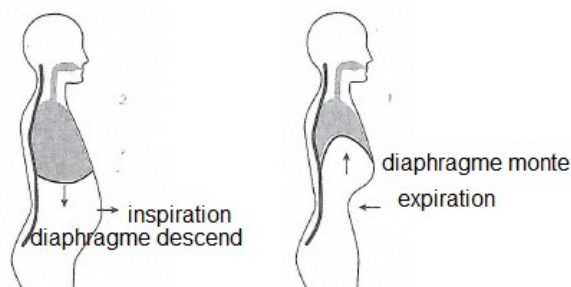
Afin d'en comprendre les objectifs il faut s'intéresser au diaphragme. Ce muscle, de par sa situation joue un rôle primordial dans la respiration.

Il divise le tronc en deux parties : le thorax qui renferme les poumons et le cœur, et l'abdomen où se situent la foi, la vésicule biliaire, l'estomac, la rate, le pancréas, l'intestin grêle et le gros intestin.

Au rythme de la respiration abdominale le diaphragme va se soulever et s'abaisser, ayant une influence bénéfique sur les organes concernés.

Au cours de l'inspiration, le ventre gonfle et le diaphragme descend, favorisant le remplissage des poumons avec l'air ambiant. L'inspiration, qui sert à tonifier l'énergie est YIN.

A l'expiration, on rentre l'abdomen et on remonte le diaphragme, vidant ainsi les poumons de l'air appauvri en oxygène. L'expiration dont la fonction est de disperser les énergies perverses est YANG.



Une respiration d'un bon fonctionnement des poumons. Dans la Médecine

Traditionnelle Chinoise le Poumon reçoit l'énergie du Ciel et l'énergie alimentaire extraite par la Rate qui remonte au Poumon pour y être purifiée et diffusée. Ces deux énergies vont être assimilées et renouvelées au centre de la poitrine, puis vont circuler dans les méridiens et les vaisseaux par le cœur. Si le diaphragme fait son travail de montée et de descente, sans blocage, l'énergie circule régulièrement et de façon fluide dans les méridiens. Le Poumon par son mouvement descendant dirige le Qi et les liquides organiques vers le bas où le Rein va les purifier pour les faire remonter vers le Poumon qui va les diffuser. Si le circuit ne se déroule pas bien, cela peut provoquer une stagnation de l'énergie. Le corps est plus sensible aux agressions externes. Il peut s'ensuivre des rhumes, un écoulement nasal ou même la grippe, la toux et une altération de la voix.

La pratique du Qi Gong met l'accent sur la respiration silencieuse. En gymnastique on inspire fortement par le nez et on expire par la bouche. En Qi Gong on inspire et on expire par le nez silencieusement. Cette respiration calme l'esprit et favorise la perméabilité du corps à l'énergie qui rentre et sort par le nez avec l'air.

Pour ma part, ce type de respiration contribue à ouvrir ma cage thoracique.

Psychologiquement, j'ai l'impression d'évacuer toutes les pensées néfastes et de respirer plus librement. Physiquement mon dos se redresse, mon élocution se renforce et je parviens à me faire entendre plus distinctement.

Je me sens davantage prête à réaliser les exercices de régulation du corps qui vont atténuer mes douleurs lombaires.

B3 La régulation du corps

Une des conditions nécessaire à la régulation du corps résidera dans la fluidité des mouvements. Pour parvenir à la fluidité dans notre gestuelle, il est nécessaire d'unir par la respiration et la disponibilité d'un esprit apaisé, son corps aux mouvements qu'il effectue, préalables que nous avons abordé dans les paragraphes B1 et B2 de ce mémoire.

Si le pratiquant agit pas sa seule volonté, on observera une certaine raideur dans ses mouvements. Il se meut comme un "robot" à l'aide de sa seule force musculaire.

La seconde condition essentielle, avant de démarrer tout mouvement est d'adopter une posture adéquate. En effet, on doit garder en tête que c'est la colonne vertébrale, comparable à l'arbre de transmission d'une voiture, qui transmet le mouvement jusqu'à l'extrémité de chaque membre. Un corps solidement ancré au sol pour être stable gardera son équilibre et se mouvra plus aisément.

Afin de bien répartir le poids du corps, on doit se tenir debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur de ses épaules. La tête et le cou doivent être droits et le menton légèrement rentré.

On procède ensuite à une rétroversion du bassin afin de débloquent les genoux. On rentre légèrement la poitrine, on arrondit le dos, on sort les lombaires en poussant les vertèbres lombaires L2 et L3 vers l'arrière. Le fessier doit être rentré et l'anus dirigé vers le sol. On doit avoir les lombaires de l'ours et le dos du tigre.

Enfin, les bras doivent être soudés, mais sans trop de force car ils doivent être gardés arrondis.

Le corps gardera ainsi une forme arrondie par les cinq arcs formés par les bras, les deux jambes et la colonne vertébrale pour permettre à l'énergie vitale de mieux circuler.



B3-1 Les fondements de la régulation du corps

Nous pouvons maintenant réaliser les exercices destinés à atténuer le mal de dos. Afin de comprendre comment ils vont prévenir et agir sur le mal de dos, il est nécessaire d'aborder, dans le cadre de la médecine chinoise les effets de la circulation de l'énergie sur le corps humain.

Le corps, est traversé par des canaux où circule l'énergie vitale le QI.

Six méridiens principaux YIN alimentent les organes vitaux et six méridiens principaux YANG alimentent les entrailles.

Huit autres méridiens dits « Merveilleux Vaisseaux » font circuler l'énergie dans les organes curieux tels le cerveau, la moëlle épinière. Deux d'entre eux : le DU MAI et le REN MAI ont une fonction plus importante.

Le DU MAI appelé « Vaisseau Gouverneur », principal vaisseau à approvisionner le système nerveux qui émerge de la moëlle épinière, suit le trajet de la colonne vertébrale et régule l'énergie QI des méridiens YANG. Il peut absorber l'énergie excédentaire de ces méridiens et la leur restituer en cas de besoin.

Le

REN MAI régule l'énergie QI des méridiens YIN.

Le DU MAI comporte en particulier :

- Un point d'acupuncture particulier le MING MEN appelé « Porte de la Vie » situé entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire :

C'est le siège de l'énergie originelle YUAN QI qui vient des parents, et de l'essence vitale « JING » qui vient des cinq organes.

Le Feu Ministre prend sa source dans MING MEN et transforme le JING du rein pour produire YUAN QI. Cette énergie originelle permet au FEU MINISTRE de stimuler les fonctions des cinq organes et des méridiens. Le JING du rein nourrit aussi le cerveau. MING MEN est une porte vers DU MAI. L'énergie monte de MING MEN par DU MAI jusqu'au cerveau. Selon mon interprétation, on peut dire que le Feu Ministre, sous les ordres du Feu du Cœur ou Feu Empereur,

en est l'exécutant. A ce titre, il va agir sur l'énergie pour que cette dernière procure son bienfait au reste du corps.

- Trois autres points clés de montée de l'énergie le long de la colonne vertébrale, passages à travers lesquels l'énergie vitale transite difficilement :

- WEI LU GUAN ou « Porte de la QUEUE »
 - o Il correspond au point d'acupuncture CHANG QIANG situé à l'extrémité inférieure de la colonne vertébrale sous la pointe du coccyx où l'eau et l'énergie QI se réunissent.

o

- JIA JI GUAN ou « Porte qui pince la colonne vertébrale » situé au dos, entre les omoplates vers la sixième vertèbre dorsale derrière le diaphragme.

o

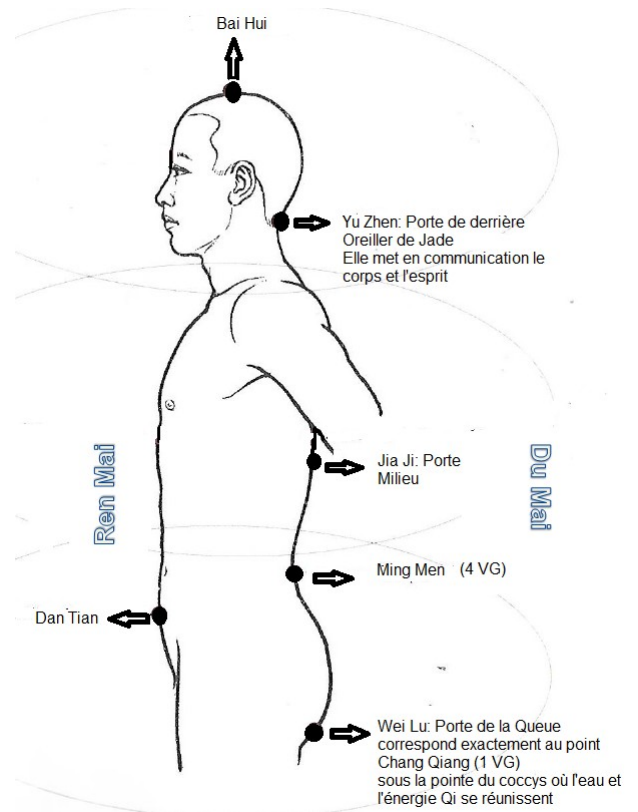
o

- YU ZEN GUAN ou « Barrière de l'oreiller de Jade » situé dans la partie postérieure de la tête au- dessous du point d'acupuncture YU ZEN.

o Il est lié au cerveau et au système nerveux central.

o

- o En conclusion, le vaisseau DU MAI, passage primordiale de l'énergie vitale est en étroite relation avec les reins, la colonne vertébrale et le cerveau .Si l'énergie vitale circule mal dans le DU MAI des douleurs et des raideurs peuvent apparaître dans la colonne vertébrale. Je vais donc privilégier des exercices qui vont libérer le passage du QI à travers DU MAI.
- o On peut déjà noter la corrélation entre DU MAI et l'apaisement de la douleur au dos dans la posture du dos arrondi. Comme il a été évoqué précédemment, cette posture libère DU MAI en calmant la douleur dorsale.



B3 -2 Les enchaînements appropriés au mal de dos

Au cours de mon initiation j'ai étudié différentes techniques composées chacune de plusieurs enchaînements. Dans ce mémoire, je vais aborder celles en relation directe avec le mal de dos, non seulement en les décrivant, mais aussi en explicitant leur action curative en me basant sur les fondements énoncés précédemment.

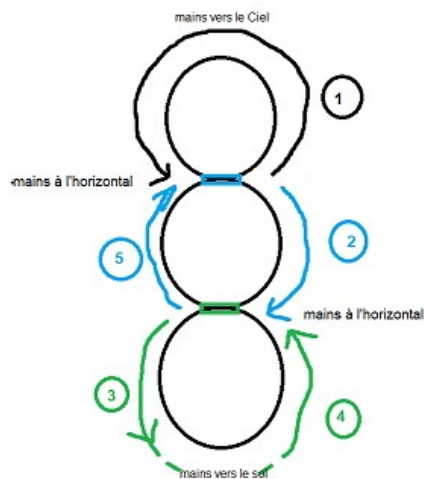
Je vais donc présenter :

- dans la technique de l'Art Taoïste de Longévité :
 - o la Danse du Dragon
- dans les Cinq Animaux Sacrés :
 - o le Tigre qui se jette sur sa proie
 - o tourner la taille comme un Ours
- dans les Huit Pièces de Brocart deux exercices complémentaires :
 - regarder en arrière pour percevoir les cinq fatigues et les sept déficiences
 - secouer le corps pour éliminer les maladies

B3-2-1 La danse du Dragon :

La Danse du Dragon s'inspire de la légende du dragon qui se meut dans le ciel en effectuant des mouvements lents, amples et souples : " il ne peut être saisi comme les autres animaux pouvant être piégés car il vient avec le vent". Le Dragon possède deux particularités : il crache du feu et il incarne la souplesse vertébrale, chaque vertèbre bougeant indépendamment des autres.

Le mouvement de base, translation avec les hanches opposées aux mains, consiste à décrire trois cercles et se déroule en cinq étapes :



- pour le premier cercle, on démarre à gauche main orientées vers le Ciel,
- vers la base du cercle, les paumes s'orientent horizontalement pour décrire la première moitié du deuxième cercle
- les doigts vers le sol on décrit un troisième cercle en descendant au maximum les jambes, pieds à plat sur le sol
- on remonte et on oriente les mains horizontalement pour fermer le troisième cercle
- on finit pour achever la deuxième moitié du deuxième cercle avant de revenir à la position initiale.

Ce mouvement d'ondulation est initié par les hanches qui bougent en opposition des mains.

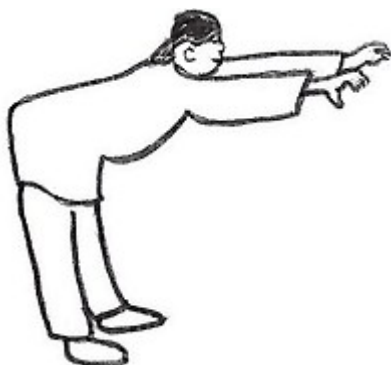
Quand on pratique cette danse la colonne vertébrale " se tord en S" et s'étire au maximum de sa longueur. Les vertèbres lombaires, dorsales et cervicales sont sollicitées.

Ces mouvements ondulatoires exercent une action bénéfique sur les Méridiens Curieux DU MAI, Vaisseau Gouverneur et REN MAI Vaisseau Concepteur. Quand ils sont ouverts, le Qi et le sang circulent avec vigueur dans tout le corps aidés par le Feu Ministre prenant sa source dans MING MEN (comparable au feu du dragon qui chauffe en crachant).

B3-2-2 Le Tigre se jette sur sa proie :

En Qi Gong on préconise d'avoir " le dos du Tigre et les lombaires de l'Ours".

Le Tigre est majestueux, sa colonne vertébrale lui confère la souplesse malgré le poids de son corps. Il allie tranquillité et force.



La technique consiste à imiter le Tigre qui se jette sur sa proie. On observe :

- o un mouvement d'extension du corps qui correspond au moment où le tigre s'apprête à bondir,
- o puis une flexion de la colonne vertébrale qui imite les mouvements de l'animal se jetant sur sa proie

La montée et l'abaissement du bras sont initiés par la colonne vertébrale

Il faut enfin veiller à bien dérouler sa colonne vertébrale avant de se préparer à bondir à nouveau.

Ces mouvements participent à améliorer la flexibilité et la souplesse de la colonne vertébrale.

Ces mouvements d'extension, de flexion et d'étirement de la colonne vertébrale vont avoir pour effet de débloquer les Méridiens Curieux : DU MAI et REN MAI et améliorer la circulation du Qi et du sang.

B3-2-3 Tourner la taille comme un Ours

L'OURS, quant à lui, représente la stabilité et la souplesse.

L'enchaînement consiste, une fois les pattes formées, à faire pivoter le corps en prenant les lombes et l'abdomen pour axe principal.



Il s'agit d'une rotation verticale :

- le haut du corps se met en mouvement à partir de la taille dans le sens des aiguilles d'une montre,
- il tourne à droite en haut et à gauche en bas en effectuant deux tour,
- puis en inversant le mouvement deux fois dans l'autre sens.

L'exercice des jointures et des muscles lombaires aide à prévenir et à traiter les entorses musculaires lombaires et les lésions des tissus mous du dos qui peuvent survenir à la suite d'une posture inadéquate pour porter par exemple une charge lourde ou d'un mouvement inhabituel lors d'une chute notamment.

B3-2-3 les exercices complémentaires des Huit Pièces de Brocart

J'ai également retenu deux exercices parmi les enchaînements des Huit Pièces de Brocart dont le premier soulage la douleur cervicale et le second redonne une certaine élasticité aux muscles ischio-jambiers.

"Tourner la tête en arrière" permet de décontracter la région cervicale en éliminant les émotions qui font stagner l'énergie en haut des épaules et la nuque.

"Renforcer les reins en saisissant les pieds " consiste à agripper les pieds avec les mains. Cet exercice développe la flexibilité de la colonne vertébrale et stimule le DU MAI et le REN MAI. Il contribue à renforcer les reins. Il m'a permis de redonner de la souplesse aux muscles ischio-jambiers et de pouvoir regagner les 28% d'élasticité que j'avais perdue, je peux à nouveau effectuer le mouvement de flexion complet sans plier les genoux.



Conclusion et remerciements :

En conclusion, j'adresserai mes remerciements aux deux personnes qui m'ont ouvert la voie dans la pratique de ces méthodes curatives originales.

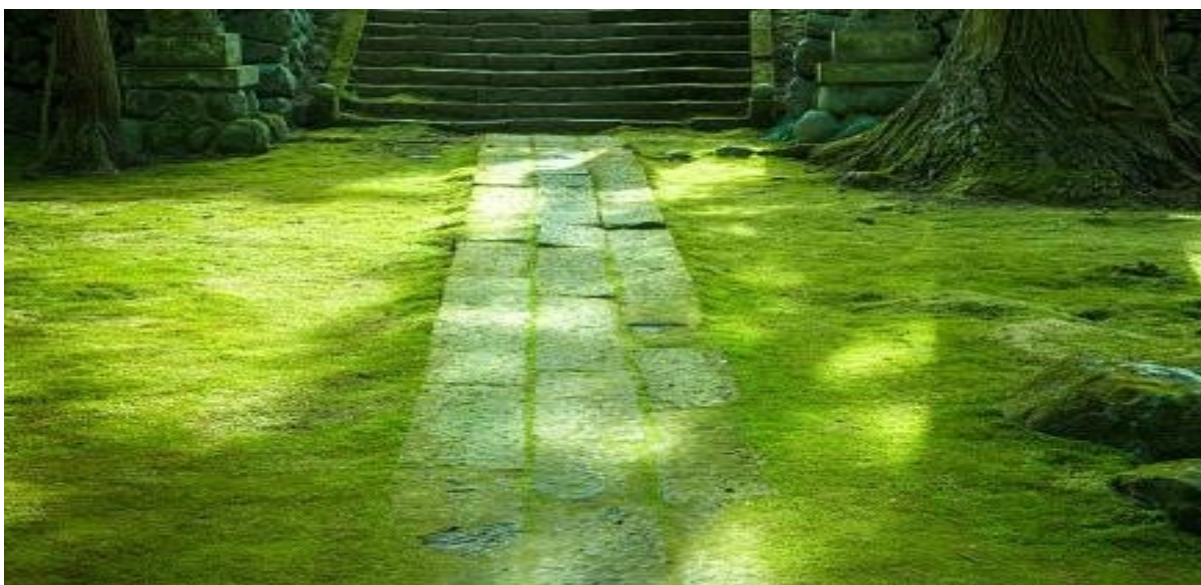
La première BERNARD AVRIL m'a fait connaître les arts asiatiques tels le YOGA et le QI GONG

La deuxième Maître JIAN LIU JUN, dans le cadre de l'institut QUIMETAO m'a véritablement initiée tant sur le plan physique que théorique au QI GONG dont la pratique a contribué à apaiser mon stress et mes douleurs physiques.

J'engage tout le corps enseignant qui partage ou a partagé ce "mal être" à suivre la voie du QI GONG THERAPEUTIQUE.

ÉCRIT PAR
Évelyne TACHELLA

Formation professionnelle de qi gong année 2018-2020



Qi Gong : expérimentations et compréhensions personnelles à travers le prisme des expériences vécues

Présenté par : TISSOT Sandrine

Professeur de Qi Gong : Docteur JIAN Liujun, institut du Quimétao

SOMMAIRE

RESUME	3
REMERCIEMENTS	4
AVANT-PROPOS	5
INTRODUCTION	6
I- LES BIENFAITS DU QI GONG : UNE GENERALITE ?	7
A CONSTAT PERSONNEL	7
<i>Effet sur le long terme</i>	<i>7</i>
<i>Effet lors de la pratique</i>	<i>8</i>
B CE QUE L'ON RETROUVE DANS LA LITTERATURE	8
<i>Revue de vulgarisation</i>	<i>8</i>
<i>Articles scientifiques</i>	<i>10</i>
II- LE QI GONG : UNE FORME DE MEDITATION ?	12
A PRATIQUE PERSONNELLE DE LA MEDITATION	12
B LA MEDITATION A TRAVERS LES ARTS MARTIAUX ET LES ARTS INTERNES	13
<i>Ici et maintenant</i>	<i>13</i>
<i>Expérience personnelle</i>	<i>14</i>
III SIMILITUDES OBSERVEES AVEC DES PRATIQUES ANTERIEURES	15
A EUTONIE	15
<i>Qu'est ce que l'eutonie</i>	<i>15</i>
<i>A quoi sert l'eutonie</i>	<i>15</i>
<i>Le travail du relâché</i>	<i>16</i>
<i>La conscience osseuse</i>	<i>17</i>
<i>Présence à tout le corps</i>	<i>18</i>
<i>Rapport au soi et au monde extérieur</i>	<i>18</i>
B AÏKIDO.....	19
<i>Qu'est ce que l'aïkido</i>	<i>19</i>
<i>Notion de relâché en aikido</i>	<i>20</i>
<i>Hara et dan tian</i>	<i>21</i>
<i>Le non-agir ou sans but</i>	<i>22</i>
CONCLUSION	25
BIBLIOGRAPHIE	26

Résumé :

La pratique du qi gong ces deux dernières années a été à l'origine d'améliorations tant physiques que psychologiques aussi bien sur ma personne que sur celle d'un proche. J'ai recherché si ce constat avait déjà été effectué et dans quelle mesure. Les articles retrouvés confirment cet état de fait. Ceux de la presse de vulgarisation listent les avantages de la pratique et rejoignent mes observations personnelles, tandis que les publications de recherches témoignent de l'intérêt qu'apporte le qi gong sur divers secteurs de la santé.

Au fur et à mesure des cours, et stages d'enseignement, j'ai remarqué que certaines activités se rapprochaient par certains aspects du qi gong. Les concordances se sont faites, naturellement. Et je me suis intéressée à détailler celles ressenties entre le qi gong et la méditation d'une part, puis entre le qi gong et deux autres pratiques corporelles : l'aïkido et l'eutonie dans un second temps.

Remerciements :

A maître Jian et son épouse, un immense merci pour l'existence du centre du Quimétao, leur investissement, leur implication et leur disponibilité qui assure la transmission de leur savoir. Je remercie particulièrement maître Jian pour la qualité de son enseignement rempli de bienveillance, d'humour et de générosité

Aux professeurs intervenants du DUPRAC, pour la richesse de leur enseignement qui m'a transmis leur intérêt et le désir d'approfondir cette discipline, et ce qu'elle sous-tend ; et tout particulièrement à Liu Bingkai pour son investissement et sa constante générosité dans la transmission des connaissances.

Au groupe du Quimétao, pour les partages, les rires, leur soutien et leurs encouragements inconditionnels, et leur présence si active et revigorante pendant ces derniers mois.

A Jeremy et Yves, pour leur relecture attentive. Merci Jérémy, pour les corrections linguistiques pertinentes et pleine d'à propos ; merci Yves pour les corrections orthographiques, les avis et les échanges sur le fond de ce mémoire.

A mes parents, pour leur patience devant mon manque de disponibilité et de présence à leur égard, leurs encouragements permanents. Merci à mon père pour la relecture finale.

A mes amis Karine et Olivier, pour leur présence, leur soutien, et leurs encouragements. Leur compréhension – et celle de tout le groupe de claquettes – devant mes absences et mon éloignement momentané,

A Philippe Grangé, pour m'avoir permis de découvrir les arts internes chinois,

A mes enseignants d'aïkido.

Avant propos :

J'ai été attirée assez jeunes vers les disciplines martiales. C'est vers ma vingtième année que j'ai pu initier ma pratique. Je souhaitais commencer avec le Karaté et le Tai Chi. Je m'étais mis en tête que les deux disciplines étaient complémentaires. Mais l'université ne proposait que l'Aïkido pas le Tai Chi. Destinée ? Toujours est-il qu'au bout de deux mois j'intensifiais ma pratique de l'aïkido, pour arrêter le Karaté au bout de quatre mois, l'Aïkido correspondant mieux à ma personnalité. Les aléas de la vie m'ont poussé à interrompre ma pratique au bout d'une vingtaine d'années.

En 2017, j'ai eu la chance de pouvoir renouer avec ces disciplines énergétiques asiatiques. Désireuse d'enrichir ma pratique professionnelle – je suis Kinésithérapeute – j'étais à la recherche d'une formation diplômante. Le Diplôme Universitaire des pratiques corps-esprit en médecine traditionnelle chinoise (MTC) – DUPRAC – a alors été accepté par ma hiérarchie. J'exerçais à l'époque dans un service de réhabilitation respiratoire, où les patients sont déconditionnés à l'effort et pour lesquels la moindre activité peut devenir une épreuve à cause de leur atteinte pulmonaire. Cette année était d'autant plus attractive pour moi que les publications scientifiques témoignaient et témoignent encore, des bénéfices et bienfaits qu'apportent les disciplines énergétiques alliant à la fois le corps et le mental sur nos patients.

Il m'a semblé intéressant et pertinent au cours de cette année de mettre en place des cours de Qi Gong avec les patients, basé sur le volontariat. L'enchaînement de Tai Chi appris lors de cette année m'apparaissait trop ardu à mémoriser et à pratiquer avec des personnes supplémentées en oxygène et nécessitant parfois une aide technique. C'est pourquoi je me suis plus dirigée sur la pratique du Qi Gong dont les enchaînements me semblaient plus accessibles à mes patients. A la fin des séances, je prenais un petits temps pour questionner les participants sur leur ressenti immédiat et en différé. Les retours sur leur expérience ont tous été positifs, avec de mon point de vue un intérêt de rééducation manifeste.

Cette année a été extrêmement intéressante avec un apport de connaissances tant théoriques que pratiques des plus enrichissantes. Elle m'a dévoilée une facette des disciplines asiatiques que je méconnaissais. Cependant, très vite, j'ai eu le sentiment de n'avoir fait qu'effleurer le sujet. Cette année représentait plus pour moi une initiation qu'une formation complète réelle. Et un investissement ultérieur plus conséquent m'apparaissait absolument indispensable si je désirais continuer ces pratiques. Cette envie s'étant révélée manifeste, je me suis inscrite à la formation d'enseignement du Qi gong du Quimétao.

Introduction :

En occident, les modes de vie vont à un rythme de plus en plus effréné. Tout va de plus en plus vite, des sollicitations de tous types et en très grand nombre nous inondent. Les hommes sont à la recherche de plus de performance, plus d'argent, plus de loisirs, plus d'activités. L'ère du numérique amplifie encore ce phénomène. Internet et les plateformes de recherches nous donnent accès, à tout instant, à une multitude d'informations. Nous sommes en mesure de rechercher toute connaissance qui nous font défaut de même que nous pouvons interagir avec d'autres personnes à tout heure du jour et de la nuit.

Malheureusement, ces facilités d'échanges, ce rythme et cette sur sollicitation constante ont aussi des effets néfastes sur nos organismes. Notre mental et notre qualité de vie s'en ressentent. La consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques n'a jamais été aussi élevée et reflète le mal-être qui atteint nombre de nos contemporains.

Face au stress, à la prolifération des repères possibles, il devient facile de s'éparpiller et de se perdre et de ne plus réussir à donner un sens à sa vie ainsi qu'un chemin directeur. Il n'est pas étonnant, dans ce contexte, de voir resurgir les disciplines venues d'Asie qui allient le corps et l'esprit. Ces pratiques qui vont du yoga à la méditation en passant par le Taïchi, le Qi gong connaissent un engouement et un essor qui n'est plus à démontrer. Et on assiste à une prolifération des adeptes de ces activités. Il est maintenant beaucoup plus aisé de trouver un club, une association où pratiquer que l'on habite en Europe, en Amérique ou ailleurs. Les individus sont à la recherche d'un mieux-être, d'un moyen de gérer leur stress voir parfois de retrouver un sommeil de qualité.

Même si les raisons m'ayant conduit à ces pratiques sont toutes différentes, j'ai néanmoins pu constater des bienfaits indéniables, tant au niveau physiologiques et physiques qu'au niveau mental, et spirituel. Ce constat m'a interpellé et en même temps interloqué. Je me suis alors intéressée aux publications de vulgarisation et aux articles scientifiques afin de tenter d'accéder à une certaine compréhension de mes ressentis. Cette démarche s'est faite aussi bien pour l'aspect physique et mental, que pour l'aspect plus spirituel de la pratique.

En approfondissant la pratique et l'aspect théorique, des liens se sont fait tous naturellement avec des activités que j'ai exercées plus ou moins longtemps, que ce soit un art martial ou une discipline complètement différente, voire parfois plus en rapport avec ma profession. Il m'a semblé intéressant de mettre en parallèles ces activités et d'en expliciter les points communs.

I- les bienfaits du qi gong : une généralité ??

A- Constat personnel

Ma pratique personnelle a commencé un peu avant mon année du DUPRAC. En effet, ma mère s'étant mise au Qi Gong, je l'accompagnais lors de ses séances une à deux fois par an. Elle avait eu l'occasion de tester cette pratique au cours d'une cure thermique avec des bénéfices tels qu'elle souhaita continuer : elle avait moins de douleurs aux doigts et a eu moins froid de tout l'hiver. A cette époque, j'avais de mon côté arrêté l'Aïkido et m'étais mise au Yoga. Cette discipline travaille également sur le corps et l'esprit et m'a beaucoup apporté. Cependant, lorsque je suivais ma mère à ses cours je sentais une grande différence au niveau des énergies. Et même si le yoga contribuait à me redonner détente, souplesse et dynamisme, je me suis toujours plus retrouvée dans les « énergies » des arts martiaux et des autres pratiques asiatiques. J'emploie le terme « énergies » car c'est celui qui me vient spontanément à l'esprit, mais il s'agit plus d'un ressenti à l'issue de ces différentes pratiques. Ce mot, à défaut d'un autre, me semble correspondre le mieux aux sensations qui me venaient à la fin des cours et se poursuivaient le lendemain.

Effet sur le long terme Cependant, je n'ai pu m'investir réellement dans cette activité qu'une fois inscrite au Duprac. Notre pratique était essentiellement personnelle, car à raison d'un séminaire par mois, nous ne pouvions assimiler ces connaissances qu'en travaillant par nous-même.

Personnellement, j'ai souhaité instaurer un cours par semaine avec mes patients. Cette obligation volontaire m'a contraint à une assiduité des plus bénéfiques. J'ai vu avec surprise la disparition d'un syndrome de Raynaud que j'avais depuis une quinzaine d'années, et déjà lorsque je pratiquais l'aïkido.

En commençant la formation au Quimétao, j'ai pu intensifier ma pratique en quantité et surtout en qualité, les effets se sont pérennisés et d'autres bénéfices se sont manifestés. Un des premiers avantages et particulièrement marquant est une résistance accrue au froid : j'y suis devenue moins sensible, diminuant les épaisseurs en hivers, à l'extérieur ; et le soir je suis moins tétanisé par l'inactivité qui engendrait auparavant un refroidissement particulièrement handicapant.

La diminution de cervicalgie a été un processus un peu plus long : en effet les premiers temps la pratique générait des contractures sur les muscles para vertébraux. Le manque d'habitude du travail statique, surtout dans la position de l'arbre nécessitait un renforcement des muscles dans ce type de travail. Et dès le troisième mois, ces douleurs avaient disparu. Lors de l'exercice je rencontrais certes des tensions musculaires parfois particulièrement perturbantes, mais elles ne se maintenaient plus à la fin des cours ; et même mon activité professionnelle ne les réveillait plus.

D'ailleurs après une séance, le corps est complètement détendu, toute tension relâchée, et le sommeil est nettement plus réparateur. Les effets perdurent le lendemain : le corps et l'esprit sont complètement reposés et disponibles, avec globalement un regain d'énergie toute la journée.

Toutes les tâches sont plus aisées à réaliser et ne coûtent pas. Le soir, la fatigue est moins importante que les autres jours. Toute la journée se déroule avec la sensation d'être plus dynamique, réceptive, pertinente ; d'avoir une meilleure organisation qui engendre efficacité et rapidité avec des gestes plus justes. Cependant l'effet ne perdure pas : une séance par jour serait nécessaire. Alors, il reste la pratique personnelle mais l'effet est moindre.

Sur un plus long terme, j'ai pu constater des modifications du comportement mental. Tout d'abord les aléas du quotidien ont beaucoup moins de prise sur la psyché, et sont donc pris avec beaucoup de recul. Il y a moins de colère, d'énervement, d'agressivité. Les frustrations, les agacements restent présents mais sont reconnus comme tels. De ce fait, ces sentiments ne restent pas, et la réflexion, au lieu d'être centrée sur ce qui est manqué se focalise sur ce qui peut être mis en place. D'autres projets s'organisent rapidement évitant ainsi les ruminations sur les « ratés », et la pensée prédominante devient plutôt : « que fait-on maintenant ? ».

Parallèlement, j'ai pu remarquer un renforcement de la concentration, de l'attention et surtout de la volonté qui se manifeste par une diminution de la procrastination et un passage à l'acte efficace plus fréquent qu'auparavant.

Si l'on se réfère aux théories de la MTC [1] je dirai que la pratique du Qi gong travaillant sur le qi, le met en circulation et le renforce. Il joue ainsi sur les organes améliorant leur fonctionnement et leur équilibre. De ce fait un bon équilibre de l'énergie du foie permet de mieux contrôler ou canaliser la colère et la frustration. De même en renforçant l'énergie (notamment par la pratique des milles mains sacrées), on améliore l'énergie des reins, et par là, la volonté qui est l'esprit associé à l'élément eau [2].

Au final, il ressort de cette action sur le mental la sensation globale d'avoir acquis ou retrouvé une sérénité, une paix intérieure. Cette sérénité amène une joie profonde, non pas dans le sens d'une joie intense, mais d'un sentiment tout en profondeur, ténu, parfois à notre insu : « *on ne prend conscience de sa présence par instant sans qu'il nous quitte* ». Et au quotidien, la rencontre avec autrui est caractérisée par une plus grande ouverture, une meilleure tolérance et une acceptation plus grande des personnes avec lesquelles nous sommes amenés à interagir, avec la recherche de compréhension plutôt que de jugement.

Effets lors de la pratique :

Les effets ressentis pendant la pratique sont un peu moins nombreux, peut-être car l'esprit est plus focalisé sur l'action et donc moins disponible pour analyser ce qui se passe en nous. La chaleur ressentie lors de l'exercice est un des aspects marquants. Certes on pourrait l'expliquer par l'activité physique. Cependant, avec ses 1,5 MET (équivalent-métaboliques), elle est considérée comme une activité modérée et l'effort fourni est nettement moins important que lors de la course à pied ou de la danse comme les claquettes. Or, la chaleur est intense et dès le début de la pratique par la position de « l'arbre » : Zhan Zhuang, qui est une position statique. Il est difficile de croire que l'échauffement est lié à la seule activité musculaire mise en jeu. L'activation de la circulation énergétique dans le corps semble être une meilleure interprétation compte tenu de l'élévation rapide de température et pourrait expliquer aussi la meilleure tolérance au froid constatée sur le long terme : l'énergie circule mieux dans les méridiens, voire quelques blocages auraient pu être levés. En effet le qi gong se définit comme étant « *l'art d'absorber, de renforcer, de faire circuler et d'utiliser l'énergie vital du corps* » [3].

De plus, comme l'esprit est focalisé sur l'exercice, la conscience corporelle est accrue avec une attention portée sur toutes les articulations et les muscles. Cette focalisation de l'esprit apporte un calme intérieur qui s'installe rapidement et tend à se maintenir.

A la fin de la séance, j'ai souvent eu la surprise de constater une amélioration de ma souplesse. Cet effet a été d'autant plus flagrant lors de la pratique de la grande danse Dawu. Or, lors des exercices, nous ne cherchons pas l'étirement musculaire. Les mouvements restent dans les limites permises par le pratiquant en tenant compte de l'intégrité des articulations en évitant de les contraindre. La souplesse est une des données physiologiques que l'on perd rapidement avec le manque de pratique et aussi avec l'âge, c'est pourquoi j'ai été surprise de mes capacités à la fin de la pratique. Mais, je ne suis pas seule à observer ces sensations : Sylvie, 53 ans qui pratique le qi gong depuis une année, affirme ainsi, « *avoir eu l'étrange sensation d'habiter mon corps* », « *et dans ma vie de tous les jours, je suis mieux (...) moins stressée, je prends du recul sur les événements (...) je suis plus gaie aussi* ». Et de continuer : « *corporellement aussi, je me tiens plus droite sans avoir la sensation de tiraillements dans le dos* ».

B- Ce qu'on retrouve dans la littérature :

Fort de ce constat, l'interrogation est venue tout naturellement : pouvait-on généraliser ces observations ou bien étaient-elles localisées sur un petit groupe. Je me suis donc intéressée aux diverses publications que j'ai pu récolter.

Revue de vulgarisations :

On retrouve effectivement dans les magazines de vulgarisation (de santé ou même généralistes) plusieurs articles évoquant les bienfaits du Qi gong. Les avantages retrouvés sur la pratique de cette discipline vont d'une amélioration du sommeil à l'accélération de la récupération après blessures ou opérations, en passant par la ménopause, les problèmes d'équilibre, de circulation, une récupération plus rapide après un cancer, une chimiothérapie etc. Les bénéfices constatés sont multiples et varient d'un article à l'autre.

On peut néanmoins retrouver certaines constantes. La plus fréquente est l'amélioration du système cardio-vasculaire, avec diminution de l'hypertension. Vient ensuite l'action positive sur le stress, le Qi gong permettant de mieux réguler et équilibrer les émotions et le système nerveux en général. Il contribue à assouplir et donc à soulager les articulations tout en fortifiant les muscles et les tendons. Il participe ainsi à la prévention des blessures et à l'amélioration de l'équilibre. On note enfin un renforcement du système immunitaire et de la santé en générale.

Ces aspects positifs du qi gong sont effectivement en accord avec les bienfaits ressentis pendant ces deux dernières années, et envisagés de façon plus général expliquent parfaitement le bien-être qu'une pratique régulière apporte. L'amélioration du syndrome de Raynaud est concomitante d'une action positive sur le système cardio-vasculaire. Le mieux-être corporel est à rapprocher du travail sur les articulations les muscles et les tendons. Enfin, la régulation du système nerveux et le contrôle des émotions va permettre d'agir sur le mental, conduisant à réduire le stress, la distanciation par rapport aux événements et, de là, à un état d'esprit plus gai, plus ouvert. Une étude sur des étudiants en bonne santé a d'ailleurs permis d'observer une réduction significative des marqueurs physiologiques du stress: diminution du cortisol, des ondes beta, avec à contrario une augmentation des ondes alpha.

Articles scientifiques :

Ces mêmes articles de vulgarisation font état d'une revue de littérature concernant ce sujet effectuée par le professeur Chen Pei-Jie. Cette méta-analyse, qui recoupe les données d'adeptes repartis sur 10 pays du monde, rejoint les effets positifs décrits précédemment.

Nous nous sommes donc penchés sur les articles scientifiques publiés, en utilisant les mots clé « santé » et « qi gong ». Ces recherches ont été faites sur les bases de données Pedro et Pubmed. Nous n'avons pas effectué de recherche systématique, ni tenue compte du degré de fiabilité des articles retenus. Cependant sur les 12 articles retenus, 7 sont des revues de littératures ou des méta-analyses. Pour choisir nous nous sommes intéressés aux sujets abordés plus haut. Ces chiffres, pour une recherche non exhaustive et très partielle, traduisent néanmoins l'intérêt que suscite cette pratique. Si nous avions pris en compte également le Tai chi, dans notre recherche, le nombre de références proposées auraient été plus important. D'ailleurs l'une des publications retenues allie les deux disciplines dans son étude [4].

On retrouve une étude sur l'apport de la pratique du Qi gong sur les personnes ayant des maladies coronariennes et 3 articles traitants des effets de la pratique du Ba Duan Jin sur la santé en général et celle des personnes âgées, ainsi que sur les patients atteints d'arthrose des genoux. Sont aussi présentes deux revues de littérature sur le Qi gong comme soin de support dans la prise en charge de patients atteints de cancer et une méta-analyse portant sur l'action du Wu Qin Xi sur l'hypertension et le cholestérol.

Les autres sujets abordés sont rhumatologiques (arthrite, spondylarthropathie ankylosante, douleurs musculo-squelettiques liée aux pathologies inflammatoires) ou plus généraux en matière de santé.

Ces articles ne cherchent pas forcément à donner une explication aux effets observés par la pratique, et s'ils en cherchent une, elle sera très physiologique et dans une optique plus occidentale. Ils s'intéressent plutôt à la reproductibilité des avantages observés sur un échantillon de personnes important et à déterminer si le Qi gong peut être un apport intéressant – ou non – dans la prise en charge de patients et le maintien d'une santé correcte. Si toutes ces études montrent l'efficacité de cette discipline, le niveau de preuve n'est pas toujours significatif, ou des biais se sont glissés dans les protocoles de recherche. Quasiment toutes cependant concluent en insistant sur la nécessité de réaliser d'autres études.

Sans s'attacher à leur fiabilité, nous rejoignons ici les aspects positifs décrits plus haut dans la littérature de vulgarisation. De fait, certaines, comme celle de Hung et al [5], et celle de Zou et al [6], montre l'intérêt de la pratique pour les personnes ayant des problèmes cardiovasculaires où les marqueurs après quelques temps de pratiques sont meilleurs : baisse du cholestérol, des triglycérides, du diabète, de la pression artérielle etc. Dans la prise en charge de pathologies inflammatoires chroniques [7] [8] [9] [10] [11], la douceur et la lenteur des mouvements permettent à la fois de remettre en mouvement des patients qui appréhendent de bouger et contribuent à restaurer un potentiel musculaire, une mobilité articulaire et surtout un équilibre qui étaient perdus par l'inactivité. Sans oublier une participation à la sédation des douleurs. Enfin, les articles qui abordent la santé [12] en général ou la participation à la prise en charge des patients cancéreux [13] [14] [15] font état eux aussi d'une amélioration sur des critères tels que la force, l'équilibre, le moral et la sociabilisation.

Même si le niveau de preuve requis par les chercheurs n'est pas atteint, les avantages décrits par ma pratique personnelle ne sont pas un fait isolé et le bienfait que tout un chacun peut retirer de cette activité est confirmé à la fois dans les écrits scientifiques et dans ceux de la presse grand-public. Le bien-être retiré par les pratiquants est multiple, s'appliquant tant sur le plan physique que psychologique. C'est ce qui fait tout l'attrait de ces disciplines « corpsesprit » et qui peut nous conduire à les rapprocher des techniques de méditations qui sont également en vogue actuellement. Effectivement, certains des bienfaits décrits s'apparentent à ceux que l'on retire de la méditation. Peut-on voir dans le qi gong et les autres disciplines similaires une forme de méditation ??

II- Le qi gong, une forme de méditation ? :

A- Pratique personnelle de la méditation.

Le zen dans l'aïkido m'a un peu sensibilisé à la notion de méditation mais, à cette époque, cette connaissance était purement théorique et restait plus que superficielle. C'est en pratiquant le yoga, que je me suis également investie dans la méditation. Les deux écoles de yoga dont je fus élèves ne séparaient aucunement la méditation de la pratique des postures

(asanas). Dans l'une, la méditation faisait partie de la séance, dans l'autre, le forfait d'inscription intégrait les séances de méditation. Au cours du diplôme universitaire du DUPRAC, nous avions aussi des cours de méditations. Mais si ceux de mes centres de yoga étaient essentiellement pratiques, ceux-là étaient plutôt théoriques (la pratique étant plus individuelle chez soi et quotidienne), et m'ont apporté beaucoup d'éclaircissements.

Dans la méditation, on focalise son attention sur un objet extérieur à soi, ou bien sur un objet intérieur comme la respiration. On peut parfois ajouter un mantra. Il est nécessaire de garder l'attention sur ce point de focalisation et d'éviter autant que possible les distractions. Elles arrivent, inévitablement. Tout l'exercice consiste alors à ramener sa conscience à son point de focalisation puis, progressivement à noter l'instant de venue de la distraction. A ce stade, on perçoit l'instant où l'esprit pourrait partir pour s'accrocher sur les pensées qui nous traversent au lieu de les laisser passer. On cherche alors à ne pas les retenir, à ne pas s'y attacher.

Le but de cet exercice est de calmer le mental, de diminuer les pensées. Notre mental a tendance à se projeter dans le futur ou à rester coincé et ressasser le passé. Il fuit l'instant présent. Donc méditer permet de dépasser notre moi-ego et retrouver notre être véritable, le plus profond, et aussi de se libérer du passé, de ne plus anticiper le futur pour être dans le présent : *« pour rester présent dans la vie quotidienne, il faut être bien ancré en soi, bien enraciné. Sinon le mental vous entraînera dans son flot comme une rivière en furie, (...). Je veux dire habiter totalement votre corps totalement. (...) la conscience du corps vous fait rester présent et vous ancre dans le présent. »* [16]. On peut ainsi se libérer du « corps de souffrance », comme le nomme Tolle, issu des expériences non-acceptées du passé et des peurs et angoisses que génèrent les incertitudes face au futur. Par la méditation, on finit par comprendre que tout est amené à évoluer, à se modifier et à disparaître, et donc par accepter l'impermanence des choses.

Nous percevons le monde à travers le prisme de notre mental. Dès lors, l'idée que nous nous en faisons n'est qu'illusion. On rejoint ici le mythe de l'allégorie de la caverne de Platon : les hommes sont dans une caverne et voient projeté sur le mur de la grotte leur ombre, grâce à la lumière de l'ouverture. Ils prennent les mouvements de leur ombre sur le mur pour la réalité du monde.

Certains, de temps en temps, prennent conscience que le mur ne montre qu'une image de la réalité, et finissent par sortir de la caverne dans la lumière du soleil extérieure. De même aussi longtemps que l'on s'identifie à une situation, un travail, une relation, notre mental s'y attache et s'y identifie. L'esprit aura du mal à accepter toute altération de ces circonstances et cherchera à lutter engendrant la souffrance. Si au contraire à l'aide de la méditation nous avons réussi à nous détacher de ces aspects matériels, à retrouver notre Etre – en d'autres termes, à sortir de la caverne – tous les changements inhérents à la vie ne font que glisser. Calmer l'esprit nous permet ensuite d'agir avec un recul nécessaire à une prise de décision ou une réaction plus juste. Elijah Ary, au cours d'une intervention du DUPRAC, expliquait que la méditation nous aide à augmenter le temps de latence de notre réactivité. En termes de temps, cette notion est infime et se compte en fraction de seconde.

Mais mentalement parlant, on peut avoir l'impression que le temps s'étire nous permettant de percevoir et d'analyser les caractéristiques d'une situation afin de réagir de la façon la plus adéquate. Nous finissons par ne plus être autant dépendant de la notion de temporalité, par nous détacher affectivement de notre vécu et aborder les problèmes de façon plus sereine.

Ainsi, stress et anxiété diminuent de façon significative. L'ancrage dans l'instant présent amenant une certaine paix intérieure, qui peut conduire à une joie profonde.

B- La méditation à travers les arts martiaux et les arts internes :

Cette notion d'ancrage dans l'instant présent est inhérente à la pratique des arts martiaux. C'est ce qu'il est ressorti de mon expérience d'aïkidoka. Aussi lorsque j'ai commencé le yoga, je me suis sentie en terrain familier : même si les termes et les modalités différaient, le fond restait pour moi semblable.

Ici et maintenant

Une des notions qui m'a semblé hermétique initialement était celle de rester « présent ici et maintenant » lors des entraînements. Cependant au fur et à mesure, elle est devenue partie intégrante de la pratique : impossible de pratiquer sans rester concentrer et attentif à chaque instant lors de la réalisation de la technique et aussi à tout moment sur le dojo, voir même en dehors du dojo. On peut assimiler cette manière d'agir à celle de la méditation en pleine conscience. De plus le fait de conserver son attention et son esprit centré sur l'action de l'instant s'apparente à la méditation : on évite l'agitation mentale et la dispersion des pensées. Le calme s'instaure dans le mental et permet d'être parfaitement disponible pour la pratique.

En creusant un peu, l'objectif recherché ne semble pas identique : D.T. Suzuki [17] affirme « *pour maîtriser un art, les connaissances techniques ne suffisent pas. il faut passer au-delà de la technique, de telle sorte que cet art devienne « un art sans artifices », qui ait ses racines dans l'inconscient* ». Pour lui, il est nécessaire que « *le mental se mette au diapason de l'inconscient* ». Laisser l'inconscient agir ne semble pas en première impression le but recherché par la méditation car on peut se demander si l'on ne va pas aller à contre-courant du but recherché. Cependant, Herrigel [17] nous démontre le contraire. Dans son apprentissage du tir à l'arc japonais, il doit, pour obtenir le relâchement, se concentrer sur la respiration uniquement « *j'apprends à m'absorber avec une si parfaite quiétude dans l'acte respiratoire que (...)* » il utilise lui-même plus tard le terme de méditation. Donc pour obtenir le résultat escompté, il est nécessaire et indispensable de pratiquer, voire d'entrer en méditation. On cherche ainsi à accéder à un état où on ne pense plus, ne projette rien : « *cet état auquel toute intention, tout égoïsme sont étrangers et désignés par le maître comme proprement*

« spirituel » (...) que l'esprit est omniprésent parce que nulle part il ne s'attache à un endroit particulier ». Pour atteindre cet état, il faut donc pratiquer en tout détachement, sans intention. Atteindre cet état de « dépouillement » ressemble fort à une pratique méditative, où le mental devient vide, et ne s'attache à aucune pensée. « *Cette libération de soi-même dont avait parlé le maître, n'était-elle pas sur la voie conduisant au dépouillement, au détachement ?* » C'est le « zen » que l'on retrouve dans les arts japonais que ce soit arts martiaux, arrangements floraux ou calligraphie. Dans ces disciplines, on cherche à pratiquer dans un état où ce n'est plus le pratiquant qui agit volontairement mais « autre chose » : « *seul l'esprit est présent, en une sorte d'état de veille, qui ne se colore pas précisément de la teinte du moi, et plus capable de pénétrer tous les espaces, toutes les profondeurs (...)* » Expérience personnelle

Il m'a fallu beaucoup de temps (une dizaine d'années) pour arriver à percevoir, en aikido, cet état de veille alors toute l'attention se focalise sur la fluidité de la technique sans se laisser distraire par les réactions du partenaire/adversaire. Si le mouvement est correct, il se poursuivra jusqu'à son terme sans heurt, ni blocage. Quel que soit l'état mental à mon arrivée, les difficultés, problèmes rencontrés dans la journée, la pratique m'apportait très rapidement un apaisement et un calme intérieur qui ressemble étonnamment aux sensations véhiculées par ma pratique de la méditation. Le fait de méditer quotidiennement me permettait d'apaiser des agacements, colères et frustrations.

Il m'était alors possible d'être pleinement présente à mes patients et à mes tâches quotidiennes, sans être distraite par des ruminations impromptues et stériles.

Et durant ces deux années de pratique du Qi gong, toutes ces sensations ont été de nouveau perçues. La posture de l'arbre est, à mon sens, une façon de méditer : l'esprit se pose sur le positionnement des lombaires, le relâchement des épaules, des membres, la respiration et le dantian pour finir par la visualisation de notre connexion au ciel et à la terre. Rester attentive à tous ces critères inhibe le vagabondage des pensées. Si on relâche l'attention – en tout cas en tant que débutante – le risque est de perdre la justesse de la posture. Il en est de même lors de la pratique des enchaînements : la pensée se centre alors sur les lombaires et le déroulement de la colonne pendant la réalisation des mouvements. Très vite, lors de la pratique, l'esprit a tendance à s'apaiser, les émotions à se calmer, certes pas de façon constante mais il est possible de le percevoir. C'est surtout à la fin de la pratique, lors du retour au domicile que cette anesthésie de la pensée est perceptible. Le sommeil en est facilité et devient réparateur. Cette sensation est la même qu'après une séance de yoga et de méditation. Un autre constat m'a permis de rapprocher le qi gong des séances de méditation et de zen : lors du passage de pré-duan, le stress a été absent de toute la journée, absence d'autant plus étonnante que toute situation d'examen génère des tensions et une anxiété presque palpable pour moi. De plus, je sentais un grand calme descendre sur moi, dès l'instant où je sortais mes lombaires et commençais l'ouverture-fermeture.

Cette expérience ne s'est pas renouvelée à ce jour, mais elle me conforte dans l'idée que le Qi gong, comme d'autres disciplines internes et arts martiaux, participe à une forme de méditation. Les bienfaits psychiques que ressentent les adeptes de ces disciplines sont, là aussi comparables aux bienfaits ressentis par les méditants réguliers. Et si on en croit Taisen Deshimaru [18], la pratique de la méditation (Zazen) nous replace comme élément naturel de l'univers : « *par la pratique de Zazen, ici et maintenant, à travers tout notre être entier, nous existons au centre du système cosmique* », il l'énonce plus loin d'une façon similaire : « *Etudier la voie du Bouddha, c'est s'étudier soi-même ; s'étudier soi-même, c'est abandonner l'ego ; abandonner l'ego, c'est se fondre avec le cosmos tout entier* . » Eckhart Tolle lui nous affirme que la méditation ou l'attention à l'instant présent nous permet de retrouver l'Etre originel ; mais si parfois il fait référence à notre essence profonde, à d'autre paragraphe, il fait plutôt état d'une puissance supérieure, que ce soit dieu, l'énergie de l'univers, ou...

Mais quel que soit l'interprétation que nous adoptons, la méditation permet de se fondre dans un tout universel, d'abandonner une vision étriquée centrée sur soi-même pour aller vers une ouverture et une acceptation du film de la vie comme il se déroule, ou en d'autres termes, accepter les changements inéluctables du quotidien.

III- Similitudes observées avec des pratiques antérieures :

Lors de la pratique du qi gong et des explications reçues lors des cours mais plus encore des séminaires, j'ai eu l'occasion de retrouver beaucoup de parallèles avec des pratiques personnelles antérieures tel que l'eutonie, l'aïkido.

A- Eutonie :

Qu'est-ce que l'eutonie ?

L'eutonie est une méthode psychocorporelle développée par Gerda Alexander dans les années 1930. Elle ouvre son école en 1940 à Copenhague et participe à des séminaires dès 1950 et nomme sa méthode « eutonie » en 1957. Le mot en lui-même, vient du grec : EU qui signifie vrai, bien,

juste et TONOS dont le sens est tonus, tension. Etymologiquement, l'Eutonie renvoie donc à la notion de juste tonus, de bonne tension (sous-entendue musculaire), ou pour employer les mots de Gerda Alexander : « *un état de tonicité harmonieusement équilibré et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation à vivre* »

Pour reprendre la définition de sa fondatrice, « *l'eutonie est un état d'équilibre qui consiste à avoir toutes les parties du corps à un degrés de tension musculaire optimum en rapport avec l'action que le sujet se propose de faire, tout en étant capable d'observer l'action en cour ; ceci nécessite l'unité du corps et le contact avec le milieu environnant* »(GA, *le corps retrouvé par l'eutonie* 1977).

Ses champs d'applications sont multiples et se sont encore développés depuis ses débuts : beaucoup peuvent trouver un intérêt dans son utilisation que ce soit les entraîneurs sportifs, les danseurs, les acteurs, les animateurs de la petite enfance, mais aussi les kinésithérapeutes, les psychomotriciens, jusque dans la prise en charge et le suivi des femmes lors de la grossesse, et même après l'accouchement. Elle s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes, aux personnes handicapés qu'aux « personnes normales » (quoique qu'une personne en bonne santé ne soit qu'un malade qui s'ignore....).

A quoi sert l'eutonie ?

L'eutonie sert avant tout à trouver le tonus le plus juste, le plus équilibré pour une action donnée que ce soit le repos ou tout autre situation de la vie. Elle sert donc à équilibrer le tonus et pas seulement à l'abaisser pour conduire à la détente, comme le feraient les techniques de relaxation. Mais qu'est-ce que ce tonus ? « *Le tonus qui est une tension permanente de la musculature, permet le bon déroulement de l'acte moteur, en assurant la statique de l'ensemble du corps, et en adaptant son positionnement, en fonction de l'activité motrice à accomplir. Il se synchronise avec le niveau de vigilance du cerveau (...)* » [19].

Michel Roy précise que « *le tonus de base (...) permet de lutter contre la pesanteur et de réaliser les équilibres, deux facteurs nécessaires à l'acte moteur. (...) le tonus n'a pas un niveau fixe : bas au cours du sommeil, il varie, lors de l'état de veille, en fonction de l'activation des centres supérieurs.* »

Nos modes de vie actuels nous exposent à des stimulations constantes, que ce soit au travail, ou dans la sphère privée : toujours plus d'écrans, d'informations, de pressions au travail, d'activités de loisirs. Même les périodes de repos deviennent aussi l'occasion d'un dynamisme continu. Cette activité forcenée se traduit par une stimulation accrue des centres supérieurs avec pour conséquence une amplification de notre tonus de base. Cette majoration de notre tonus conduit à un état de tension permanent source de contractures, voire à la longue de dysfonctionnement.

Par le biais de l'eutonie, on cherche à retrouver un équilibre tonique, perdu par notre mode de vie déviant, et à acquérir la capacité de réguler notre tonus au quotidien. De cette façon nous pouvons devenir acteur de notre mieux-être et prévenir les dysfonctionnements engendrés, entre autre, par le stress ou l'hyperactivité, (tel que l'hypertension par exemple). Nous apprenons à utiliser un minimum d'énergie pour un maximum d'efficacité, en adoptant le geste le plus juste possible.

Le travail du relâché :

C'est un des points les plus marquants pour moi. Ce travail de relâché est particulièrement difficile à appréhender et à ressentir. J'ai pu le constater quotidiennement dans ma pratique professionnel : obtenir des patients une détente, un relâchement nécessite plusieurs minutes voire plusieurs

séances. Et lorsqu'ils réussissent enfin à « relâcher » pour permettre un travail de rééducation ils « laissent tomber », abandonnent totalement leurs membres. Ils sont « mous », ce qui est parfait pour la mobilisation et la rééducation.

Or, le relâché en Qi gong est différent : il ne faut être ni tendu, ni mou. Il convient de ne pas « trop relâcher » (*dao de l'harmonie* [3]). Le relâché n'est ni l'un, ni l'autre. Cette notion du relâché me renvoie à la notion de « passivité » de l'eutonie : c'est un état d'inactivité choisie et de surcroît consciemment maintenue. Elle est distincte de l'abandon de la volonté. Gunna Brieghel-Müller dans son ouvrage « eutonie et relaxation » [20] fait la distinction entre la passivité inconsciente et non-voulue, et la passivité (ou non-action) consciente et voulue.

Initialement on commence à la rechercher en position allongée, à l'aide de contact au sol ou par d'autre intermédiaire, mais très vite cette sensation de « passivité consciente » se transpose dans d'autre pratique : théâtre, danse, grâce à une perception accrue de la gestuelle de notre corps, la libération de toute activité musculaire inutile permettant des mouvements plus économiques énergétiquement. G. Brieghel-Müller décrit l'eutonie comme « (...) l'état dans lequel tout mouvement est effectué avec un minimum d'énergie et un maximum d'efficacité en laissant les fonction vitales se poursuivre normalement. » une fois encore un parallèle peut être fait dans la pratique du Qi gong avec la notion de relâchement : Song. Zhang Shaotang, dans son ouvrage : Yuan Zhen, « (...) c'est cela le Song Kai. (...). Le but est de ne pas gaspiller l'énergie pour rien et de diminuer au maximum la crispation et le blocage du corps, pour libérer au maximum la puissance interne. » [10].

Alors certes, l'objectif peut sembler initialement différent. Mais en Eutonie également, on souhaite économiser l'énergie en cherchant un mouvement le plus juste possible dénué de toute tension avec un tonus le plus équilibré possible. Le fond m'apparaît identique. Et dans ma pratique du qi gong, avoir eu le ressenti de cette « passivité » de l'Eutonie m'a aidé à mieux percevoir cette notion du relâché nécessaire dans la pratique du qi gong.

Les deux disciplines mettent en avant, à travers le relâchement, l'amélioration de la circulation sanguine et de l'énergie, et partant de là, elles contribuent à maintenir un meilleur état de santé.

La conscience osseuse :

Toujours dans une intention d'économie, Gerda Alexander a développé la notion de conscience osseuse : c'est par nos os que notre structure est maintenue, que nous pouvons nous tenir debout et nous mouvoir. Etre pleinement conscient à chaque instant du placement de chaque segment, de leur forme, de leur articulation entre eux et de leur déplacement va nous guider vers un geste plus naturel, et à la recherche de mouvement le plus correct possible. Cette prise de conscience ne peut se réaliser qu'à travers la passivité consciente et la détente musculaire. C'est ce relâchement des muscles qui rend la prise de conscience osseuse possible.

Cette prise de conscience commence par un travail au sol : à travers le fait de soulever et laisser retomber au sol les segments de notre corps, on expérimente le poids et la forme de nos os. Puis les mouvements vont se faire par un « repoussé du sol » : Le fait d'augmenter un appui provoque une réaction simultanée d'une autre partie du corps. Le mouvement s'effectue alors (mouvement très léger) comme si l'énergie était issue du sol. On retrouve ce même phénomène lorsqu'on se lève d'un fauteuil : en prenant appui sur les accoudoirs, on se repousse du fauteuil à l'aide des mains et des bras (et aussi en repoussant le sol avec les pieds), ou même en position debout. Le fait d'augmenter l'appui sur les surfaces de support, en faisant contact avec elles, permet au corps de se redresser tout entier, en utilisant la résistance des surfaces. L'effort est alors ressenti dans le support (sol, siège) et l'énergie musculaire nécessaire s'en trouve alors réduite. La conscience osseuse aide au redressement et à adopter une attitude correcte avec un effort moindre. Dans ce sens, elle permet de lutter contre l'affaissement et d'aider au travail anti-gravitationnaire. Elle est aussi à l'origine de tout mouvement. Gerda Alexander considère que tout geste est déjà contenu dans le squelette : « Le système osseux dont l'efficacité est toute contenue dans la beauté de ces

formes, porte en lui toutes les possibilités de mouvement ». Tout appui, même sur l'air, va se transférer à chaque segment osseux adjacent. Ce transport osseux initie et continue l'action voulue grâce à l'unité du système osseux, et tissulaire. En effet : « *un mouvement si petit soit-il ne connaît pas de point d'arrêt dans le corps* » (Michel Roy [19]).

Cette unité du corps fait partie des huit point-clés du Qi gong : c'est la notion de « lié » ou « lian » [3]. Cette similitude que j'ai trouvée entre eutonie et qi gong m'a interpellé, avec des petites nuances. En qi gong, la conscience se porte essentiellement sur la colonne vertébrale (surtout au début) car tout mouvement est initié par le mouvement de la colonne. La comparaison avec l'eutonie peut surprendre initialement, mais là encore c'est par l'intermédiaire du squelette que se fait le geste. Les bras ne montent pas, les genoux ne plient pas : c'est le relâchement des lombaires puis la propagation de l'onde le long de la colonne qui permet de mobiliser les membres. Comme en eutonie on pourrait utiliser le terme de « transport osseux », l'axe de transmission se révélant être la colonne. L'ouverture/fermeture des bras, monter/descendre, avancer/reculer, tous ces gestes commencent et se propage par la colonne. De nouveau, il en résulte une économie d'énergie et de force musculaire qui préserve l'intégrité du corps. J'en ai d'ailleurs eu confirmation lors de ma seconde année de Qi gong, durant laquelle une douleur du genou droit m'handicapait au quotidien. Dans ma pratique également elle devenait parfois invalidante. Cependant, elle disparaissait dès que j'obtenais le juste relâchement des lombaires et le transport ensuite à l'aide de la colonne. A tel point que j'ai préféré l'absence de soin pour conserver cet indicateur d'un travail plus correct. Mais cet aléas de santé personnel illustre fort à propos l'intérêt qu'apporte la non – utilisation de force dans la pratique. Les intégrités osseuses, articulaires sont respectées en diminuant les contraintes qu'occasionnerait l'utilisation de la force pure.

Présence à tout le corps :

Mais pour acquérir cette conscience et cette capacité à relâcher aussi bien les muscles que les fascias, les tendons et jusqu'aux os, il est nécessaire de centrer notre attention, sur tout notre corps, à tout instant et dans chaque geste. La conscience n'est donc pas seulement osseuse. On cherche à obtenir une présence dans toute partie du corps même la plus infime. On perçoit fort bien cette caractéristique chez les danseuses, plus encore lorsqu'elles ont eu une pratique eutoniste : on a parfois l'impression que leur mouvement est « habité », plein ; leur geste ne se termine qu'au bout des ongles, la pointe des pieds ou des cheveux. C'est cette présence au corps à chaque instant que l'on recherche en eutonie. Cette acuité permet ensuite d'avoir le geste le plus adapté, à la foi le plus libre et le plus libéré, tout en préservant ainsi l'intégrité corporelle.

En Qi gong également, cette attention permanente au corps est présente : d'abord dans la posture, avant de commencer. Il est nécessaire de relâcher tout le corps de la tête aux pieds : c'est la « douche mentale », tout en maintenant les 2ème et 3ème lombaires sorties. Ensuite seulement la pratique commence. Mais que ce soit pour Zhan Zhuang (la posture de l'arbre) ou d'autres formes tel wu xin qi ou baduan jin, l'esprit reste présent tout au long de la pratique, non dans la volonté de faire et d'agir mais dans l'attention portée à la posture, au relâchement. On retrouve aussi en Qi gong cette notion de plénitude : le corps est arrondi comme un ballon : L2 et L3 sont sorties, on relâche le point au niveau de la poitrine (shanzhong). On est suspendu au ciel par la tête (au point Houding et ancré au sol au niveau des pieds les genoux relâché (et donc arrondi). Les bras également doivent être arrondis.

Rapport au soi et au monde extérieur :

L'eutonie cherche à assurer l'autonomie de l'individu, à restaurer le réflexe de redressement mais aussi à rechercher l'originalité et à dégager sa véritable personnalité. L'enseignant guide en invitant plutôt qu'en dirigeant lors de la séance. La pratique est essentiellement basée sur les sensations, axée sur le toucher. On utilise beaucoup d'adjuvants pour cela qui vont du sol au bâton, balles,

coussins. La peau et les terminaisons sensibles vont jouer un rôle majeur. L'attention portée ainsi aux sensations de contact de pressions permet au sujet de mettre en place les limites, les frontières entre ce qui est interne à lui et ce qui relève de l'externe donc du monde extérieur. Dans sa gestuelle, cette connaissance lui confère une meilleure gestion de l'espace et de ses rapports avec les autres. Et donc une liberté de mouvement, une plénitude qui s'en ressent dans sa gestuelle. C'est une des raisons qui conduit beaucoup de danseurs ou d'acteurs de théâtre à l'eutonie.

Cette prise de conscience des sensations internes amène l'individu à faire la différence entre ce qui émane de lui ou de l'extérieur, et partant de là, à mieux se connaître. Leo Tamaki (Eutonie et Aikido) l'énonce différemment mais rejoint cette idée : « *L'eutonie permet de prendre conscience des représentations que nous avons de nous-mêmes et de leur écart avec la réalité* ». Le pratiquant sera ainsi en mesure d'être présent aux autres sans se perdre soi-même, de s'intégrer à un groupe en conservant son individualité, et donc son intégrité. Cette connaissance rassure, donne une certaine sécurité intérieure, et permet ainsi l'ouverture au monde et aux autres. Elle permet également à l'individu de situer sa place dans le monde pas uniquement en tant qu'individu mais aussi en tant qu'être vivant dans le monde. Progressivement la pratique de l'eutonie amène un changement des modes de fonctionnement et des habitudes. Elle finit par induire un état d'être particulier de neutralité par rapport aux événements, de lâcher-prise de disponibilité voire de non-vouloir.

Là encore une similitude s'est faite avec le qi gong. Bien que mes connaissances et ma pratique soient débutantes, il m'a semblé qu'en Qi gong l'homme se place entre ciel et terre, et la circulation de l'énergie se fait entre le ciel la terre et l'homme. Lors de la pratique on cherche à capter aussi bien l'énergie de la terre que du ciel. Zhu Miansheng nous dit que la pratique du qi gong (en tout cas sa forme de qi gong) « *permet de relier l'homme au ciel et la terre* » et que « *l'unification de l'homme avec le ciel et la terre est la caractéristique de Zhen Ren, l'homme relié à sa source* » [2]. Mais il me semble que toutes les formes de Qi gong peuvent mener à ce résultat. Donc le Qi gong peut amener l'élève à trouver sa juste place dans le monde qui l'entoure et dans ses rapports avec son environnement.

Dans l'ouvrage « *Dhao de l'harmonie* » [3] on peut d'ailleurs lire : « *c'est l'un des principes les plus importants, selon lequel l'être humain et la nature constituent un tout indissociable. L'homme doit s'adapter à la grande nature et ne peut exister en dehors d'elle.* » L'auteur va même plus loin : « *l'homme est un produit de la nature, qui résulte de l'union des énergies du ciel et de la terre où il puise ses éléments nutritifs en respirant l'air frais et en absorbant des aliments. Ce Qi du ciel et de la terre est nécessaire pour alimenter le qi des cinq organes (cœur, poumon, reins, rate et foie) qui assure les activités du corps dans son ensemble* ». Il n'est pas seulement nécessaire à l'homme de trouver sa place dans l'univers mais aussi à s'ouvrir à l'univers. Selon HSIN Han-Nien [], activer le qi du cœur, pour faire simple, nous rend plus sensible à l'« *écoute de la mélodie de la nature* ».

On retrouve ici des valeurs propres à une autre pratique plus martiale, celle-ci : l'aïkido, qui permet « *l'harmonisation spontanée de son existence avec la vie cosmique où au-delà des apparences, tout est complémentarité, ordre et paix* ».

B- Aïkido :

Qu'est-ce que l'aïkido :

L'aïkido est un art martial japonais, récent (son fondateur vécut au siècle dernier), dont les techniques de combats sont essentiellement défensives. Il dérive des arts antiques des samouraïs et combine plusieurs formes d'arts martiaux parmi lesquelles le ken-jutsu, le yari, le naginata-jutsu, le jiu-jitsu, et l'aiki-jutsu.

Mais il est bien plus qu'un simple art de combat ou de défense (à l'instar de tant d'autre pratique martiale). L'aïkido selon Andre Protin [23], permet « *de donner à l'être humain l'occasion de retrouver, outre la maîtrise du mouvement, cet état d'équilibre naturel – tant psychique que physique- qui lui permettra l'harmonisation spontanée de son existence avec la vie cosmique où, au-delà des apparences, tout est complémentarité, ordre et paix* ». Ici encore comme nous avons pu le constater précédemment, l'aïkido peut permettre à l'homme de trouver sa juste place dans l'univers et vivre en harmonie non seulement avec son milieu environnant, mais aussi avec le monde naturel. Car l'homme même s'il a tendance à l'oublier, est un pur produit de la nature, est issu d'elle et y retournera.

Cette notion d'harmonie est au cœur même de cette pratique ; certain définisse même l'aïkido comme étant « la voie de l'harmonie » ou encore « la voie de la concordance des énergies » (ai =verbe concorder, harmonie, ki=énergie, do= la voie). En effet, face à un adversaire, on évite de rentrer en opposition avec lui, de contrer son attaque par la force brutale. L'aïkidoka va aller dans le sens de l'attaquant, il le suit pour mieux le contrôler et lui faire comprendre l'inutilité de son action. « *Il n'est plus question d'assujettir l'attaquant mais de se mettre en harmonie avec son attaque pour la conduire au néant* ». Se préserver en conservant l'intégrité de l'autre, même s'il est votre agresseur, telle est la finalité l'aïkido. Et ainsi elle engage le pratiquant sur la voie du respect de l'autre, de l'amour et la bienveillance.

En effet, Maître Ueshiba dans sa conception de l'aïkido a réuni une synthèse de sa pratique des arts des samouraïs en y intégrant sa compréhension particulière du budo : « *le véritable budo c'est accepter l'esprit de l'univers, de maintenir la paix dans le monde, d'engendrer, de protéger et de mettre en valeur tout ce qui vit dans la nature (...). J'ai compris que la pratique du budo consiste à recevoir l'amour de Dieu, qui engendre, protège et met en valeur tous les êtres de la création, à le faire sien et à l'utiliser dans son cœur et dans son corps* ». [23]. En ce sens, il va au-delà de la conception de maître Taisen Deshimaru pour qui « (...) les arts martiaux ne sont pas un sports-jeux. En eux résident un sens bien plus profonde et essentiel : celui de la vie ! Et donc celui de la mort puisque les deux termes sont indissociables » [18]. L'aïkido apporte l'équilibre entre le corps et l'esprit dans l'être humain, mais aussi entre l'homme dans l'univers et dans la société. A travers sa pratique, l'aïkidoka développe une meilleure compréhension de soi-même, des autres et du monde. Cela lui permet de rechercher l'harmonie, non seulement dans ses relations avec l'autre avec la société mais aussi avec la nature, et l'univers.

On retrouve ici des similitudes avec le Qi gong et l'eutonie évoquées plus haut. Ces trois disciplines ont en commun d'aider l'homme à mieux se situer dans ses relations avec son monde environnant qu'il soit sociétal ou naturel, à tendre vers des rapports plus lissés respectant chaque partie sans idées d'exploitation, de domination ou de profit, avoir un rapport juste qui permette de se fondre dans son milieu et d'en apprécier toutes les caractéristiques sans pour autant le dénaturer. Nous avons vu lors d'un des séminaires que pour enseigner le qi gong, il faut aimer ce que l'on fait, aimer transmettre : « apprendre, avancer ensemble », et aimer ses élèves. Cette notion d'amour rejoint un peu ces notions évoquées plus haut : par la pratique de ces disciplines, on acquiert des relations plus apaisées mais surtout une grande ouverture avec tout ce qui nous entoure.

Notion de relâché en aikido :

En aikido également il est nécessaire de travailler en étant relâché c'est à dire, à l'instar de l'eutonie ou du qi gong, sans être ni mou, ni tendu. Eviter d'être mou, sinon, il nous est impossible d'éviter l'attaque du partenaire (ce dernier pourra rentrer et son coup nous atteindra). A l'inverse, si nous sommes trop tendu, d'une part, il sera difficile de percevoir les mouvements de notre « assaillant », et encore moins aisé de « garder contact » avec lui. Il pourra à nouveau aisément percer notre défense. Et d'autre part, si nous sommes trop tendus, la prise de contact avec le partenaire sera en opposition et en force ce que l'on veut éviter. C'est-à-dire qu'au lieu d'accompagner pour mieux contrôler et conduire, on va résister (pousser) ou tirer.

Cette notion d'être relâché, sans être mou ni tendu, m'était difficile à appréhender au moment de ma pratique dans cet art. La recherche était uniquement en ressenti. Quelques fois, il me semblait réussir, mais sans être pour autant en mesure de reproduire la sensation volontairement à chaque fois. Et bien que mon expérience eutoniste m'ait aidé dans ce travail de fond, il est resté ardu. Ces deux années de qi gong m'ont aidé à faire le lien et à ressentir plus régulièrement ce « relâché ». La pratique de l'arbre l'a rendu plus spontané, plus aisément reproductible et surtout intégré. Cette nécessité d'être présent à tout le corps, d'avoir les mains et les coudes qui vont à l'autre bout de la pièce m'a renvoyé à chaque fois à la pratique de l'aikido, où il est demandé d'avoir cette même présence, mais sans pour autant mettre de force et de tension. La similitude avec les séances d'aikido et le rappel de cet aspect était encore plus flagrant lors du travail à deux pendant les cours en semaine. J'avais l'impression de percevoir ce qu'il manquait à ma pratique à cette époque.

Hara et Dan Tian :

D'autres concepts ont été clarifiés par la formation. Même si j'ai cessé de m'entraîner sur un dojo, la mémoire des sensations reste présentes et m'ont permis de mieux appréhender les principes qui sous-tendent l'aikido.

Trois enseignants intervenaient dans mon club, avec trois approches différentes. Mais tous les trois insistaient sur la nécessité de rester unifié. Leur façon de l'expliquer, variait : les bras ne devaient pas partir derrière et restaient relié au bassin ; ou bien, intervenait la notion de brassabre ; enfin, le dernier insistait sur la relation entre le bras et le hara/le centre. Le corps devait (et doit) conserver une unité entre le tronc, les bras et les jambes. Pas un segment ne se meut indépendamment du reste du corps. L'unité en aikido va être indissociable du centrage : si le corps reste bien unifié, le mouvement va partir du « centre » (certains enseignants vont alors faire un amalgame avec le bassin). Cette notion de centre est primordiale : il faut non seulement rester centré mais lors de la réalisation d'une technique, il est nécessaire de « prendre le centre de son partenaire », ou en d'autres termes reste en relation avec celui de son partenaire. Il est d'autant plus nécessaire de rester centré sur soi, que l'aikido est un art martial tout en rondeur. Son fondateur, imitant les mouvements de la nature tel que l'eau tourbillonnante, le roseau qui plie, la vague, privilégie les mouvements circulaires, sphérique et tourbillonnants [23] afin de « *déséquilibrer l'adversaire et le remettre en place avec fermeté mais sans violence* ». Le centre du mouvement est alors celui du Nage (celui qui réalise la technique). Si ce dernier n'est pas centré, comment pourra t'il conserver, lui-même son équilibre ?!

A bien y réfléchir, et en analysant ces divers aspects, on retrouve ici beaucoup des points fondamentaux du qi gong et des arts énergétiques, décrit par maître JIAN [3] : yuan (arrondi), zheng (unifié), zhong (centré), song (relâché), lian (lié), man (plein), huo (vif, souple), ling (efficace). Les seuls principes non évoqués jusqu'à présent sont man et huo. Mais pour l'observateur extérieur, les traits marquants dans le déroulement des techniques d'aikido est cette souplesse et cette vivacité qui transparait dans tous les mouvements ; souplesse de réactivité,

d'adaptabilité, et vivacité dans les réponses et esquives du nage et souplesse de l'Uke dans ses chutes et réactions. Cette souplesse n'est pas la seule souplesse physique ou physiologique que l'on peut décrire en sport, mais est cette souplesse de comportement qui permet d'adapter au plus juste son comportement face à l'autre et que développe aussi l'aïkido. Quant à la notion du « plein », on retrouve ici la notion de « présence » : que ce soit l'un ou l'autre de nos enseignants, ils insistent sur cette notion de « présence » dans la pratique, notion indissociable de celle d'unité et de centré. Sans elle, le mouvement était vide, perdait son sens et surtout créait une ouverture que le partenaire s'empressait d'exploiter à son avantage. Il est raisonnable de songer à l'aïkido comme un art énergétique à part entière.

Ce constat est renforcé par la notion de ki, (qi en arts énergétique chinois) et de hara (dan tian, pour les arts internes chinois). Ces deux concepts sont identiques et rejoignent le prâna des indous. « *Dans la pensée chinoise, le qi (repris par le japonais sous le terme ki) désigne à la fois le souffle cosmique universel puissant, qui fortifie les individus en leur donnant une saine constitution physique, et l'énergie vitale qui est en chacun de nous* » [23]. Dans son ouvrage « Qi Gong : la dynamique du vivant » HSIN Han-Nien [22] décrit parfaitement cette circulation de l'énergie issue du cosmos, aspiré ou inspiré, conduit jusqu'au dan tian, pour être contenu et transformé puis redistribué à tout le corps (petite circulation céleste). De la même façon, le hara est l'endroit où le souffle est conduit, retenu pour ensuite être à la source de tout mouvement, toute circulation libre et sans entrave de l'énergie : « *le hara souvent qualifié d'« océan du ki », est le centre de toute vie* » ; « *c'est la source d'où peut jaillir et rayonner spontanément toute l'énergie vitale, le ki que possède chaque être vivant lorsqu'il a appris à se rassembler à mobiliser tout son potentiel et à le maîtriser et à le rendre disponible* » [23]. Que ce soit le hara ou le dan tian, ils représentent tous deux le chaudron et la source de l'énergie de l'être. C'est aussi le point où la pensée va se centrer, se concentrer afin d'être pleinement disponible à l'action à réaliser sans se laisser distraire par l'environnement et les pensées parasites : être ici et maintenant à ce que l'on est en train d'effectuer : « *le zen proposait à travers les exercices de respiration abdominale et de concentration sur le hara (...)* un moyen d'acquérir la stabilité mentale et un entraînement à la concentration de la pensée. » [23].

E. Herrigel [17] décrit parfaitement ce processus de concentration sur le hara, à travers la respiration. Cette étape seule va permettre d'obtenir le relâchement et la vacuité d'intention qui aboutiront à un tir juste et, spontané, sans intervention de la volonté.

Le non-agir ou sans- but :

Cette vacuité d'intention, la non-intention de la volonté se retrouve dans le qi gong : le wuwei (non-agir), et dans les pratiques martiales japonaises à travers le zen : mushotoku (sans but). L'absence du vouloir peut seule amener la détente musculaire ainsi que la disponibilité d'esprit qui permet de vivre pleinement l'instant présent tel qu'il se présente. E.Herrigel [23] s'ouvrait de ses difficultés à son maître à obtenir ce relâchement nécessaire pour bander l'arc, lequel lui répondit. « *C'est justement parce que vous vous y efforcez, parce que vous y pensez. Concentrez-vous exclusivement sur la respiration, comme si vous n'aviez rien d'autre à faire !...* ». on rejoint ici la pratique du qi gong où maître Jian insiste lui aussi sur la nécessité de faire abstraction de la volonté pour obtenir un geste plus juste, pour corriger sa posture en faisant abstraction du vouloir agir : « *Lorsque nous effectuons un mouvement, nous utilisons généralement la force musculaire, avec le concours de la volonté ; or celle-ci ne doit pas intervenir* » [3]. Pour lui la correction ne peut se faire que par la prise de conscience du défaut, le besoin et la nécessité de la correction sans passer par la volonté. Le travail du corps amènera de lui-même les modifications de la façon de penser et de fonctionner. : « *Si votre posture est juste, elle influence vos nerfs autonomes et votre cerveau profond. Votre cerveau externe devient calme et tranquille. Votre intuition devient forte.* » (Taisen Deshimaru [18]).

Lorsque est réalisée la vacuité de l'esprit, le wu wei, ce n'est plus nous qui agissons : le mouvement se réalise dans toute sa justesse, ainsi que le dit le maître de tir à l'arc d'Herrigel : un soir où il réalisait un tir sur cible éclairé uniquement par une chandelle ; les deux flèches sont l'une sur l'autre. Son seul commentaire est « *quelque chose a tiré* » ; ce n'est pas lui le moteur de tir. Tout se passe en dehors de lui-même.

En qi gong, cette absence d'intention, de vouloir, n'est peut-être pas aussi prononcée dans la réalisation d'enchaînement. Cependant on en prend parfaitement conscience lors du travail à deux : l'intention n'est pas de repousser ou de tirer à soi l'autre. On cherche juste à réaliser le mouvement, à avancer ou séparer. Qu'il y ait une personne devant nous ou pas, ne doit absolument rien modifier. Doucement on est amené à modifier notre façon de penser, on n'est plus dans le vouloir, le désirer. On est dans l'action, le faire. Et si la réussite est présente, elle est extérieure à nous. S'il convient de « ne pas se chagriner de l'échec, ne pas non plus se réjouir de la réussite ».

Travailler dans cet esprit peut nous conduire à travailler sur l'ego et à s'oublier soi-même afin de revenir à notre être profond, véritable, et comme nous l'avons vu plus haut, aussi bien avec la méditation, que l'eutonie, ou les arts énergétiques, nous sommes amenés à être en phase avec l'univers. Taisen deshimaru le résume parfaitement : « *dans le zen comme dans le budo, on doit trouver l'unité directe avec la vérité authentique du cosmos. Car il faut penser au-delà de la conscience personnelle, avec le corps tout entier et non avec le seul cerveau. Penser avec tout le corps.* »

Conclusion :

Le qi gong, comme toutes ces disciplines mises en parallèles par leur point communs avec lui, amène certes un bien-être physique et mental. Mais elles vont plus loin, et dans ce monde en perte de repères, elles amènent l'homme à retrouver une certaine authenticité loin des critères superficiels de nos sociétés. Elles amènent l'être humain à se recentrer en se séparant de tout superflu, pour aller à l'essentiel, et à interagir en harmonie avec le monde naturel, dans une voie plus harmonieuse, plus écologique.

Et si la diversité des pratiques évoquées peut surprendre, elles ne sont que le reflet d'un cheminement qui reste dans le fond identique, avec une recherche qui va dans le même sens quel que soit l'activité. Alors certes, il peut être parfois difficile d'en prendre conscience avec des pratiques qui sont essentiellement corporelles. Mais c'est aussi ce qui fait la richesse de ces disciplines psycho-corporelles, qui allient le corps et l'esprit : le cheminement et l'évolution peut se faire sans l'intellectualisation qui peut dans certain cas inhiber la progression. Dans quelle mesure cette intellectualisation devient nécessaire ?

C'est ce que montre ce travail. Au stade de la découverte et de l'expérimentation, il manque au néophyte que je suis le recul de l'introspection, de la réflexion et de l'approfondissement des connaissances, qui permettraient de discuter et d'intellectualiser correctement les ressentis et sensations d'une pratique débutante. En aikido, au passage du premier Dan, lors de la remise de leur ceinture noire, les pratiquants peuvent s'entendre dire: « voilà maintenant tu es débutant ». C'est la même impression actuellement : à la fin de cette formation, nous sommes à l'entrée d'un nouveau monde...

Bibliographie :

- [1] MACCIOCCIA G., Les principes fondamentaux de la médecine chinoise, (1992), *ed : Satas.*
- [2] ZHU M., Dao yin, Zang qi fa shi gong : l'homme authentique cultive l'harmonie, (2016), *ed : You Feng .*
- [3] JIAN L., Dhao de l'harmonie : quintessence du qi gong, (2014), *ed : Quimetao.*
- [4] JAHNKZE R., LARKEY L., ROGER C., ETNIER J., LIN Fang L., A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi, (2010), *Am J Health Promot . 2010 ; 24(6): e1-e25 .*
- [5] HUNG H., YEH S, CHEN C., Effects of Qigong Exercise on Biomarkers and Mental and Physical Health in Adults With at Least One Risk Factor for Coronary Artery Disease, (2015), *Biological Research for Nursing 1-10.*
- [6] ZOU Liye Z., ZHANG Y., SASAKI J.E., YEUNG A.S., YANG L., LOPRINZI P.D., SUN J., LIU S., YU J.J.,
SUN S., MAI Y., Wuqinxi Qigong as an Alternative Exercise for Improving Risk Factors Associated with Metabolic Syndrome: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, (2019), *International Journal of Environmental Research and Public Health 2019, 16, 1396*
- [7] ZENG Z., LIU Y., FANG J., LIU Y., LUO J., YANG M., Effects of Baduanjin exercise for knee osteoarthritis : A systematic review and meta-analysis, (2020), *Complementary Therapies in Medicine 48 (2020) 102279*
- [8] YE J., SIMPSON M.W., LIU Y., LIN W., ZHONG W., CAI S., ZOU L., The Effects of Baduanjin Qigong on Postural Stability, Proprioception, and Symptoms of Patients With Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial, (2020), *Frontiers in Medicine , section : geriatric medecine, january 2020, volume 6, article 307.*
- [9] RAY M., Qigong and Musculoskeletal Pain, (2019), *Current Rheumatology Reports, Complementary and alternative medecine.*
- [10] LIU B., FAN Z., WANG Z., LI M., LU T., The efficacy and safety of Health Qigong for ankylosing spondylitis Protocol for a systematic review and meta-analysis, (2020), *Medicine (2020) 99:3*
- [11] CHANG P.S., KNOBF T., FUNK M., Physical and psychological health outcomes of qigong exercise in older adults: a systematic review and meta-analysis, (2019), *The American Journal of Chinese Medecine, Vol. 47, No.2, 1-22*

- [12] ZOU L., PAN Z., YEUNG A., TALWAR S., WANG C., LIU Y., SHU Y., CHEN X., THOMAS G.A., A Review Study on the Beneficial Effects of Baduanjin,(2017), *The journal of alternative and complementary medicine, Volume 00, Number 00, 2017, pp. 1-12*
- [13] KLEIN P. J., SHNEIDER R., RHOADS C.J., Qigong in cancer care: a systematic review and construct analysis of effective Qigong therapy, (2016), *Support Care Cancer (2016) 24:3209-3222*
- [14] KLEIN P., Qigong in Cancer Care: Theory, Evidence-Base, and Practice, (2017), *Medicines 2017, 4, 2*
- [15] RAY M., Qigong exercise and arthritis, (2017), *Medicines 2017, 4, 71.*
- [16] TOLLE E., le pouvoir du moment présent : guide d'éveil spirituel, (1999), *ed : Arianne editions Inc., 2000*
- [17] HERRIGEL E., Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc, (1970), *ed : Dervy, edition de 2015.*
- [18] DESHIMARU T., zen et arts martiaux, (1977), *ed : Albin Michel S.A. 1983.*
- [19] ROY M., Les techniques psycho-corporelles : de la relaxation au stretching, (1995), *ed : Ellebore, troisième trimestre 1995.*
- [20] BRIEGHEL-MULLER G., Eutonie et relaxation : détente corporelle et mentale,(1986), *ed : Delachaux et Niestlé, 1986.*
- [21] ZHANG S., YuanZhen : la puissance de la vérité dans le Tai Ji Quan,(2017) , *ed : Quimetao, 2017.*
- [22] HSIN H., Qi Gong : la dynamique énergétique du vivant, HSIN Han-Nien, (2020), *ed : YouFeng, 2020*
- [23] PROTIN A., Aikido : un art martial, une autre manière d'être, (1977), *ed : Dangles, coll : « Horizons spirituels », 1977.*

ÉCRIT PAR
Sandrine TISSOT

**Ce recueil rassemble dix Mémoires de fin
d'étude de la formation de Qi Gong
professionnel de la promotion 2018-2020.**

**Cette parution est avant tout une démarche
personnelle des étudiants, qui avaient envie
de sceller les liens qu'ils ont tissés ensemble
lors de cette aventure commune.**

*Nous avons cheminé ensemble, main dans la main.
Nous avons envie de célébrer l'affection
que nous nous portons en souvenir de ces deux années.*



INSTITUT DU QUIMÉTAO
57, Avenue du Maine – 75014 PARIS