



## *Présentation du Qi Gong*

Le Qi Gong est souvent présenté comme une pratique chinoise de médecine douce. C'est vrai, mais c'est une définition insuffisante, car il intègre une relation plus intime du geste et du mental. En même temps que le cerveau commande le muscle, le mouvement va intervenir sur le fonctionnement du cerveau.

De la même façon que l'exercice physique développe les capacités musculaires, la volonté de faire le geste et de guider son mouvement en le visualisant va renforcer le fonctionnement cérébral.

Enfin la notion de « souffle vital » qui accompagne ce geste et son processus mental va donner toute sa dimension à ces exercices destinés à renforcer l'organisme et ses capacités naturelles. Le Qi Gong ne permet pas d'assurer l'immortalité, mais il permet d'affronter la vie et ses difficultés dans de bonnes conditions, d'être plus aptes à combattre les stress et les risques de maladies.

Le Qi Gong est un exercice destiné à préserver la santé de l'homme dans ses composantes physiologique et psychologique. Mais il représente aussi un des éléments qui font partie des fondements des valeurs philosophiques chinoises, essentiellement inspirées par le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme.

Ainsi le Qi Gong fait-il partie intégrante de la pensée chinoise et sa pratique implique aussi une attitude mentale particulière. Au-delà de la gestuelle, c'est donc aussi une remise en perspective plus profonde de sa vie dans l'univers qui est amorcée. En effet, la pensée chinoise ne suit pas le raisonnement cartésien et linéaire de la pensée occidentale. Elle procède de mécanismes mentaux différents dont l'évolution s'est faite à travers des milliers d'années en prenant un chemin différent de celui des philosophes grecs. La pensée chinoise est fortement influencée par la notion d'équilibre entre le Yin et le Yang.

Sa pratique permet à chacun de se rééquilibrer physiquement et mentalement afin d'être en harmonie avec son environnement et d'augmenter ses potentiels naturels contre toutes les agressions. La notion d'harmonie prend ainsi une dimension qui dépasse la simple traduction du terme.

## *Les Origines du Qi Gong*

A l'origine du Qi Gong, il faut évoquer les premières perceptions de l'homme dans sa relation avec la nature, le ciel et la terre, la lune et le soleil. Il faut imaginer les premiers gestes pour toucher les endroits douloureux du corps, pour masser instinctivement les organes ou les muscles qui ont subi des agressions. Certains gestes soulagent, d'autres n'ont aucun effet. Inconsciemment, on va mémoriser les gestes qui font « du bien ». Au fur et à mesure, la transmission d'un certain « savoir » s'est faite. Ces savoirs vont devenir de plus en plus élaborés pour se structurer en véritables techniques de santé.

Comme sur tous les continents, des personnes plus éclairées que d'autres vont introduire ces savoirs dans des pratiques chamaniques. Les danses, et donc des postures, vont permettre d'acquérir des connaissances sur le fonctionnement du corps humain. L'ensemble de ces pratiques primitives va constituer le terreau à partir duquel vont émerger une série d'exercices élaborés qui seront l'origine du Qi Gong.

Au cours des âges, de nombreuses pratiques vont naître et se développer. Etant donné l'esprit pragmatique des chinois, celles n'ayant aucune efficacité vont disparaître. Les royaumes chinois vont être un vaste champ d'expérimentation pour aboutir à des pratiques déjà codifiées il y a quelques millénaires.

A son origine, on retrouve tous les éléments fondamentaux qui caractérisent la culture et les valeurs chinoises et qui constituent le socle de sa société. Ces éléments vont être des apports qui vont enrichir ses différents domaines. A l'inverse il va constituer une partie intégrante de la culture traditionnelle chinoise, en particulier celui de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

### **Le premier jalon historique - Le *Nei Jing* de l'Empereur Jaune**

Des fragments de ce texte classique datant du Vème-IIIème siècle avant JC., indiquent que sous le règne de l'Empereur Jaune il y a 4 500 ans, des poinçons de pierre étaient utilisés pour agir sur le « Qi ». Ces premières aiguilles d'acupuncture ont effectivement été trouvées en même temps que les carapaces de tortues qui servaient à des pratiques de divination avec les premiers rudiments d'écriture chinoise. C'est à l'âge du bronze (à partir de 1600 ans avant JC) que les aiguilles métalliques remplacent celles en pierre.



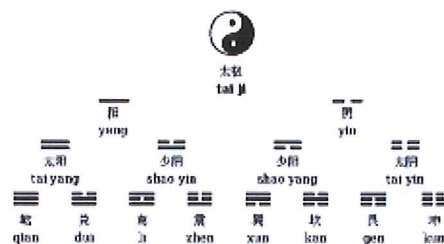
*Huang Di*, cet empereur mythique (règne de 2697 à 2598 av. J.-C.), est considéré comme le premier à l'origine de la culture et de la civilisation chinoise. Le *Huang Di Nei Jin* ou *Classique Interne de l'Empereur Jaune* est un manuel de la MTC et en constitue le texte le plus ancien. Rédigé entre 1000 et 400 ans avant JC, il relate les propos tenus par l'empereur Jaune et évoque les exercices de Dao Yin destinés à « nourrir le corps et traiter les maladies ».

Connues depuis l'Antiquité, les pratiques de Qi Gong étaient enseignées dans différentes écoles. Le terme de Qi Gong est plutôt récent et date des années 50. Le terme de Dao Yin est utilisé depuis plus de 3000 ans. Dao signifie « la voie » et Yin implique la notion de « diriger » et constitue un ensemble de techniques énergétiques de santé. On peut considérer le Dao Yin comme un ancêtre du Qi Gong.

### Le Livre des Mutations - Le Yi Jing

Ce livre est un traité qui décrit les évolutions des états du monde. Il a une place privilégiée dans la pensée chinoise et permet de comprendre comment se structure l'être chinois en tant qu'individu et dans la vision du monde considéré comme en perpétuelle mutation. Elaboré il y a 3 000 ans, le Yi Jing appartient au patrimoine de l'humanité et a été abondamment étudié par les grands penseurs occidentaux, philosophes et mathématiciens.

Les 64 hexagrammes du Yi Jing permettent de jalonner les étapes des mutations. C'est à partir du Yi Jing que la notion de Yin Yang est introduite dans la culture chinoise et va y jouer un rôle considérable.



La médecine traditionnelle chinoise va également y puiser les éléments à la base de sa pratique (acupuncture, moxibustion et Qi Gong) par la connaissance des méridiens.

Le Yi Jing a été élaboré au cours de la dynastie des Zhou fondée en 1046 avant JC. La dynastie des Zhou fut la plus longue de l'histoire de la Chine (fin du règne des Zhou en 256 avant JC.).