

Taoïsme, Bouddhisme, Confucianisme

A partir du 5ème siècle avant J.C, les pratiques du Qi Gong se sont confondues ou ont fusionné avec tous les éléments constitutifs de la culture chinoise. Taoïsme, Bouddhisme et Confucianisme ont ainsi co-existé en Chine, bénéficiant des préférences impériales à tour de rôle.

Ainsi le renouveau du confucianisme, instauré pendant la dynastie Song (960-1279), après une relative mise en retrait durant la dynastie des Tang (618-907), a intégré les apports anciens de la pensée taoïste et les apports plus récents du bouddhisme. On peut dire qu'il existe un véritable syncrétisme qui constitue les bases spirituelles, sociales et politiques - syncrétisme qui a perduré au cours des deux derniers millénaires en Chine.

Taoïsme



Lao Zi (Vie siècle avant JC)

Lao Zi est à l'origine du taoïsme. On lui attribue la rédaction du *Daodejing*. En tant que bibliothécaire de l'empereur, il avait certainement accès aux documents classiques de *Huang Di*. Ses disciples ont largement contribué à développer une philosophie de sagesse dont l'empreinte sur la société chinoise est encore très présente. Les taoïstes prônent l'harmonie avec l'univers et recherchent les moyens de prolonger le cours de la vie et d'atteindre l'« immortalité ».

Les taoïstes pratiquaient le Dao Yin qui « nourrit le corps » et le Tu Na qui permet d'éliminer l'air vicié et d'absorber l'air pur qui va servir de « nourriture ». Les textes d'un auteur taoïste de la dynastie des Han (206 avant J.C. à 220 après J.C.), Zhuang Zi décrivent ces pratiques de Qi Gong.

Les taoïstes ont utilisé et développé les techniques de Qi Gong et de Médecine Traditionnelle Chinoise et les ont enrichies par des apports fondamentaux.

Les concepts taoïstes se sont fondus autant dans la philosophie que dans la perception de l'homme dans l'univers, les modes de vie, la médecine, la sexualité, la spiritualité, les arts martiaux avec un impact sans doute plus profond et moins visible que le confucianisme et le bouddhisme.

Confucianisme

Confucius (551 av. J-C. - 479 av. J-C.) est le personnage historique qui a incontestablement le plus influencé la civilisation chinoise. Il a proposé l'utilisation de valeurs dans les relations humaines afin que la société chinoise soit « harmonieuse ». Pour les confucianistes, le respect de l'ordre social reflète l'ordre cosmique.



Le livre des rites

L'enseignement de Confucius est basé sur les « *Quatre Livres* » et les « *Cinq Classiques* ». Educateur, il n'a jamais imposé de règles, mais laisse le libre choix à ses disciples. Les « *Entretiens de Confucius* » ne comportent pas de textes « sacrés » mais relatent les discussions que ses disciples ont recueillies.

Enfin le confucianisme a également marqué le Qi Gong par une demande d'exigence dans le contrôle des émotions, la discipline de l'esprit, et la nécessité d'évoluer dans la société par une rigueur éthique exemplaire. Confucius a également décrit l'utilisation du Yi Jing. Les disciples confucéens ont également adopté la pratique du Qi Gong en insistant sur la relation entre le Qi et la pensée active (le Xin, ou cœur).

Bouddhisme



Bouddha, dynastie Tang

Si le bouddhisme est né en Inde au VI^e siècle avant JC, son influence a décliné dans son pays d'origine, il s'est répandu en Chine à partir du 1^{er} siècle de l'ère chrétienne puis a réellement pris de l'importance à partir du 3^{ème} siècle. A partir de la Chine, le bouddhisme a pris des formes différentes pour se répandre dans les pays asiatiques, Corée, Vietnam, Laos, Birmanie, Thaïlande, bouddhisme Chan au Japon sous la forme Zen. Au Tibet, le bouddhisme est arrivé au VII^e siècle à partir de la Chine et a évolué sous une forme théocratique.

Les bouddhistes ont également contribué à apporter au Qi Gong les aspects liés à la méditation et à la nécessité d'obtenir une sérénité de l'esprit par une respiration contrôlée et la relaxation.



C'est un érudit indien et moine, Bodhidharma qui va réellement introduire le bouddhisme dans la pratique des arts énergétiques en Chine en 475. Il va enseigner les arts martiaux aux moines du temple de Shaolin dans le sud de la Chine. Bodhidharma (ou Da Mo en chinois) d'où vont découler toutes les formes de boxe chinoise dont le Kun Fu. Il va synthétiser les connaissances d'arts martiaux et de pratiques énergétiques internes dont font partie les différentes formes de Qi Gong.

Les formes de Qi Gong bouddhiste sont plus orientées vers une maîtrise des pensées. Outre une approche de la sérénité, elles se sont également développées vers le maintien d'une bonne santé.



Un rouleau de soie découvert dans la province du Hunan à Mawangdi, datant de 168 av. JC (dynastie des Han 206 avant JC à 220 après JC), décrit les différents exercices de Qi Gong.

Ainsi, au cours de l'histoire de la Chine, le Qi Gong va se structurer à partir de différentes origines, s'enrichissant des éléments philosophiques, spirituels, sociaux, médicaux et martiaux depuis les premiers siècles de l'ère chrétienne jusqu'à l'époque contemporaine.

Quelles sont les relations entre le Qi Gong et la Médecine Traditionnelle Chinoise?

On dit couramment que le Qi Gong fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Quels en sont les liens et qu'est ce que cela signifie ?

Le Qi Gong est en effet une des branches de la MTC qui est enseignée dans les universités médicales en Chine. Les origines millénaires du Qi Gong et de la MTC, en particulier l'acupuncture, se confondent. Plusieurs éléments communs sont à prendre en considération :

- La notion du Qi qui circule dans les méridiens
- La notion du Yin Yang
- La notion des 5 éléments

La Circulation du Qi

Pour la MTC, le Qi ou souffle vital circule dans les méridiens de la même façon que le sang dans les vaisseaux. Les méridiens forment un réseau pour la circulation du Qi assez semblable au réseau pour la circulation du sang. Mais la différence est grande car le réseau des méridiens n'est pas matérialisé malgré de nombreuses tentatives de démonstration. Cependant ces méridiens semblent bien exister selon des caractéristiques électrophysiologiques. On a également prouvé que les points d'acupuncture disséminés le long des méridiens ont des propriétés particulières.

Mode d'Action

Nous avons besoin que le Qi (Energie vitale) circule pour être en bonne santé. En MTC, les maladies sont provoquées essentiellement par trois situations.

- Si nous recevons trop peu de Qi du milieu extérieur, notre organisme sera trop faible pour se défendre et nous allons subir les agressions externes et internes sans défense (exemple : si nous sommes sous alimentés, nous résisterons moins bien à une infection contagieuse).
- Si nous ne pouvons pas éliminer les énergies perverses, elles finiront par provoquer des maladies (anurie, intoxication par l'air vicié, etc.).
- Enfin si le Qi est bloqué quelque part, il ne circule plus (au niveau des méridiens, au niveau des organes, etc.) et provoque des troubles (stéatose, processus de cancérisation, etc.).