

Pratique du Qi Gong

Gestes et Postures



Les gestes sont caractérisés par la lenteur et le relâchement. Quand on dit que le Qi Gong est de la gymnastique douce, en réalité, c'est l'inverse puisqu'au contraire des gymnastiques qui ont pour fonction de tonifier les muscles, c'est le relâchement qui est recherché.

On peut dire qu'il est à l'origine des gymnastiques douces car c'est un diplomate suédois qui a appliqué cette méthode qui avait été rapportée de Chine par le père jésuite Amiot, à la cour du roi de France, Louis XV. Les gymnastiques douces contemporaines qui en dérivent n'en gardent souvent que la gestuelle sans en comprendre la quintessence.

Il se pratique aussi par des postures où le relâchement reste très important, mais où la visualisation et la méditation jouent également un rôle important.

Concentration Mentale

Le point peut-être le plus important est la concentration mentale qui accompagne chaque geste ou chaque posture. En réalité, même si on effectue correctement un geste de Qi Gong ou de Tai Chi, si la concentration mentale est absente, ce n'est plus du Qi Gong.

Enfin, la visualisation permet de favoriser les processus mentaux. Ceci peut sembler abstrait. En réalité, nous savons intuitivement que le souvenir de vacances passées dans un environnement idyllique provoque un afflux de sensations positives. Il suffit le plus souvent de visualiser des paysages agréables de la nature. Un autre aspect de la visualisation concerne ses propres organes, comme si on projette l'intention d'influences positives sur eux.

Enfin la méditation est aussi une des approches du Qi Gong. On sait que la méditation provoque une modification des activités électriques cérébrales qui permet aux méditants expérimentés d'être simultanément dans un état de grande concentration mentale et de repos physiologique du cerveau.

Respiration Contrôlée

La concentration pour synchroniser le geste, le mental et la respiration est un des éléments clef du Qi Gong. La respiration est accélérée lorsqu'on est énervé ou excité. Intuitivement, on se calme en ralentissant sa respiration. C'est exactement ce qui se fait dans le Qi Gong. On dit de façon populaire : *laisse moi le temps de souffler* ... autrement dit, de revenir à un état de calme. On sait également que les variations cardiaques peuvent être régulées par le rythme respiratoire avec une action sur le système nerveux autonome.

Ainsi, en faisant des exercices Qi Gong en contrôlant sa respiration et en adoptant une concentration sur son mental, on peut effectivement retrouver une sérénité de l'esprit quelle que soit la situation stressante dans laquelle on se retrouve. En quittant l'état de respiration automatique et en adoptant une respiration consciente, ce sont des structures différentes du cerveau qui sont sollicitées et dont les activités vont renforcer leur qualité de fonctionnement de la même façon qu'un muscle se renforce par l'exercice.

Peinture, Calligraphie et Qi Gong

On assimile souvent le geste du calligraphe ou du peintre à celui du pratiquant de Qi Gong. En effet, on aura beau accumuler toutes les connaissances théoriques sur la peinture, le peintre ne le devient que par la pratique. La pratique de la musique nécessite le même investissement dans le geste et la pratique. Toutes les théories sur la musique ne permettront pas à un musicien de percevoir la musique qu'il va interpréter. Il en est de même du Qi Gong, seule la pratique permet d'en retirer la quintessence.

« Nourrir la vie » et « Cultiver la vertu »

Ainsi pratiquer le Qi Gong n'est pas seulement faire des exercices corporels, c'est aussi s'entraîner à être en harmonie avec le monde extérieur, les activités sociales, la relation avec les autres ; c'est aussi être en harmonie avec soi-même. En Chine, s'il convient de « nourrir la vie », autrement dit, de prendre soin de sa personne, il est aussi nécessaire de « cultiver la vertu », c'est-à-dire d'avoir une dimension éthique dans ses relations avec les autres.

*Henri Tsiang, DVM, Ph.D.
Ex-Chef de Service à l'Institut Pasteur de Paris*

anlijiang@laposte.net

蒋安立

