

Laurent CHATEAU

Le Qi Gong dans l'entreprise

*Comment le « travail de l'énergie »
peut contribuer à l'énergie du travail*

Tome 1 : Théorie et pratique

Un ouvrage paru sous la direction
de **Stéphanie Assante**

**Le premier livre de la célèbre
« gymnastique taoïste » à pratiquer dans l'entreprise**



Éditions
Chariot d'Or

Remerciements

Les projets naissent des talents de chacun et de leur partage. Ces remerciements en attestent.

Ma reconnaissance la plus grande à Michel Bremont, fondateur de l'École Tam Tao Mon Phai¹ pour l'enseignement direct (martial et énergétique) qu'il a pu me prodiguer durant toutes ces années et pour sa relecture du *Qi Gong dans l'entreprise*.

Mes remerciements s'adressent également à Madame Wang De-Feng (et à son élève enseignant Joël Blanchet) qui a accepté de diffuser ici une partie de son savoir ancestral acquis à l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Pékin².

Au-delà de ces enrichissements directs, je remercie également les instructeurs plus occasionnels qui ont enrichi mon parcours au gré de stages ou de formations ponctuelles.

Un grand merci aux autres littérateurs du Qi Gong, qui, par leurs écrits ou leurs vidéos, améliorent la compréhension de l'art et suscitent l'envie de pratiquer cette discipline de jouvence du corps, de l'esprit et de l'âme qu'est le Qi Gong.

Une mention spéciale également pour Bernard Bouheret de l'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel (AIST)³ qui a accepté de me laisser publier l'une de ses planches iconographiques particulièrement pédagogiques, de même que pour Hervé Bellut de la société Cohésence⁴ qui m'a permis d'ouvrir certaines portes, sans oublier Delphine Foyard pour ses talents créatifs.

1. <http://tamtao.free.fr> ou www.tamtao.fr

2. Académie Wang de MTC à Toulouse : www.awmtc.free.fr

3. www.shiatsu-aist.org

4. www.cohesence.fr

Mes remerciements vont également aux personnes qui ont accepté de répondre sur leur précieux temps à mes questions, afin d'apporter le témoignage et leur vécu d'entreprise : Solange Dessimoulie des Laboratoires Decléor, Gérard Noizet de l'Opéra Bastille, Jérôme Loeillet (enseignant de Qi Gong), Thierry Allibert (enseignant de Qi Gong), Joëlle Le Gall (coach en entreprise) et tous ceux qui me pardonneront de ne pas les avoir cités.

Traduction de la diversité des pratiquants de Qi Gong et de la richesse du monde de l'entreprise, un grand merci enfin à Magalie, Viviane, Jean-Nicolas, Laurent, Fanny, Johanna, Stéphanie, Jo, Fernand, Martine, France, Basile, Nicole, Sandrine qui se sont prêtés de bonne grâce au jeu des photographies.

Juchés sur les épaules des géants qui nous ont précédés, chacun d'entre nous contribue à transmettre la connaissance des anciens et à construire la sphère du savoir et de l'énergie du monde de demain.

Avertissement et recommandations

Le Qi Gong est basé sur la lenteur, sur la douceur, le plaisir, l'écoute de soi, l'acceptation de son corps, de ses émotions, de son comportement et de son esprit.

À ce titre, le Qi Gong n'aime pas forcer le corps, le souffle ou le cœur, il n'apprécie pas de dépasser le seuil de la douleur contrairement à certaines activités sportives ou martiales. Sa pratique reste agréable en toutes circonstances, sans trouble, sans inconfort ou mal-être physique intérieur qui supposerait alors d'interrompre l'exercice et de le remettre à plus tard.

Comme pour la pratique d'un instrument de musique, sa maîtrise prend du temps pour être rapidement efficace et il est préférable au début de se faire accompagner d'un enseignant expérimenté et de son médecin traitant en cas de pathologie importante. Il est bon de savoir que les techniques présentées ici relèvent davantage du Qi Gong de santé que du Qi Gong thérapeutique ou médical sensé traiter des dysfonctionnements organiques plus lourds. Cette recommandation rappelle au passage que l'auteur ne saurait être responsable d'effets éventuellement indésirables liés à la pratique du Qi Gong.

À l'image du corps humain enfin, l'entreprise est un « corps social » qui doit être respecté de la même manière que notre corps biologique. À ce titre, le Qi Gong ne devrait pas être imposé de force ou dans la précipitation par une direction à la recherche de résultats financiers rapides, qui nierait par cette décision unilatérale, le principe même et l'efficacité attendue de cette pratique énergétique holistique et respectueuse de notre nature.

Le mot du Président de la Fédération des enseignants de Qi Gong

Nos sociétés engendrent des contraintes et du stress qui, au-delà de leurs impacts non négligeables sur la santé, affectent les relations avec notre entourage, tant professionnel que familial.

Le Qi Gong, qui connaît un développement continu en France et en Europe depuis une vingtaine d'années, est une méthode de choix pour aider chacun d'entre nous à trouver ses équilibres, tant physique que psychique.

L'ouvrage de Laurent Chateau, inédit dans le lien établi entre le Qi Gong et le monde du travail, permet de répondre aux problématiques actuelles avec des outils simples et accessibles à tous. Le monde de l'entreprise devrait permettre au ^{xxi}^e siècle d'y trouver une forme d'épanouissement et d'harmonie pour lesquels les conseils contenus dans ce livre donneront les clés.

Bonne lecture.

Dominique Casaÿs

Président de la Fédération des Enseignants de Qi Gong*

* www.federationqigong.com

Sommaire

Le mot du Président de la Fédération des enseignants de Qi Gong	11
Sommaire	12
Préambule	15
1^{re} partie : la théorie (le mental, l'Occident, le Ciel, le Yang, la 1 ^{re} harmonie).....	19
I. Concepts et généralités autour du Qi Gong	20
Qu'est-ce que le Qi Gong ?.....	20
Existe-t-il différents Qi Gong ?.....	27
Le Qi Gong est-il un art martial ?.....	29
Comment fonctionne le Qi Gong ?.....	31
À quoi sert le Qi Gong ?.....	33
Quels sont les effets et le ressenti du Qi Gong ?.....	39
Combien de temps faut-il pour ressentir l'énergie ?.....	41
Le Qi Gong est-il efficace ?	43
Le Qi Gong est-il reconnu ?.....	46
Qui peut pratiquer le Qi Gong ?	49
Combien de pratiquants de Qi Gong aujourd'hui ?.....	50
En résumé, ce qu'est et n'est pas le Qi Gong.	51
II. Histoire et principes clés de la pensée chinoise	53
Qi Gong : une histoire vieille de 5 000 ans.....	53
Cosmogonie chinoise et Tao	57
Yin/Yang	59
Les Cinq Éléments.....	63
Les Trois Trésors (sanbao) : Shen, Qi et Jing	69
Les douze Méridiens du corps humain	77
Les huit Méridiens « merveilleux » ou « curieux »	80
Les trois dantian.....	82
En conclusion	83
Par-delà le Qi Gong	84
III. Le Qi Gong et l'entreprise	87
Éléments de contexte.....	87
Le stress est-il une réalité dans le monde du travail ?.....	89
Quels bénéfices peut apporter le Qi Gong aux salariés, aux entreprises et à la collectivité ?	97
Que coûte le Qi Gong ?.....	103
Le Qi Gong est-il rentable ?.....	105
Comment introduire le Qi Gong dans les entreprises ?.....	108
Quelles sont les entreprises pionnières en France ?.....	119
Comment choisir un bon enseignant de Qi Gong ?.....	121
Que penser du e-learning et des cours en ligne ?	124
Comment manager une entreprise par le Tao et dans l'esprit du Qi Gong ?	126
À quoi reconnaît-on le manager taoïste ?.....	130

2^e partie : la pratique (le corps, l'Orient, la Terre, le Yin, la 2^e harmonie)	135
I. Généralités sur la pratique	136
Introduction à la pratique	136
Quels types de techniques existe-t-il ?.....	138
Quelles sont les différentes étapes de la pratique du Qi Gong ?	141
Quelles recommandations posturales ?.....	148
Quels sont les critères de base à retenir dans la pratique des mouvements dynamiques ?	150
Existe-t-il une voie royale pour démarrer le Qi Gong ?	152
Quels conseils donner à des débutants ?	153
Existe-t-il des contre-indications à la pratique du Qi Gong ?	158
En quoi la pratique du Qi Gong peut-elle aider à gérer ses émotions ?.....	159
Existe-t-il des secrets pratiques en Qi Gong ?	164
II. La pratique au sein de l'entreprise	170
Quand et avec quelle fréquence pratiquer au sein de l'entreprise ?	170
Où pratiquer au sein de l'entreprise ?	175
Quels Organes travailler prioritairement au sein de l'entreprise ?.....	176
3^e partie : les techniques et les applications dans l'entreprise (L'homme, le centre, la 3 ^e harmonie).....	181
I. Critères de sélection et présentation des techniques retenues dans le tome 2 du Qi Gong dans l'entreprise : exercices appliqués	182
II. Tableau de synthèse des techniques utiles dans le monde de l'entreprise et détaillées dans le tome 2 du Qi Gong dans l'entreprise : exercices appliqués	184
Conclusion	199
Repères bibliographiques	205
Annexes	
Annexe 1a : Les 5 Organes en médecine chinoise et quelques correspondances associées	209
Annexe 1b : Les principales fonctions des Organes du corps	210
Annexe 1c : Les versions couleur des schémas de l'ouvrage	212
Annexe 2 : Lettre ouverte à un ami décideur qui s'interroge sur la pratique du Qi Gong dans son entreprise	217
Annexe 3 : Liste des mutuelles complémentaires santé prenant en charge certains frais de médecine douce	221
Annexe 4 : Les 12 Méridiens du corps humain sur lesquels travaille le Qi Gong	223
Annexe 5 : Trois des huit Merveilleux Vaisseaux ou Méridiens extraordinaires.....	237
Annexe 6 : Les mots utiles en Qi Gong.....	238

Préambule

Pourquoi écrire ce livre ?

Il existe des ouvrages d'une rare érudition sur la pensée chinoise et la traduction des textes classiques (Suwen, Lingshu, Nanjing, etc.) remontant à plus de 2 000 ans, il existe des monographies traitant des subtilités du Tao destinées à inspirer et à guider nos vies. Plus concrètement, on dispose de nombreux livres sur la pratique du Qi Gong à la maison avant de partir au bureau ou le soir une fois le travail achevé. Nous avons des manuels sur le Qi Gong des enfants, des personnes âgées, des arbres, des yeux ou des musiciens, sur le Gong Fu sexuel ou la lutte contre la dépression. Bref, nous avons tout un corpus livresque nous permettant de réfléchir et d'avancer sur la voie du Tao, mais circonscrit à la zone des loisirs ou de la santé en général, ignorant curieusement le monde de l'entreprise⁵, ce lieu chargé de contraintes qui nous occupe la bagatelle du tiers de notre vie.

Pour renforcer le trait, le Qi Gong est aujourd'hui pratiqué dans de multiples disciplines exigeantes : l'aide à la maîtrise du geste dans le domaine de la danse, dans la gestion du trac des musiciens ou des conférenciers, dans l'aide à la concentration, à l'efficacité, à la précision, au relâchement ou à la récupération des sportifs de haut niveau, dans la lutte contre le mal de l'espace, dans le domaine des soins palliatifs des patients cancéreux, etc.

Ainsi et à l'image d'un célèbre village gaulois, **le Qi Gong semble être présent partout dans la cité. Partout sauf... dans** le cœur de notre réacteur économique : **l'entreprise**. Parce qu'elle est souvent synonyme de lieu de tension, de performance obligée, de stress et parfois de souffrance, l'entreprise devrait pourtant devenir, à bien des égards, un lieu

⁵. Le terme d'« entreprise » doit ici s'entendre au sens large, à savoir toute organisation humaine constituée, cherchant à atteindre un objectif économique, politique, social, caritatif commun. À ce titre, on peut élargir cette acception économique d'« entreprise » notamment aux associations, aux collectivités locales et territoriales, de même qu'aux administrations publiques et parapubliques (hôpitaux, établissements scolaires ou pénitentiaires, etc.) sans oublier les écoles de commerces ou d'ingénieurs qui forment nos futurs dirigeants. Ce point étant éclairci, on n'y reviendra plus par la suite et on parlera indistinctement d'« entreprise » pour évoquer toutes ces subtilités d'organisations socioéconomiques.

de prédilection pour l'enseignement et la pratique de cette « gymnastique » bienfaisante qui a fait ses preuves et a su s'adapter depuis plusieurs millénaires. Qui plus est, parce que **le Qi Gong a toujours rimé avec la performance** (dans le domaine de l'espérance de vie, de la santé, de la sexualité, de l'efficacité martiale, de l'élévation spirituelle), il lui reste à **s'adapter aujourd'hui au monde de la performance socioéconomique incarnée par l'entreprise.**

On l'a compris, **ce livre existe donc pour combler un vide** puisqu'au moment de sa publication et à ma connaissance, la déclinaison du Qi Gong dans le monde économique et social n'a pas été traitée en langue française (et très peu dans les autres langues) de manière différenciée et relativement complète. On peut faire du Qi Gong chez soi ou pendant les vacances mais l'oublier pourtant au moment où on en aurait le plus besoin : sur son lieu de travail. On commence à toucher du doigt l'un des paradoxes de notre monde moderne : demander le maximum à ses collaborateurs sans toujours les aider à exprimer leur plein potentiel et à trouver le moyen d'y parvenir en travaillant prioritairement sur eux-mêmes.

Parce qu'il s'adresse à des individus souvent stressés, ce livre existe également parce qu'il **répond à un besoin de notre temps** : un besoin de la part des entreprises qui ont compris la nécessité de disposer de la totalité des potentialités créatives et productives de leurs collaborateurs dans un contexte d'exigence croissante ; un besoin de la part des employés de retrouver une forme de ré-enchantement du monde économique et de la vie au bureau ou sur leur lieu de travail ; une volonté enfin des pouvoirs publics de diminuer les dépenses de santé liées à une accentuation de la fragilité des acteurs qui font la richesse du pays qu'ils représentent.

Répondant à des besoins on ne peut plus concrets, la pratique du Qi Gong renvoie dans le même temps à des notions plus profondes qui mènent au sens de l'existence dans son acception de « signification » et de « direction » à lui donner. Ce propos nous emmènerait ici un peu trop loin mais retenons que le Qi Gong, dans sa finalité ultime, nous invite à retourner à l'origine de nous-mêmes, à redécouvrir l'interdépendance des

hommes entre eux, de même que de l'Homme avec le monde du vivant (le cycle des saisons, le respect de la vie, etc.) et des énergies qui le façonnent et dont il dépend. Cette redécouverte nous offre l'occasion en tant qu'Occidentaux de nous ouvrir sur la sagesse de l'Orient comme elle invite l'Orient à utiliser l'efficacité de la rationalité cartésienne pour mieux généraliser ses bienfaits et analyser scientifiquement les propriétés et le fonctionnement du Qi Gong. Voie dynamique du cycle et du juste milieu, action du « non-agir » et de la non violence, le Qi Gong peut s'assimiler à un acte militant qui cherche à **faire changer les relations que l'entreprise entretient avec ses salariés, à faire bouger les sociétés économiques de l'intérieur pour faire bouger la Société dans son ensemble** et contribuer à construire le monde de nos enfants.

Comment est structuré ce livre ?

Bien qu'abordant rapidement certains aspects théoriques qui me semblent intéressants de connaître pour une pratique plus juste et une meilleure compréhension d'ensemble, cet ouvrage se veut **concret et utile** dans le quotidien de votre réalité professionnelle et de votre vie tout court. Il est structuré **sous la forme de questions/réponses que vous pouvez lire ou sauter** selon l'intérêt que vous leur portez. **Il s'adresse autant au salarié qu'au décideur** qui aura décidé de diffuser la pratique du Qi Gong au sein de son établissement. De même, **les thérapeutes énergétiques** ou les **experts en développement personnel** pourront également et avec profit prendre appui sur son contenu.

Le décideur ou le manager sera peut-être plutôt intéressé par le volet théorique du tome 1 alors que le salarié, l'enseignant de Qi Gong et le consultant en développement personnel rechercheront peut-être davantage le volet applicatif du tome 2 qui détaillera les exercices à partir de textes, d'illustrations et de photos pédagogiques.

Ce que n'est pas ce livre

Si **l'ambition de cet ouvrage est de se rendre le plus utile possible** et de s'adresser à un large public, il n'en demeure pas moins qu'il présente un certain nombre de limites bien intégrées qu'il convient ici d'énoncer rapidement :

- Ce livre n'est pas un Traité de médecine chinoise ou un Traité sur le taoïsme. Œuvre d'une vie, je laisse ce soin particulier à des experts dont on trouvera le nom de certains d'entre eux dans les références bibliographiques citées à la fin de cet ouvrage. J'ai cependant pris le soin de reprendre de manière concise les éléments principaux de la pensée chinoise nécessaires à intégrer dans le cadre d'une pratique énergétique régulière, en assumant cependant la part de subjectivité que cet exercice suppose.
- Ce n'est pas non plus une alternative à la consultation d'un médecin, notamment dans le cas de pathologies graves. Le Qi Gong est à appréhender dans le présent ouvrage en tant qu'instrument de développement personnel et de thérapeutique préventive (prophylactique) plutôt qu'en tant que traitement médical curatif au sens strict, même si, en certaines mains expertes, il peut jouer avec efficacité ce rôle d'adjuvant médical.
- Cet ouvrage enfin n'est pas une brochure touristique destinée à transformer les entreprises en clubs de vacances. Il n'est pas un déni de la réalité (souvent difficile⁶) des entreprises qui doivent prioritairement exister, produire et devenir profitables avant d'envisager les conditions de l'exercice du travail effectué. Il est cependant un rappel que l'atteinte de l'objectif économique peut être facilitée par un meilleur équilibre des individus qui les constituent. À cet égard, mariage du Ciel et de la Terre, **le Qi Gong tente de faire converger les objectifs de performance globale avec la nécessité vitale d'épanouissement personnel de chacun.**

Ce livre aura atteint son objectif s'il vous donne l'envie de commencer à pratiquer en général et d'en parler à votre patron en particulier.

Toulouse, printemps 2012

6. L'Inserm a ainsi observé une nette diminution de la fatigue physique et mentale des travailleurs ainsi qu'une baisse des symptômes dépressifs dès le départ à la retraite, toutes catégories socio-professionnelles confondues (cité par le magazine *Science et vie* de février 2011 ; étude portant sur 14 000 personnes).

1^{re} PARTIE : LA THÉORIE

LE MENTAL, L'OCCIDENT, LE CIEL, LA 1^{RE} HARMONIE

*« Celui qui sait n'a pas un large savoir,
un large savoir ne connaît rien. »*

Lao Tseu

I. Concepts et généralités autour du Qi Gong

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

La voie du ressenti

Un livre entier ne suffirait pas à définir ce qu'est le Qi Gong et de nombreux ouvrages existent sur la question. On a des définitions étymologiques, symboliques, idéogrammatiques et idiomatiques, littéraires, applicatives et souvent contextuelles... Sans vouloir entrer dans le raffinement de l'analyse, disons de prime abord que le Qi Gong est avant tout « la voie du ressenti », un art de la pratique corporelle, respiratoire, mentale et énergétique, une fenêtre ouverte par soi vers soi pour mieux redécouvrir la pleine dimension de nous-mêmes afin de s'ouvrir à celle de l'autre et plus largement à l'énergie du monde du vivant.

Dans la réalité de nos contraintes de vie et notamment de notre vie professionnelle, à plus ou moins grande échelle, nous avons tous tendance à nous oublier nous-mêmes, à nous couper de la vibration de nos cellules, à ne pas écouter nos biorhythmes, à subir ou à gérer du mieux possible l'énergie de notre environnement de travail, un environnement économique souvent oppressif qui raisonne en terme d'efficacité ou mieux, d'efficience, d'objectifs et de rapidité et si possible de comparatifs, de benchmarks, de chiffres, de beaux tableaux de reporting (« charts ») et de compétition. Si ce n'était l'occupation de bureaux souvent confortables, on se croirait tout droit sortis d'un livre traitant des lois de l'évolution, version moderne et darwinienne de la loi de la jungle et de la sélection naturelle. Mais ce faisant, et on le ressent profondément à l'intérieur de nous-mêmes, ce comportement de prédation par l'excellence ou de peur par la pression de l'objectif nous éloigne de l'équilibre naturel des choses et de nos représentations de l'harmonie. Cette recherche souvent excessive de la performance est un facteur de stress reconnu aujourd'hui par la plupart des acteurs du monde socio-médical et par beaucoup des dirigeants eux-mêmes⁷. S'éloignant de son centre par la force des choses et la nécessité

7. Le « Plan de lutte contre le stress au travail » présenté début 2010 par le Ministre du Travail X. Darcos traduit cette prise de conscience politique. Le nombre croissant de conférences, de séminaires se proposant de conjuguer plaisir et travail, bonheur et rentabilité, traduit également cette nécessité de trouver un nouveau modèle de fonctionnement socioéconomique.

des temps, chacun d'entre nous cherche le moyen de se ressourcer et de retrouver une forme de vérité intérieure à opposer à l'entropie ambiante. Ainsi et au-delà de l'emprise du quotidien, **le Qi Gong est cette « voie du ressenti » qui, parmi d'autres, permet de découvrir et surtout de redécouvrir que l'équilibre de la vie sommeille au plus profond de nous-mêmes**, que la vérité est à l'intérieur de la bouteille. Par delà les tracas de la vie quotidienne, le ressenti de la vibration énergétique de nos cellules nous aide à rester en bonne santé, nous aide à trouver notre centre, la conscience de notre propre corporalité (kinesthésie) et notre équilibre psycho-émotionnel (gestion du stress). Ce travail du ressenti peut enfin nous rappeler notre origine et les liens d'unité qui guident le monde environnant.

Au final, pratiquer le Qi Gong revient à apprendre à ressentir l'énergie de ses organes, à observer les émotions confortables ou inconfortables qui s'ouvrent à nous, à se faire confiance, à mieux connaître ses points forts, les points à travailler dans cette vie présente, apprendre à se « couler » dans l'énergie de ses désirs et de ce que l'on ressent, dans la direction de ce que l'on est vraiment. Vivre le Qi Gong, c'est mettre de l'ordre et de la clarté en soi-même, retrouver la claire conscience de chaque moment que nous vivons, déceler les aspects faux de notre comportement, chasser l'ennui, mieux gérer les « sept émotions » qui menacent notre équilibre psychique, nous aider dans la recherche de la paix intérieure. Par cette pratique du chemin du calme, nous pouvons gagner en sérénité et en lâcher-prise, développer la rare vertu de la patience et notre créativité, renforcer notre persévérance et notre volonté ainsi que nos représentations du sens de la justice et de l'harmonie. La pratique du Qi Gong aiguisé notre capacité de jugement, elle peut aider à renforcer le côté positif de notre nature et à en surmonter le côté négatif. Elle nous permet de trouver en nous l'énergie d'avancer et nous aide à trouver le sens, trouver notre voie. En nous permettant d'accéder à notre énergie intérieure, elle permet d'éviter de se nourrir de l'énergie de l'autre par la domination, l'inspiration de la peur, l'humour obligé ou la pitié (bourreau ou victime). Notre relation à l'autre devient pacifiée. Tentant de retrouver le centre, la pratique du Qi Gong contribue à émettre au monde le rayonnement de notre énergie « raffinée » plutôt que de subir la densité de notre environnement.

C'est donc **une philosophie de vie, un art destiné à parvenir à la réalisation de soi et à l'harmonisation de nos relations aux autres.** Plus loin, la « gymnastique taoïste » permet de s'accorder aux rythmes et à la vibration des forces de la nature. Nous y reviendrons plus bas.

Le « travail de l'énergie »

De manière plus académique, le Qi Gong⁸ est la traduction forcément réductrice de deux idéogrammes polysémiques chinois.

Qi



Le caractère « Qi » est le plus souvent traduit par « énergie » ou par « souffle » ou bien encore par « respiration ». Il s'agit ici de l'énergie présente en toute chose, le souffle qui anime la matière. Il sous-tend l'existence du plus petit brin d'herbe comme du plus grand des êtres vivants. Il habite l'ensemble des variétés et espèces du monde minéral, végétal et animal, dont l'homme fait partie.

L'analyse de l'idéogramme « Qi » est édifiante : la partie supérieure représente les vapeurs qui s'exhalent de la terre pour former les nuages. La partie inférieure représente une botte de riz. L'idéogramme « Qi » met ainsi en relief la notion de vapeur qui s'élève des grains de riz et de l'eau lors de la cuisson. Symboliquement, le caractère induit ce qui suit : le travail de l'énergie nous emmène de la contrainte de la matérialité (les intempéries, les maladies peuvent gêner la croissance du riz) à l'équilibre, au calme et à la sérénité de la vapeur et des nuages. Le Qi suit un mouvement dynamique ascendant de sublimation qui part de la terre et de sa matérialité (le riz) pour s'élever progressivement vers l'immatériel, le ciel, l'éther, le subtil, le non manifesté, le noumène (la vapeur).

Pour aller plus loin, la tradition taoïste nous dit que le Qi est à l'origine du monde. En particulier, « tout être et toute chose résulte du Qi du Ciel et de la Terre ». Sans doute, le concept de Qi est un peu difficile à appréhender

8. Le terme de Qi Gong n'existe que depuis les années cinquante. Auparavant, on parlait plutôt de DaoYin Fa, de yoga chinois, de « gymnastique taoïste » ou de gymnastique chinoise de santé ou bien encore de « gymnastique DaoYin » (cf. article de G. Charles dans *Génération Tao* de février 2007).

pour les Occidentaux habitués à la finitude rassurante des définitions. On y reviendra plus en détail dans la rubrique consacrée aux grands concepts de la culture chinoise mais à ce stade retenons que le Qi est également l'énergie ou la force qui emplit l'Univers en provenance du Ciel (tianqi), de la Terre ou de l'homme lui-même. Le Qi de l'homme est pour sa part influencé par le Qi du Ciel (rayons du Soleil ou de la Lune, mouvement des astres), par le Qi de la Terre (saisons, température, aléas climatiques, etc.), d'où l'intérêt pour l'homme d'en prendre conscience et de suivre les lois de la Nature et de sa nature.

Ainsi, si le Qi peut prendre selon la croyance taoïste la signification de « souffle cosmique », on s'intéressera dans le présent ouvrage davantage à sa définition en tant qu'« énergie vitale » de l'individu, une forme de vibration subtile en provenance directe de la racine de la vie que les Chinois appellent le Tao. Cette « énergie vitale » de l'individu est une combinaison de ce qui est reçu du ciel et de ses ancêtres, mais plus important ici, elle dépend également de la qualité de l'air et de la façon dont on respire, des aliments et des boissons que l'on ingère, du magnétisme ambiant (écrans d'ordinateur, téléphones portables et cartes 3G, antennes relais, rasoirs électriques, etc.), de nos émotions, de la qualité de notre environnement (calme, parfums, paysages, etc.), de notre vie culturelle et spirituelle, de notre activité physique ou de notre médication. Selon les taoïstes, pour une large part à l'origine du Qi Gong, **le bon Qi est la résultante d'un art de vivre combinant la qualité de l'air et de notre respiration, des aliments matériels ou immatériels que l'on ingère, de la gestion de nos émotions et si possible d'une vie liée à nos aspirations fondamentales.**

Gong



Mélange de l'habileté de l'artisan et de la force, le caractère « gong » signifie le « travail », l'application soutenue et persévérante pour une activité mais également l'œuvre achevée, l'aboutissement du travail, l'atteinte du but poursuivi.

C'est le travail répétitif de l'artisan ou de l'artiste qui prend du temps (le polissage du galet) et qui débouche sur la maîtrise, le « gongfu » permettant

la réalisation d'une œuvre. Cet entraînement permet l'intériorisation d'une pratique quelle qu'elle soit : la poterie, les arts martiaux ou énergétiques, pratique devenant alors partie intégrante de soi-même. À l'image de la conduite automobile, on maîtrise l'art de conduire lorsqu'on ne pense plus aux actions qui nous permettent de manœuvrer notre véhicule. N'y pensant plus en roulant et fonctionnant par une somme d'actes réflexes et internalisés, nous avons inconsciemment atteint le « gongfu » de la conduite par notre pratique assidue. Dans le même ordre d'idée, la plupart d'entre nous avons également atteint le gongfu de l'utilisation de la souris et du clavier d'ordinateur qui sont devenus partie prenante de nous-mêmes à l'image de la peau qui nous enveloppe.

Qi Gong

Ainsi, le Qi Gong, par simplicité et simple apposition de caractères, se traduit le plus souvent par « travail de l'énergie »⁹. Traduire étant trahir, on perçoit bien que cette appellation est nécessairement réductrice.

Une gymnastique thérapeutique

Au-delà de cet exercice sémantique, le Qi Gong est surtout **l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise (MTC)**.



9. Selon le contexte, d'autres traductions parlent de « travail de la respiration » ou bien de « travail du souffle ».

Outre le 1) Qi Gong, la MTC comprend 2) la pharmacopée (soigner par les plantes, les minéraux, les champignons, etc.), 3) la diététique et l'alimentation¹⁰, 4) les massages et 5) l'acupuncture – couplée le plus souvent avec la digipuncture (pression des doigts) et la moxibustion (chauffer les points d'énergie). Même si la médecine traditionnelle chinoise a une vocation essentiellement préventive¹¹, elle sait également devenir curative lorsque la situation l'exige notamment en combinant plusieurs voies thérapeutiques (acupuncture + Qi Gong + plantes par exemple). Chacune de ces cinq branches cherche à **préserver la santé en assurant l'équilibre Yin/Yang des Organes et en permettant la meilleure circulation du Qi** (énergie vitale) possible à l'intérieur du corps. Parce que le travail énergétique se passe à l'intérieur du corps sans intervention externe, le Qi Gong est parfois appelé « **acupuncture interne** » ou « **auto-acupuncture** ». Comparativement aux quatre autres branches de santé cependant, **le Qi Gong ne nécessite aucun accessoire pour travailler.** « **L'homme naît complet** » pour se soigner.

Combinaison de gestuelle, de respiration et d'intention mentale, **le Qi Gong n'est pas spectaculaire** pour celui qui regarde le pratiquer **puisque le spectacle est à l'intérieur.** L'observateur voit se succéder des postures statiques (zhanzhuang) ou dynamiques mais pratiquées lentement, des postures verticales, assises sur une chaise ou sur un coussin de méditation (zafu) ou bien encore couchées, des exercices privilégiant le corps et l'externe (waigong) ou au contraire le mental et l'interne (neigong), des exercices d'automassages (anmo) à travailler seul ou à plusieurs, des exercices respiratoires ou des sons, avec des accessoires ou le plus souvent à mains nues... bref une diversité qui fait la richesse de la discipline et qui s'explique par les **apports successifs des lettrés, des médecins, des militaires, des confucianistes et des religieux taoïstes et bouddhistes chinois depuis près de 5 000 ans.**

¹⁰. On ne le détaillera pas dans le présent ouvrage mais la qualité et la nature de l'alimentation et de la boisson sont essentiels à l'équilibre de l'individu en ce qu'elles impactent nos capacités physiques, psychiques et émotionnelles. À ce titre, un dirigeant éclairé devrait y être sensible. Le livre de G. Edde *Tao et Santé* donne quelques pistes sur le sujet. *La table du dragon* de Georges Charles est beaucoup plus complet.

¹¹. On raconte qu'il n'y a pas si longtemps, le patient chinois payait son médecin toute l'année comme gage de son efficacité à lui conserver la santé et qu'il cessait tout paiement lorsqu'il venait à tomber malade. Formule particulièrement motivante, elle incite à l'obligation de résultat.

Concernant les formes les plus visibles et dynamiques (waigong), le mouvement cherche à combiner dans une fluidité naturelle les mouvements du corps, de la respiration et du mental. De la même manière que vous ne pensez pas à passer vos vitesses ou à respirer lorsque vous conduisez, la maîtrise du Qi Gong emmène le pratiquant dans une zone où il n'a plus conscience de pratiquer, où seule l'énergie semble se mouvoir. Il est difficile alors de savoir si c'est le corps qui meut la forme ou le contraire. On dit alors que la forme vous dirige autant que vous dirigez la forme. À ce stade, elle devient une forme sans forme inspirée par le seul mouvement de l'énergie. Vu de l'extérieur, le mouvement est assuré sans être rigide, équilibré et ancré sur les appuis, centré et aligné, fluide et coordonné dans les gestes, harmonieux et esthétique, relâché et détendu. On sent le pratiquant présent dans l'ici et le maintenant avec une forme de détachement naturel et heureux qui donne à l'ensemble une radiance de paix. Pareillement au monde de la peinture, le pratiquant chevronné devient un « artiste énergétique », la forme, la présence et le mouvement du corps ayant remplacé la toile.

Dans l'évidence et la simplicité de sa gestuelle, **le Qi Gong ne recherche pas la performance d'un chronomètre ou le dépassement de ses limites par l'effort et la contrainte.** On ne respire pas abondamment, on arrête un mouvement dès que la douleur contrarie le travail énergétique ou l'intention de ce que l'on souhaite travailler. À ce titre, on entend parfois humoristiquement qualifier le Qi Gong d'« anti-sport ».

Existe-t-il différents Qi Gong ?

Il existe plusieurs milliers de formes différentes de Qi Gong¹² : statiques, dynamiques, des automassages, des méditations, des visualisations, des exercices de respiration, des sons thérapeutiques, etc. Il est même possible de pratiquer le Qi Gong en marchant. On peut également travailler une zone corporelle particulière ou focaliser son travail sur une approche énergétique spécifique. On peut enfin travailler avec des accessoires comme les boules de bois, les bâtonnets de rotin ou le bâton long. La typologie ci-dessous dresse rapidement les écoles ou les pratiques les plus répandues :

Intitulé chinois	Signification	Applications les plus fréquentes
<i>mu gong</i>	Qi Gong des yeux	Fatigue oculaire, prévention de la myopie, maux de tête, équilibre énergétique du Foie, etc.
<i>zhan zhuang gong</i>	Pratiques statiques d'enracinement, postures immobiles debout (en pilier, l'arbre, etc.)	Développement de l'immunité, circulation du Qi et dissolution des blocages énergétiques, évacuation des énergies perverses, lâcher-prise, etc.
<i>song jing gong</i>	Méthodes de relaxation, pratiques de santé	Retour au calme, gestion des émotions et du stress, etc.
<i>nei gong</i>	Travail interne. Nei Dan : travail de l'alchimie interne	Guider l'énergie. Retour à l'origine, recherche spirituelle. Travail nécessaire pour compenser une énergie trop Yang.
<i>wai gong</i>	Travail externe, principalement du corps physique	Musculature, jeunesse et souplesse du corps. Bien-être physique.
<i>ying gong</i>	Qi Gong tendu ou dur	Applications martiales ou de convalescence (remise en forme, etc.)
<i>tuna gong</i>	Exercices de respiration	Gestion des émotions, retour au calme, équilibre des énergies Yin/Yang, etc.
<i>ruang gong</i>	Exercices lents, Qi Gong détendu	Relâchement du corps et de l'esprit, stimulation de la circulation de l'énergie dans les Méridiens travaillés. Lâcher-prise.
<i>xing gong</i>	Exercices de marche	Traitement de certaines maladies chroniques.
<i>liu zi jue gong</i>	Sons thérapeutiques	Soin des Organes par les sons.
<i>fa gong ou wai qi liao fa</i>	Émission et transmission de l'énergie à distance	Soigner par l'émission de Qi, Qi Gong médical.

12. On parle traditionnellement de 18 000 formes de Qi Gong différentes (le nombre 18 est mythique dans la numérogologie chinoise) mais sans jamais les avoir recensés, la réalité se situe plus vraisemblablement entre 1 000 et 2 000.