



# QI-GONG TAI CHI

*Qu'est-ce que c'est ? Comment les différencier ?*

*Pourquoi pratiquer l'un ou l'autre et parfois les 2 ?*

Pour la grande majorité des Occidentaux, ce ne sont que des « gymnastiques douces », accessibles aux personnes âgées ou faibles, qui n'ont rien à voir avec le « sport », tel qu'on l'entend, avec les exigences associées dont l'intensité dans l'effort et le dépassement de soi.

Au mieux, le Qi-Gong est aussi vu comme une sorte de médecine douce et le Tai Chi comme un Art Martial dont l'efficacité resterait toutefois à démontrer.

Comme nous le verrons plus loin cette vision occidentale demande à être approfondie et précisée, car, en fait, Qi-Gong et Tai Chi sont intimement liés à la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

## **1) Quelques mots sur la Médecine Traditionnelle Chinoise. (MTC)**

C'est une médecine traditionnelle, vieille de plus de 3 000 ans, qui a su traverser le temps et dont nous avons en Occident une vision très réductrice.

C'est une médecine énergétique et holistique, qui met l'accent sur l'interdépendance de tous les organes ; elle ne différencie pas l'équilibre psychologique de l'équilibre global du corps humain ce qui est très différent de la conception plus mécanistique de la Médecine Occidentale (MO) : pour faire court la MO traite les symptômes et éventuellement les causes alors que la MTC traite les causes en favorisant l'automédication du corps par lui même.

La MTC préconise avant tout une certaine qualité de vie qui tient lieu de prévention :

**« Prévenir vaut mieux que guérir »** est son axiome de base.

Cet objectif d'automédication ne peut être atteint que si le corps est en état de le produire, c'est à dire s'il ne présente aucun dérèglement énergétique entre tous ses organes : corps et esprit ne sont pas séparés.

La MTC va donc chercher à entretenir cet état d'équilibre énergétique tout au long de la vie et depuis des millénaires dispose d'exercices et de méthodes qui vont créer, si on les applique convenablement, ces conditions d'équilibre énergétique qui vont protéger le corps contre la plupart des agressions extérieures.

La MTC dispose, bien évidemment, de méthodes thérapeutiques pour traiter les dérèglements qui pourraient malgré tout se manifester.

**Donc :**

**\*\* à chacun de s'occuper d'entretenir sa santé en pratiquant des exercices et en suivant des règles de vie,**

**\*\* au Médecin de rétablir l'équilibre si un dérèglement se manifeste au moyen des méthodes qui lui sont propres : pharmacologie, acupuncture, massages, diététique, psychothérapie etc.....**

## **2) Conserver ou améliorer sa santé grâce à la MTC.**

Parmi les méthodes de préservation de la vie (*Yang Sheng Fa en Chinois*), la MTC offre, à chacun de nous, s'il le désire, les pratiques suivantes :

- \* la respiration consciente,
- \* le Dao Yin,
- \* la méditation,
- \* le bien dormir,
- \* le bien manger et le bien boire,
- \* les automassages.

***Nous ne nous intéresserons ici qu'aux 2 premières pratiques, la respiration et le Dao Yin.***

## **\*\* La respiration.**

En MTC, la respiration est l'acte fondamental pour recharger « la batterie du rein ». *Si la batterie du Rein est déchargée, l'organisme n'est plus autocontrôlé, les émotions deviennent exacerbées et les désirs et les pulsions deviennent autodestructeurs ; les maladies internes (très souvent caractérisées par leur chronicité) apparaissent alors.*

On peut très vite constater qu'il existe 2 types de respiration :

**la respiration inconsciente** exécutée quasi automatiquement, sans « y penser » au rythme moyen de 10 cycles par minute où l'on aspire et rejette 200 à 300 cc d'air à chaque cycle,

**la respiration consciente**, qui accapare pleinement notre esprit par le contrôle du diaphragme qu'elle exige ; le rythme moyen descend à 3 à 4 cycles par minute mais l'on aspire et rejette entre 3 000 et 7 000 cc d'air à chaque cycle., soit au minimum **6 fois plus** que de façon inconsciente.

C'est ce surplus d'énergie (oxygène) dont nous n'avons pas besoin dans l'instant, qui va servir à recharger la batterie du rein.

L'autre avantage de la respiration consciente diaphragmatique (ou encore abdominale) est le massage des organes internes, dont le Foie, par la montée et la descente du diaphragme.

***Les Maîtres de MTC recommandent de respirer en pleine conscience, deux à trois cents fois/jour pour que les pratiques de santé soient opérantes.***

## **\*\* le Dao Yin.**

Dao Yin est un terme très ancien, à forte connotation énergétique, qui a été remplacé par un autre terme un peu passe-partout : **Qi-Gong**.

Le Dao Yin peut se diviser en 2 grands types de pratiques :

\* **le Dao Yin passif** exécuté par le thérapeute ; le patient, lui, reçoit les soins prodigués.

\* **le Dao Yin actif** où c'est le patient lui-même qui doit pratiquer. Pour commencer, sous la surveillance d'un Maître ou d'un pratiquant chevronné et ensuite tout seul, une fois la phase d'initiation achevée.

Le Dao Yin met en oeuvre des mouvements du corps, conçus pour diriger, guider le sang et l'énergie.

Il existe une multitude de Dao Yin, certains plus connus que d'autres, qui sont apparus au cours des époques.

Les plus anciens textes connus remontent aux royaumes combattants (474- 221 avant JC).

En 1973, dans une tombe datée de la dynastie des Han (168 avant JC) , on a découvert une bannière de tissu représentant des personnages en posture de Qi-Gong : « **la Bannière de Ma Wang Dui** ».

Toujours sous la dynastie des Han, mais vers 200 après JC, est apparue la série des **5 animaux de Hua Tao, ou Wu Qin Xi**.

Au début de la dynastie des Tang, vers 630, ont été construits les premiers bâtiments du Monastère des Monts Wudang par des Taoïstes qui y ont développé le courant **Wudang Long Men Pai**. Le courant Long Men (**La Porte du Dragon**) est aujourd'hui très répandu en Chine. Puis, sous la dynastie des Song (960-1279), vers 1130, le Général Yue Fei créa le **Ba Duan Jin** ou **8 pièces de brocard**, pour assurer la bonne santé de ses hommes. Vers 1310, Zhang San Feng, s'installa au Mont Wudang après avoir créé le **Taiji Quan** (que nous écrirons **Tai Chi Chuan**) en tant qu'art martial mais qui se révéla également comme le **summum des Qi-Gong** et a enrichi aussi le courant Long Men ; courant qui donnera plus tard le **Wudang Qi-Gong**.

*Le Tai Chi Chuan fait travailler non seulement le corps, mais aussi l'esprit. C'est un exercice de méditation en mouvement. S'il est pratiqué de façon adéquate, il peut être très puissant pour traiter de nombreuses maladies internes.*

**\* autres Dao Yin actifs**

D'autres Dao Yin utilisent le souffle sur certains endroits du corps, d'autres associent la respiration à certains sons, qualifiés de thérapeutiques.

La combinaison de tous ces Dao Yin s'appelle donc **Qi-Gong** à l'heure actuelle.

Ces différents types de pratiques, léguées pour l'essentiel par les Taoïstes,

**ont comme première finalité l'entretien de la vitalité.**

**La pratique des Qi-Gong vise 3 buts essentiels :**

\* **conserver la souplesse de nos articulations** pour y favoriser la libre circulation du sang et de l'énergie, par les méridiens en relation avec les organes internes,

\* **respirer en pleine conscience** pour alimenter et faire circuler l'énergie dans le corps,

\* **arrêter momentanément nos facultés cognitives**, nos excès de pensée qui nous fatiguent à longueur de journée.

**Un Qi-Gong (et donc un Tai Chi), est avant tout dirigé par la respiration.**

*A tel point que lorsque la série que l'on a choisi de pratiquer est devenue en quelque sorte une « **compétence inconsciente** », un geste automatique, sans implication du Shen (de la pensée), nous ne sommes plus que « **respiration** ».*

**C'est le rythme respiratoire qui impose la vitesse d'exécution des gestes et des déplacements.**

*Pendant une série qui dure 15 à 20mn, nous avons respiré environ une centaine de fois sur les 300 cycles respiratoires « en pleine conscience » que nous devrions faire dans la journée.*

**Ce type de pratique va encore bien au delà.**

*Pendant le laps de temps de la pratique, nous arrêtons de « penser », nous mettons en veille notre ordinateur mental qui est trop souvent au bord de la surchauffe, du « burn-out ».*

**C'est un exercice de méditation en mouvement.**

*Petit à petit, à force de pratiques, nous allons apprendre à vivre en pleine conscience et par là même, reprendre le contrôle du fonctionnement de notre corps.*

*Grâce à « ici et maintenant » nous sommes capables de nous arrêter au premier signe d'une colère et d'éviter de déclencher un tsunami mental destructeur.*

Tiré de « la MTC pour les nuls »

**Qi-Gong et Tai Chi font partie de l'arsenal thérapeutique de la MTC** et, en ce sens, ils sont bien plus que de simples « gymnastiques douces » par les conditions de pratique qu'ils exigent.

## **\*\* Pourquoi le Tai Chi est-il « le summum des Qi-Gong » pour la MTC ?**

Le Tai Chi est basé sur l'enracinement à la Terre (Chen) ; le corps est en relâchement complet (Fang Song) pendant la pratique, ce qui garantit la fluidité des mouvements qui sont rythmés par la respiration et guidés par une participation intense de l'esprit (le shen).

Les Qi-Gong ont les mêmes bases mais les différents auteurs sont peu disertés quant à la supériorité du Tai Chi; ils ne définissent pas en quoi elle réside et par quoi la caractériser.

Si « supériorité » il y a il faudrait la chercher dans l'intensité des effets attendus tant en ce qui concerne la santé que l'efficacité dans le combat.

En ce qui concerne la santé, je n'ai pas la compétence pour mettre en doute ce qui est affirmé par des spécialistes de MTC.

En ce qui concerne l'efficacité en combat, je pense pouvoir affirmer qu'elle a disparu dans les formes de Tai Chi dites modernes tant CHEN que YANG ou dérivées (voir plus loin) et qu'elle a été conservée dans les formes anciennes CHEN et YANG (Lao Jia), mais accessible seulement à un haut niveau de pratique et réservée à de très rares individus.

Pour ce qui est de l'efficacité du combat en Qi-Gong, il faudrait admettre que le Xing Yi Quan et le Da Cheng Quan sont des Qi-Gong, et même si cela était nous savons que l'atteinte du niveau ultime dans les arts de ce type est réservée à quelques très rares initiés tant les exigences requises sont grandes.

Donc pour le commun des mortels que nous sommes, pratiquant pour la grande majorité des formes dites « modernes » et courtes

***Le Taiji Quan ne se distingue pas fondamentalement d'un Qi-Gong standard quant à ses résultats sur la santé.***

**Pour faire court, le Tai Chi demande pour sa pratique, une complexité d'actions du corps en peu plus importante qu'en Qi-Gong. Il est aussi un peu plus exigeant quant à la gestion de l'Energie qu'il nécessite : si la respiration est mal maîtrisée la fatigue peut se faire sentir très vite surtout dans l'exécution des parties *Homme* et *Ciel* des formes longues (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Duan).**

Par exemple, en cas de faiblesse passagère (maladie ou petit tracas de santé) il sera prudent de reconstituer l'énergie du corps avec quelques séances de Qi-Gong classique, avant d'aborder à nouveau la pratique du Tai Chi

## **\*\* Que faut-il apprendre et pratiquer pour rester en bonne santé ?**

Il ne faut pas tomber dans l'écueil occidental du « toujours plus ».

**Il convient juste d'apprendre une série** qui « fasse travailler toutes les articulations, qui agisse sur tous les méridiens énergétiques et sur tous les organes internes ».

Des séries très connues en Chine, dont nous avons parlé, comme « **les Huit pièces de Brocart** » (Ba Duan Jin), le « **jeu des Cinq animaux** » (Wu Qin Xi), obéissent à ces critères.

Il en est de même pour le Tai Chi ; ***la Petite forme de Pékin, les 37 pas de Cheng Manching ou le Shi San Shi du Yang Jia Michuan***

chacune de ces formes suffit amplement pour un travail efficace.

Une série encore plus courte : « **les 13 postures de Mantak Chia** » permet elle aussi un travail de fond.

**L'efficacité de la pratique d'un Qi-Gong ou d'un Tai Chi réside essentiellement dans l'application stricte des fondamentaux :**

**\* c'est la respiration abdominale qui donne le rythme des mouvements,**

**\* l'attitude doit être enracinée (Chen), souple et détendue (Fang Song), droite et verticale ( Ding Jin),**

**\* l'assiduité dans la pratique est fondamentale : 10 à 20 mn chaque jour si possible, ou au moins 3 à 4 fois/semaine.**

**\* on ne court après aucun objectif, on ne force jamais (règle des 70%) les résultats se feront sentir si les exigences ont été respectées.**

## **\*\* Le Tai Chi peut-il être, de nos jours encore, un art martial ?**

La réponse se trouve dans la connaissance de l'histoire du Tai Chi et des exigences générales des Arts Martiaux.

1<sup>ère</sup> point : l'enseignement d'un Maître authentique est indispensable pour franchir chacune des 6 étapes nécessaires à la progression de l'élève.

2<sup>ème</sup> point : seules les formes anciennes (Lao Jia) tant Chen que Yang, ont conservé l'enseignement des techniques de combat, enseignement toujours secret réservé aux membres de la Famille et aux quelques rares élèves jugés dignes.

*Depuis 1644 (avènement de la dynastie Mandchoue), les techniques de combat du Tai Chi ont été soigneusement dissimulées et la famille Chen a développé une forme « moderne » très largement édulcorée, pour pouvoir être transmise à tous. Yang Luchan fera de même quelques 200 ans plus tard et créera le « Grand enchaînement », précurseur de la « Forme des 108 ».*

D'où la question : « existe-t-il encore des filiations de Maîtres experts de la Lao Jia de la famille Chen ou du Yang Jia Michuan de la famille Yang, formés au combat, à la connaissance des points vitaux et à la maîtrise de « l'énergie interne » et qui accepteraient de divulguer ces secrets ?

Si la réponse est oui et s'il existe des individus capables de consacrer 6 à 8 h/jour pendant 7 à 10 ans, alors il subsiste une chance que ces formes de Tai Chi soient encore des Arts Martiaux authentiques.

Avouons quand même que cette probabilité est très très faible. Donc.....

**Les formes modernes de Tai Chi, tant Chen que Yang ou autres, sont avant tout des Qi-Gong très efficaces pour la conservation de la santé.**