

Le Qi Gong au quotidien en Chine

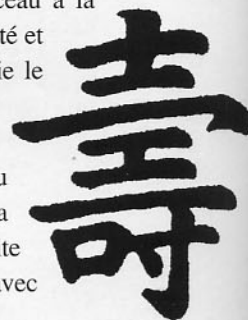


par **Dominique Banizette**

Enseignante de Qi Gong, Dominique Banizette nous rapporte ses impressions d'un récent séjour à Shangai. Elle nous montre comment, en Chine, cette gymnastique énergétique de santé et de longévité est pratiquée au quotidien par toutes les catégories sociales, aussi bien comme moyen simple et efficace de détente et de « recentrage », que comme un adjuvant puissant aux thérapeutiques mises en œuvre dans les hôpitaux.

Au cours d'un voyage d'étude en Chine, j'ai rencontré un vieux monsieur, musicien, professeur de calligraphie et pratiquant de Qi Gong : M. Zhu.

Lors de notre première rencontre, pinceau à la main, il a tracé l'idéogramme de la longévité et m'a expliqué que la partie du haut signifie le savant, l'intellectuel, la partie en dessous indique le travail manuel, le trait horizontal est en rapport avec le repos, couché ou assis. Sous le trait, le carré indique la bouche, l'acte de manger, et la partie à droite de la bouche signifie avec modération, avec équilibre.



M. Zhu a continué l'explication en disant : « Le travail intellectuel, le travail physique, le repos couché ou assis et la nourriture, tout cela pratiqué avec modération et équilibre, permet d'avoir une vie longue et heureuse. Et cela, a-t-il ajouté, c'est le Qi Gong ».

Ensuite, nous avons travaillé la calligraphie avec application. Au bout d'un certain temps, M. Zhu m'a dit : « Maintenant, il faut se reposer ». Il est allé s'asseoir dans





un fauteuil, je lui ai servi un thé, il a fermé les yeux. Sa respiration était calme et paisible, mais il ne dormait pas. Il se reposait, il était serein. J'ai fait de même.

Puis, nous avons discuté librement. Ensuite, nous avons pratiqué des mouvements de Qi Gong très relâchés, très détendus et nous avons partagé un repas joyeux. Lorsque M. Zhu est parti, après 5 h de rencontre, j'étais reposée, calme, sereine, heureuse. C'est ça le Qi Gong !

Lorsque je me promène dans Shanghai, métropole tentaculaire de 16 millions d'habitants, où les buildings poussent comme des champignons et où les hommes d'affaires sont nombreux, la foule est dense. Une densité égale à celle du métro aux heures de pointe. Mais l'ambiance, elle, n'est pas la même. Les regards sont ouverts, les visages détendus, souriants, le pas est calme. Même lorsque je marche lentement, je vais toujours plus vite que les Chinois. Il y a peu de stress, simplement de la fatigue en fin de journée.

Lorsque je prends le bus pour rentrer, à n'importe quel moment de la journée, beaucoup de personnes, qu'elles soient assises ou debout, ferment les yeux. Ce n'est pas pour dormir, ce n'est pas pour se couper du monde, mais

c'est simplement pour se reposer, pour se détendre. De temps en temps ils ouvrent les yeux, regardent autour d'eux, sûrement pour savoir à quel endroit nous sommes, le visage est détendu, paisible, puis ils referment les yeux.

Ce que j'ai découvert en pratiquant le Qi Gong, c'est que l'on peut vivre heureux, calme et sans stress, sans pour cela se soustraire à son activité quotidienne, quelle qu'elle soit.

Il m'arrive, à certaines périodes de ma vie, d'avoir un emploi du temps très chargé et très disparate, comme beaucoup de mères de famille, mais aussi en raison de mes différentes activités. Je me sens néanmoins très paisible en moi-même, sereine et disponible pour chaque personne rencontrée, et pour chacune des choses que j'ai à faire.

La pratique du Qi Gong, qui paraît pourtant toute simple, amène à une détente corporelle qui provoque un ralentissement du rythme respiratoire et donc un apaisement de l'activité mentale, des émotions et du stress. Elle dynamise les organes, renforce l'énergie, et développe « l'Attention », la « Présence ».

Cette qualité d'« Attention » permet d'avoir la détente mentale et le recul suffisant pour regarder toute chose de façon égale. Lorsqu'on pratique le Qi Gong, notre état intérieur est un état d'attention détendue et ouverte. Non pas un état de concentration, qui a pour effet de provoquer une tension de l'esprit, celui-ci n'étant plus posé que sur un seul objet, mais un état d'« Attention » qui au contraire ouvre l'esprit et lui permet en toute conscience, en toute « Présence », d'englober tout ce qui est.

On est donc plus serein et plus présent ensuite dans les différents secteurs de notre vie. Car, et c'est là que le Qi Gong nous offre son plus beau cadeau, cette pratique que l'on fait chaque matin, se prolonge ensuite, et cela complètement à notre insu, dans notre vie quotidienne.

Si pendant un quart d'heure chaque jour, vous pratiquez quelques mouvements très simples et très calmes, en ne pensant à rien d'autre qu'à ce que vous êtes en train de faire et en prenant du plaisir à être là, simplement debout en train de vous mouvoir, votre corps et votre esprit réapprennent, redécouvrent ces sensations de détente qui sont en réalité inhérentes à notre nature. Dès le premier jour, vous en sentirez le bénéfice, et, au bout d'une semaine, vous vous demanderez pourquoi vous n'avez pas fait cela tous les matins de votre vie.

Si pendant un quart d'heure chaque jour, vous respirez calmement dans votre ventre, votre corps réapprend la respiration de votre enfance. Or, le corps a une intelligence, et à votre insu, dans la journée, au moment où c'est possible, c'est-à-dire au moment où vous y pensez le moins, il va réutiliser ces techniques pour son bien-être, car si on lui en donne la possibilité :

le corps va toujours vers son état naturel : la détente,
l'esprit va toujours vers son état naturel : le silence.

Petit à petit, vous vous rendez compte que cet état de calme mental et de détente corporelle grandit en vous. Vous êtes plus tranquille, moins stressé, votre dos ou vos épaules ne vous font plus souffrir ou beaucoup moins, les soucis de votre travail pèsent moins lourd sur vos épaules, et vous y pensez moins souvent. Pourtant, vous êtes tout aussi efficace, peut-être plus, parce que plus présent et moins envahi par le problème, lorsque vous y réfléchissez.

Vous découvrez aussi que vous pouvez vous occuper entièrement d'une seule chose ou d'une seule personne à la fois, sans que cela n'entame votre « vigilance » quant au reste de votre vie.

Quand vous pratiquez vos mouvements, vous êtes totalement présent à ce que vous êtes en train de faire et en même temps, totalement ouvert à tout ce qui est là, en vous et autour de vous.

Ensuite, dans votre vie, chaque chose se résout après l'autre, chaque personne est entièrement satisfaite de votre présence et vous vous sentez calme et détendu,

parce que non envahi par tous les problèmes en même temps.

Le matin, dans les parcs, dans les rues, sur les trottoirs, des millions de Chinois pratiquent cet art du mouvement qui est aussi un art de santé. Chacun sait ici que cette pratique venue de milliers d'années en arrière, fait partie de la culture et de la tradition chinoise. Elle fut d'abord utilisée par les moines comme art de longue vie, par les guerriers pour son apport énergétique à l'art du combat, par les lettrés et les grands fonctionnaires pour améliorer la qualité de leur pensée, par les médecins pour améliorer la santé de leurs patients.

Interdit pendant la Révolution culturelle, le Qi Gong est aujourd'hui largement pratiqué, et ses domaines d'utilisation sont multiples. Très apprécié comme gymnastique matinale pour entretenir la santé, faciliter la circulation du sang, détendre les muscles tout en les tonifiant, ralentir le vieillissement des articulations et garder le corps souple et robuste, il est aussi utilisé en médecine, dans les hôpitaux, les cliniques, les dispensaires, au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, les massages...

Depuis des millénaires qu'il existe, le Qi Gong, est une technique très au point pour recharger son énergie vitale, développer l'énergie interne, et garder le corps en bonne santé ou améliorer sa santé.

Essentiellement basé sur l'attention, la respiration et la détente musculaire et articulaire, il permet de remettre en circulation les systèmes énergétiques du corps, de recharger les organes et de régulariser les grandes fonctions du corps.

Le système nerveux : l'état de calme mental recherché pendant la pratique se rapproche de l'état de détente mentale que nous vivons pendant le sommeil, mais ceci en toute conscience. Ce qui permet au système cérébro-spinal de se régénérer de la même manière que lorsqu'on dort.

Le système digestif : les exercices de Qi Gong se pratiquent dans la détente musculaire et le calme mental, ce qui permet à la respiration de retrouver une amplitude que ne permet pas le stress de la vie quotidienne. Le mouvement du diaphragme s'amplifie, la respiration devient abdominale ce qui amène un plus grand massage des organes et améliore le fonctionnement de l'appareil digestif, en particulier si on utilise la respiration inversée.

Le système respiratoire : l'augmentation de l'amplitude respiratoire associée à un ralentissement du rythme respiratoire, c'est-à-dire une respiration proche de la respiration nocturne, permet une récupération maximale des dépenses énergétiques.

Le système cardio-vasculaire : cette respiration ample et profonde, associée à la détente musculaire, amène une augmentation de la circulation sanguine et une meilleure

répartition de cette circulation en particulier dans les membres (mains et pieds chauds) ainsi que dans les organes et dans le cerveau. Le pouls devient puissant, la fréquence cardiaque se ralentit, mais le volume d'échange augmente. Ce qui permet, d'une part une augmentation de l'oxygénation cellulaire, et d'autre part une régularisation de la tension.

Chaque matin, entre 6 h et 8 h, dans les hôpitaux, de petits groupes de malades pratiquent des exercices en fonction de leur maladie.

Et en vous promenant dans la journée, en particulier en flânant dans les parcs, vous rencontrerez à coup sûr, des personnes, en groupe ou isolées, parfois avec un professeur, le plus souvent seules, en train de faire les exercices conseillés par le médecin pour aider au traitement de leur maladie.

Lors de mes séjours en Chine, j'ai croisé très souvent en pleine journée des personnes, jeunes ou moins jeunes, en train de faire leur Qi Gong. Parfois même en costume cravate, l'attaché-case à côté d'eux ou appuyé contre un mur, ou bien les sacs de courses posés sur un banc.

Le visage est calme, paisible, souriant, les mouvements sont précis, détendus. On les sent en totale présence à ce qui se passe à l'intérieur d'eux et à ce qu'ils sont en train de faire, comme si autour d'eux, il ne se passait rien.

Ce moment de pratique calme et détendue n'est pas une parenthèse dans leur vie, il fait partie intégrante de leur quotidien, comme manger, dormir, se laver. Il fait partie des besoins essentiels du corps et de l'esprit, pour se maintenir en bonne santé ou retrouver la santé si celle-ci est altérée.

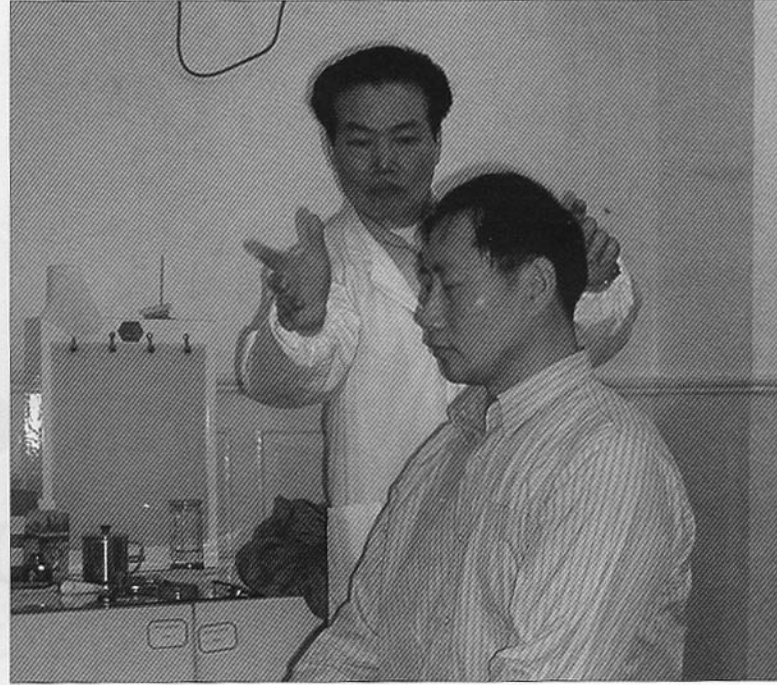
Vous le savez, si vous pratiquez déjà, même depuis très peu de temps, cette pratique s'inscrit très rapidement dans le corps.

C'est alors le corps lui-même qui réclame cet état de détente que vous lui proposez pendant la pratique hebdomadaire, c'est l'esprit lui-même qui aspire à cet état de calme mental dans lequel vous pratiquez quand vous êtes un peu plus avancé.

C'est le corps lui-même qui soudain respire ou bouge de la façon dont vous lui permettez de bouger pendant les cours de Qi Gong. Il n'y a plus qu'à le laisser faire, et à lui octroyer le temps nécessaire dont il a besoin pour retrouver son bien-être. Ce peut être simplement deux ou trois minutes, parfois un peu plus.

Peut-être qu'à ce moment-là, vous êtes en train de marcher dans la rue.

Si vous êtes en Chine, vous vous arrêtez, vous posez vos affaires et vous faites vos mouvements comme si autour de vous, il ne se passait rien. Ça ne pose aucun problème, mis à part celui que vous êtes occidental, et que



... il est aussi utilisé en médecine, dans les hôpitaux, les cliniques, les dispensaires...

c'est quand même rare de voir un Occidental faire du Qi Gong dans la rue, même en Chine. Mais, si vous êtes Chinois, alors la vie continue autour de vous comme si vous n'étiez pas là.

Si vous êtes en train de faire la vaisselle ou de taper sur le clavier de votre ordinateur, et que vous sentez ce besoin de vous mettre dans la pratique, alors, ayez la prévenance et la gentillesse suffisantes pour accorder à votre corps et à votre esprit les quelques minutes qui leur sont nécessaires pour retrouver leur bien-être. C'est vous qui en serez le premier bénéficiaire. Un corps plein d'énergie et sans douleurs et un mental serein, sont beaucoup plus agréables à vivre que la fatigue et le stress.

Ça a l'air d'être une plaisanterie, mais il n'en est rien. La pratique du Qi Gong a une action très profonde sur les niveaux énergétique, corporel et mental. Elle s'inscrit dans notre vie, induisant des changements au niveau musculaire, organique, énergétique, mais aussi au niveau émotionnel et psychique. Ces changements, bien que se faisant en douceur, n'en sont pas moins très profonds et modifient nos habitudes et nos comportements, les amenant vers une détente, un mieux-être et une joie de vivre qui permettent de savourer chaque instant de la vie.

Shanghai, le 23 avril 2003

Pour aller plus loin :

Dominique Banizette animera, en compagnie de Zef Bourdet, des stages de Qi Gong :

- à Chardenoux, du 20 au 26 juillet,
- et à Étoile-sur-Rhône (Drôme) du 10 au 16 août (rens. Terre du Ciel).

Elle dirige «L'École du Qi», qui assure une formation en Qi Gong traditionnel (rens. École du Qi - Chassagnolles - 07110 Joannas).