

Les Artisans du Qi



Itinéraire d'un apprentissage

Le pratiquant de qi gong est comme un artisan qui apprend peu à peu à mieux connaître ses outils : son corps, son centre énergétique, sa respiration et son attention. Il pourra ainsi manier au mieux, avec subtilité et efficacité, son matériau de vie : le qi.

par Dominique Banizette

Qi signifie «énergie», «souffle», et gong, «travail», «force», ou bien encore «œuvre». Selon cette interprétation, qi gong est donc le «travail de l'énergie», sa mise en forme, dans le sens où l'artisan met en forme son matériau pour lui donner une fonction, un objectif, qu'il soit utilitaire, artistique ou usuel. De la même façon, le qi est un matériau constitutif de la vie sur terre, voire de la vie dans l'univers. L'artisan du qi gong, c'est-à-dire le pratiquant, façonne donc, met en forme cette énergie afin de lui permettre de réaliser au mieux ses objectifs. Or, que ce soit pour réaliser une œuvre ou pour façonner un objet, un artisan dispose de différents outils, plus ou moins spécialisés, qu'il va utiliser à différents moments de la fabrication. Le pratiquant, lui aussi, dispose de différents outils, plus ou moins précis, pour amener le qi à son fonctionnement optimal et favoriser ainsi la vie.

Le corps, premier outil de l'artisan

Le premier de tous ces outils est le corps, qu'il va falloir préparer, affiner, ajuster, comme l'artisan prépare ses

outils en les ajustant le mieux possible à leur fonction.

1ère étape : l'expérience du corps

Pour circuler, le qi a besoin d'un chemin libre et dégagé de toute tension, ou stagnation énergétique. Pour ajuster sa corporalité* à la libre circulation du qi, le débutant commence donc par détendre ses muscles, ses articulations, et ses tendons, en pratiquant différentes formes de qi gong simples et spécialement adaptées à cet effet. Ces exercices vont, petit à petit, par la répétition régulière, amener le corps à se détendre. Ces formes ont en effet été mises au point avec des objectifs précis et ont été testées depuis des millénaires. Ce sont donc des outils performants quant à l'objectif recherché qui est entre autres la détente des muscles, des articulations, et des tendons. D'autre part, l'apprentissage et la mémorisation de ces formes permettent de poser son esprit sur quelque chose de précis et d'arrêter le flot incessant des pensées. Nous verrons plus loin l'importance du calme mental dans la pratique.

2e étape : l'expérience

Lorsque vous bougez, tout bouge à l'intérieur de vous.

de la verticalité

Cependant, détente ne veut pas dire «mollesse», et au-delà de cette détente, pour trouver une dynamique, qui, en qi gong, est celle de la verticalité, il est nécessaire d'apprendre au débutant à positionner son corps correctement, entre ciel et terre, et ce, au niveau de la structure qui nous maintient debout, c'est-à-dire, les os. Le placement commence par les pieds (qui nous portent), les genoux, le bassin, et ainsi de suite jusqu'aux épaules, la nuque et le sommet de la tête. Ainsi toute la structure osseuse se retrouve dans une position à la fois dynamique et mobile, sans tensions inutiles, dans la juste présence d'un rapport permanent au ciel et à la terre ; c'est-à-dire dans la sensation permanente de la terre sous les pieds et du ciel au-dessus de la tête, dans la verticalité de notre axe. Cette image me fait songer au conte d'Henri Gougaud qui, dans *L'arbre à soleil***, raconte ainsi un conte venu d'Asie. Le héros y explique, qu'à l'intérieur de lui, il a une arme cachée, que cette arme est un sabre, et que ce sabre le tient vertical, il s'appelle «lumière de la connaissance», son reflet se voit dans les yeux. C'est ce sabre qui va permettre au héros de résoudre la problématique du conte. C'est aussi grâce à notre verticalité, notre axe, que nous pouvons



Dominique Banizette.

être ouverts à notre plan horizontal de communication avec les autres règnes de la nature. C'est notre particularité humaine, nous la partageons avec les arbres et quelques animaux. Expérimenter cette présence verticale est à la fois une nécessité de la pratique et un réel plaisir.

3e étape: l'expérience du centre

Mais un débutant, même détendu, le corps et l'esprit paisibles, et bien positionné dans son axe, ne parvient pas tout de suite à la sensation d'unité. Nous avons quatre membres, une tête et un tronc, et il est parfois difficile de sentir que tous ces morceaux n'en font qu'un. Parce qu'en réalité, lorsque vous bougez, ne serait-ce que le petit doigt de votre main, tout bouge à l'intérieur de vous. Votre corps n'est pas fait de morceaux, il est une unité. Pour sentir cette unité, le plus facile n'est pas de faire bouger vos bras et vos jambes en même temps, mais de sentir que votre mouvement part du centre, du noyau de votre être: le *dan tian* (situé au centre du bassin), et que ce mouvement du centre se diffuse dans tout votre corps en même temps. C'est comme si votre centre émettait une intention et que cette intention se répande comme une onde, partout en même temps, à l'intérieur de vous. Il n'y a plus alors quatre membres, ni même les bras et les jambes, mais le corps qui devient une unité où tout est relié, le centre étant le lien entre toutes les parties. La sensation dans la pratique devient alors très différente

car ce ne sont plus «des mouvements» que fait le pratiquant, mais «un seul mouvement» continu de tout le corps, mu par le point central: le *dan tian*.

La respiration, deuxième outil de l'artisan

A ce stade, votre outil corporel est devenu bien ajusté à la circulation du qi, et vous pouvez constater que durant cet apprentissage votre respiration, sans y prêter beaucoup d'attention, s'est apaisée. En effet, le diaphragme s'est détendu en même temps que tous les autres muscles et votre respiration est descendue du niveau thoracique au niveau abdominal; elle s'est à la fois ralentie et amplifiée. Vos articulations se sont relâchées et votre pratique est devenue plus fluide et légère. Tout cela a permis à votre esprit de s'apaiser. Lui aussi est devenu léger, calme et serein. Il devient alors possible d'affûter votre deuxième outil: la respiration, et de commencer l'apprentissage d'autres modes respiratoires qui permettent une optimisation de la quantité et de la qualité du qi qui sont mis en circulation, le plus connu et le plus performant de ces modes respiratoires étant la respiration dite «taoïste», ou «inversée». Il n'est cependant pas cohérent de commencer cette pratique respiratoire avant que l'outil corporel ne soit en place, sous peine de créer trop de tensions, et donc d'empêcher la libre circulation du qi produite par la respiration taoïste, créant ainsi plus de désordres que d'ordre à l'intérieur du corps et de l'esprit.

Conjointement à la mise en place de la respiration, il est aussi possible d'affûter votre troisième outil: l'utilisation de la pensée (le *yi*), afin, non seulement d'absorber davantage de qi, mais aussi de le mettre en circulation. Nous l'avons dit, grâce à la détente musculaire et articulaire, et grâce à une respiration calme et fluide, votre esprit est léger, calme et serein.

L'attention, troisième outil de l'artisan

Tout en conservant cette légèreté et cette sérénité, vous allez apprendre à ouvrir votre perception pour pouvoir être présent à «tout ce qui est», à la fois en dehors et en dedans. Il sera alors possible, sans perdre cette légèreté et cette fraîcheur qui conviennent

si bien à l'esprit, qui évite tensions physiques et mentales, de placer votre attention. L'attention se porte, à la fois sur le geste que vous êtes en train de faire (un point de concentration précis), et sur la mise en mouvement du qi selon un trajet déterminé. Le pratiquant avancé peut en effet laisser circuler le qi à l'endroit voulu en fonction de l'objectif qu'il recherche. Je dis bien «attention», et non «concentration» car, au contraire de la concentration, qui, comme son nom l'indique, concentre et focalise votre esprit sur un seul point, l'attention, elle, ouvre l'esprit, et lui permet d'avoir conscience de la globalité de l'espace dans lequel vous vous trouvez. Elle permet aussi de pouvoir sans tensions être présent à votre propre geste, votre environnement, et à la sensation de l'énergie qui circule.

L'objectif est alors d'absorber davantage de qi extérieur par la respiration et par les points d'absorption pour vous charger et condenser cette énergie. L'émission du qi pourra être utilisée pour le soin, le combat, ou simplement pour vous, en vue d'améliorer votre santé ou de travailler à votre évolution spirituelle par des techniques d'alchimie interne.

En résumé, si elle est bien conduite, la pratique du qi gong amène doucement le pratiquant vers une détente corporelle et mentale, qui permet de libérer la respiration et de positionner son esprit. Elle permet ainsi d'augmenter sa capacité d'absorption et de mise en circulation de l'énergie afin d'obtenir une meilleure efficacité dans la pratique.

*La notion de «corporalité» est associée pour moi à la sensation globale du corps.

**L'arbre à soleil, légendes du monde entier, Éditions du Seuil, 1979



www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 16: Chronique d'une clinique chinoise