

# Qi Gong et vie quotidienne

par  
**Dominique  
Banizette**

**Au retour d'un long séjour en Chine, Dominique Banizette nous décline l'usage au quotidien de cette culture de l'énergie interne qu'est le Qi Gong. Capturer et orienter cette énergie au moyen d'exercices simples, c'est agir non seulement sur la vitalité du corps, mais aussi sur nos pensées et nos états émotionnels, en intervenant dans le champ des interactions énergétiques qui régissent l'univers.**



**L**e Qi Gong, art de santé et art énergétique chinois, est vieux de plusieurs millénaires. Son origine remonte à la dynastie des Zhou (1121-256 av. J.C.) et son objectif est d'améliorer la santé et d'assurer la longévité. Il fait partie intégrante de la médecine chinoise.

Le Qi Gong puise son essence dans la pensée philosophique chinoise. Il fut utilisé 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, et par les médecins pour améliorer la santé de leur patients.

Les grandes lignes théoriques de la médecine traditionnelle chinoise sont identiques à celles du Qi Gong : le ciel, la terre, le yin, le yang, les cinq mouvements, les méridiens, le sang...

Aujourd'hui, en Chine, de nombreuses personnes pratiquent tous les matins dans la rue ou dans les parcs, sous une forme qui ressemble davantage à une gymnastique de relaxation douce qu'à un art énergétique proprement dit. Mais cette gymnastique matinale a quand même pour effet d'améliorer la santé, de faciliter la circulation du sang, de détendre les muscles tout en les tonifiant, de ralentir le vieillissement des articulations et de garder le corps souple et robuste.

Le Qi Gong, en tant qu'art énergétique, se pratique toujours. Il est, comme il a toujours été en Chine, plus ou moins secret et ne s'aborde pas en grand public.

Nous voyons donc apparaître deux niveaux de pratique :

- Un niveau populaire, qui concerne une grande partie de la population de plus de 45 ans, qui se pratique dehors chaque jour où il ne pleut pas et fait partie intégrante

de la vie quotidienne. Il n'est pas rare de voir en Chine, à n'importe quelle heure de la journée, une personne en train de pratiquer dans la rue quelques mouvements pour se détendre, ou les employés d'un grand magasin faire du Qi Gong ensemble juste avant l'ouverture.

- Un niveau plus privé, qui concerne la médecine, les arts du combat ou la recherche de l'éveil spirituel, et qui ne se pratique pas en public. Il touche moins de monde et, comme tous les arts, quel que soit le niveau de pratique, pour être efficace doit se pratiquer régulièrement.

## La circulation du Qi

Si nous considérons le niveau gymnique, il n'est pas sûr que nous puissions parler d'art énergétique, mais nous pouvons à coup sûr parler

d'art de santé. Il suffit de voir la souplesse, l'allure et la vivacité de corps et d'esprit de toutes ces personnes, parfois très âgées, qui pratiquent le matin dans les parcs. Et il suffit d'en faire l'expérience par soi-même en tentant, ne serait-ce que pendant une semaine, de se lever une demi-heure plus tôt le matin pour faire quelques mouvements très simples et très détendus. Dès le premier jour, nous pourrions constater les effets bénéfiques de cette pratique.

Si nous considérons la pratique médicale, martiale ou spirituelle, nous sommes alors obligés d'aborder le sujet de l'énergie, car ces arts ne peuvent se comprendre autrement.

### La reconstitution du Qi

Le Qi, l'énergie, circule librement, mais selon des règles précises, partout en dehors et en dedans de nous. La peau, en effet, n'est pas une barrière pour l'énergie, de même qu'une vitre, même blindée, n'est pas une barrière pour la lumière et la chaleur du soleil.

Dans la vision cosmogonique de la pensée taoïste, le Qi, le souffle, l'énergie, appelé aussi force vitale, est ce qui sous-tend la vie. On parle de Qi du ciel, de la terre, de la nature. On parle de Qi interne et de Qi externe. Le Qi est présent partout.

L'art du médecin énergétique, comme celui du guerrier ou du chercheur spirituel, est de pouvoir canaliser cette énergie, comme on canalise la lumière pour la concentrer, la disperser, la diriger et ce à un endroit précis ou selon un circuit précis, dans un but qui lui aussi est nettement défini.

Le Qi circule dans des canaux appelés méridiens, comme le sang circule dans les vaisseaux sanguins, selon des circuits qui suivent les grands courants circulatoires du corps.

Il existe un Qi inné que l'on peut

comparer à la force vitale de l'individu, héritée de ses parents, grands-parents... Et un Qi acquis, ou énergie acquise, que l'on assimile par la respiration, l'alimentation, ou par la pratique du Qi Gong.

Contrairement aux vaisseaux sanguins ou nerveux, les méridiens ne sont pas visibles, mais des appareils peuvent aujourd'hui mesurer la quantité d'énergie contenue dans un point d'acupuncture ou dans un méridien et constater scientifiquement les effets de l'émission du Qi sur des cultures de bactéries ou sur des cellules malades.

Lorsque l'on parle d'énergie, même à un niveau très simple dans notre vie quotidienne, la nature de ces énergies est rarement visible. On peut simplement en constater les effets et les mesurer, comme par exemple pour le vent, la chaleur, l'énergie magnétique, l'énergie électrostatique...

Il existe également des appareils qui peuvent photographier la quantité et la qualité de l'énergie émise par la matière vivante : corps humain, céréales, fruits, fleurs... et constater leur niveau énergétique. On compare ainsi, grâce à ce procédé appelé « effet Kirlian », le niveau énergétique de plantes de culture biologique et de plantes cultivées avec des engrais chimiques. On peut comparer aussi le niveau énergétique d'une personne le matin au lever et le soir au retour du travail. On se rend compte alors que le Qi diminue au cours de la journée, utilisé par l'effort physique ou intellectuel, les émotions, les soucis...

Les façons que nous avons de le reconstituer sont la respiration, l'alimentation et le sommeil. C'est pourquoi il est conseillé de s'alimenter et de respirer le plus correctement possible, et de se reposer dans de bonnes conditions.

La pratique du Qi Gong permet de reconstituer une grande quantité

d'énergie, car elle met le pratiquant dans un état similaire à celui du sommeil : les pensées s'apaisent, la respiration se fait ample, profonde, régulière, les muscles se relâchent. Le pratiquant est proche de l'état « alpha », celui du sommeil, mais il y est en toute conscience. C'est donc consciemment que la personne maintient cet état de détente mentale et corporelle et recharge son corps en énergie, en laissant les tensions internes s'apaiser et en captant les énergies externes : le ciel, la terre, la nature.

Cela demande deux qualités dont nous disposons tous à la naissance, mais que nous laissons s'atrophier en grandissant : le relâchement et l'attention. L'attention, Yi en chinois, est une qualité dont notre esprit dispose de pouvoir être entièrement présent à la vie dans sa totalité, tout en étant entièrement présent à tous les événements particuliers qui ont lieu en même temps dans cette totalité. Le relâchement, c'est la détente du corps et de l'esprit.

Lorsque l'on pratique le Qi Gong, notre état intérieur est un état d'attention détendue et ouverte. Non pas un état de concentration, qui aurait 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 là.

Cet état d'attention nécessite, pour pouvoir se prolonger, le maintien du calme mental et la détente musculaire. Réciproquement, le calme mental et la détente musculaire demandent, pour se maintenir, de rester dans l'état d'attention à ce qui se passe à l'intérieur de notre corps. Nous voyons donc l'interaction du physique et du mental, et la très grande présence que demande cette pratique.

En effet, si nous rentrons dans le

processus d'enchaînement des pensées, les tensions musculaires et mentales réapparaissent aussitôt. Lorsque les tensions réapparaissent, notre attention est captée par les sensations physiques et mentales. Nous ne sommes plus alors dans la libre circulation du Qi et la sérénité de l'esprit. Si, par contre, nous restons dans l'attention, la vigilance, que nous maintenons la détente corporelle et le repos mental, alors nous pouvons ressentir les effets bénéfiques de la pratique, dont le premier est une respiration ample et profonde.

La vie quotidienne moderne est une accumulation de stress. Du réveil, qui le matin nous sort violemment de notre sommeil, en passant par la voiture, les embouteillages, la radio, la télévision, le portable, l'ordinateur, le fait de devoir aller vite, d'être performant, de réussir professionnellement ou scolairement... Notre corps et notre mental sont tendus vers cette réussite et cette obligation de performance dans laquelle il n'y a pas de place pour la détente, le calme et le repos paisible et serein.

La pratique régulière, que ce soit en Qi Gong assis, debout ou en mouvement, permet de retrouver chaque jour cet état de détente mentale et physique et de libre circulation de l'énergie. Nous nous sentons alors plus calmes, plus sereins, plus disponibles pour notre vie quotidienne, et nous nous rendons compte que cet état se prolonge au delà de la pratique. Nous sommes plus tranquilles, moins stressés, notre dos ou nos épaules ne nous font plus souffrir ou beaucoup moins, les soucis de notre travail pèsent moins lourd sur nos épaules, et nous y pensons moins souvent. Nous sommes pourtant tout aussi efficaces, sinon plus, parce qu'à la fois plus présents et moins envahis par le problème lorsque nous y réfléchissons.

Nous découvrons aussi que nous pouvons nous occuper entièrement

d'une seule chose ou d'une seule personne à la fois, sans que cela n'entame notre « présence », notre « vigilance » quant au reste de notre vie. Le matin, quand nous pratiquons nos mouvements, nous sommes totalement présents à ce que nous sommes en train de faire, et en même temps totalement ouverts à tout ce qui est là, en nous et autour de nous.

Dans notre vie, ensuite, chaque chose se résout après l'autre, chaque personne est entièrement satisfaite de notre présence, et nous nous sentons calmes et détendus parce que non envahis par tous les problèmes en même temps. Nous avons ce que l'on appelle du recul par rapport aux événements, et donc une vision plus globale de notre vie.

Nous nous sentons aussi plus à l'aise dans notre corps, plus fort en nous-même, plus posé, moins sujet aux petits rhumes, fatigues ou gripes passagères, plus en forme. La pratique du Qi Gong a un effet indéniable sur la santé, elle amène la détente musculaire, calme le stress, apaise les émotions, dynamise les organes, renforce l'énergie, développe l'attention.

### Médecine de l'énergie

En Chine, la médecine énergétique est très développée, même si elle a subi un net recul durant la Révolution culturelle et si les techniques employées aujourd'hui associent médecine énergétique et médecine occidentale, en particulier en ce qui concerne le traitement du cancer.

La phytothérapie chinoise, la moxibustion, l'acupuncture, les massages énergétiques et l'émission de Qi sont très utilisés et font partie de la vie courante des Chinois. Les cliniques de soins par le Qi Gong sont actives et généralement couplées à des centres universitaires de recherche sur le Qi, en collaboration avec les pays étrangers, en particulier le Japon et les Etats-Unis.

Le médecin énergétique cultive le Qi comme le guerrier cultive l'art du combat. Il pratique quotidiennement et longuement des exercices appropriés pour renforcer et augmenter la quantité de Qi à l'intérieur de son corps, soit en mettant en circulation son énergie par certains mouvements ou par la respiration, soit en captant les énergies externes : le ciel, la terre, la nature.

Capter les énergies externes n'est pas aussi difficile à comprendre que





l'on pourrait le croire *a priori*. Que fait-on lorsque l'on a froid et que l'on arrive près d'une source de chaleur ? Nous présentons les paumes de nos mains à cette source de chaleur, et il nous paraît normal que cela réchauffe notre corps !

Pour la médecine traditionnelle chinoise, en effet, le point Lao Gong, situé dans la paume de la main, est un point d'absorption des énergies externes. L'énergie chaleur rentre donc par ce point et circule à l'intérieur de notre corps dans les méridiens. Les méridiens parcourant tout le corps, cela explique cette sensation de chaleur corporelle. Ce point Lao Gong est aussi un point d'émission de l'énergie interne. Les médecins l'utilisent donc pour émettre le Qi et soigner ainsi leur patients, ou pour capter les énergies externes pendant leur pratique matinale pour renforcer leur énergie vitale.

Certaines techniques respiratoires et certaines postures sont aussi utilisées de façon très efficace pour capter les énergies externes et faire circuler les énergies internes. Elles demandent, cependant, un bon niveau de pratique.

Mais ici encore, le point fondamental, c'est la pensée, en chinois le Yi. C'est une pensée particulière, ou plutôt une qualité de pensée particulière pour laquelle le but n'est pas de réfléchir, de vouloir ou de comprendre quelque chose, mais plutôt de poser notre attention à un endroit ou sur un circuit précis avec une intention précise, et de laisser le Qi circuler.

Le médecin énergétique soigne les maladies courantes comme les maladies plus graves, et il n'est pas rare qu'il conseille à ses patients des plantes à prendre régulièrement ainsi que quelques exercices de Qi Gong pour renforcer l'effet du traitement. La personne pratiquera alors ses exercices chaque matin. Dans la journée, quel que soit son travail, elle prendra le temps nécessaire pour

pratiquer ses exercices de Qi Gong en toute sérénité, comme si autour d'elle toute activité avait cessé.

### Présence et détachement

Lors de mes séjours en Chine, j'ai croisé très souvent en pleine journée des personnes de tous âges en train de faire leur Qi Gong, parfois même en costume-cravate, l'attaché-case à côté d'eux ou le sac de courses posé 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 il ne se passait rien.

Pourtant, je le sais par expérience, tout ce qui se passe à l'extérieur est entendu, vécu, perçu, mais n'intervient pas sur notre état d'attention interne, et ce qui se passe à l'intérieur est observé avec recul, comme de loin, de l'extérieur, sans se polariser sur un point précis, même lorsque l'on y porte attention. C'est un peu comme lorsqu'on regarde un paysage. On est à la fois à l'intérieur et à l'extérieur, on perçoit tous les détails mais en percevant en même temps la totalité. Si quelque chose change dans le paysage, ce changement est perçu, mais sans perdre de vue qu'il appartient à l'ensemble, et qu'il modifie la totalité du paysage.

L'état d'ouverture de la personne qui pratique est très grand, de même que son état d'attention, ce qui développe à la fois la présence et le détachement. On devient observateur de soi-même. On découvre alors le recul, la dépolarisation par rapport à la tension, qu'elle soit mentale, musculaire, ou liée à un organe. C'est ce qui permet à la tension de se dissoudre, comme si tout à coup elle n'avait plus de point où s'accrocher.

C'est aussi ce qui, dans notre vie quotidienne, nous permet de regarder les différents événements en étant à la fois acteur et spectateur. Cela donne la possibilité de vivre

pleinement l'événement tout en se regardant le vivre, et donc de ne pas être complètement absorbé par l'événement lui-même. Cela permet également de percevoir les modifications possibles de cet événement, et les implications éventuelles qu'elles entraînent. Enfin, cela permet de laisser disparaître l'événement s'il n'a plus de nécessité d'exister.

La vie de chaque instant devient alors le support de la pratique, pour ne pas dire la pratique elle-même, qui n'est ainsi que le prolongement de notre journée et de notre nuit. Il n'y a plus de différence entre les moments où nous sommes assis ou debout, immobiles ou en mouvement, en train de faire du Qi Gong, et les différents actes de notre vie quotidienne. Notre capacité d'attention et de relâchement font partie intégrante de notre quotidien, nous nous sentons détendus, calmes et sereins, notre respiration est ample et profonde, et nous observons notre vie tout en la vivant pleinement à chaque instant. Ce qui est une source d'une joie et d'un bonheur permanents.

---

#### *Pour aller plus loin :*

Dominique Banizette propose

- une formation traditionnelle sur 3 ans en Qi Gong intitulée : « Développement personnel et spirituel par la voie du Tao » (au Domaine de Chardenoux en Saône-et-Loire)
- un cycle de 2 ans sur le travail du Yi : « Le développement de l'Attention » (en Drôme - Ardèche)

Du 16 au 22 juillet, elle anime pour TERRE DU CIEL un stage à Chardenoux.  
Rens. 03 85 60 40 30.

Dominique Banizette  
Association Cascade  
Chassagnolles - 07110 Joannas  
tél. 04 75 88 32 63