

QI GONG ET TĀI-CHI-CHUAN

L'Orient a vu naître de nombreuses pratiques visant à renforcer la santé. Parmi elles, deux pratiques d'origine chinoise ont été largement adoptées chez nous: les «exercices de renforcement de l'énergie vitale» et la «boxe des ombres».

Jürg Lendenmann

Le Qi Gong

Il y a 4000 ans, les humains ont pensé à imiter les mouvements réguliers des animaux, car ils résistaient mieux aux catastrophes naturelles. La première trace écrite des exercices d'autoguérison, autrefois appelés Tao Yin, est vieille d'environ 2500 ans. On a en effet trouvé gravées dans des plaques de jade des instructions pour accueillir, guider et accumuler le Qi (souffle/force vitale) – exactement comme on le fait encore aujourd'hui. Il y a 50 ans, lors des fouilles de Mawangdui, on a trouvé des livres de médecine avec des images en couleur sur lesquelles on peut voir différents exercices (gong = exercice): ceux du Qi Gong encore pratiqué de nos jours.

Le Tao Yin consistait en une association d'exercices corporels et d'exercices de respiration. Un troisième facteur entraînait également en jeu: l'imagination. Les automassages (Anmo ou Tui Na) étaient en outre utilisés pour traiter et prévenir les maladies et en cas de manque d'énergie.

Le Qi Gong revêt une multitude de formes et de systèmes de pensée. Taoïstes, bouddhistes, confucianistes, maîtres des arts martiaux et groupes populaires le pratiquaient et ont contribué à son développement. Ses enseignements étaient conservés et transmis de génération en génération. Au début des années 1960, le Qi Gong était encore quasiment inconnu en Occident – trop mystérieux et réservé à un petit cercle d'intéressés. Ce n'est que dans les années 1970 qu'il a été officiellement reconnu dans l'Empire du Milieu, après avoir donné des résultats remarquables auprès de malades.

Pour simplifier, les exercices de Qi Gong peuvent être subdivisés en deux groupes: les exercices avec mouvement, dont le «jeu des

cinq animaux», et les exercices statiques. Tous ont en commun de viser à nourrir et préserver le Qi – la force vitale. Toutefois, comme le dit une professeure de Qi Gong, «sans s'intéresser à la philosophie taoïste, tous les efforts ne vont pas au-delà de simples exercices corporels (gymnastique).»

Le tāi-chi-chuan ou taiji quan

Fort comme un bûcheron, souple comme un enfant et serein comme un sage: tels sont les bénéfices du tāi-chi pour tous ceux qui y «jouent», comme disent les Chinois. Le taiji est le nom du principe supérieur du cosmos souvent représenté par le symbole du yin et du yang; quan signifie poing (non armé).

«Vers 1960, le Qi Gong était encore presque inconnu en Occident.»

Si l'on en croit la tradition, le tāi-chi a été développé au milieu du XVII^e siècle par la famille Chen à partir de sa méthode de combat plus martiale. Ici, ce n'étaient plus la force et la rapidité qui étaient mises en avant mais le Qi, l'énergie intérieure. La façon de développer et d'utiliser cette énergie n'était alors transmise que du maître à certains élèves triés sur le volet. Aujourd'hui, beaucoup de ces secrets autrefois jalousement gardés sont enseignés à tous.

À partir du style Chen, d'autres se sont développés, le style Yang étant le plus répandu aujourd'hui. Il se caractérise par ses mou-

«Aujourd'hui, le tai-chi est surtout pratiqué pour faire du bien à sa santé.»

vements réguliers lents et fluides. Comme les suites de mouvements (les «formes») à l'exécution bien définie se pratiquent seul(e) (sans réel adversaire), de loin, les pratiquants semblent se battre au ralenti contre des ombres, d'où son nom de «boxe des ombres». Pour les pratiquants avancés s'ajoutent à ces formes des exercices avec partenaire, et différentes formes avec des armes comme l'épée, le sabre, le bâton et l'éventail.

Depuis longtemps, l'aspect autodéfense n'est plus à l'avant-plan. Aujourd'hui, le tai-chi est surtout pratiqué dans une optique de santé – dans un but de prévention et de guérison – et développé en ce sens par les enseignants.

Même si, comme pour le Qi Gong, les mouvements peuvent être réalisés à la maison, le mieux est tout de même de le pratiquer en plein air. Il n'exige ni chaussures, ni vêtements spéciaux.

Où apprendre?

Le Qi Gong et le tai-chi peuvent s'apprendre et se pratiquer jusqu'à un âge avancé. Les possibilités de s'initier à ces deux méthodes sont aujourd'hui très nombreuses. Faites donc une séance d'essai! L'important n'est pas juste que les exercices ou l'approche d'un style ou d'une branche vous parlent mais aussi d'avoir un bon contact avec l'enseignant(e) et le reste du groupe. Enfin, pour vous y tenir dans la durée, misez sur un lieu de pratique pas trop éloigné. <

Un vaste champ d'application

Le **Qi Gong**, qui est une thérapie par la respiration, le mouvement et la méditation influençant le système nerveux végétatif et le système immunitaire, est réputé pour son effet positif sur les forces d'auto-guérison. Il est recommandé dans les maladies psychiques, les troubles du sommeil, l'hypertension et l'asthme. Il existe différentes formes de Qi Gong, dont l'une appartient à la MTC. Le Qi Gong fait aussi partie intégrante du pilier «mouvement» de la médecine corps-esprit.



Le **tai-chi-chuan** ou **taiji quan** est une forme d'entraînement corporel qui vise un renforcement de la force physique, la prévention des maladies et l'autodéfense. Son action s'explique par l'équilibre des fonctions psychovégétatives, la diminution du stress et la régulation des hormones. Il est par exemple indiqué dans les maladies cardiovasculaires et en cas de troubles psychiques et neurovégétatifs.

Un nombre croissant d'études cliniques ont été consacrées à ces deux méthodes ces dernières années. Toutes deux montrent de bons résultats en termes de prévention des chutes, contre les douleurs au dos et dans une optique générale d'amélioration de la santé.

