

## Chapitre 1

# Introduction

介紹

---

### 1-1. Préambule

Au cours de leurs sept mille années d'histoire, les Chinois ont connu toutes les souffrances et toutes les douleurs humaines. La culture chinoise est une vieille femme qui a tout vu et tout vécu, tout ce qu'il y a de douloureux dans la vie des hommes. Toutefois, cette expérience lui a également permis d'accumuler une immense somme de connaissances. Comme en témoignent sa littérature et ses peintures, que l'on compte parmi les plus grandes réalisations de l'esprit humain, elle est le reflet de tout ce que l'humanité connaît comme joies et comme peines, plaisirs et souffrances, paix et guerres, le reflet de sa vitalité, de sa faiblesse, de sa mort.

Baigné dans cet environnement culturel et historique complexe, le peuple chinois a longuement recherché les solutions qui lui procureraient une vie plus saine et plus heureuse. Toutefois, alors même qu'il s'appliquait à rechercher les voies d'un mieux être et d'une élévation spirituelle, il avait également tendance à croire que tout ce qui arrivait était le fait de la destinée, et que tout était déjà déterminé par les Cieux. Malgré cette croyance, il sut tout de même chercher à échapper à l'apparente fatalité de la maladie et de la mort.

Dans l'espoir de comprendre le sens de la vie, les Chinois ont consacré une grande partie de leurs efforts intellectuels à l'étude de soi et au développement personnel. Ce sentiment et ce regard tourné vers soi, cette recherche spirituelle, sont devenus l'un des principaux fondements de la religion et de la médecine chinoises. Le chi, l'énergie du corps humain, a été attentivement étudié. À mesure que l'on percevait la relation entre le chi du corps humain et le chi existant dans la nature, on commença à espérer que ce chi serait le moyen qui permettrait à l'homme d'échapper à la maladie et à la mort. Avec les années, on étudia le chi et ses applications dans les différents domaines de la société chinoise.

Dans l'histoire de toutes ces recherches, celle des lettrés et des médecins est la plus longue, et a considérablement contribué à approfondir le niveau de compréhension du chi. Ce sont eux qui ont enseigné les méthodes de préservation de la santé et de traitement des maladies. Cette recherche dans le domaine du chi représente les fondements sur lesquels a été bâtie la médecine chinoise.

Lorsque le bouddhisme indien fut introduit en Chine, la culture en fut profondément influencée. Bien évidemment, le chi-kung chinois a également subi l'influence des pratiques de méditation bouddhistes. La religion taoïste est issue de la rencontre du taoïsme traditionnellement enseigné et du bouddhisme. Depuis cette époque, le chi-kung bouddhiste et taoïste figure parmi les plus grandes réalisations de la culture chinoise.

Le taoïsme et le bouddhisme ont permis au peuple chinois de bénéficier d'une philosophie de l'esprit empreinte de sérénité et capable de dénouer les mystères de la vie humaine et de la destinée. Ils ont également suscité un espoir, celui de voir les progrès en chi-kung permettre à l'être humain de mener de son vivant une vie saine et heureuse, et d'accéder après sa mort à la vie éternelle. À la lumière de ces antécédents historiques, il n'est pas difficile de comprendre pourquoi, si l'on excepte les domaines de la guerre et de la médecine, la plus grande partie de la culture chinoise de ces deux cents dernières années se fonde sur les religions taoïste et bouddhiste, ainsi que sur les sciences de l'esprit humain.

L'importance accordée à la vie spirituelle plutôt qu'à la vie matérielle est l'un des aspects fondamentaux qui différencie la culture orientale de la culture occidentale. La question relative au maintien de la santé illustre bien cette différence: alors qu'en Occident l'on s'occupe presque exclusivement du corps physique d'une personne, en Orient, on traite également son équilibre spirituel et mental.

La plupart des Occidentaux croient qu'en rendant leur corps physique plus vigoureux, ils améliorent du même coup leur santé. Ils privilégient l'exercice et l'entraînement de leur corps physique, mais ignorent l'équilibre de leur énergie corporelle interne (chi), qui dépend également des émotions et de la recherche de la paix de l'esprit. Les taoïstes appellent cela *Cong Wai Jian Gong* (從外健功, « Bâtir la force de façon externe ») ou *Yuan Xin Zhi Wai Gong Yun Dong* (遠心之外功運動, « Exercices externes de l'esprit distant »), qui sont des exercices externes sans concentration ni attention mentale.

Ceux qui font beaucoup d'exercices et dont le corps est extérieurement fort ne sont pas nécessairement en meilleure santé ou plus heureux que les autres. Pour bénéficier véritablement d'une meilleure santé il faut avoir un corps sain, un esprit sain, mais aussi une circulation du chi équilibrée et régulière. Selon la médecine chinoise, de nombreuses maladies sont le fait de déséquilibres psychiques. L'inquiétude et la nervosité peuvent par exemple perturber l'estomac ou endommager la rate<sup>1</sup>. La peur ou l'effroi peuvent entraver le fonctionnement normal des reins et de la vésicule biliaire. Ceci parce que l'énergie interne (la circulation du chi) est étroitement liée à l'esprit. Pour être véritablement en bonne santé, il faut avoir à la fois un corps physique en bonne santé et un esprit calme et sain. La bonne santé authentique est à la fois externe et interne.

Lorsqu'une personne fait de la musculation, elle s'applique surtout à développer la force de ses muscles. D'après les théories relatives à l'acupuncture et au chi-kung, elle apporte également plus d'énergie à son corps, stimule sa pensée, son esprit, et

augmente le niveau de sa circulation de chi. Si elle s'entraîne correctement, elle bénéficie naturellement d'une bonne santé physique. Si elle s'entraîne trop, toutefois, elle développe trop d'énergie dans son corps et stimule de façon excessive son esprit et son chi. Cela rend son corps physique trop Yang (positif). Selon la philosophie chinoise « trop » de quelque chose est un excès de Yang (陽), et « pas assez » est un excès de Yin (陰), et aucun de ces extrêmes n'est souhaitable. Lorsque le corps est trop Yang ou trop Yin, les organes internes ont tendance à s'affaiblir et à dégénérer plus vite qu'ils ne le feraient en temps normal. Une personne qui paraît extérieurement forte et saine peut être intérieurement faible.

De plus, lorsqu'une personne qui a fait de la musculation vieillit, ses fibres musculaires surmenées risquent de perdre de leur élasticité et de dégénérer plus rapidement que celles d'une personne ordinaire. Cela provoque la stagnation du chi dans les méridiens. Ce phénomène bien connu des anciens pratiquants d'arts martiaux externes est appelé *San Gong* (散功), la « dispersion d'énergie ». Une quantité correcte d'exercices générera juste assez de chi pour stimuler les organes et les aider à fonctionner normalement et sainement. Faire trop d'exercices, c'est comme recevoir trop de soleil : nous savons tous que cela entraîne une dégénérescence des cellules de la peau plus rapide que dans le cas d'un manque de soleil.

Les pratiquants de chi-kung pensent que pour acquérir une réelle santé, il faut non seulement faire des exercices externes, mais également bâtir les fondations internes (*Cong Nei Zhu Ji*, 從內築基) ou *Xiang Xin Zhi Nei Gong Yun Dong* (向心之內功運動), ce qui signifie littéralement « vers l'exercice interne de l'esprit », c'est-à-dire faire des exercices internes avec concentration mentale. Se fortifier à la fois de façon interne et externe est appelé *Xing Ming Shuang Xiu* (性命雙修). *Xing* désigne « les caractéristiques naturelles, la personnalité, le tempérament ou les dispositions ». Ce sont des manifestations internes. *Ming* est « la vie », et fait référence à la vie ou la mort du corps physique. *Shuang Xiu* désigne un « double travail ». Cette expression indique que pour acquérir une réelle santé, il faut travailler son caractère de façon interne et fortifier son corps à la fois de façon interne et externe. Cet aspect interne se travaille grâce à la méditation et aux exercices de chi-kung.

On croit souvent que le chi-kung est une technique qui nous vient uniquement de la Chine, de l'Inde ou d'autres pays orientaux. En fait, le travail de l'énergie interne a été également connu dans le monde occidental, surtout parmi les religieux. De nombreuses personnes ont réussi à trouver leur assise personnelle et leur force intérieure grâce à la méditation ou à la prière dans leurs églises, leurs temples ou leurs mosquées. Grâce à leur dévotion et à la pratique de la prière, elles sont capables d'affermir leur concentration, leur confiance et leur volonté, qui sont toutes des préalables à la force intérieure. L'exercice de telles disciplines permet à l'énergie corporelle d'être équilibrée, apportant santé et force, voire des pouvoirs qualifiés de « surnaturels ». On attribue un grand nombre de miracles à Jésus, mais il avait dit à ses disciples : « Celui qui croit en moi fera aussi lui-même les œuvres que je fais, et il en fera de plus grandes encore » (Jean, 14 : 12). Toutes les grandes religions occidentales ont créé des branches ou des sectes qui utilisaient des pratiques similaires aux disciplines orientales du chi-kung.

Cependant, il y eut également des personnes sans croyance religieuse particulière qui méditèrent seules et qui, grâce à l'accumulation et à la circulation du chi, développèrent des capacités psychiques et curatives. Malheureusement, à certaines

époques, ces personnes étaient mises à mort pour sorcellerie ou hérésie, tant et si bien que ceux qui se découvraient de tels pouvoirs se considéraient comme des monstres ou pire, et les dissimulaient. Ces attitudes négatives n'ont fait que dissuader la recherche et la compréhension de tels pouvoirs.

En Chine et en Inde, au contraire, nombreux sont ceux qui ont développé des pouvoirs stupéfiants à travers leur pratique de la méditation. Ces pouvoirs étaient considérés comme les résultats du chi-kung, ce qui encouragea bon nombre de personnes à s'entraîner et à approfondir le sujet. Bien que le chi-kung soit aujourd'hui mieux accepté à l'Ouest, les Chinois et les Indiens possèdent encore une avance considérable dans cette science interne mentale et physique.

Depuis 1973, l'acupuncture est tout à fait acceptée par les Américains, et même par de nombreuses personnes appartenant au corps médical. Le concept de chi devient familier. On s'intéresse plus que jamais à des arts tels que le taïchi-chuan et le chi-kung. Beaucoup sont en train de comprendre que l'étude du chi peut devenir très bénéfique, et je suis sûr que dans les vingt prochaines années, le chi-kung deviendra l'un des domaines de recherche les plus passionnants.

---

## 1-2. Définition générale du chi et du chi-kung

Avant de définir le chi et le chi-kung, il faut comprendre qu'à ce jour, aucune définition scientifique du chi n'est unanimement acceptée par les pratiquants de chi-kung et par le corps médical chinois. La façon dont chacun définit le chi varie en fonction de ses propres antécédents et expériences. Certains pensent que le chi est une énergie électrique, d'autres une énergie magnétique, et d'autres encore, que le chi est de la chaleur, ou toute autre sorte d'énergie. Celui qui a soigneusement étudié les antécédents historiques du chi n'utilise toutefois aucune de ces définitions réductrices.

Il en va de même pour le chi-kung. On le limite souvent aux seuls exercices ou aux méditations utilisés pour améliorer sa santé ou pour guérir la maladie. Mais ce que recouvre le chi-kung et l'étendue des recherches possibles dans ce domaine sont bien plus vastes que cela. Il faut comprendre ce point pour comprendre le chi et le chi-kung d'une façon exacte et ouverte.

Dans ce paragraphe, nous aborderons la définition générale du chi et du chi-kung. Les termes spécifiques concernant le chi et le chi-kung directement en relation avec le corps humain seront abordés plus loin.

### Définition générale du chi

Le chi est l'énergie ou la force naturelle qui emplit l'univers. Les cieux (le ciel ou l'univers) contiennent le chi céleste (*Tian Qi*, 天氣), constitué par les forces qu'exercent sur la Terre les corps célestes tels que les rayons du Soleil, le clair de Lune, les influences de la Lune sur les marées. Dans l'ancien temps, les Chinois croyaient que le chi céleste contrôlait la météorologie, le climat et les catastrophes naturelles. En Chine, on se réfère au temps comme *Tian Qi* (« chi céleste »). Tout champ d'énergie s'efforce de conserver son équilibre; lorsque le chi céleste perd son équilibre, il tente donc de le retrouver. Le vent doit souffler, la pluie doit tomber, des

tornades ou même des cyclones doivent déferler pour permettre au chi céleste de retrouver un nouvel équilibre énergétique.

Vient ensuite le chi terrestre (*Di Qi*, 地氣), influencé et contrôlé par le chi céleste qui est le plus important des trois sortes de chi. Un excès de pluie, par exemple, provoque une inondation ou force la rivière à modifier sa trajectoire. Sans pluie, les plantes meurent. Les Chinois considèrent que le chi terrestre est constitué de lignes et de réseaux d'énergie, du champ magnétique de la terre et de la chaleur souterraine. Ces énergies doivent également être équilibrées, sinon peuvent survenir des catastrophes telles que les tremblements de terre. Là où l'énergie de la terre est équilibrée, les plantes poussent et les animaux se développent.

Enfin, à l'intérieur du chi terrestre, chaque humain, chaque animal et chaque plante possède son propre champ de chi, qui tend toujours à l'équilibre. Lorsqu'il perd l'équilibre de son chi, un être vivant tombe malade, meurt, se décompose. Toute la nature, y compris l'homme, évolue à l'intérieur des cycles naturels du chi céleste et du chi terrestre qui l'influencent. Le chi humain (*Ren Qi*, 人氣) est généralement considéré comme différent, distinct du chi de la Terre, mais aussi du chi des plantes et des animaux. C'est tout simplement qu'étant plus particulièrement concernés par le chi humain, nous avons consacré davantage d'efforts à son étude.

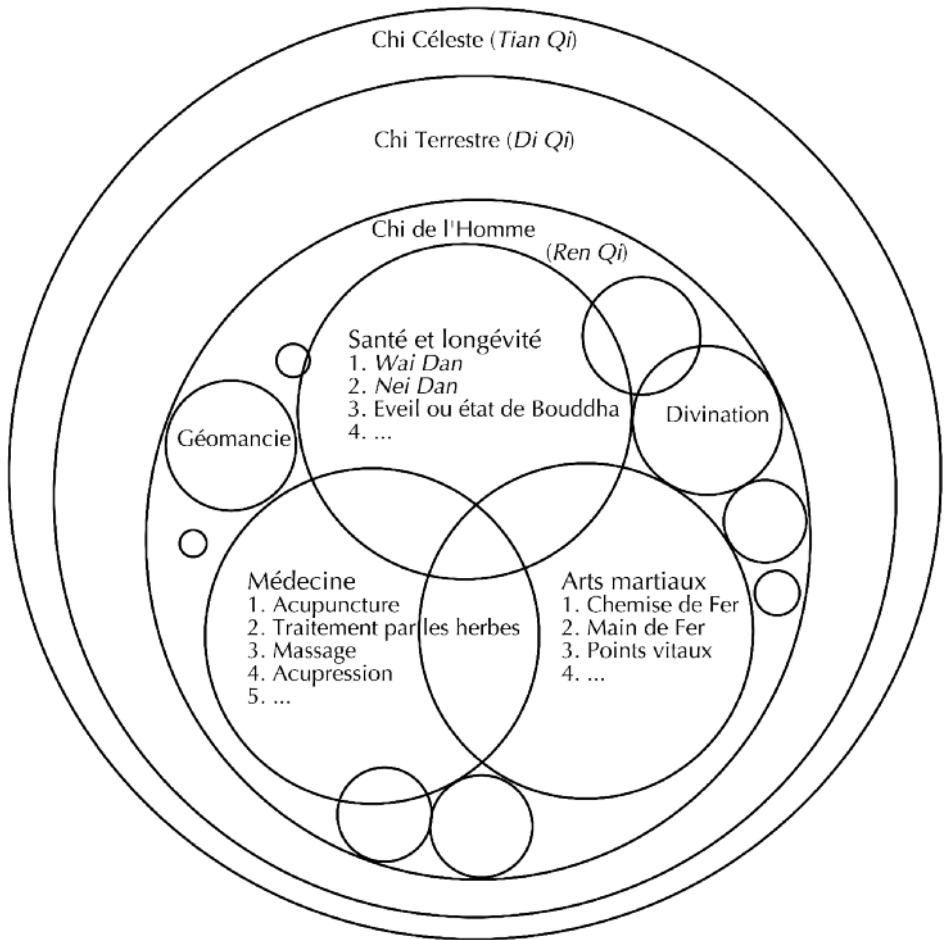
Le chi peut être défini de façon générale comme tout type d'énergie capable de se manifester en force et en puissance. Cette énergie peut être l'électricité, le magnétisme, la chaleur ou la lumière. En Chine, l'énergie électrique est appelée *Dian Qi* (« chi électrique », 電氣) et la chaleur, *Re Qi* (« chi de la chaleur », 熱氣). L'énergie corporelle d'un être vivant est appelée *Ren Qi* (« chi humain », 人氣).

Le chi est aussi souvent utilisé pour exprimer l'état énergétique de toute chose vivante. Le temps (météorologique) est appelé *Tian Qi* (« chi céleste ») parce qu'il indique l'état énergétique des cieux. Lorsqu'une chose est vivante, elle a du *Huo Qi* (« chi vital », 活氣), et lorsqu'elle est morte, elle a du *Si Qi* (« chi mort », 死氣), ou du *Gui Qi* (« chi fantôme », 鬼氣). Lorsqu'une personne est vertueuse et possède la force spirituelle de faire le bien, on dit d'elle qu'elle a du *Zheng Qi* (« chi naturel » ou « chi vertueux », 正氣). L'état spirituel ou moral d'une armée est appelé *Qi Shi* (« état d'énergie », 氣勢).

Nous pouvons constater que le mot chi a un sens bien plus large et bien plus général que ce qu'en pensent la plupart des gens, et qu'il ne se réfère pas uniquement à l'énergie qui circule dans le corps humain. De plus, le mot « chi » peut représenter l'énergie même, mais peut également être utilisé pour exprimer le comportement ou l'état de l'énergie. Il est important de comprendre cela lorsque nous faisons du chi-kung, pour que notre esprit ne soit pas entravé par une compréhension partielle du chi, ce qui restreindrait notre compréhension future et nos progrès à venir.

## Définition générale du chi-kung

Nous avons vu que « chi » signifie « énergie », et qu'on le retrouve dans les cieux, dans la terre, et dans tout être vivant. En Chine, le mot *Gong* est souvent utilisé à la place de « kung-fu » (*Gongfu*), qui signifie énergie et temps. Toute étude ou tout entraînement dont l'apprentissage ou la réalisation nécessite beaucoup d'énergie et de temps est appelé « kung-fu ». Ce terme peut s'appliquer à n'importe quelle étude ou savoir-faire particulier, du moment qu'ils nécessitent du temps, de l'énergie et de la



1-1 Les trois chi : Céleste, Terrestre et Humain.

patience. **La définition correcte du chi-kung est: tout entraînement ou toute étude concernant le chi et nécessitant beaucoup de temps et d'efforts.**

Les Chinois ont étudié le chi depuis des millénaires. Certaines informations relatives aux réseaux et aux cycles de la nature ont été retranscrites dans des livres, notamment dans le *Yi Jing* (ou *I Ching*, 易經, *Livre des Mutations*, 1122 avant J.-C.). Lorsque le *Yi Jing* fut présenté au peuple chinois, il était généralement admis que l'énergie naturelle comprenait *Tian* (« le Ciel », 天), *Di* (« la Terre », 地) et *Ren* (« l'Homme », 人), appelés *San Cai* (« les Trois énergies naturelles », 三才), dont les manifestations sont celles des trois chi : Céleste, Terrestre, et Humain (*schéma 1-1*). Ces trois aspects de la nature suivent des règles et des cycles précis qui leur sont propres. Les règles sont immuables, et les cycles se répètent périodiquement. Le peuple chinois utilise la connaissance de ces principes naturels et du *Yi Jing* pour calculer les modifications du chi naturel. Ce calcul est appelé *Bagua* (ou *pakua*, 八卦, « les Huit Trigrammes »). Des huit trigrammes, sont dérivés les soixante-quatre hexagrammes. Le *Yi Jing* a donc été probablement le premier livre à avoir enseigné aux Chinois le chi et ses variations dans la nature et chez l'homme. La relation entre les trois énergies

naturelles et la variation de leur chi fut abordée plus tard, de façon exhaustive, dans le livre intitulé *Qi Hua Lun* (*Théorie de la variation du chi*, 氣化論).

La compréhension du chi céleste est néanmoins très difficile; elle l'était particulièrement dans l'ancien temps, lorsque cette science était naissante. Mais comme la nature se répète constamment, l'expérience accumulée au fil des années a permis de retracer les schémas naturels. Comprendre les règles et les cycles de *Tian Shi* (« les rythmes célestes », 天時) vous aidera à comprendre les changements naturels des saisons, du climat, du temps, de la pluie, de la neige, de la sécheresse et de tout autre phénomène naturel. Si vous êtes un observateur attentif, vous serez capable de percevoir un grand nombre de ces schémas et de ces cycles réguliers provoqués par le rééquilibrage des champs du chi. Parmi ces cycles naturels, on trouve ceux du jour, du mois et de l'année, ainsi que les cycles de douze années et de soixante années.

Le chi Terrestre est intégré au chi Céleste. Si vous pouvez comprendre les règles et la structure de la Terre, vous serez capable de comprendre la façon dont se forment les montagnes et les rivières, dont poussent les plantes, dont se déplacent les rivières, de savoir quel endroit du pays conviendrait mieux à telle personne, où construire une maison et dans quelle direction l'orienter pour qu'elle soit saine, et bien d'autres indications concernant la Terre. Il existe aujourd'hui en Chine des personnes appelées *Di Li Shi* (professeurs de géomancie, 地理師) ou *Feng Shui Shi* (professeurs de la pluie et du vent, 風水師), qui gagnent leur vie de cette façon. Le terme *Feng Shui* est couramment employé, car la localisation et les caractéristiques du vent et de l'eau dans un paysage sont les facteurs les plus importants pour l'évaluation d'un emplacement. Les experts utilisent l'ensemble des connaissances relatives à la géomancie et au *Yi Jing* pour aider les gens à choisir ou à construire une maison, à déterminer le bon endroit pour enterrer les morts, et à réaménager ou redécorer des maisons et des bureaux afin qu'ils deviennent des lieux propices à l'habitation et au travail. De nombreuses personnes croient même que suivre les indications du *Feng Shui* pour installer un magasin ou un commerce le rendra plus prospère.

Parmi les trois chi, le chi Humain est probablement celui qui a été étudié de la façon la plus approfondie. L'étude du chi Humain recouvre un grand nombre de sujets différents. Les Chinois croient que le chi Humain est influencé et conditionné par le chi Céleste et le chi Terrestre, lesquels déterminent notre destin. Par conséquent, si nous comprenons la relation qui existe entre la nature et les hommes, nous sommes en mesure non seulement de comprendre les relations humaines (*Ren Shi*, 人事), mais aussi de prédire les guerres, la destinée d'un pays, ou les désirs et les humeurs d'une personne, voire son avenir. Ceux qui exercent cette profession sont appelés *Suan Ming Shi* (professeurs de calcul de la vie, 算命師).

La réalisation la plus importante due à l'étude du chi humain concerne cependant la santé et la longévité. Le chi étant la source de la vie, la compréhension de son fonctionnement et des façons de le réguler correctement est susceptible de nous procurer une vie longue et saine. Souvenons-nous que nous sommes partie intégrante de la nature et que nous sommes compris dans les cycles de la nature. Si nous allons à l'encontre de ces cycles naturels, nous pouvons tomber malade; il est donc dans notre plus grand intérêt de suivre les voies de la nature. C'est là le sens du mot **Tao**, qui peut être traduit par « **la Voie naturelle** ».

Dans les recherches effectuées pour agir sur le chi Humain, de nombreuses options ont été étudiées, telles que l'acupuncture, l'acupression, la phytothérapie, la méditation

et les exercices de chi-kung. L'usage de l'acupuncture, de l'acupression et de la phytothérapie pour réguler la circulation du chi est devenu le fondement de la médecine chinoise. La méditation et les exercices de chi-kung en mouvement sont très couramment utilisés par les Chinois pour améliorer leur état de santé, ou même pour soigner certaines maladies. Taoïstes et bouddhistes les utilisent en outre dans leur quête spirituelle pour atteindre l'illumination.

Nous voyons que l'étude de n'importe quel aspect du chi en relation avec le chi Céleste, le chi Terrestre et/ou le chi Humain devrait être appelée chi-kung. Mais aujourd'hui, ce terme se réfère d'ordinaire au travail du chi Humain au moyen d'exercices et de méditations. Nous l'emploierons dans ce sens restrictif pour éviter toute confusion.

Avant de conclure ce paragraphe, j'aimerais aborder un dernier point. On emploie souvent le terme *Nei Gong* (ou *Nei Kung*, 內功), particulièrement dans le milieu des arts martiaux chinois. *Nei* signifie « interne », et *Gong* signifie *Gongfu* (c.-à-d. kung-fu). *Nei Gong* signifie « kung-fu interne », par opposition à *Wai Gong* (外功), « kung-fu externe ». Le *Nei Gong* est un entraînement d'art martial spécialisé dans le kung-fu interne, qui développe dans un premier temps le chi à l'intérieur du corps, pour l'associer ensuite aux techniques d'arts martiaux. Ces pratiques typiques sont le taïchi-chuan (*Taijiquan*, 太極拳), le *Liu He Ba Fa* (liu ho ba fa, 六合八法), le *Baguazhang* (pakua-chang, 八卦掌), et le *Xingyiquan* (hsing-l-chuan, 形意拳). Contrairement au *Nei Gong*, le *Wai Gong* privilégie le développement des muscles, avec un certain travail du chi dans les membres. Les styles typiques d'arts martiaux *Wai Gong* sont la Mante Religieuse, le Tigre, l'Aigle, la Grue Blanche, le Dragon, etc. La plupart de ces styles externes sont originaires du temple Shaolin.