

Le Qi Gong

Son histoire

Les racines du Qi gong sont millénaires et indissociables de la tradition taoïste. La **médecine chinoise est taoïste**. Le travail sur le souffle et l'énergie interne était déjà pratiqué par les sages de la préhistoire. Le taoïsme est une évolution du chamanisme (un médium qui maintient le lien avec l'univers). De là découlent la pensée, la philosophie et la Médecine chinoise Classique.

Qi Gong est un terme moderne. Adopté par le régime communiste chinois en 1949, le qigong est présenté dans les années 50 « comme une thérapie d'origine populaire et chinoise », en opposition à la médecine « bourgeoise » occidentale. A partir de là dans l'ensemble du pays, 70 centres de pratique du qigong sont ouverts.

Puis ces pratiques sont interdites et réprimées comme pratiques féodales et superstitieuses durant la Révolution culturelle.

Le qigong continue cependant à se transmettre clandestinement entre maîtres et disciples en Chine et en Occident.

Aujourd'hui, le Qi Gong fleurit de nouveau en Chine et de là découlent les Qi Gong modernes et les formes officielles.

Ces Qi Gong sont en lien avec la MTC, Médecine Traditionnelle Chinoise.

Vers une définition plus précise de la pratique énergétique :

Le qi gong, ce n'est pas une gymnastique traditionnelle chinoise - c'est un art. Un **art énergétique**, une activité, qui sollicite délibérément nos sens, nos émotions, notre intuition, notre mental, notre esprit, la conscience et notre âme.

Un art au sens de **artisan** = c'est à dire celui qui transforme et qui met en œuvre le produit de cette transformation.

On transforme quoi ?

- **le corps** = plus fluide - libéré des blocages - non pas au travers de mouvements lents et mous mais au travers des exercices alternant tonicité et relâchement, dureté et douceur, respiration et imagination, intention et coopération = yin et yang.

- **le souffle** = raffiné - purifié = Tu na - avec le/les souffles, on coopère - terme de coopération est préférable au terme de maîtrise de la respiration ou

de science de la respiration. Donc, c'est une étude, par l'observation pour une coopération avec le/les souffles internes. Ziran = spontanéité.

- **l'esprit**, concentré, s'éveille.

Au terme de Qi Gong, je préfère le terme de Dao yin, terme ancien qui porte en lui l'essence de la pratique. Dao renvoie à l'idée de chemin ou voie de la découverte de soi et de l'éveil. Pour cela, il faut changer notre vision et voir différemment. De regarder les circonstances de la vie dans lesquelles on se trouve - être face à son destin. Donc le **Dao yin est une initiation pour trouver le chemin de soi**. On retrouve cet élément dans le second radical dans l'idée d'observer le moment présent, observer la respiration sans se laisser distraire par les pensées du passé, du futur ou d'un quelconque jugement ou perception ou émotion afin de prendre la mesure - de quoi ? Du chemin ? De la voie ? Des espoirs ? Etc...

Source et citation de Gérard EDDE, Diplômé des plus grandes écoles orientales de médecines douces (Chine et Inde), de sensibilité taoïste, il est un pionnier de ces disciplines en France, auteur de 22 livres concernant les arts de la santé, de l'énergie et des spiritualités du monde.

Lexique :

Daoyin est l'ancien terme pour désigner les exercices physiques énergétiques. Avec des exercices simples que les gens pratiquent pour conduire le Qi à l'intérieur du corps.

Yangsheng qui peut être traduit par « préserver la vie » est un terme taoïste qui désigne des méthodes pour préserver la santé ; à savoir, prendre soin du corps, exercices physiques, méditation, alimentation saine ; dans certaines écoles elles comprennent aussi des techniques sexuelles pour cultiver l'énergie.

Le **Dao Yin Yang Sheng Gong** est une méthode de Qi Gong. Il en existe plus de 1000 en Chine. La maîtrise de la respiration, de la concentration et du mouvement favorisent une bonne circulation du sang et de l'énergie, engendrent la souplesse et une bonne condition physique et mentale.

Do In est une méthode d'**automassage** ancestrale chinoise qui permet d'aider à la bonne circulation du Qi, notre souffle vital, simplement par des pressions des doigts ou des percussions. Selon la médecine traditionnelle chinoise, notre corps est parcouru par des méridiens au nombre de 12 (pour les principaux). Tels de nombreux cours d'eau irriguant notre enveloppe, ils permettent la libre circulation de notre énergie vitale. Le Do In consiste à stimuler les points d'acupuncture situés sur les trajets de ces méridiens. Chacun étant relié aux

différents organes qui nous constituent. Si vous êtes fatigués, facilement irritables, ou sujet aux insomnies... De simples pressions aux bons endroits vont rétablir une harmonie sans doute perturbée.