

## Qi gong

Le **qi gong**, **qigong**, **chi gong** ou **chi kung** (chinois simplifié : 气功 ; chinois traditionnel : 氣功 ; pinyin : *qìgōng* ; Wade : *ch'í'gong'*) est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration<sup>1</sup>. Le terme signifie littéralement « réalisation ou accomplissement (*gong*) relatif au *qi* », ou « maîtrise du souffle ».

### Traduction et terminologie

Le terme peut être connu sous d'autres transcriptions, *chi kung* (école anglo-saxonne Wade), *ki kong* (école française EFEO), *kiko* (adaptation phonétique du japonais), *kygung* (marque déposée utilisée par l'ISMA), mais *qi gong*, transcription *pinyin* du terme, est la version désormais officielle dans les langues européennes.

*Qi gong* est le terme mandarin chinois et romanisé de deux caractères chinois: Qì (氣) et Gōng (功). Son écriture (chinois simplifié : 气功 ; chinois traditionnel : 氣功) associe deux notions chinoises au sens vaste : 氣 (qi): la vapeur, le souffle, l'air et 功 (gōng): l'effort, la réalisation ou les résultats<sup>2,3</sup>.

La transcription habituelle en Français du caractère 氣 par "énergie" est erronée car l'énergie se traduit par 能量 en Chinois<sup>4</sup> (lire la page ([https://fr.wiktionary.org/wiki/qi\\_gong](https://fr.wiktionary.org/wiki/qi_gong)) au sujet de l'origine de ces caractères dans le "Wiktionnaire"). Par ailleurs le terme d'"énergie vitale" recouvre une notion corporelle ou un flux qui n'a jamais pu être scientifiquement prouvé à ce jour.

Dans une perspective plus large, « *qi gong* » signifie « méthode et efficience du souffle » et regroupe des techniques traditionnelles de gymnastique, de respiration, de méditation, de visualisation, de transe, de guérison charismatique et de combat qui proviennent de contextes taoïstes, bouddhiques, néoconfucéens, savants ou populaires.

### Origines

« En faisant que ton souffle corporel (ou *shen qi*) et que ton souffle primordial (ou *jing qi*) embrassent l'Unité, peux-tu redevenir un enfanton ? » Tao Tō King 10.

Vers le v<sup>e</sup> siècle, selon la légende, Bodhidharma développait le qi gong dans le wu shu de l'école Shaolin plus communément appelé de nos jours Kung-fu Shaolin au monastère Shaolin, en Chine, en s'inspirant des gymnastiques taoïstes de longévité.

Durant la Révolution culturelle (xx<sup>e</sup> siècle), le qi gong est réprimé. Plus tard, de nombreuses écoles surgissent, et une s'en détache par sa notoriété, le Falun Gong.

En 1981, le wu shu kung-fu Shaolin se reconstitue.

### Historique du qi gong en Chine

#### Genèse du qigong

Les racines du Qi gong sont millénaires et indissociables de la tradition taoïste. Le travail sur le souffle et l'énergie interne était déjà pratiqué par les sages de l'Antiquité, aussi existe-t-il des écoles taoïstes, bouddhistes et confucianistes de Qi gong, lesquelles ont grandement influencé le développement de la médecine chinoise traditionnelle. Se transmettant de façon le plus souvent privée et secrète entre maîtres et initiés, la pratique du Qi gong a connu une popularité croissante au xx<sup>e</sup> siècle, tant au sein de la population chinoise qu'à l'extérieur de la Chine, notamment grâce aux contacts des sociétés occidentales qui s'y intéressent de plus en plus à partir des années 1960.

Le père du *qigong* moderne est Liu Guizhen (1920-1983), un cadre du Parti communiste chinois. Après s'être fait soigner pour un ulcère par un maître qui lui enseigna une méthode de méditation et de contrôle de la respiration en position debout, il fut chargé par ses supérieurs de développer cette technique de maîtrise du souffle, mais débarrassée de ses éléments religieux<sup>5</sup>.

#### Adoption par le Parti communiste

Adopté par le régime communiste en 1949, le *qigong* est présenté dans les années 1950 « comme une thérapie d'origine populaire et chinoise »<sup>6</sup>, en opposition à la médecine « bourgeoise » occidentale. En 1953, un sanatorium spécialisé est ouvert à Beidaihe, station balnéaire pour les cadres communistes, où ces derniers sont initiés aux méthodes de relaxation. Dans l'ensemble du pays, 70 centres de pratique du *qigong* sont ouverts y compris les cliniques et les sanatoriums<sup>7</sup>. Liu Guizhen est honoré par Mao Zedong<sup>8</sup>.

#### Interdiction sous la Révolution culturelle

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<sup>2</sup>.

氣功

Qi Gong en caractères chinois.



Démonstration de *qi gong* par le D<sup>r</sup> Hu Yuen Xian à Barcelone.



Les pratiquants de Qigong aux journées mondiales de Tai Chi et de Qigong à Manhattan.

## Réapparition et promotion

---

À partir des années 1970, le *qigong* refait surface et se pratique collectivement dans les parcs de Pékin à l'initiative d'une certaine Guo Lin qui estimait avoir guéri son cancer de l'utérus grâce au *qigong*<sup>10</sup>. En 1979, cette dernière est encouragée par plusieurs dirigeants qui voient dans le *qigong* un moyen sans frais d'améliorer l'état de santé de la population<sup>11</sup>.

À la fin des années 1970, la popularité de ce nouveau *qigong* des maîtres charismatiques a reçu un coup de fouet important en Chine grâce à la « supposée "découverte scientifique" de l'existence matérielle du qi ». « À la fin des années 1970, des scientifiques réputés, travaillant au sein d'universités et d'instituts de recherche ayant pignon sur rue, ont effectivement procédé à des expérimentations prétendant prouver que le qi émis par un maître du *qigong* pouvait être mesuré par des instruments scientifiques. »<sup>12</sup>

Au début des années 1980, dans le vide spirituel de l'ère post-Mao<sup>13,14,15,6</sup>, et dans un contexte de détente économique, peu après les premières réformes libérales et la première apparition du chômage, le pays connaît une véritable « fièvre du *qigong* », des millions de Chinois, principalement urbains et âgés, deviennent pratiquants d'une des diverses variétés ou écoles de *qigong*, dirigées par des maîtres charismatiques dont beaucoup deviennent des célébrités nationales. Dans des stades, devant des milliers de passionnés, des enseignements payants sont donnés par les maîtres dispensateurs de *qi* et de guérisons miraculeuses<sup>16</sup>, à l'instar du maître Yan Xin, censé émettre un *qi* externe pouvant changer la structure moléculaire d'un échantillon d'eau à deux mille kilomètres de distance<sup>17</sup>. La Société de recherche scientifique sur le *qigong* de Chine (SRSQC), organisme national qui regroupe les associations de *qigong*, est créée par l'État en 1985 pour superviser le mouvement<sup>18</sup>.

Les autorités, qui voient dans le *qigong* une façon de mettre en avant la culture chinoise, participent à sa promotion à travers les Salons de la santé qui lui sont consacrés à Pékin en 1992 et 1993<sup>19,20</sup>.

## Pratiques

---

Il existe différentes variantes permettant une pratique régulière :

- Wu shu Kung-fu Shaolin :
  - les huit pièces de brocart qui permet de rendre l'organisme plus résistant et de prolonger la vie / Les 5 animaux (qi gong de santé) / Les 18 mouvements de santé ...
  - le qi gong de la canne (bâton) / Le qi gong des paysans / Les 6 sons ...
  - le Yi jin jing qui prépare le corps aux mouvements rapides ;
- Pingshuai kongfu ;
- Qigong sibérien (mélange de différentes pratiques rencontrées et transformées en Sibérie).

Parfois y est retrouvé :

- Kiai (cri) ;
- Kotodama (son) ;
- Méditation ;
- Wei wu wei (traduit « agir sans agir ») du Tao Tö King de Lao Zi.

Tous les exercices de *qi gong* nécessitent de la patience et une pratique régulière. Certains pratiquants d'arts martiaux pratiquent leurs arts sans pratiquer le Qi gong en Chine.

## Effets présumés

---

Le *qi gong* compte plusieurs branches, lesquelles recouvrent des centaines de styles différents : le *qi gong* santé et bien-être (préventif), le *qi gong* martial, le *qi gong* médical (curatif), le *qi gong* sexuel et le *qi gong* spirituel.

Les effets allégués d'une pratique régulière du *qi gong* vont de l'augmentation de la capacité de prévention et de guérison des maladies et des blessures, du maintien en bonne santé, de l'augmentation de la qualité de vie, de la longévité, du développement de soi, voire jusqu'au développement de dons de guérison et d'autoguérison, d'une force surhumaine et de pouvoirs sumaturels<sup>21,22</sup>.

## Notes et références

---

- Cet article est partiellement ou en totalité issu de l'article intitulé « Falun Gong ([https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Falun\\_Gong&oldid=102677924](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Falun_Gong&oldid=102677924)) » (voir la liste des auteurs ([https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Falun\\_Gong&oldid=102677924&action=history](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Falun_Gong&oldid=102677924&action=history))).

1. Encyclopédie Larousse ([http://www.larousse.fr/encyclopedie/nom-commun-nom/qi\\_gong/84587](http://www.larousse.fr/encyclopedie/nom-commun-nom/qi_gong/84587))
2. *Dictionnaire français de la langue chinoise*, RICCI, 1990. Sinogrammes 485 et 2879.
3. (en) Chen, Nancy N. (2003). *Breathing spaces: qigong, psychiatry, and healing in China*, Columbia University Press (ISBN 0231128045).
4. Dictionnaire français de la langue chinoise (Institut Ricci)
5. Vincent Goosaert et David Palmer, La question religieuse en Chine ([https://books.google.fr/books?id=K-Am\\_8iYIUC&pg=PT144&dq=Liu+Guizhen&hl=fr&sa=X&ei=x0yaUsm3EeSj0QXh94CQCg&ved=0CD8Q6AEwAg](https://books.google.fr/books?id=K-Am_8iYIUC&pg=PT144&dq=Liu+Guizhen&hl=fr&sa=X&ei=x0yaUsm3EeSj0QXh94CQCg&ved=0CD8Q6AEwAg)) : « à la fin des années 1940 [...] Liu Guizhen [...], un cadre du parti souffrant d'ulcères et d'insomnie, se fit soigner par un maître qui lui enseigna une technique de contrôle du souffle et de méditation debout. Constatant sa guérison, les supérieurs de Liu [...] le nommèrent responsable d'une équipe clinique chargée d'étudier les techniques du souffle. [...] Liu et son équipe mirent au point deux méthodes qu'ils appelèrent qigong [...]. Cette catégorie en vint à inclure toutes les techniques traditionnelles permettant de contrôler l'esprit, le souffle et le corps, mais débarrassées de leurs éléments religieux. »
6. Jean-Jacques Tur, *La Chine. Trois révolutions pour une renaissance : de Sun Yat-sen à Xi Jinping* ([https://books.google.fr/books/about/La\\_Chine.html?hl=fr&id=dtLEPm2A1x0C](https://books.google.fr/books/about/La_Chine.html?hl=fr&id=dtLEPm2A1x0C)), L'Harmattan, 2013, 183 pages, Annexe 4. Le Falun Gong : mythes et réalités, p. 163.

7. Vincent Goosaert et David Palmer, *La question religieuse en Chine* ([https://books.google.fr/books?id=K-Am\\_8iYIUC&pg=PT145&lpg=PT145&dq=qigong+sanatorium&source=bl&ots=KLTzJOvbeV&sig=ozNIN4AkPpKcxaBkKM3Jf4B2vLs&hl=fr&sa=X&ei=sQSbUqqWM6KV0AWzqIHdYDg&ved=0CEAQ6AEwBg](https://books.google.fr/books?id=K-Am_8iYIUC&pg=PT145&lpg=PT145&dq=qigong+sanatorium&source=bl&ots=KLTzJOvbeV&sig=ozNIN4AkPpKcxaBkKM3Jf4B2vLs&hl=fr&sa=X&ei=sQSbUqqWM6KV0AWzqIHdYDg&ved=0CEAQ6AEwBg))
8. David Palmer, Falun Gong : la tentation du politique ([http://www.cairn.info/revue-critique-internationale-2001-2-page-36.htm#section1\\_s1n5](http://www.cairn.info/revue-critique-internationale-2001-2-page-36.htm#section1_s1n5)), *Critique internationale*, 2/2001 (no 11), p. 36-43, section « Le rôle du Parti communiste dans la renaissance du monde sectaire » (consultable sur le site *cairn.info*).
9. David Palmer, Falun Gong : la tentation du politique, *op. cit.* : « Dans le contexte idéologique des années cinquante, hostile à la médecine moderne « bourgeoise » et « occidentale », le *qigong*, présenté comme une thérapie d'origine « populaire » et « chinoise », connut ainsi sa première floraison. Cela n'allait pas suffire à le protéger contre la Révolution culturelle. Liu Guizhen et ses disciples furent accusés de promouvoir des « superstitions féodales », et les institutions officielles de *qigong* furent fermées au milieu des années soixante. / Durant la Révolution culturelle, le *qigong* continua néanmoins à se transmettre secrètement dans des réseaux de maîtres et de disciples. »
10. David Ownby, *Qigong, Falun Gong, et la religion de l'État moderne chinois*, p. 102 : « Une femme du nom de Guo Lin (née en 1909) aurait été parmi les premiers de ces maîtres, commençant à enseigner le qigong dans les parcs publics de Beijing au début des années 1970 (Palmer, 2005, p. 71-84). Guo estimait avoir guéri son cancer de l'utérus grâce au qigong. »
11. David Palmer, Falun Gong : la tentation du politique, *op. cit.* : « Dès le début des années soixante-dix, Guo Lin, une femme guérie du cancer par cette méthode, osa l'enseigner en public. Elle inventa la pratique collective du qigong dans les parcs de Pékin, qui allait permettre sa propagation rapide. Guo Lin reçut l'encouragement de plusieurs dirigeants du pouvoir central dès le début de la politique d'ouverture en 1979. Ceux-ci voyaient dans le qigong une forme de prévention et de thérapie efficace et accessible aux masses, qui pourrait améliorer l'état de santé de la population sans nécessiter d'investissements publics. »
12. David Ownby, *Qigong, Falun Gong, et la religion de l'État moderne chinois* (<https://www.erudit.org/revue/socsoc/2006/v38/n1/013710ar.pdf>), p. 102.
13. (en) Benjamin Penny, Qigong, Daoism and Science: some contexts for the qigong boom, in M. Lee and A.D. Syrokomla-Stefanowska (eds.), *Modernisation of the Chinese Past* Sydney: Wild Peopy, 1993, p. 166-179.
14. (en) Richard Gunde, *Culture and Customs of China*, Westport, CT: Greenwood Publishing Group, 2002.
15. (en) Nancy Chen, *Breathing spaces: qigong, psychiatry, and healing in China*, New York, NY: Columbia University Press, 2003.
16. (en) Thomas Banchoff, Robert Wuthnow, *Religion and the Global Politics of Human Rights* ([https://books.google.fr/books/about/Religion\\_and\\_the\\_Global\\_Politics\\_of\\_Huma.html?hl=fr&id=2oVViGSEpu8C](https://books.google.fr/books/about/Religion_and_the_Global_Politics_of_Huma.html?hl=fr&id=2oVViGSEpu8C)) (Livre numérique Google), Oxford University Press, 2011, 336 pages, p. 232 : « *Beginning from the early 1980s, China experienced a "qigong boom" as millions of Chinese became devoted followers of one school of qigong or another and made qigong an important part of their daily lives. These schools were led by charismatic qigong masters, many of whom became national celebrities and who built large, often nationwide, qigong organizations. Such masters went on national and sometimes international lecture tours in which thousands of enthusiasts bought tickets for lectures, often held in a local sports stadium, which could last for several hours as the masters "emitted qi" while they spoke, instantly curing the sick and otherwise transforming the members of the audience.* »
17. David Palmer, Falun Gong : la tentation du politique, *op. cit.*
18. (en) Benjamin Penny, *The Religion of Falun Gong* ([https://books.google.com/books/about/The\\_Religion\\_of\\_Falun\\_Gong.html?id=P6Z6fQ7Fg3QC](https://books.google.com/books/about/The_Religion_of_Falun_Gong.html?id=P6Z6fQ7Fg3QC)), University of Chicago Press, 2012.
19. (en) Maria Hsia Chang, *Falun Gong: The End of Days*, Yale University Press, 2004, 188 pages, p. 3 : « *China's political leaders initially supported qigong because they saw in it a solution to the country's health-care provision problem.* »
20. David Ownby, « Le Falun Gong en Chine et en Amérique du Nord : un nouveau mouvement religieux chinois » ([https://books.google.fr/books?id=C0ThEMzTu\\_UC&pg=PT311&lpg=PT311](https://books.google.fr/books?id=C0ThEMzTu_UC&pg=PT311&lpg=PT311)), in Louis Gay, Pierre Hamel, Dominique Masson et Jean-Guy Vaillancourt (dir.), *Mouvements sociaux et changements institutionnels : l'action collective à l'ère de la mondialisation*, PUQ, 2005, (ISBN 2-7605-1341-6), p. 297-315 : « Li devint instantanément une étoile du mouvement qigong, célébré aux Expositions orientales de la santé à Beijing en 1992 et 1993. »
21. « QIGONG ou CHI GONG » (<http://www.universalis.fr/encyclopedie/qigong-chi-gong/>), sur *Encyclopédie Universalis* (consulté le 21 avril 2015)
22. Bullshido.

## Voir aussi

---

## Bibliographie

---

- (en) Ho, Peng Yoke (Oct 2000). Li, Qi, and Shu: An Introduction to Science and Civilization in China. Dover Publications. (ISBN 0-486-41445-0).
- (en) K. S. Cohen, (1999), The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing, Random House of Canada, (ISBN 978-0345421098).
- Catherine Despeux (2004), La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique, *Études chinoises* vol.XXIII p. 45-81. Complété Séminaire Pulsion et Qi entretien Catherine Despeux/Nathalie Plet/ Pr Baumelou CIMTC GH-Pitié Salpêtrière Arts et Mouvement Éditeur (2017)
- Ferrando Amaël (2018), Qigong Tuina - Qigong, art d'autoguérisson. Editions Chariot d'Or, Escalquens, 256 pages (ISBN 978-2360470754).
- Dr Jian Liujun (2015), Dao de l'Harmonie : Quintessence du Qi Gong, Éditeur : Quimétao, Paris (ISBN 978-2911858192)

## Auteurs ayant écrit sur le sujet

---

- Jian Liujun (<http://quimetao.fr/accueil/maitre-jian-liujun/>)
- Yang Jwing-ming
- Zhang yu Huan
- David A. Palmer (anthropologue)
- Catherine Despeux (sinologue)

## Autres pratiques liées

---

- [Tai-chi-chuan](#)
- [Dao Yin](#)
- [Zhi Neng Qi Gong](#)
- [Daoyin yangsheng gong](#)

## Articles connexes

---

- [Médecine traditionnelle chinoise](#)
- [Qigong Tuina](#)
- [Wu Shu \(Arts martiaux chinois\)](#)

## Liens externes

---

- 
- 
- Ressources relatives à la santé : (en) [Medical Subject Headings \(https://meshb.nlm.nih.gov/record/ui?ui=D064906\)](https://meshb.nlm.nih.gov/record/ui?ui=D064906) · (en) [PatientLikeMe \(https://www.patientslikeme.com/treatments/show/qigong\)](https://www.patientslikeme.com/treatments/show/qigong)
- Notices dans des dictionnaires ou encyclopédies généralistes :
  - Enciclopedia De Agostini* (<http://www.sapere.it/enciclopedia/qigong.html>) ·
  - Encyclopædia Britannica* (<https://www.britannica.com/topic/qigong>) ·
  - Encyclopædia Universalis* (<https://www.universalis.fr/encyclopedie/qigong-chi-gong/>) · *Store norske leksikon* (<https://snl.no/qigong>)
- Notices d'autorité : Bibliothèque du Congrès (<http://id.loc.gov/authorities/sh85023204>) · Gemeinsame Normdatei (<http://d-nb.info/gnd/4123006-1>) · Bibliothèque nationale de la Diète (<http://id.ndl.go.jp/auth/ndlna/00576818>) · Bibliothèque nationale d'Israël ([http://uli.nli.org.il/F/?func=find-b&local\\_base=NLX10&find\\_code=UID&request=987007285680005171](http://uli.nli.org.il/F/?func=find-b&local_base=NLX10&find_code=UID&request=987007285680005171)) · Bibliothèque nationale tchèque (<http://aut.nkp.cz/ph116846>)