

# LE QI GONG DE SANTE, UNE VOIE PRIVILÉGIÉE POUR ATTEINDRE LA SAGESSE

par Zhang Mingliang

*Membre du comité permanent de l'Association chinoise de Qigong de Santé*

*Quatorzième héritier de l'école de l'alchimie interne de Emei*

*Président de l'Institut de médecine chinoise Huang Ting de Pékin*

## SOMMAIRE

1. Le concept d'« unité de l'homme et du ciel » n'est pas seulement une notion philosophique
2. Qu'est-ce que le Un ? Où est-il et que veut dire « le Un est le Tout » ?
3. Il n'y a dans l'univers entier qu'un seul et unique souffle
4. Une technique pour réguler le Qi : le Qi Gong de santé
5. La voie de l'union du ciel et de l'homme

## Résumé

Si nous considérons notre corps comme un arbre, ce serait l'Arbre de vie, qui possède le plus de capacités et de potentiels, celui dont la structure est la plus complexe et la plus raffinée. Les découvertes sur les capacités du corps, et les mystères des mécanismes de la vie n'arrêtent pas de nous étonner. Les notions de « L'unité de l'homme et du ciel » et de la philosophie traditionnelle chinoise sont très proches de nous. Elles se manifestent à travers la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi Gong, les arts martiaux, la calligraphie... et tous les aspects de la vie quotidienne.

« L'unité de l'homme et du ciel ». L'unité ne veut pas dire « UN ». Elle n'est pas non plus « être ensemble ». Que révèle-t-elle ? Pourquoi nos ancêtres disaient : le un est le tout ? Le Qi Gong est une technique pour maîtriser le Qi. Quand nous atteignons un niveau de calme, à la croisée de la lucidité et du sommeil, nous commençons à sentir le Qi, nous pouvons le maîtriser. Nous pouvons ainsi maîtriser et contrôler notre corps et notre cœur pour obtenir la santé et la joie. Le Qi Gong est donc un art pour contrôler et maîtriser le Qi.

Pour atteindre la voie de « l'unité de l'homme et du ciel », il faut que l'homme interagisse positivement avec le ciel. Mais il faut d'abord obtenir l'unité du corps et du cœur. « L'unité de l'homme et du ciel » n'est pas seulement une notion théorique et philosophique. Elle est plutôt un ensemble de méthodes et de techniques structurées, qu'on doit pratiquer sur le long terme.

## Mots-clés

健身气功, 生命技术, 天人合一

Jiànshēn qìgōng, shēngmìng jìshù, tiān rén hé yī

Qigong de santé - technique de vie - Unité de l'Homme et du Ciel

---

## 1. Le Qi Gong de santé est une technique de vie

Si nous imaginions notre corps comme une machine, ce serait sans doute celle à la structure la plus sophistiquée, aux procédures les plus complexes, aux fonctions les plus puissantes, à la dynamique la plus flexible et à la capacité de communication la plus étonnante au monde.

Bien que les hommes fassent des recherches sur le corps humain depuis des millénaires, cette machine renferme encore tant d'inconnus et de mystères, même à notre époque si développée au niveau des technologies.

Depuis l'antiquité, les êtres humains ont pris soin de cette machine, et ont cherché à mieux la connaître, à l'explorer, dans l'espoir de découvrir plus de fonctions pouvant améliorer soi-même et le monde. A l'intérieur de ce long processus, les anciens chinois, à travers d'incessantes recherches et pratiques, ont progressivement inventé les techniques et cultures uniques comme le Qi Gong, le Dao Yin, la médecine chinoise, le Yang Sheng, en offrant ainsi une contribution importante à la recherche de la santé, qui dégage jusqu'à aujourd'hui un éclat lumineux.

Le Qi Gong de santé est comme une fleur unique dans le jardin de la culture chinoise, il est la manifestation concrète et la cristallisation de la sagesse de la culture traditionnelle chinoise. Par le Qi Gong, les êtres humains possèdent une technique de vie pour se connaître, se découvrir, se maîtriser et s'améliorer. Dans le Qi Gong de santé, on travaille à la fois les mouvements du corps, la respiration et la régularisation de l'esprit. Il s'agit d'une des formes des sports traditionnels nationaux et fait partie intégrante de la culture chinoise ancienne. La pratique a prouvé qu'un entraînement prolongé et régulier du Qi Gong de santé n'a pas seulement d'effets sur la santé, la remise en forme ou la rééducation, mais il peut aussi améliorer la psychologie des personnes, leurs fonctions physiologique ainsi que leur qualité de vie et leur mentalité. L'approfondissement de la pratique et de la recherche du Qi Gong de santé est une voie privilégiée pour atteindre la sagesse.

## 2. Le concept d'« unité de l'homme et du ciel » n'est pas seulement une notion philosophique



日月轮转，江河川流而不息；  
阴阳往复，气血周行而不殆。  
Soleil et lune s'alternent, fleuves et rivières  
coulent sans fin ;  
Yin et Yang vont et viennent ; Qi et sang circulent  
sans cesse.

*Ci-contre : posture du "Ciel et Homme sont Un"*

La notion de « L'unité de l'homme et du ciel » est une partie importante de la culture traditionnelle chinoise, selon laquelle tous les êtres et les choses sont une composante de la nature, ils sont une manifestation et un reflet de celle-ci. Ils ne sont pas seulement reliés à la nature, mais aussi les uns aux autres. L'homme, « ren », faisant partie aussi de la nature n'échappe pas à cette règle.

Dans le Lingshu du Classique de l'Empereur jaune, qui date d'il y a plus de 2000 ans, nous trouvons le texte suivant :

« Le ciel est rond, la terre est carrée, par analogie, la tête étant ronde et les pieds carrés sont en résonance (avec ciel et terre). De même que le ciel a le soleil et la lune, l'homme a deux yeux. La terre a neuf provinces, le corps neuf orifices. Le ciel a le vent et la pluie, l'homme la joie et la colère. Le ciel a l'éclair et le tonnerre, l'homme a le bruit et le son. Le ciel a les quatre saisons, l'homme les quatre membres. Le ciel a cinq sons, l'homme cinq organes. Le ciel a six rythmes, l'homme six entrailles. Le ciel a hiver et été, l'homme froid et chaud...l'année comporte douze mois, l'homme a douze heures...ainsi l'homme et le ciel et la terre sont en résonance. »

On voit ainsi que le corps de l'homme est comme un univers condensé, alors que l'immense univers est comme un corps humain agrandi sans limite. Le corps et l'univers sont donc étroitement liés. Arriver à suivre les lois du développement de la nature et maintenir l'unité et l'harmonie entre homme et nature, voilà la base de la santé, la source du bonheur, un objectif que les hommes cherchent sans relâche. Grâce aux efforts et au travail d'innombrables personnes depuis plusieurs milliers d'années, une grande variété de méthodes et de théories ont progressivement constitué la culture profonde, riche et remarquable de la médecine chinoise et du Yangsheng. Cette culture a grandement contribué à la reproduction, la vie et la santé de l'être humain, et elle a aujourd'hui une nouvelle vitalité, en retenant l'attention de plus en plus de gens.

Dans la culture chinoise du Yangsheng, la pratique et le ressenti du corps sont la base de l'origine de toute la théorie, si l'on quitte le corps et la pratique, la plupart des théories n'ont plus aucun sens. C'est pourquoi, la notion d'unité du Ciel et de l'homme n'est pas simplement une notion philosophique, une théorie ou un savoir, elle est quelque chose de concret, qui est indissociable de notre existence, de notre vie et de notre écologie. Elle est d'ailleurs présente dans tous les aspects de la culture chinoise : médecine chinoise, Qi Gong, arts martiaux, calligraphie, peinture, musique, danse, cérémonie du thé et de l'encens. Mais l'éclat de cette sagesse transparait aussi dans la vie quotidienne, le sommeil, l'alimentation, les coutumes traditionnelles, l'agriculture et toutes les techniques.

le ciel : 天 est ce qui au-dessus — d'un homme : 人 grand : 大

De plus, la notion d'unité du Ciel et de l'homme a influencé la culture des pays voisins de la Chine. Mais nous savons aujourd'hui que ce n'est pas une notion propre uniquement à la Chine, elle est présente dans toute la culture orientale, mais se manifeste de façon différente selon les lieux. Même en Occident et dans le reste du monde, on peut retrouver ce concept dans la culture traditionnelle, mais avec le développement de la civilisation et de la technologie, il a été oublié, voir même effacé, ce qui n'est pas un progrès, car cela signifie que nous nous éloignons de plus en plus de l'essence de la vie.

Depuis une centaine d'année, le développement du holisme a aidé à examiner de nouveau la relation entre l'homme et le monde, ainsi que le développement des technologies et la société, en portant ainsi à un renouveau dans la recherche de cette unité propre aux cultures traditionnelles et de l'essence de la vie. Les personnes ont commencé à faire attention à l'environnement, au développement durable, et les limites de la médecine moderne ont également ouvert une nouvelle voie aux différentes thérapies alternatives émanant du

holisme. Ces choses extérieures font-elles partie de l'unité du Ciel et de l'homme, c'est-à-dire est-ce suffisant pour nous de vivre de cette façon pour atteindre l'unité ?

Afin de répondre à ces questions, il faut comprendre ce qu'est l'unité du Ciel et de l'homme. Concrètement, cette unité n'équivaut pas complètement au holisme. Le holisme définit la tendance dans la nature à constituer des ensembles qui sont supérieurs à la somme de leurs parties. L'unité Ciel-homme comprend cette notion et la dépasse.

En analysant la notion d'unité Ciel-homme, on se rend vite compte que l'homme dont il est question n'indique pas seulement le corps, l'esprit, la conscience et la pensée, mais aussi la force vitale, les fonctions psychiques et tout le monde intérieur, subjectif. Le concept d'homme, dans la culture chinoise est relié inextricablement à la nature, c'est-à-dire que les systèmes psychique, spirituel, émotionnel, énergétique, physique et anatomique sont tous reliés à la nature, en résonance. Le concept de Ciel représente l'origine de la vie, du monde, de l'univers, ainsi que les lois qui en gouvernent le développement, c'est-à-dire le monde extérieur, objectif.

La relation d'unité Ciel-homme est donc la relation entre objectivité et subjectivité, qui est à la base de la philosophie, et pour les Chinois dès le départ ces deux choses sont unies, en harmonie, en rapport et en résonance. Les Chinois ont cherché à améliorer leur vie en observant les mutations de la nature, du Ciel, et à travers la pratique ou l'expérience personnelle ils ont pu comprendre ou démontrer le lien avec le Ciel, le monde extérieur, l'univers, en obtenant ainsi des résultats raisonnables. Du point de vue de la vie humaine, l'unité Ciel-homme est le point de plus haut, la réalisation concrète de la vie, une méthode pour se connaître, s'améliorer et se dépasser.

### 3. Qu'est-ce que le un ? Où est-il et que veut dire « le un est le tout » ?

L'unité ne veut pas dire UN. Elle n'est pas le chiffre un, mais ne veut pas dire non plus être ensemble, alors que révèle-t-elle ? Pourquoi nos ancêtres disaient : le un est le tout ?

Dans le Tao Te King, Laozi dit :

« Le Tao engendre le un, le un engendre le deux, le deux engendre le trois, le trois engendre les dix-mille êtres ».

"道生一， 一生二， 二生三， 三生萬物."

Il dit aussi : « Le ciel est pur parce qu'il a obtenu l'Unité.

La terre est en repos parce qu'elle a obtenu l'Unité. Les esprits sont doués d'une intelligence parce qu'ils ont obtenu l'Unité. Les vallées se remplissent parce qu'elles ont obtenu l'Unité.

Les dix mille êtres existent parce qu'ils ont obtenu l'Unité. Les princes et rois sont les modèles du monde parce qu'ils ont obtenu l'Unité. » (trad. Stanislas Julien)

"天得一以清， 地得一以寧， 神得一以靈， 谷得一以盈， 萬物得一以生， 侯王得一以爲天下正."



Selon Zhuangzi, « Tous les immenses et dix mille êtres sont un » “将旁礴万物以为一”

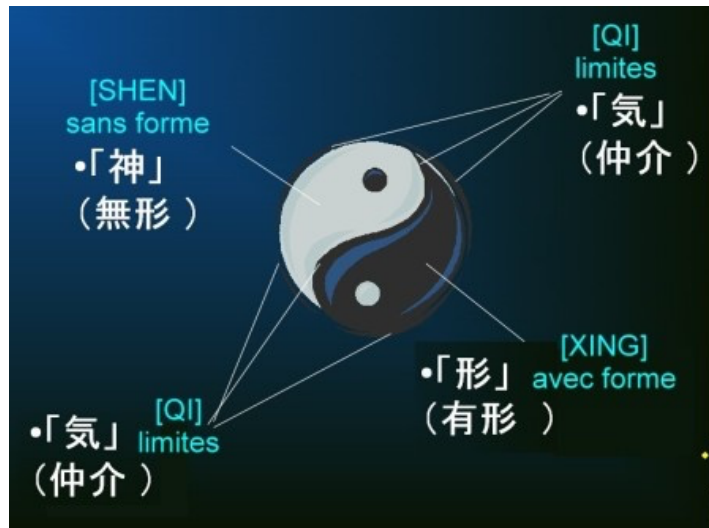
Ou encore : « Envisagés ainsi, une paille et une poutre, un laideron et une beauté comme Xi

Shi1, les grandes choses ou celles insécures, et les choses étranges et celles rusées, à la lumière du Tao les contraires sont un. C'est la séparation qui mène à l'achèvement, et de l'achèvement s'ensuit la dissolution, ce ne sont que des phases, tout cela est un. »

“故为是举莛与楹，厉与西施，恢嵬擗怪，道通为一。其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。”，

Seul dans le chemin de la pure simplicité, peut-on conserver l'esprit et empêcher qu'il s'use. Dans son état d'intégrité et de pureté, elle communie à la règle céleste.

“纯素之道，唯神是守；守而勿失，与神为一；一之精通，合于天伦。”



Au grand commencement de toutes choses, il y avait le néant, et par suite aucun nom. Le premier être qui fut, fut l'Un, mais il n'avait pas de forme corporelle. De cette chose ont pris vie les êtres, qu'on nomme la vertu, le caractère propre.

“泰初有无，无有无名；一之所起，有一而未形。物得以生，谓之德；”

Il n'y a dans l'univers entier qu'un seul et unique souffle

“通天下一气耳”。

Dans le « Shuowen Jiezi », le premier dictionnaire chinois, écrit par Xu Shen sous la dynastie des Han orientaux, il est écrit :

“一，惟初太始，道立于一，造分天地，化成萬物。凡一之属皆从一。”

Il apparaît donc que le « Un » signifie en réalité le commencement du tout, l'origine des dix mille êtres, l'état du tout premier début, la loi et la vérité de l'univers. La notion de « Un » correspond donc au concept de Qi propre à la culture traditionnelle chinoise.

On peut donc comprendre l'unité du Ciel et de l'homme comme la résonance entre l'homme et la nature, comme le retour à l'état originel, à l'état le plus vrai. Voilà pourquoi dans le Zhuangzi il est écrit :

“ Pour eux, aimer et haïr, c'était tout un ; ou plutôt, ils n'aimaient ni ne haïssaient. Ils considéraient tout comme essentiellement un, à la manière du ciel, et distinguaient artificiellement des cas particuliers, à la manière des hommes. Ainsi, en eux, pas de conflit entre le céleste et l'humain. Et voilà justement ce qui fait l'Homme Vrai.”

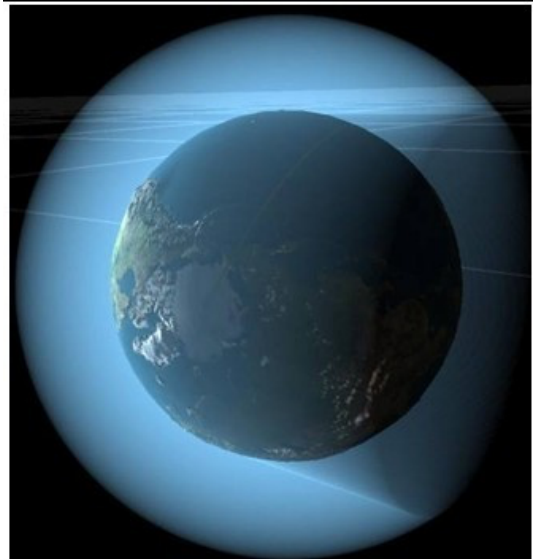
“其一也一，其不一也一。其一与天为徒，其不一与人为途。天与人不相胜也，是之谓真人”

Et dans le Suwen du Classique de l'Empereur jaune :

黃帝曰：余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，无有終時，此其道生

Le terme homme véritable définit celui qui est réellement parvenu à l'unité avec le Ciel, ce qui est le potentiel de chaque être. Ce concept correspond à celui de bouddhité: tous les êtres ont la nature de Bouddha, ou dans la pensée indienne selon laquelle tout le monde est né yogi.

*L'atmosphère englobe la terre.*



#### 4. Une technique pour réguler le Qi : le Qi Gong de santé

D'après la pensée chinoise, le Qi est l'origine du monde, il est aussi l'élément fondamental de la constitution du monde. Dans la pensée logique occidentale, il est très difficile de comprendre la nature du Qi, ce qui rend impossible de bien comprendre la culture et la philosophie traditionnelles chinoises.

Pour atteindre l'état d'unité du ciel et de l'homme, il faut avoir de l'initiative, s'activer. Et la condition pour cela est d'avoir une forte capacité d'autorégulation ; pour obtenir cette capacité, il faut pratiquer afin réguler le Qi à long terme.



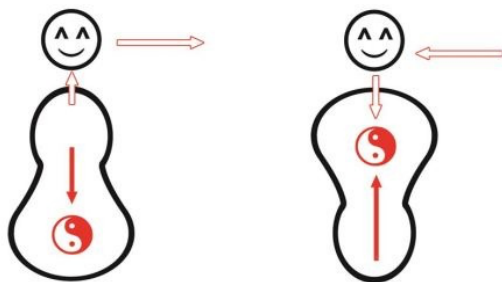
Les anciens Chinois ont constaté, à travers de longues recherches et pratiques, que lorsqu'une personne entrait dans un état spécial de calme (Zen) qui est entre le sommeil et l'éveil, le Qi pouvait non seulement être perçu, mais aussi régulé et contrôlé. Par conséquent, dans cet état nous pouvons améliorer notre capacité d'autorégulation, qui donne la santé et la joie. C'est cette pratique d'autorégulation qu'on a ensuite appelé Qi Gong, ou Qi Gong de santé.

Il existe de multiples méthodes de régulation du Qi, par exemple, conduire le Qi par le corps (XING), faire circuler le Qi par la respiration (TUNA), conduire le Qi par l'intention (YI) ou concentrer l'esprit (SHEN) et retenir le Qi. Parmi celles-ci, conduire le Qi par le corps (XING) et faire circuler le Qi par la respiration (TUNA), sont les deux méthodes les plus utilisées dans le Qi Gong de santé.

Dans la première, on utilise principalement le corps (XING), à travers des mouvements, des postures et des respirations précises, pour conduire le Qi à circuler dans le corps. La précision des gestes, l'ordre et le nombre de mouvements ainsi que la respiration sont très importants, comme si on construisait un canal pour que l'eau d'une rivière y coule : une erreur d'un

millimètre au début peut conduire à une différence d'un kilomètre à la fin. C'est pour cela que dans la tradition on disait « Avant de comprendre il faut pratiquer la posture de l'arbre trois ans », ou « Quand on a fait un mouvement mille fois, on en voit la raison ». Quatre types de mouvements caractérisent les méthodes de conduite du Qi par le corps : flexion, extension, relâchement, tension. C'est exactement ce que disait Ge Hong, l'auteur du Bao Pu Zi, sous la dynastie de Jin orientaux : « Si l'on connaît la méthode de flexion et extension, c'est-à-dire le DAO YIN (conduire l'énergie par les mouvements), alors on vieillit moins. »

Parmi les Qi Gong de santé, les Huit brocards, les Douze brocards, les Cinq animaux, le Yi jin jing, le Qi Gong de Ma Wang Dui et la grande danse Dawu font tous partie des méthodes où l'on conduit l'énergie par les mouvements. Le Qi Gong des Huits brocards est la plus représentative, par exemple dans le mouvement « Tirer à l'arc à droite et à gauche comme pour viser l'aigle », on alterne flexion et extension, relâchement et tension dans les membres inférieurs et le tronc, le bras droit et le bras gauche, les doigts de la main droite et les doigts de la main gauche, trois doigts de la main gauche et le pouce et l'index. Cela dans le but de régulariser et contrôler la circulation du sang et du Qi, afin de régulariser le foie et les poumons.



L'autre méthode consiste en la pratique de la respiration TUNA pour faire circuler l'énergie. La respiration et sa régularisation sont une partie importante de la pratique traditionnelle, d'autant plus qu'elles ont une influence directe et efficace sur le Qi. TU signifie « faire sortir, cracher », NA « faire entrer ». C'est donc un travail sur le souffle, sur la respiration profonde. En médecine traditionnelle

chinoise, on considère que la circulation du sang ne dépend pas seulement des battements du cœur. Le Qi est le moteur de la circulation du sang dans les vaisseaux sanguins, et la circulation du Qi dépend de la respiration. Le médecin taoïste de la dynastie des Jin orientaux Ge Hong, dans son ouvrage le Bao Pu Zi, dit de façon directe : « Celui qui connaît la respiration (TUNA) sait conduire le Qi, ce qui est suffisant à allonger la vie ». On comprend donc pourquoi la régularisation de la respiration (du souffle) est un des trois facteurs fondamentaux des méthodes de Daoyin et de pratique interne.

C'est pourquoi on nomme le Qi « le général du sang », alors que le sang est nommé « la mère du Qi » : le travail de la respiration agit sur le Qi, il peut accélérer la circulation du Qi et activer le sang pour qu'il traverse tout notre corps.

Les six clés essentielles de Qi Gong de santé sont d'utiliser principalement la méthode de la respiration TUNA combinant à la fois six méthodes uniques de respirer : xū, hē, hū, sī, chuī et xī, avec des mouvements simples et un travail de l'intention. Ainsi, nous pouvons régulariser le foie, le cœur, la rate, les poumons, les reins et d'autres organes et viscères comme le triple réchauffeur, en renforçant notre corps, à l'intérieur comme à l'extérieur et maintenir une

bonne santé. La méthode de 6 sons a comme particularité de changer la forme de la bouche afin de contrôler la respiration, ce qui a comme effet la régulation des organes internes.

## **5. La voie de l'union du ciel et de l'homme**

Après avoir compris le vrai sens de l'union du ciel et l'homme, l'étape suivante pour nous consiste à améliorer notre capacité d'autorégulation progressivement et constamment. Il faut noter que l'union du ciel et l'homme est non seulement une théorie profonde, mais elle est aussi une technique structurée et un état qu'on peut atteindre. Pour cela, il ne reste plus qu'à pratiquer. Donc à partir de maintenant, embarquons ensemble sur la route vers l'union du ciel et de l'homme!

### **Notes:**

1- Xi Shi (née en 506 av. J.-C.) est l'une des quatre beautés de la Chine antique. Elle vécut à la fin de la Période des Printemps et des Automnes, à une époque nommée Période des Royaumes combattants car beaucoup de royaumes s'y faisaient la guerre.

*Traduction par Anna Zyw Melo du document de préparation de la conférence de Zhang Mingliang du 2ème Colloque international scientifique de Qi Gong de santé sur le thème « Le Qi Gong de santé, une philosophie et une science de la vie » 气功养生与生命文化. Illustré par les images provenant du fichier de présentation.*