

CORPS & ESPRIT

LE QI GONG ? PRONONCEZ « TCHI KONG » !

PAR THIERRY JANSSEN



Depuis que je pratique le qi gong, de nombreuses personnes m'interrogent à propos de ce qu'elles appellent le « zigon », le « tsikon » ou, pire, le « chicon » (c'est le nom que l'on donne à l'endive, en Belgique). La plupart le définissent comme une gymnastique lente que l'on pratique dans les parcs en Chine. C'est un peu court. Je profite donc de cette chronique pour vous expliquer de quoi il s'agit vraiment. Avant tout, je dois vous dire que le nom de cette discipline se prononce « tchi kong », et signifie « le travail du qi ». C'est un ensemble d'automassages, d'exercices respiratoires et de méditations en position statique et en mouvement, visant la maîtrise du qi.

La notion de qi n'est pas facile à comprendre pour un esprit occidental. Nous la traduisons par le mot « énergie », *energeia* en grec : la « force en action ». Il s'agit, en fait, de l'ensemble de nos forces – la somme des énergies qui constituent notre vitalité. Tantôt physiques (mécaniques, thermiques, chimiques, électriques, magnétiques), tantôt psychiques (émotionnelles et intellectuelles), ces énergies sont transmutables ; elles forment un continuum qui est notre force vitale, le qi.

Le qi gong est conçu pour nous aider à mobiliser cette énergie de vie, et à l'utiliser de façon optimale. Il n'a rien à voir avec une simple gymnastique au sens où nous l'entendons en Occident. C'est un travail psychocorporel qui allie la force de la concentration mentale et de l'intention (que les Chinois appellent le yi) avec celle des postures et des mouvements du corps, tout en nourrissant ces énergies psychiques et physiques à l'aide de la respiration. Car, sans oxygène, aucune transformation énergétique n'est possible ; le souffle est intimement lié au qi – on peut dire qu'il fait le qi. Cela vous paraît probablement un peu

abstrait. Il faut l'avoir senti vibrer en soi pour vraiment comprendre ce qu'est le qi.

Au début de mon apprentissage, j'étais sceptique, mais j'ai décidé d'oublier mes a priori, car c'était précisément pour éprouver la sensation de cette énergie décrite depuis des millénaires que j'avais commencé à pratiquer. Très vite, j'ai commencé à per-

cevoir la circulation du qi dans mon corps et, lorsque j'ai pu commencer à diriger son mouvement à l'intérieur de moi, puis à l'extérieur, j'ai été très ému. Je ne m'étais jamais senti aussi vivant. J'ai donc recommandé à mes patients d'essayer à leur tour. Et les résultats ne se sont pas fait attendre.

Comme toutes les activités méditatives, le qi gong diminue la réactivité du cerveau au stress ; il permet donc de vivre beaucoup plus

apaisé. En mobilisant le corps, il aide à rester souple et à garder l'équilibre ; c'est ainsi que les personnes âgées qui le pratiquent régulièrement chutent moins fréquemment. Il accroît la capacité respiratoire, améliore la fonction cardiaque, et favorise une répartition optimale des différentes énergies qui assurent le bon fonctionnement de l'organisme. Autant d'effets bénéfiques que les Chinois mettent sur le compte d'une meilleure circulation du qi dans les méridiens d'acupuncture.

Appliqué à l'art du combat, le qi gong est devenu le kung-fu, d'où sont nés le tai-chi-chuan et l'ensemble des arts martiaux chinois et japonais. Si cela vous intéresse, je vous en parlerai une prochaine fois. En attendant, je vous recommande de commencer à travailler votre qi. Vous verrez ou, plutôt, vous sentirez à quel point cela fait du bien.

XX^{es} Journées nationales du qi gong, partout en France, du 1^{er} au 30 juin : ateliers, démonstrations, conférences. Rens. : federationqigong.com.

Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, nous invite, dans ses chroniques, à penser autrement pour se soigner différemment. Derniers ouvrages parus : Le Défi positif et Confidences d'un homme en quête de cohérence (Pocket, 2013 et 2014).