

Qigong

Pratiques d'autoguérison par le Qigong

Un art énergétique aux confluent
de la médecine traditionnelle chinoise,
l'art martial et la spiritualité antique.

Débuter le Qigong

Si ce sont vos premiers pas dans l'univers du Qigong, cette introduction vous paraîtra sans doute longue et légèrement obscure. Mieux vaut toujours aborder une discipline par l'expérience, avant d'en avoir une idée préconçue qui empêche souvent d'en capter l'essentiel. Ce premier chapitre « Débuter le Qigong » constitue donc un très court résumé de ce que vous devriez savoir avant de vous lancer dans les méthodes suivantes. Vous aurez tout le temps de revenir à la première partie après vos premières expériences.

Qigong 气功 signifie en chinois « travail de l'Énergie ». C'est donc une pratique qui développe l'énergie du pratiquant, avec trois objectifs :

S'autotrainer en cas de déséquilibres.

Entretenir une bonne santé physique et psycho-émotionnelle.

Développer ses capacités latentes, ses facultés cachées.

Cette pratique ne peut pas être abordée comme un cours de gymnastique ou de danse classique. Le Qigong est un « travail de l'Énergie », et c'est donc le ressenti qui prime, pas le fait de « faire bien ». Oubliez donc l'envie d'y arriver : il n'y a nulle part où arriver, rien à réussir, il faut juste être bien, ressentir, vivre l'expérience. Il faut aborder une séance de Qigong un peu comme on aborde un bon bain : bien sûr que l'on va en ressortir propre, mais l'élan qui nous y pousse est plutôt le plaisir d'une détente profonde.

Il est donc déconseillé de forcer ou de se forcer, quelle que soit la méthode choisie. Si l'on n'a pas de joie à pratiquer, il faut s'arrêter immédiatement.

Il faut ensuite choisir un lieu, un endroit calme, silencieux, où l'on est sûr de ne pas être dérangé. On prendra soin d'éteindre tout type de sonneries et de fermer la porte afin de pouvoir se tourner vers soi-même en toute sérénité. Traditionnellement, on déconseille pour cette raison de pratiquer par temps d'orage, mais aujourd'hui on est plus souvent dérangé par le téléphone. Celui-ci doit impérativement être éteint.

Le lieu de pratique doit être tempéré. Il faut surtout éviter un lieu froid ou humide, car du fait de la détente qu'amène le Qigong il est facile de tomber malade, surtout pour les pratiques de postures immobiles. Il est excellent de pratiquer en extérieur, car l'énergie des éléments va contribuer à l'efficacité de la séance. Mais si ces exigences de calme et de climat ne sont pas réunies, mieux vaut pratiquer en intérieur. Il y a de nombreuses indications pour s'assurer que le lieu de pratique comporte une énergie adéquate. C'est l'objet d'un art à part entière, le Feng Shui. Celui-ci étant très complexe, je conseillerais simplement de se fier à ses ressentis. Parfois, un petit changement (déplacer un objet, se placer autrement dans la pièce) permet de trouver une configuration satisfaisante. L'orientation du pratiquant lui-même est importante. Traditionnellement, il doit être placé face au sud, ou éventuellement face à la

direction de la saison⁴. Quand une pratique quotidienne s'installera et qu'on aura trouvé ses marques dans un lieu de pratique, il sera conseillé de travailler autant que possible toujours à la même heure au même endroit. Ceci donne au corps une habitude et permet de rentrer beaucoup plus vite dans des états de détente profonds. Pour les thérapeutes, pratiquer chaque jour dans le cabinet permet de fortifier le champ énergétique et d'améliorer les résultats thérapeutiques.

Pour le choix des méthodes, l'idéal est d'en choisir seulement quelques-unes, et de les pratiquer longtemps, tous les jours, durant plusieurs semaines ou plusieurs mois. Tout simplement parce qu'en Qigong, il n'y a pas de notion de « programme ». On ne se dit pas « j'ai pris trois bains, maintenant je dois passer à quelque chose de plus difficile ». Il faut profiter du bain tant qu'on sent que ça nous fait du bien. C'est pour une fois l'occasion, dans une vie surchargée, de ne pas avoir de but à atteindre. Donc, plutôt que multiplier les pratiques, je suggérerais de les approfondir, en les abordant avec beaucoup de douceur et d'affection afin de les laisser nous enseigner ce qu'elles portent.

Évidemment, il ne faut pas non plus s'interdire de changer si quelque chose ne nous convient pas. Il faut simplement tenter d'être à l'écoute de soi-même et suivre sa nature.

Dans la pratique, il faut être le plus détendu possible. On tente de se détendre à trois niveaux :

Détendre le corps

Relâcher la respiration

Calmer les pensées et les émotions

André Riehl, un yogi plein d'affection qui m'a beaucoup appris, me disait un jour : « Avant de commencer le Nidra Yoga, il y a deux étapes préparatoires. La première est de détendre les crispations physiques, ça prend à peu près dix ans. Ensuite, il faut détendre les tensions psycho-émotionnelles, ça prend encore dix ans environ. Ensuite, on peut commencer la pratique du Yoga proprement dit. »

Il en est de même pour le Qigong. Il faut être patient, plein de plaisir de pratiquer, et ne pas se mettre de pression excessive. En un mot, il faut s'aimer aussi fort qu'on le peut pour aborder correctement la pratique.

L'idéal est de pratiquer chaque jour, même si ce ne sont que 5 minutes. Par expérience, je sais que cela est très difficile pour la plupart des gens, parce qu'une pratique quotidienne s'insinue dans la vie de tous les jours et va complètement bouleverser la façon d'appréhender notre existence. Il y a donc beaucoup de résistances, qu'il faut parvenir à identifier et à dépasser avec douceur. Il est par exemple fréquent de se trouver des prétextes pour ne pas pratiquer. Ainsi cette patiente de 70 ans, retraitée et veuve, qui m'expliquait qu'elle n'avait pas eu le temps de faire ses exercices « parce qu'elle avait eu son anniversaire ce mois-ci ».

Ce type de réticence à sortir de l'état habituel est extrêmement courant, il est à aborder avec bienveillance et discernement (deux attitudes qui sont souvent difficiles à maintenir vis-à-vis de soi-même). Donc, pratiquer chaque jour afin que le Qigong devienne une habitude, un peu comme on a coutume de se laver les dents. À titre de repère, beaucoup de pratiquants chinois s'adonnent au Qigong deux heures chaque jour, entre 4 h et 6 h du matin, avant de commencer leur journée de travail. L'un de mes enseignants en art martial, aujourd'hui décédé, me disait que c'est cette pratique qui lui avait sauvé la vie, alors qu'il avait été

4. Face à l'est au printemps, au sud en été, à l'ouest en automne, et dos au nord (c'est-à-dire encore face au sud) en hiver.

envoyé en camp de travail. Malgré la faim et l'épuisement, il se levait chaque matin deux heures plus tôt pour entretenir sa vitalité.

Il faut savoir que le Qigong est très puissant. Beaucoup de sensations, parfois très intenses, peuvent apparaître. Si le moindre inconfort apparaît, il faut se tourner vers un enseignant compétent. Il n'y a en principe aucun risque avec les méthodes apprises.

Mais il ne faut jamais rester isolé avec des questions ou des difficultés.

Dans le Qigong, on ramène constamment l'Énergie au bas-ventre, ce qui a pour effet d'enraciner le pratiquant. C'est une vraie sécurité. Même si cela peut produire des sensations plus intenses, je déconseille de concentrer l'Énergie sur les autres centres (poitrine, tête) tant qu'il n'y a pas une excellente base énergétique dans le bas-ventre. Concentrer l'Énergie au cœur ou dans la tête est la cause de la quasi-totalité des « accidents » du Qigong. En effet, un excès de ces pratiques peut déclencher des états trop intenses pour être gérés sereinement. Si la base énergétique n'est pas suffisamment construite ou si l'enseignant n'est pas capable de prodiguer l'accompagnement nécessaire, ces états peuvent finir par déclencher, sur des personnes fragiles, de véritables troubles psychiatriques, nécessitant alors un suivi médical lourd.

Donc, surtout quand on débute, il faut éviter de chercher le merveilleux. Celui-ci vient tout naturellement, comme un arbre qui pousse. Il suffit de nourrir ses racines, il n'y a pas besoin de tirer sur les feuilles ! En Qigong, nourrir les racines équivaut à tonifier l'Énergie du bas-ventre⁵.

Évidemment, l'idéal pour commencer est de suivre des cours, ne serait-ce que pour trouver la motivation d'installer une pratique régulière chez soi. Il existe littéralement des milliers de styles, et encore plus de façons d'enseigner. Je conseille simplement d'en essayer plusieurs et d'être à l'écoute de soi-même. Vous finirez par trouver le type de pratique et d'enseignement qui vous convient à ce stade de votre chemin. Il ne faut pas penser que tout ce qui est appelé « Qigong » correspond aux méthodes décrites dans cet ouvrage, loin de là ! Certains enseignants pratiquent quotidiennement depuis quarante ans, alors que d'autres se lancent après dix jours de stage ! Certains sont des méditants, d'autres des sportifs, d'autres des animateurs sociaux, d'autres des chorégraphes, d'autres encore des thérapeutes... Il n'y a pas (à quelques exceptions près) de bons ou de mauvais cours. Il y a juste des cours qui vous correspondront à un moment donné. Écoutez-vous !

Si vous souhaitez pratiquer pour résoudre des problèmes de santé, l'idéal est plutôt de consulter un praticien en Qigong qui pourra réaliser un bilan énergétique et vous proposer une méthode vraiment adaptée à votre état du moment.

Enfin, si vous souhaitez aller loin dans la pratique, je vous suggère de vous habituer dès le début à noter systématiquement vos sensations après chaque séance. Ces notes vous permettront d'identifier d'éventuelles difficultés et de prendre conscience de votre évolution. L'absence de sensations lors d'une séance est aussi digne d'être notée !

- Là encore, il n'y a pas d'autre objectif que de prendre conscience de ce qui est là, de notre état du moment. Vous constaterez sans doute que votre Énergie est plus présente dans certaines circonstances, dans certains contextes, avec certaines pratiques, et vous pourrez commencer à mieux identifier des éléments de votre mode de vie qui vous conviennent plus ou moins bien (alimentation, activités, relations, émotions, etc.).

⁵ Dans le Qigong, la zone du bas ventre est nommée *Dan Tian*, littéralement « Champ de Cinabre » en référence à l'alchimie dont les pratiques avancées du Qigong sont issues.