



Quelle est la différence entre le Qi Gong, le Tai chi et le Kung-fu?

Cette question revient souvent. Afin d'éclaircir les différences entre les formes les plus courantes d'exercices «gymniques» de tradition chinoise, nous proposons un tableau comparatif synoptique qui retrace les origines de chacune. Bien entendu, toute tentative d'opposition s'avère incomplète et ne reflète pas bien la complexité de la réalité. Mais cela donne des balises qui, bien que tracées à grands traits, contribuent à mieux cerner le domaine à travers différents courants qu'il comporte.

Qigong / Chi kung / Dao yin	Tai chi / Tai ji / Tai chi quan (Wudang)	Kung fu / Gong fu (Shaolin)
Art ancestral (4000 ans) qui favorise la santé globale et la vitalité du corps-esprit. L'ensemble des techniques d'accumulation volontaire et sophistiquée du <i>Qi</i> (chi, énergie, souffle) dans le Dan Tian (hara) par la méditation et la respiration, et de sa mise en circulation dans les méridiens (canaux).	Art martial de style interne (Nei Dan) créé dans la montagne de Wudang. Fondé sur la philosophie taoïste. Aussi nommé « boxe du Grand Faîte », symbole de l'alternance du Yin et du Yang. Plus récent (13 ^e siècle) que le Qi gong, le tai chi quan se base sur ses principes, mais leurs buts diffèrent.	Art martial de style externe (Wai Dan) créé dans la montagne de Songshan. Shaolin signifie littéralement « Petite forêt ». C'est le nom de l'ordre des moines guerriers bouddhistes du monastère Shaolin. Plus récent (6 ^e siècle) que le Qi gong, le Kung-fu Shaolin en est une variante, mais leurs buts diffèrent.
Les mouvements visent à diriger et à guider le <i>Qi</i> . Recherche d'une circulation fluide du <i>Qi</i> et du sang.	Les mouvements visent à maîtriser des techniques d'attaque et de défense, exécutées lentement.	Les mouvements visent à se protéger par des techniques d'attaque et de défense.
Relativement peu de déplacements et de mouvements dynamiques ou expansifs. Plutôt lents en général.	Nombreux mouvements et déplacements. Plutôt lents en général.	Nombreux mouvements, déplacements, prouesses, acrobaties, contractions musculaires. Rapidité.
Beaucoup de visualisations. Les visualisations sont au cœur de la pratique.	Peu de visualisation. La pratique est soutenue par la visualisation.	Peu de visualisation. La pratique est soutenue par la visualisation.
Cultiver le <i>Qi</i> (« nourrir la vie ») constitue le fondement du Qigong. But de prévention, harmonisation et souplesse. Pour aider à conserver et améliorer la santé et le bien-être, pour tonifier le corps et augmenter la vitalité, pour ralentir les effets du vieillissement et développer la longévité, l'intuition et la mémoire. La médecine chinoise en a fait une de ses pratiques thérapeutiques principales (le « médicament intérieur ») pour éliminer la maladie conjointement à l'acupuncture, la pharmacopée et les massages, qui représentent les « médicaments extérieurs ».	Fait usage de la notion de <i>Qi</i> (<i>chi</i>) comme puissance interne pouvant être appliquée dans les techniques de combat. Utilise l'esquive, les parades, les frappes, les saisies et la souplesse pour déstabiliser l'adversaire. But défensif et offensif. En Occident, certains l'ont adapté pour en faire un art non martial, une gymnastique de mise en forme et détente. Le tai-chi-chuan se pratique généralement à mains nues, mais il existe des formes de tai-chi avec éventail, poignard, épée, bâton, sabre.	Cherche à dominer l'adversaire par la force musculaire, l'agilité et la puissance physique. But offensif et défensif. On trouve une grande variété d'armes dans le kung fu. Historiquement, on parle des « 18 armes traditionnelles ». La plupart des écoles considèrent que la pratique des armes est complémentaire de la pratique à mains nues et qu'elle permet d'accroître la précision du geste. Le maniement des armes requiert une maîtrise technique et une condition physique, car l'arme est un instrument qui va tonifier les muscles et tendons en profondeur.

* Note : en pratique, cette découpe n'est pas tranchée au couteau. Par exemple, certains adeptes du Shao Lin cultivent le Dan Tian et l'art du transport du Qi, et certains adeptes du Nei Dan pratiquent des exercices Wei Dan (les 8 pièces de brocart notamment). Certains pratiquants d'arts martiaux exercent leur art sans pratiquer le Qi gong. Cependant, il est reconnu que sa pratique est nécessaire à une maîtrise complète des arts martiaux.



Le QiGong, un art de santé et vitalité millénaire, est une forme de méditation en mouvement qui permet de cultiver l'**harmonie physique, psychique et affective**, en améliorant la circulation du Qi (énergie) et du sang, en dénouant la structure corporelle, en relâchant les tensions et en libérant les blocages ou émotions figés dans le corps. À moyen ou long terme, le QiGong favorise l'unité en Soi, reliant le corps, l'esprit, le psychisme et le cœur.



Idéogramme qui signifie Qigong.

Le 1^{er} terme, *qi*, fait référence à l'énergie vitale qui, selon la médecine chinoise, serait à la base de notre santé et de notre vitalité.

Le 2^e terme, *gong*, désigne la maîtrise d'un art qui se développe au terme d'une pratique et d'une discipline régulière.

Qigong désigne ainsi des exercices qui impliquent un travail sur (une pratique ou maîtrise de) l'énergie vitale. C'est un art et une science qui nous enseigne à cultiver et équilibrer nos énergies, à nourrir la vie en soi.

Le tai-chi-chuan est une forme de *qigong*. Tous deux impliquent un travail sur le souffle (l'énergie, *qi*) davantage que sur la force musculaire. C'est pourquoi l'entraînement est tout d'abord exécuté lentement pour sentir les flux du souffle vital (*qi*), en vue d'exercices d'alchimie interne plus approfondis. Le centre de gravité et la respiration doivent être amenés au niveau de l'abdomen, au *dantian* inférieur (l'équivalent du *hara*, sous le nombril). La pratique régulière développe la concentration, la mémoire, la relaxation mentale et la coordination.

Le pouvoir du Qi (*chi*, souffle, énergie), la santé et la vitalité

Notion issue des théories philosophiques antiques chinoises, le *Qi* aurait créé le Ciel et la Terre et engendré les forces opposées et complémentaires du yin et du yang. *Qi* se traduit par «énergie» ou «souffle». Tout changement physique qui se produit dans le monde est considéré comme le fruit du *Qi*. Le concept de *Qi* imprègne toute la pensée chinoise : c'est un principe directeur de la science et des arts, de la technologie et de la philosophie.

Le *Qi* s'imposa comme concept central de la médecine chinoise (acupuncture, acupression, dao yin, qigong, etc.). Cette substance vitale des organismes vivants circule dans le corps à travers un réseau de canaux (méridiens). La santé est définie, en médecine traditionnelle chinoise, comme l'harmonie des mouvements à l'intérieur du corps humain. Quand l'énergie (le *Qi* ou *chi*) abonde dans le corps, la pensée est claire et les réflexes vifs. Lorsque l'énergie manque, on se sent faible, lourd et sans vitalité.

Le *Qi* est un élément essentiel du qigong et de tous les arts énergétiques chinois (et japonais, qui eux le nomment *ki*). Plusieurs concepts de la philosophie indienne s'en rapprochent, tels que le *prana*, *soma*, *ojas*. Un *Qi* qui circule librement est en quelque sorte notre providence, en ce qu'il contribue à notre santé, bonheur et bien-être.

Nathalie Berger, M. Sc., N. D.,



Essencevie, Nathalie Berger, www.essencevie.com T 450.298.1463

Enseignante de Qigong, consultante et thérapeute en santé globale

www.essencevie.com 450 298-1463

31 juillet 2012