

# Le vol (contrarié) de l'oie sauvage

Dépourvu de souplesse et de l'ouverture d'esprit nécessaire à la pratique du qi gong, notre reporter a éprouvé toutes les peines du monde à ressentir l'énergie positive de cette gymnastique spirituelle chinoise

HENRI SECKEL

**P**armi les questions existentielles qui peuplent mes trajets en métro figure celle-ci : « *Nom de Dieu, mais pourquoi "qi gong" se prononce-t-il "tchikongue" et non "quigongue" ?* » Le catalogue de mes interrogations cruciales comporte également : « *Nom de Dieu, mais qu'est-ce que le qi gong ?* » Il m'arrive aussi de me demander, sachant qu'un chat retombe toujours sur ses pattes et qu'une tartine atterrit toujours du côté de la confiture, ce qui se passerait si j'attachais une tartine de confiture sur le dos de mon chat avant de le jeter du sixième étage.

Laissons de côté cette dernière question qui me semble insoluble. Pour la première, en revanche, j'ai obtenu une réponse assez rapidement. On prononce « tchikongue » car ainsi le veut le pinyin, la transcription officielle des idéogram-

**« Le qi gong me met parfois dans un état second, une sorte d'extase »**

MICHEL, 76 ANS

pratiquant depuis une quinzaine d'années

mes chinois en caractères latins : en début de mot, « q » se prononce « tch », et « g », « k ». Pour tenter de répondre à la seconde interrogation, je me suis rendu le dimanche 1<sup>er</sup> avril aux « Grandes rencontres régionales de qi gong », à Paris, où le profane était invité à s'initier aux joies de cette mystérieuse discipline.

Pour cause de nuit blanche, j'arrive à peine en retard (14 heures au lieu de 9 heures), mais juste assez pour rater le début d'un exercice auquel se livrent déjà une cinquantaine de novices. En attendant le suivant, j'ai donc tout le loisir d'écouter les explications de Joëlle Le Gall, membre de la Fédération française de wushu (à vos souhaits) qui organise l'événement, et elle-même professeuse de qi gong : « *C'est une gymnastique de santé du corps et de l'esprit, intégrée à la médecine traditionnelle chinoise, et qui permet de répartir l'énergie dans le corps de manière harmonieuse. Un qi gong n'est jamais très long. C'est huit, douze, vingt-huit mouvements. On est dans le stretching, la respiration, l'assouplissement du corps de manière naturelle, sans jamais le contraindre.* »

Circonspect devant les mouvements extrêmement lents réalisés par l'assemblée, je m'enquiers des effets du qi gong, dont j'ai entendu dire qu'il procurait un incomparable bien-être. « *Certains pensent qu'ils pourront guérir les maux dont ils souffrent depuis trente ans en deux séances de qi gong*, sourit Joëlle Le Gall. *Ce n'est évidemment pas le cas. Le premier effet, c'est la relaxation. Et puis il va y avoir un deuxième effet, avec une pratique régulière, qui va augmenter votre concentration et votre capacité res-*

*piratoire, et vous amener vers la gestion de vos émotions. Ce qui est très bien, parce qu'on vit quand même dans une société très speed.* »

Ce n'est pas exactement mon cas en ce dimanche après-midi. Au contraire, je fonctionne au ralenti, et, au moment d'entamer enfin mes premiers mouvements, je ne peux que faire ce constat : une nuit blanche la veille d'une initiation au qi gong n'est pas une bonne idée. « *Il y a tellement de variétés de qi gong*, m'assure Joëlle Le Gall, *des centaines et des centaines, que c'est bien rare de ne pas en trouver un qui vous plaise.* » En l'occurrence, si un qi gong permettait de lutter contre la gueule de bois, ça m'arrangerait pas mal. C'est bien simple, dès que je ferme les yeux pour tenter de me concentrer, je m'endors. Par miracle, il m'est offert une séance de rattrapage quelques jours plus tard avec le parrain du qi gong en France, maître Zhou Jing Hong, arrivé de Chine voilà plus de vingt ans.

Je débarque dans une salle du 7<sup>e</sup> arrondissement de Paris, escorté par la crainte de me mettre la honte devant une armée de professionnels. Finalement, nous ne sommes que sept et, hormis maître Zhou et sa superbe tenue de soie bleue, mes compagnons sont habillés aussi normalement que moi, tout va bien.

L'intitulé des qi gong fait souvent référence à des animaux ou des créatures légendaires : « le phénix bat des ailes et s'envole », « le dragon dan-

se dans la mer » ou encore « le fonctionnaire maladroit lave son habit ». Celui du jour s'annonce prometteur : « le vol de l'oie sauvage ». Très joli. Bien plus que ma performance. J'essaie de suivre la chorégraphie de maître Zhou, beaucoup plus mouvementée que ce que j'avais vu quatre jours plus tôt.

On se baisse, on se relève, on écarte les bras, on se met sur la pointe des pieds, on bouge les mains, on avance, on recule, on pivote, on fait des arabesques. Mon sens du rythme et de l'équilibre, que je qualifierai d'aléatoire, fait évidemment merveille. J'aimerais maîtriser le qi gong. Mais pour l'instant, malgré toute ma bonne volonté, je dois reconnaître que j'en qi, et que j'ai l'air d'un gong. Maître Zhou, lui, est magnifique. Une fois la séance achevée, nous le regardons effectuer d'une traite les mouvements que nous venons de répéter un par un pendant une heure. C'est un réel moment de grâce.

Je suis autorisé à rester pour prendre part à un second qi gong plus statique, plus calme, plus méditatif. Je ne m'en sors pas mieux pour autant, mais ce n'est pas ce qui me chiffonne le plus. Depuis ma rencontre avec le qi gong, je ne cesse d'entendre parler d'énergie, de flux, de méridiens, de yin, de yang, des points « shenshu », « mingmen », « tanzhong » et de l'Homme qui fait le lien entre le ciel et la terre. De toute évidence, quelque chose m'échappe.

Après la séance, je multiplie les questions au sujet de cette fameuse « énergie » à la base de tout, mais dont je ne ressens rien. Mes doutes inspirent à une élève ce commentaire : « *Vous êtes vraiment très français.* » Je ne sais pas trop comment je dois le prendre. Tentant de m'expliquer le concept d'énergie, maître Zhou m'assure qu'elle est partout : il place ses deux mains face à face, paumes vers le ciel, le bout de leurs doigts se touchant presque. Puis il écarte les mains et les rapproche, plusieurs fois. Je devrais voir quelque chose. Je ne vois rien. Ma voisine évoque « *des petits fils blancs* » qui relient les doigts l'un à l'autre. Ah.

« *Il faut y croire* », me lance alors l'élève qui m'avait traité de Français, et dont les paroles entrent en collision frontale avec mes vingt-huit années d'éducation cartésienne, dans un joli carambolage mental. J'imagine qu'il me manque une certaine fibre spirituelle. Je sais bien que je ne suis personne pour juger une pratique vieille de trois mille ans (ou sept mille, selon les sources, enfin, plus vieille que moi en tout cas), surtout après une seule séance. Mais quand Michel, 76 ans, m'affirme que « *le qi gong [le] met parfois dans un état second, une sorte d'extase* », je fronce les sourcils. Je me promets d'étudier la chose plus en profondeur lorsque le même Michel me fait une révélation qui le réintègre pleinement dans la catégorie des personnes sensées : il est un fidèle lecteur du Monde. ■



## PRATIQUE

### LA TENUE

#### Uniforme en option

Le qi gong possède cet avantage sur la plongée sous-marine qu'il ne nécessite aucun équipement ni aucune tenue spécifiques. Libre à vous de le pratiquer en jogging dans la nature ou tout nu dans

vos salons (ou l'inverse), le principal étant d'avoir une certaine liberté de mouvement, ce qui élimine d'office les jeans slim et les chemises cintrées. Pour faire comme les « vrais », vous pouvez toujours acquérir l'uniforme traditionnel sur le site

asso-yangsheng.com, en fausse (65 €) ou en véritable (108 €) soie de Chine.

### LE MATÉRIEL

#### Bâton, boules et zafu

Certains (rares) qi gong peuvent nécessiter le recours à des

accessoires. Le bâtonnet (en hêtre, 26 €, toujours sur asso-yangsheng.com) peut ainsi servir lors d'un exercice bien précis pour faire travailler la respiration et la coordination, même s'il est difficile de dire, pour le novice en qi gong auteur de ces quelques lignes, de quelle manière le fameux bâton agit. Quant aux boules en frêne – 1,2 kg (63 €), 2 kg (72 €), 3 kg (81 €), sur le site déjà mentionné –, lors de certains exercices complexes qui visent à travailler le « délié » du corps, il s'agit de les tenir dans la paume de sa main et de réaliser des mouvements de bras en spirale sans faire tomber la boule sur le

sol. Enfin, le zafu (cousin rond, 30 €, demi-lune, 35 €) permet de s'installer en position du lotus sans se brayer les articulations sur le parquet.

### LECTURE

Puisqu'il est manifestement préférable de s'être un peu imprégné de la culture chinoise ou d'avoir une idée des grandes lignes de la médecine traditionnelle avant de se lancer dans le qi gong, un brin de lecture ne fait pas de mal. Allez feuilleter les bouquins dans le rayon adéquat de la Fnac la plus proche, notamment *Nei Tching Sou Wen* de Hoang Ti traduit du chinois

par Jacques-André Lavier (Pardès 1999) ; *Les Repères de l'empereur jaune*, de Jean Fabre (Pardès, 1996) ; *La Quintessence du qi gong*, de Jian Liujun (Editions Quimétao, 2005) ; ou encore *le Ling Shu*, recueil de textes anciens destinés à ceux qui ont déjà une certaine connaissance de la chose. Sinon, pour les vrais débutants, *L'ABC du qi gong*, du docteur Liu Dong.

### OÙ PRATIQUER

Retrouvez tous les clubs licenciés où pratiquer le qi gong sur le site de la Fédération française de wushu (à vos amours) : [www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr) Sachez enfin que le festival national de wushu (qui inclut le qi gong) est programmé dimanche 13 mai au Centre sportif universitaire de Paris (39, avenue Georges-Bernanos, dans le 5<sup>e</sup> arrondissement), et que des initiations au qi gong auront lieu au bord de la Seine cet été lors de Paris-Plage.

