

Le retour du Dragon

A propos du "Qigong" taoïste

Gérard Edde

Daoyin vs Qigong ?

Le Tao se manifeste par les mots.

Les mots sont oubliés par le Tao.

Discourir sur la voie du Tao ne peut qu'entraîner critiques, quolibets ou mépris de la part des scolastiques. Cependant, mon professeur Hié Tsai Yang m'a montré clairement que le «chemin du Tao» pouvait être exposé simplement, et que sa compréhension profonde dépendait plus d'une pratique régulière de la voie que d'une maîtrise de la langue chinoise.

Le Tao des malentendus

L'esprit fondamental de la philosophie du Tao est de trouver l'essentiel. Ainsi la voie naturelle des anciens taoïstes dresse un pont entre l'être ordinaire et de vastes potentialités, souvent ignorées. C'est pourquoi ce chemin spirituel et philosophique ne présente aucune difficulté d'adaptation aux différentes époques et à la diversité des cultures. Avant de définir le sens du mot Tao (Dao en pinyin) dressons un bref inventaire de ce qu'il n'implique pas.

Le Tao ne se définit nullement comme :

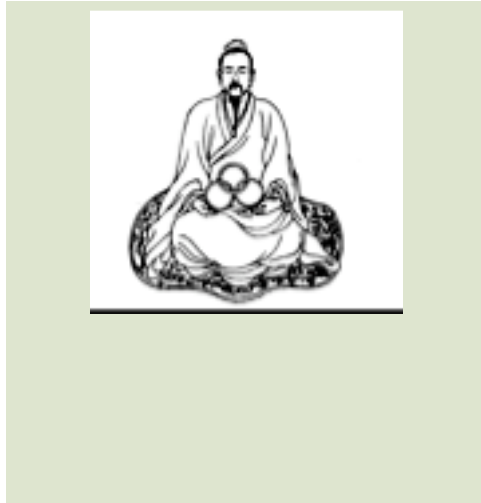
- une philosophie panthéiste matérialiste,
- une séquelle du chamanisme animiste,
- une pensée hédoniste et conciliante,

iennes,

- une école basée principalement sur des pratiques eugéniques et hygiéniques.

Ces idées reçues sur la philosophie du Tao nous mettent en garde contre une tentative hâtive d'interprétation, ce qui serait un moindre mal, ou de récupération plus malhonnête intellectuelle. Les sinologues n'ont pas facilité les choses par leur choix répétitif des textes commentés (cf le sempiternel Dao De Jing).

La traduction controuvée du terme "Qi" par souffler n'en est qu'un triste exemple.



Quelle est donc la signification du mot Tao ? Il a le même sens que le mot Giulu signifiant : les règles, et du mot Daolu, la voie ou le chemin.. En fait, son sens profond exprimé par les anciens sages est celui de " chemin menant fermement à la racine des choses ".

Lao Zi et la voie de l'eau

Le maître taoïste contemporain Hié Tsai Yang de Taïwan considérait toujours Lao Zi (Lao Tseu) comme une référence, mais non comme un point de départ de l'étude de la philosophie du Tao. Il déclarait que le célèbre classique, le Dao de Jing (Tao Te King), était en fait inintelligible, sans un commentaire verbal d'un maître taoïste. Cela explique la diversité, voire l'opposition des nombreuses traductions disponibles de ce texte majeur de la philosophie du Tao.

Ce livre de sagesse est une introduction au calme créatif – le Wuwei – une action sans effort afin d'atteindre l'équilibre et la force intérieure. Lao Zi décrit l'harmonie qui en résulte, en particuliers la conciliation du Yin et Yang sur la base d'un potentiel spirituel élevé. L'équanimité et l'harmonie intérieure sont les conséquences du parcours de la voie naturelle prônée par Lao Zi, exprimée en une allégorie politique. Le sage décrit dans cet ouvrage se fond dans l'ordre naturel des choses, et l'évolution de la société provient du changement des individus et non de l'application des règles établies, comme le préconise Confucius. L'homme tire ainsi sa force de la nature et du développement de l'énergie vitale, sans partager la conception animiste des shamans de la Chine antique.

Le Dao de Jing propose ainsi concrètement deux manières d'entretenir la vie spirituelle : le travail direct sur l'énergie (Le Qi de la médecine chinoise), et le détachement des phénomènes mondains, qui obscurcissent la conscience et brûlent la

santé dans le feu des émotions conflictuelles. Plus tard, les taoïstes nommeront ce travail : la voie de l'eau en opposition aux méthodes de l'alchimie interne (Neidan) de la voie du feu.

L'alchimie intérieure, voie du feu

Les siècles qui ont suivi l'enseignement des trois sages (Lao Zi, Zhuang Zi et Li Zi) ont parfois été perçus comme une déviation du taoïsme originel; cependant le point de vue des lettrés occidentaux n'est aucunement celui des taoïstes eux-mêmes. Dès le IIIème siècle le taoïsme est devenu une philosophie pratique et appliquée. On peut y trouver indubitablement l'origine des pratiques du Qigong moderne, comme l'a souligné le sinologue Joseph Needham.

L'application de la voie fleurit dans la médecine et la pratique de l'alchimie. Dès la dynastie des Qin (221-207 avant J.-C.) des taoïstes pratiquaient la chimie des substances médicinales sous la forme d'élixirs, à la cour de l'empereur Shi Huang Ti. Les confucianistes considéraient d'un mauvais oeil ces recherches, qui pourtant firent progresser la médecine chinoise.

Les méthodes d'hygiène, de diététique et de respiration fleurirent dès cette époque et constituent l'essentiel du Daozang (Tao Tsang), le canon taoïste composé de centaines de recueils d'auteurs différents. Le but déclaré de la voie taoïste est d'atteindre l'état de Xian ou « d'immortel ».

Ce terme a donné lieu en Chine et ailleurs à de nombreuses interprétations et polémiques. Le Xian est un sage qui a parcouru la voie et pratiqué le Xiudao, le chemin conforme au Tao. Son esprit est éveillé, son énergie abondante et il peut affronter la mort en sachant que sa conscience va rester lucide. Quant à considérer qu'il ne mourra point, c'est une légende entretenue par la religion populaire. Les sages taoïstes pensent en effet que la mort et le changement sont inévitables.

Cet éclectisme reste une caractéristique de la voie naturelle du Tao. En fait, diverses sciences traditionnelles sont utilisées pour arriver à un objectif universel :

Cultive les neuf champs de connaissance :

les aliments, les plantes médicinales, l'habitat écologique, la lecture de textes sacrés, les exercices énergétiques, la méditation, la créativité spirituelle, l'enseignement, et surtout... la compassion.

Leur approche naturelle de la physiologie énergétique amena les sages du Tao à poser les bases de ce que l'on nomme aujourd'hui médecine traditionnelle.

La connaissance des réseaux d'énergie subtile, les Jing Luo, et l'interrelation entre les émotions et les maladies ; la maîtrise des Qi internes ;

l'établissement de calendriers biorythmiques complexes sont autant d'exemples de leur recherche. La pharmacopée chinoise actuelle comprenant un savoir thérapeutique sur plus de 3000 plantes et minéraux est redevable à ces recherches uniques au monde.

Daoyin : la culture du Qi

De tout temps, les taoïstes ont recherché la vérité et la pureté par des méthodes de diététique, des cures de plantes et surtout par un travail direct sur l'énergie: relaxation, méditations et Qigong. Le terme Qigong est en fait une expression moderne regroupant plusieurs méthodes anciennes chères aux taoïstes :

Réguler le Qi,

Capter les énergies de la nature,

Enlever les stagnations du Qi,

Respirer en conscience,

Conduire le Qi dans les portes de Jade (les points d'acupuncture majeurs)

Développer le feu interne,

Rejeter l'impur et absorber le pur,

Ouvrir le petit circuit céleste...

Selon les taoïstes, l'énergie d'une personne ordinaire stagne, bloquée par ses expériences stressantes et ses propres comportements négatifs. Le maître taoïste, au contraire, fait circuler son énergie, la nourrit par des méthodes de respiration et de relaxation appropriées. Il purifie son Qi par des visualisations en sachant que l'esprit peut tout. Ce faisant, peu à peu les maladies se font plus rares et un processus de réjuvenation se met en place, ravivant le corps et le cerveau. Les peines et les afflictions de la vie ont de moins en moins d'emprise sur le mental, qui reste clair en toutes circonstances. Nous pouvons remarquer ici l'intérêt de cette recherche dans notre monde pris à son propre piège; la philosophie taoïste appliquée constitue une ouverture et une chance par sa connaissance profonde des énergies.

Les 3 périodes

On peut considérer trois périodes importantes dans l'histoire du Qigong taoïste:

La première s'étend de l'Antiquité à la dynastie des Han (206 avant J.-C.). Elle reste assez mystérieuse faute de traces écrites. Les chercheurs s'accordent à penser que pendant cette période, le taoïsme était une spiritualité pure reflétée par les ouvrages de Lao Zi et de Zhuang Zi. L'entraînement du Qi est cité implicitement par Lao Zi: « *Concentrer le Qi et parfaire la douceur* » et par Zhuang Zi: « *Les anciens respiraient jusqu'aux talons.* » Le livre des « *Annales historiques* » décrit des méthodes de respiration. Le trait commun de cette époque est que l'exercice du Qi et de la respiration semble lié à la voie naturelle des taoïstes.

La seconde période s'étend de la dynastie des Han jusqu'à la chute de la dynastie des Qing (1911). C'est une histoire très riche, où se mêlent les sources taoïstes, bouddhistes, confucianistes et martiales. Des méthodes de Qigong sont expliquées dans certains classiques médicaux, les traités d'alchimie, les manuels d'hygiène naturelle tels que: le « *Nan Jing* » « *Les prescriptions de la chambre d'or* », «

les « *Notes pour nourrir le corps et prolonger la vie* »... Les taoïstes étudient ces méthodes, souvent secrètement, pour prolonger la vie et gagner l'illumination spirituelle (Ge Hung l'alchimiste, l'immortel Lu Dong Bin, les monastères de Hua Shan, Wu Dang, Kunlun...). Les bouddhistes introduisent par Bodhidharma les méthodes de la « *transformation des tendons* », des « *18 mouvements des Arhats* », la très secrète « *régénération de la moelle* ». Les pratiquants d'arts martiaux, généralement des militaires à cette époque, furent crédités de nombreuses découvertes dans le domaine des Qigong; un exemple en est le général Yu Fei, à qui l'on attribue la découverte des célèbres « *8 exercices du brocart* » et du style interne de combat: « *Xing Yi* ». Il en sera de même pour la « *paume des huit trigrammes* » (Bagua Zhang), le Taitsozhang Quan (le style de l'empereur) et le fameux Taiji quan.

Depuis la chute de la dernière dynastie et la chasse aux mystiques sous Mao Ze Dong, certains styles ont disparu, mais d'autres ont resurgi de leurs cendres: le Qigong de la Grue taoïste, de l'Oie sauvage sont deux exemples de cette renaissance des Qigong en Chine populaire. A Taiwan et Hong Kong, sur la côte Ouest des Etats Unis et dans toute la diaspora chinoise, on trouve maintenant des enseignements qui étaient réputés « *secrets* » il y a encore une décennie. En Chine, d'innombrables recherches en milieu hospitalier montrent le bien-fondé des assertions des anciens: le Qigong est une pratique bénéfique à la santé, qui peut dans de nombreux cas aider à la guérison de nombre de troubles chroniques. Au-delà de ce courant profond, il existe certainement en Chine une mode des Qigong qui reporte des aspirations spirituelles brimées de toute une nation. L'un des exemples de renouveau contrôlé est celui de l'école Wudang.

Wudang : L'école des cinq pics

Wudang est situé dans le comté de Danjiangkou, au nord-ouest de la province de Hubei. Il comprend : 72 pics, 36 rochers escarpés, 24 ravins, 11 grottes, 9 torrents. Le Mont Wudang est un célèbre lieu sacré du taoïsme en Chine. D'après la légende, le grand empereur, Zhenwu, premier ancêtre du Taoïsme, naquit à cet endroit, et on dit que de tous les monarques de cette époque " seul l'empereur Zhenwu réalisa complètement le Tao ". Ces constructions ont été conçues selon les règles taoïstes du Feng Shui, en harmonie avec le terrain composé de corniches, pics, ravins et vallées, ce qui les rend à la fois imposants et mystérieux.

Ces montagnes abritaient l'école taoïste de l'Etoile Polaire qui combinait la pratique de la méditation (alchimie interne - neidan) et la pratique du Gung fu taoïste. De nombreuses écoles d'art martiaux chinois sont issues de ces soixante-douze pics, y compris des styles purement originaux comme par exemple la boxe du serpent et de l'aigle et le Taiji quan. Comment concilier la pratique martiale et la recherche spirituelle ? Ce paradoxe est résolu par le travail sur la discipline et la concentration qui développent la maîtrise.

Un proverbe taoïste l'exprime simplement :

Peux-tu être à la fois guerrier et mystique ?

Peux-tu vaincre l'adversaire suprême.?

Cet adversaire suprême, c'est l'ego attaché et jaloux de ses possessions et qui entend faire respecter ses acquis par la violence.. Un guerrier ordinaire voit en toute personne un adversaire, un

guerrier taoïste n'a plus d'adversaire lorsqu'il a éliminé ses propres points faibles.

Fondements du Qigong taoïste

Pendant la dynastie des Tang et des Sung, le taoïsme spirituel s'est divisé en quatre branches symboliques. Chacune de ces écoles mettait l'accent sur le développement d'une pratique particulière visant à développer le Qi (Doayin) :

L'école de l'Ouest demandait à engendrer une concentration sur le Dantian abdominal et sur un point situé en dehors du corps (le Dantian "externe").

L'école de l'Est insistait sur un point de concentration situé derrière le Dantian, entre les deux reins.

L'école du Sud travaillait la concentration sur le "palais écarlate" situé dans la poitrine.

L'école du Nord situait son attention en plein centre du Dantian.

Quelle que soit la méthode appliquée, les quatre écoles se basent toutes sur les quatre "enseignements" de Lao Zi :

Le calme intérieur,

le non-agir (wu-wei) ,

l'attitude spontanée,

et l'existence et la mort.

Pour toutes ces branches de la philosophie du Tao, deux points essentiels prévalaient :

la mise en pratique, et surtout :

l'autorité de l'enseignement directe du maître accompli.

Le premier point implique l'étroite union entre la compréhension et la perception du Qi. Sans cette union du Shen et du Qi, la voie du Tao ne peut être qu'intellectuelle ou plus simplement incompréhensible.

Sans l'aide du maître l'expérience est possible, mais au-delà d'un certain point elle peut s'avérer dangereuse ou délicate. Ce danger est en fait lié à la purification préalable des trois niveaux et à une motivation incorrecte. Un exemple de cette motivation incorrecte est la recherche des pouvoirs ou le simple désir de prolonger sa vie dans un but mondain.

Le point de départ de la voie du Tao part d'une constatation semblable à la voie du bouddhisme exprimée par le sage Gao Henian au XIXe siècle :

"Le monde éphémère est comme une grande peur sans fondement, sans réalité durable. Les rumeurs et les élaborations intellectuelles ne peuvent remplacer une conviction sincère. Tout comme un buffle n'est pas conscient de sa grande force, l'homme ne voit pas s'écouler sa vie."

Le point de départ de cette quête est exprimée par l'idée des huit grands archétypes du Yijing dont l'émanation corporelle forme les huit méridiens ancestraux. Le grand médecin Li Zhi Zhen a dit :

"Les huit méridiens extraordinaires sont l'origine du Grand Tao et sont les représentants ancestraux du Qi primordial du Ciel antérieur."

Le Yijing a représenté cette génération du Taiji selon le célèbre schéma du Wuji gravé sur les montagnes de Hua Shan.

La base et la pratique, tant sur le plan énergétique que spirituel, reposent sur l'expérience de la vacuité et de la plénitude. Cette expérience n'est pas proposée comme une simple compréhension intellectuelle, mais comme la réalisation d'une expérience concrète. Sur le fondement d'une pratique de concentration et de contemplation, le taoïste ressent en lui-même la différence entre l'activité et le non-agir (Wuwei).

Symboliquement cette étape est comparée au retour à la naïveté de l'enfance et représente une somme de potentiel en plein développement, riche de promesses de maturité. Il ne s'agit pas, bien sûr, de renverser l'horloge biologique et de redevenir de fait un enfant. Cette phase précise le Qi et le sang (Xue), donc le Yang et le Yin. Cette mise en contact alchimique s'effectue par la pratique alternée de la concentration et de la détente.

Le processus de concentration du Yin et du Yang permet ainsi une découverte des énergies subtiles et un rafraîchissement de la conscience, semblable à la spontanéité de l'enfance. La loi biologique impose à l'homme de mourir. Dans un premier temps les sages taoïstes conseillent d'éviter la maladie, de rafraîchir la conscience et de prolonger la vie consciente. Ce point de vue, différent d'autres écoles asiatiques, a permis un développement des sciences de l'hygiène et de la santé, synthétisé dans la médecine chinoise qui est en fait le côté pragmatique de la voie du Tao.

Les pratiques de l'école du Sud reposent sur l'expérience de la vacuité (Kong). Pour y parvenir, les taoïstes prônent le non-agir, décrit comme une disponibilité consciente et éveillée. Ce Wuwei apporte le calme intérieur qui permet ensuite d'expérimenter la vacuité.

On se concentre ainsi sur les changements ou mutations du Yin et du Yang. Au début, le plus important est de développer la concentration. Sans cette concentration, point de relaxation possible ; on confond le jour et la nuit, le sommeil et l'éveil. Un proverbe chinois dit que les bûcherons sont rarement insomniaques. La journée, ils s'épuisent au labeur et ne peuvent donc confondre le jour et la nuit. Pour bien se relaxer, il faut avant tout être déjà capable de se concentrer.

Nombre de pratiques taoïstes commencent par ce que l'on appelle la concentration sur le champ de cinabre du ventre. L'attention se porte sur un point situé au milieu du ventre, sous le nombril, on écoute sa expiration, tranquillement. Puis la conscience va alterner entre la concentration (le "plein") et la disponibilité spacieuse (le "vide").

Alors s'ouvrent les portes du non-faire, la non-assistance consciente et on reste dans l'état d'éveil appelé non-oubli par les sages du Tao. Le vieux sage Lao Zi ajoute :

"Richesses, gloire et fortune sont comme de l'eau croupie"

La conscience de l'impermanence est ainsi présente pour inciter à la pratique sincère, comme l'exprime le sage Fan des monts Taishan :

"Lorsque l'être humain naît, sa sagesse n'est pas encore développée. La sagesse vient quand il devient vieux."

L'esprit peut alors voir tous les phénomènes s'élever et s'éloigner sans ressentir la douleur de l'impermanence."

Puis le pratiquant du Daoyin va ensuite alterner entre le vide et le plein, passant du non-faire au non-oubli. Cette situation va provoquer le silence intérieur sans lequel toute découverte de soi est impossible. Le terme chinois "Song" implique cette totale relaxation qui va bien au-delà d'une considération psychosomatique :

Vient alors la conscience de la vacuité : on est conscient d'être concentré ! Les maîtres disent qu'il est alors possible de continuer ainsi ce processus jusqu'au niveau qu'ils nomment : " le Grand vide de l'esprit ". Le traité du Zhongji décrit cette approche comme une nouvelle forme de communication :

"Le silence est un langage. Lorsqu'il existe un langage, le silence est présent de façon fondamentale. Le langage du silence est la formule secrète de l'alchimie."

Bien que se situant sur un niveau dialectique différent, cet éloge du silence est à comparer à la terminologie de la psychologie moderne prônant la verbalisation à outrance.

Avant d'y arriver, il existe de nombreuses étapes intermédiaires liées à la capacité de l'adepte. Le premier niveau consiste en la reconnaissance que seule l'expérience est. Ce niveau est souvent décrit dans les textes occidentaux comme " 'ici et maintenant " . Il faut cependant savoir que les maîtres taoïstes ne voient pas le niveau comme le but du chemin, mais comme une simple étape pour faire cesser les distorsions de l'intellect.

Ces quelques réflexions sur le Qigong taoïste nous montrent que celui-ci dépasse largement la notion de simple gymnastique énergétique. Selon l'ancienne médecine taoïste, le corps est une expression physique et cristallisée d'énergies mentales. Bien que nous pensions réagir spontanément aux événements qui nous surviennent nous sommes déjà dans le passé car nous réagissons seulement par nos sens. La maladie peut-être alors considérée comme une sorte de programmation ou pire, de prophétie personnelle. Cette vision se relie aux énergies subtiles de ce que certaines écoles définissent comme étant le karma.

Le Qigong du Tao consiste à nous faire retrouver notre énergie originelle, notre tonnerre personnel en accordant notre propre instrument, nos propres énergies avec les énergies universelles, sans à priori religieux ou psychologique. C'est pourquoi ce type de discipline peut être qualifié de recherche énergétique et de démarche philosophique au sens ancien du terme.

"Il y a plus de choses dans le ciel et sur la terre, Horacio, que ta philosophie ne peut en rêver. "

Shakespeare

Les taoïstes sont convaincus que la spontanéité naturelle n'est pas une caractéristique du comportement humain habituel, emprunt de conventions sociales, religieuses et familiales. Le retour vers la spontanéité peut être considéré comme la recherche d'un état de conscience naturel sans idée préconçue. Il faut donc aller chercher bien plus loin, à l'origine même de ce comportement pour voir s'il n'existe pas une source d'expression moins conditionnée. Cette source, c'est la spontanéité de notre nature profonde.

Lao Zi a dit :

"La nature originelle peut induire toutes les expériences. La nature originelle est l'essence de la bonté spontanée. Etre naturel dans ses actes c'est être toujours pur et calme."

On utilisera donc ici le mot Qigong taoïste pour désigner des pratiques ou exercices qui nous permettent de nous mettre en harmonie avec notre environnement au sens large.

Gérard Edde

Lire aussi :

Le silence du Dragon (Chariot d'Or)

Contes du Tao sauvage (La Table Ronde)