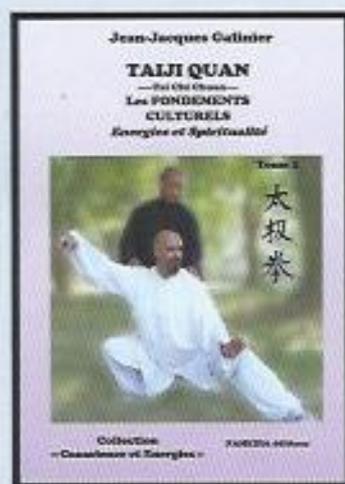


LE POURQUOI DU QI

par Jean-Jacques Galinier



En Chine, le riz est, de façon populaire, l'emblème de l'énergie nourricière Ying Qi 营气. Selon cette version, la conception du Qi serait uniquement le résultat d'une transformation d'éléments terrestres en une production apte à fournir une force, Qi Shi 气势 traduit par Energie, Vigueur, Shi désignant le pouvoir, la force, l'influence.

(extrait du livre Taiji Quan, les fondements culturels, écrit par Jean Jacques Galinier – éditions Famedia)

意 行气以气运神 - Yi Xing Qi, Yi Qi Yun Shen. L'intention Yi fait bouger le Qi et c'est par le Qi que se meut la vitalité de l'esprit Shen. 气贴背 - Qi Tie Bei. « Le Qi se colle et se porte dans le dos »

En partant du caractère traditionnel du Qi 氣 (Qi en écriture moderne, il a perdu sa substance interne), les exégètes donnent cette explication : les transformations internes, symbolisées par la cuisson du riz (Mi 米), entraînent une production de vapeur. La prononciation est identique mais vapeur s'écrit comme le premier Qi 气, en rajoutant une clé de trois gouttes à sa gauche, figurant l'eau, ce qui est logique : Qi 汽.

En Chine, le riz est, de façon populaire, l'emblème de l'énergie nourricière Ying Qi 营气. Selon cette version, la conception du Qi serait uniquement le résultat d'une transformation d'éléments terrestres en une production apte à fournir une force, Qi Shi 气势 traduit par Energie, Vigueur, Shi désignant le pouvoir, la force, l'influence. D'autres y voient une graine en potentialité (caractère Mi 米), laquelle se transforme en souffle quasi immatériel.

L'énergie en « puissance* » ou potentielle est représentée par la graine (dessinée par 8 branches stylisées, ossature des Bagua ou 8 trigrammes du Yi Jing) et « l'acte* », la mise en mouvement figurée par ce souffle, placé au-dessus du caractère.

On peut y voir l'exemple de la naissance avec le souffle primordial, sorte de lien entre le spirituel et le matériel, l'air du ciel et de la terre.

Dans les temps anciens, le caractère Qi était écrit de cette façon 炁. En réalité il ne se rapporte pas à la même signification, ce Qi 炁 relève d'un concept taoïste spirituel et se rapporte à ce qui est « avant le ciel (Xian Tian) ».

Les Chinois disent que c'est une sorte de courant de conscience Yi Shi Liu 意识流, une énergie mystérieuse Shen Mi Neng Liang 神秘能量 qui n'a rien à voir avec le Qi classique, lié à la matière.

Cette notion de Qi 炁 se rapporte à celle de « Ciel Antérieur » Xian Tian et de la connaissance innée Sheng Er Zhi Zhi 生而知之 (cf. chapitre 7). Le caractère supérieur se rapporte à la vapeur et celui inférieur des 4 sortes de points désigne le feu. Cette notion de Qi 炁 est assignée à la spiritualité et non à l'énergie liée à la matière. Ce Qi se situe du côté de l'informa-

tion et de l'esprit immortel, sorte de communication qui perdure au-delà de la mort physique. A des fins de non confusion, nous continuerons à utiliser le mot Qi 氣, dans son acception classique et avec son idéogramme actuel.

Il existe aussi une confusion entre la notion de Qi 氣, souvent traduit par « souffle » et celle de l'esprit, dont l'origine latine du mot nous ramène cependant à « Spirare », le souffle ou encore au grec « Pneuma ». Le mot « esprit » revêt également plusieurs sens, on le conjugue souvent avec l'auxiliaire avoir, ce qui le limite au rang d'objet, de chose : « avoir de l'esprit » désigne une certaine capacité de sagacité mentale ; « il y a des esprits de la forêt » se rapporte à des êtres surnaturels que l'on ne voit pas ; « l'Esprit et la matière », termes opposés et complémentaires pour la métaphysique de René Descartes, l'Esprit du côté du « monde Idéal ou monde Intelligible » et la matière du côté du « monde sensible ou des formes » selon les conceptions Platoniciennes.

Le terme Qi est difficile à traduire mais nous avons à notre disposition les mots « énergie », « mouvement » qui s'en rapprochent dans le sens où le Qi est un produit, une manifestation provoquée par le

(CHI) 氣

mouvement, les vibrations de la matière, mouvements de la vie, introduisant les concepts de changements et de transformations. Le Qi ne peut pas revêtir l'idée nouménale** de l'Esprit, pris dans son sens métaphysique.

*expressions employées par Aristote

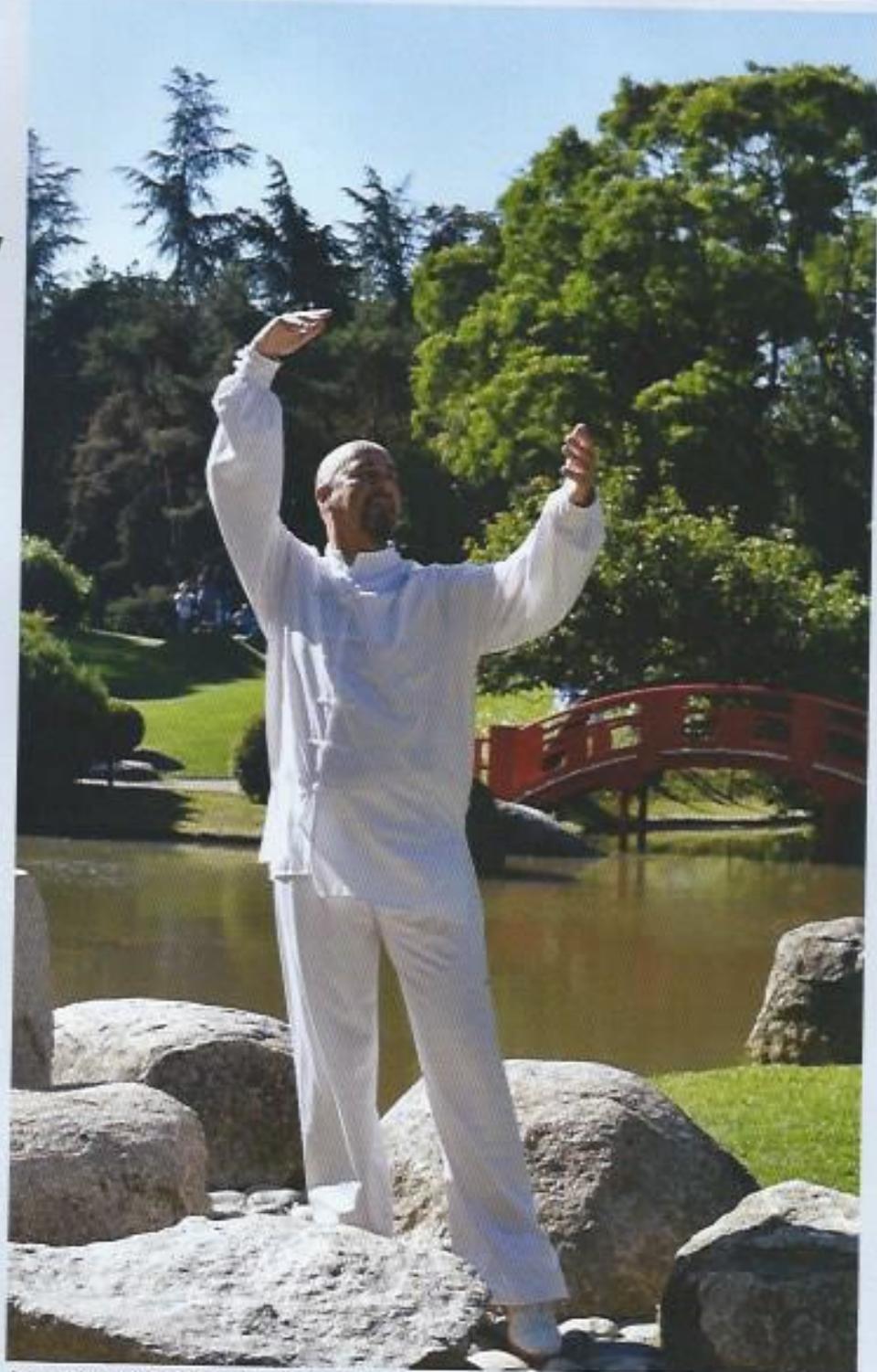
**nouménale : notion de « l'essentiel » employée par le philosophe Emmanuel Kant (1724-1804), en opposition aux « phénomènes » de l'existence.

D'ailleurs la tradition chinoise utilise bien d'autres termes plus proches de cette acception, avec les termes Yi et Shen que nous avons vu dans le chapitre précédent. Si le Yi déclenche le Qi, c'est que ce dernier est un produit, un véhicule du Yi que nous pouvons traduire par « Conscience » (créative, inductive).

De façon commune, nous pouvons dire que tout ce qui existe est en relation avec le Qi, puisque toute la matière est animée, mais ceci n'a rien à voir avec l'Esprit qu'il vaut mieux identifier comme étant l'Information qui ordonne et non le mouvement. Le Qi est le véhicule de l'information qui en constitue sa structure. Le Qi est chargé de transmettre cette information afin de maintenir l'ordre, l'homéostasie à l'intérieur de tous les systèmes fonctionnels.

En Physique subatomique, il existe 3 forces ou 3 types d'énergie. La première, certainement la plus importante en termes de relation et de création, est l'électromagnétisme. La deuxième concerne les interactions faibles, celles qui font que des électrons peuvent changer d'orbite au sein d'un atome ou le quitter pour aller enrichir un autre (base de la radioactivité). La troisième concerne les liaisons dites « fortes » à l'intérieur même des noyaux des atomes, entre les protons et les neutrons (les 3 forces peuvent se ramener à une seule, « Le Magnétisme dipolaire »).

Toute la création vibre, bouge, échange et tout cela se manifeste par une prodigieuse



Jean-Jacques Galinier : travail en plein air.

énergie visible ou invisible. En fait l'énergie elle-même reste invisible mais ses effets peuvent se mesurer.

La notion de Qi est associée dans notre culture à l'équation devenue célèbre d'Albert Einstein : $E = MC^2$

L'énergie est égale à la masse (matière) multipliée par la vitesse de la lumière élevée au carré. L'énergie et la matière dont le photon est la particule élémentaire de lumière, sont traduites en égalité mathématique.

Cela provient, en termes simples, du fait que la matière, inerte ou pas, est de l'éner-

gie : elle vibre à des vitesses vertigineuses et ses liaisons constituent des énergies incommensurables que l'on peut constater à travers leurs effets électromagnétiques. La matière est une illusion, elle n'est que la résultante de l'interaction du monde vibratoire avec la conscience de l'observateur.

En science physiologique occidentale, on traduit cette notion énergétique par une formule chimique qui décrit la transformation d'un combustible en énergie de contraction musculaire, résultat des processus métaboliques. Il s'agit de l'Adéno-

sine Triphosphate ou ATP qui constitue les réserves énergétiques cellulaires. Cette molécule, présente dans les tissus musculaires, se scinde en deux sous l'action de l'influx nerveux, par hydrolyse, et produit ainsi de l'énergie propre à mobiliser nos muscles. L'apport de nutriments et d'oxygène sont importants pour favoriser les mécanismes biochimiques aptes à resynthétiser cette molécule et ainsi permettre de poursuivre un effort musculaire.

Ionisation de l'air ou l'état électrique de l'air

« L'ion », est le résultat de la perte ou du gain de charges dans un atome (ou une molécule), ce qui lui fait perdre sa neutralité électrique. La perte d'au moins un électron le transforme en ion positif ou « Cation », et inversement, le gain d'un électron au moins en fait un ion négatif ou « Anion ».

Ce sont les anions qui sont bénéfiques à la santé. Ils sont présents lors de fortes pluies, d'orage, près des cascades, en moyenne montagne, en forêt ou près des rochers battus par les vagues.

Ces ions négatifs ou anions accélèrent les réactions enzymatiques qui sont à la source de la production de l'acide adénosine triphosphorique ATP, principale source d'énergie de l'organisme.

Les ions négatifs agissent sur les particules environnantes de l'air comme les fumées, les poussières, et provoquent leur condensation et leur absorption par le sol. La qualité de l'air et les apports énergétiques sont donc intimement liés.

Nous pouvons interpréter cette idée du Qi comme un courant bioélectrique, résultat de la circulation des électrons. Ce courant produit des champs électromagnétiques, lesquels vont échanger, se charger d'ions dans l'atmosphère. Les corps vivants se comportent comme des appareils complexes dont l'électricité se trouve au cœur de tous les processus physiologiques et métaboliques. Pour faire simple, certains tissus sont des isolants et d'autres des conducteurs. Des courants alternatifs et continus parcourent le corps et ce sont des flux ioniques qui traversent toutes les membranes cellulaires pour générer la vie, le mouvement organisé.

Chaque pensée déclenche un signal électrique et des réactions biochimiques en relation avec toute cette énergie électromagnétique. Il existe également des phénomènes « piézo-électriques », qui découlent d'une transformation de contraintes mécaniques en forces électriques. Certains tissus : les os, le tissu conjonctif, l'ADN..., ont cette propriété. Le quartz est le plus connu et utilisé pour ces propriétés piézo-électriques. La pratique physique du Taiji Quan liée à la conduction consciente du Qi par le Yi, entraîne de nombreux phénomènes piézo-électriques qui œuvrent à améliorer notre terrain pour une pleine santé. Cette pro-



Travail de taolu en Chine avec ses élèves.

duction de bioélectricité supplémentaire peut être grandement améliorée par une pratique correcte et puissante du Taiji Quan. C'est par un travail interne Nei Gong 内功, avec une utilisation consciente du Dantian inférieur, que nous pouvons créer les conditions adéquates pour une production massive de bioélectricité (Qi). La pratique traditionnelle génère des différences de pression dans les tissus, et engendre alors, par effet piézo-électrique, cette production énergétique supplémentaire.

气沉丹田 Qi Chen Dantian

« Le souffle Qi coule vers le Dantian » Dans cette sentence, issue de la tradition du Taiji Quan, il s'agit de faire descendre son souffle vers le Dantian inférieur situé dans le bas ventre. Cette image du Qi qui coule comme de l'eau vers le bassin, est la description de la sensation ressentie par un pratiquant averti. Le Qi, en terme de « souffle » ou de respiration, ne traduit pas correctement cet état de mouvements des-

pendants car on pourrait croire qu'il est uniquement lié à la respiration, alors qu'il est le résultat d'une prise de conscience des tensions qui ont tendance à se loger dans la poitrine.

On sait par ailleurs que les phénomènes métaboliques de la digestion se font par l'interaction de l'oxygène sur les aliments (synthétisation de l'ATP). Une certaine notion du Qi et de sa qualité serait donc ce résultat obtenu entre ce qui provient de l'atmosphère et la nourriture terrestre. Toujours à partir de l'écriture chinoise, une autre version moins usitée, décrit le Qi comme étant de nature insubstantielle à l'image du « souffle », de l'air 气 et le

résultat obtenu se trouve dans la symbolique du grain de riz situé en dessous dans le caractère traditionnel 粟 et qui assimile alors l'air à la nourriture.

« Faire descendre le Qi dans le Dantian inférieur », revient à le transformer en aliment.

Pour information, la substance de l'air en chinois s'exprime à l'aide de deux idéogrammes, Kong qui signifie « vide », « creux » ainsi que « ciel », auquel est associé Qi, soit Kong Qi 空气.

Des études ont montré que le Dantian infé-

rieur Xia Dantian 下丹田, soit l'abdomen, se comportait comme une batterie. Depuis des temps immémoriaux, la sagesse asiatique véhicule le fait de développer son Dantian (ou Hara pour les Japonais). Pour cela, nous utiliserons le Yi, soit l'attention consciente dans cette partie en combinaison avec la respiration dite abdominale (Fu Xi 腹吸). La science moderne a également mis en évidence que notre abdomen se comporte comme une sorte de cerveau primitif viscéral riche tout de même de 200 millions de neurones.

Le Yi est comparable à la force électromotrice FEM et le Qi aux manifestations bioélectrique. Les Dantian sont des sortes de réceptacles capables d'emmagasiner un certain type d'énergie, selon leurs fonctions.

Les Dantian 丹田 - Généralités

Le premier caractère chinois 丹 est traduit le plus souvent par « cinabre », que le dictionnaire français décrit comme du sulfure de mercure de couleur rouge. L'emploi du



Taijiquan à l'épée.

terme Dan est issu du courant de l'alchimie Taoïste Nei Dan 内丹 et Wai Dan 外丹, visant à transformer des éléments impurs ou non actifs en des éléments purs et actifs. L'alchimie externe Wai Dan, est à l'origine des recherches d'ordre chimiques. Toute la pharmacopée s'est construite sur les bases de cette recherche. L'étymologie du mot nous montre que cette chimie prend sa source dans l'aspect divin avec la racine « Al ». Elle s'est cependant scindée en deux, en Chine et ailleurs, avec ceux qui ont oeuvré pour l'Esprit (alchimie spirituelle et Nei Dan) et ceux qui ont cherché à transformer la matière vile, le plomb, en matière riche, l'or (pouvoir du monnayable) ou encore, comme en Chine, trouver une pilule d'immortalité, afin d'atteindre un pouvoir terrestre incomparable (alchimie matérialiste). Le premier empereur de Chine, Qin (prononcé Tch'in), serait mort de l'absorption d'une pilule censée lui procurer l'immortalité corporelle.

Dans notre histoire médiévale, on appelait cette alchimie matérialiste, l'alchimie des cornus et le mercure était un élément central pour espérer transformer le plomb en or.

En ce qui concerne la tradition chinoise actuelle, le Wai Dan (externe), s'intéresse aux pratiques énergétiques qui visent à ac-

quérir de l'énergie à partir de l'extérieur. Le praticien se met en relation avec un arbre, avec le Qi de l'air, avec un courant psychique... qui lui transmet sa force, à des fins personnelles ou dans une recherche de soins à l'aide d'une émission de Qi, Wai Qi Liao Fa 外气疗法. Cependant, ce procédé thérapeutique nécessite de nombreuses années d'étude et de pratique en Chine, avec notamment, l'exigence de développer en premier lieu le Dantian inférieur. La culture interne est donc importante dans la transmission du Qi externe.

Quant au caractère Tian 田, il représente un champ, un lieu dans lequel cette alchimie peut opérer. Le caractère chinois montre un rectangle, sorte de cadre, lui-même découpé en 4 quarts à l'aide d'une croix centrale (voir chapitre 7 pour le symbolisme de la croix). Dans la Chine antique, l'empereur découpait son empire en surfaces orientées à l'image de ce caractère Tian. Il devait ainsi se déplacer toute l'année dans chaque lieu, en fonction de la saison et par des rituels appropriés, il se devait ainsi de maintenir l'ordre dans son royaume, car il était mandaté par le Ciel Tian 天. Nous ne manquerons pas au passage de constater l'homophonie des deux signes.

Pour l'alchimie interne ou Nei Dan, il

s'agissait de trouver l'immortalité spirituelle sans utiliser de substances externes. Dans ce cas aussi, existent deux courants de pensée et de pratique :

Dans le premier, il était question de se réaliser en tant qu'Être et non plus seulement un moi plus un corps, le moi se mettant au service de l'Être, avec le corps qui lui sert de base « expérimentale » et de fournisseur énergétique. C'est l'Être plus ou moins filtré qui nous permet de voir, comprendre, appréhender la beauté et l'ordre qui résident en arrière-plan de toutes les créatures que la nature nous offre à contempler.

Isabelle Robinet, sinologue, écrivain, spécialiste de la civilisation chinoise et plus particulièrement du Taoïsme, écrit :

« Le propre des maîtres du Nei Tan par rapport aux autres techniques d'illumination, est de faire jouer cette binarité, et de la mettre en oeuvre, mais à la façon d'un illusionniste, en quelque sorte, c'est-à-dire de la faire jouer de manière réellement étourdissante, d'en montrer tous les aspects, si bien que celui qui tente d'en suivre les tours et les détours, retournement et renversement, est véritablement ébloui. »

Il faut bien comprendre que cette binarité est la seule pensée qui soit pensable, et même in-dis - pensable (pensable en

deux), car elle autorise de fait une souplesse infinie dans les processus cognitifs. Cette spiritualité amène au Jeu, le Jeu et la distanciation se nourrissant l'un l'autre. La Distanciation permet au « sujet Être » de ne pas se prendre pour « l'objet Avoir », ce qui est vu n'est pas ce qui voit. De là découle une grande liberté intérieure, spirituelle, propice à la créativité. Nous avons vu dans le chapitre 5 sur le Yi, que l'information est génératrice des formes. Comment pouvons-nous nous intéresser à l'énergétique sans revoir tous les fondements informationnels par lesquels nous sommes régis ? La théorie et la pratique sont intimement liées et se fécondent l'une l'autre.

- Le second courant de pensée et de pratique au sein du Nei Dan consistait à trouver le moyen d'immortaliser le corps, à l'aide d'une ascèse rigoureuse et pénible. L'attachement au corps y est manifeste et certaines pratiques de Qi Gong en découlent. Nous pouvons rapprocher ces pratiques de celles dites « Yoguïques », Hermétiques, produisant des générations d'ermites.

Un sage Taoïste du nom de Lié Zi (4ème siècle avant notre ère) nous a laissé un écrit intitulé en français, « le vrai classique du vide parfait », dont le nom original était « classique de la simplicité et de la vacuité » à mon sens plus approprié au sujet de ce livre.

Il nous dit notamment à propos de l'immortalité :

« Ainsi ceux qui désirent perpétuer leur vie et empêcher leur mort se trompent dans l'intelligence des choses. »

Addenda au livre

Il est important d'insister sur les différentes approches du travail autour de la notion de Qi (prononcé Tchi). Mon maître Ding Dahong insiste beaucoup pour ne pas confondre le travail du Qi ou Qi Gong relatif à l'air environnant (Wai Qi) et les différentes respirations volontaires avec les approches du Nei Gong (travail interne, renforcement) et du Nei Qi qui ne sont pas en relation avec l'absorption du souffle respiratoire de la personne mais plutôt se relie avec le « souffle cosmique

» ou « souffle de vie » qui dépasse les limites corporelle et psychique de la personne. Le terme générique ancien Dao Yin 導引 utilisé dans le cadre de ce « travail énergétique », n'a d'une part rien à voir avec le Dao 道 (Tao, Taoïsme...) ni le Yin 陰, le versant lunaire du terte, faisant le pendant au Yang 陽, le versant solaire du terte, de la colline ou montagne, mais signifie juste l'art de conduire à travers le cheminement interne des sensations vécues sur le plan conscient.

Sur le plan pratique, nous apprenons à déconnecter le contrôle respiratoire des mouvements internes du Qi en correspon-

ble de la santé et l'autre des capacités accrues dans le domaine martial.

En conclusion

C'est une erreur fondamentale de se focaliser sur le Qi (Chi) l'énergie, qui revient à se focaliser sur les apparences. C'est une approche matérialiste bien que le Qi dans sa cause initiale demeure un mystère. Ce n'est pas sa mesure qui dévoile la cause qui l'a produite. Les apparences ont un début et une fin mais la cause informationnelle issue de la Conscience autrement appelé Yi 意, qui donne du sens, polarise et fait apparaître les formes animées ou

Qi, ne s'inscrit pas dans un espace-temps, c'est l'éternelle « Présence ». Tout revient à cet état de fait et chaque conscience dévoyée par son égo subit ce qu'elle croit être la réalité ou alors retrouve son origine et dans sa conception, la capacité d'engendrer son monde.

Jean Jacques Galinier

- www.fataiji.fr -

- www.famedia.fr

Disciple du Maître

William Arnaud

depuis 1984,

fondateur de la MSD,

Métamatique Stellaire

Dianoétique Disciple

du Maître Ding

Dahong (2005) 11ème

génération style Chen

et 5ème génération

style Yang

Reconnu en Chine

comme Maître Renommé de Taiji

Quan « Ming Shi »

Professeur diplômé du Wu Guan

de Yongnian (place originelle de la

famille Yang)

Fondateur de l'école Fa Taiji,

reconnue 3ème centre mondial du

style Chen de Beijing

Expert en énergétique - Ecrivain -

Conférencier

Stages et formations toute l'année en

Taiji Quan Yang et Chen, Qi Gong,

Méditation

Nos chaînes Youtube :

« Fa Taiji News »

<https://www.youtube.com/channel/UCe7y39QmFmca4nllQtW5gWg>

et « Fa Soi »

[https://www.youtube.com/channel/UCxfJ4v_cb30fHbv9cgTf2zg?disable_](https://www.youtube.com/channel/UCxfJ4v_cb30fHbv9cgTf2zg?disable_polymer=true)

[polymer=true](https://www.youtube.com/channel/UCxfJ4v_cb30fHbv9cgTf2zg?disable_polymer=true)



Travail de tuishou.

dance avec les sensations liées aux mouvements des fluides du corps (sang, lymphes...), sans toutefois entraver la respiration des alvéoles pulmonaires. Tous les capteurs kinesthésiques ou proprioceptifs s'accordent pour augmenter le flux énergétique à travers la mobilisation des os, des tendons, des ligaments, des tissus organiques, ce qui modifie le champ électromagnétique, augmente l'endurance et le développement d'une certaine force, améliore l'élasticité des tissus organiques tels que les vaisseaux sanguins, les tissus tendineux des muscles, produit une expansion de l'ensemble des tissus organiques, augmente donc l'espace intérieur favorisant les échanges informationnels et énergétiques, ancre les différentes fréquences à s'accorder avec celles de la terre et du ciel. De ce travail découle deux effets dont l'un est l'amélioration nota-