

NICOLE CHATAL

professeur de Qi Gong

# LE GRAND LIVRE

DU

# Qi Gong

pour débuter



Principes et techniques de base d'un art de santé

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# LE GRAND LIVRE DU Qi Gong

Existant depuis plus de 5 000 ans et qualifié en Chine de trésor national, le Qi Gong signifie littéralement « s'exercer avec l'énergie ». Plus qu'une gymnastique énergétique, il s'agit d'un véritable art de vivre.

Dans ce livre, découvrez :

- les origines, l'histoire et les grands principes fondamentaux du Qi Gong ;
- ses bienfaits à tous les âges de la vie et pour tous les maux du quotidien : stress, hypertension, troubles de la vue, fatigue, problèmes de digestion... ;
- les bases de cette discipline énergétique pour débiter : les différentes formes de Qi Gong, les postures à pratiquer simplement à la maison... ;
- avec plus de 100 photos pas à pas pour apprendre les mouvements et les reproduire facilement !



*Inclus : deux vidéos pour vous accompagner dans votre pratique.*

---

## DÉCOUVREZ LE QI GONG ET TROUVEZ LA VOIE DE LA SÉRÉNITÉ !

---

Infirmière de profession et diplômée du Quimetao à Paris dirigé par le Dr Jian, cardiologue et éminent spécialiste en médecine chinoise, **Nicole Chatal** enseigne le Qi Gong depuis près de 20 ans. Passionnée par l'Empire du Milieu depuis toujours, elle a participé à plusieurs voyages d'étude en Chine, a animé des stages et organisé des conférences. Son objectif ? Apprendre au plus grand nombre à profiter des bienfaits de cet art de santé millénaire.

ISBN 979-10-285-1035-0



17 euros  
Prix TTC France

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

design : bernard amiard

photographie © getty images

RAYON : DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL





## MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

### Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Pour vous accompagner pas à pas dans votre pratique, découvrez  
2 vidéos bonus du livre via notre application Marque-Page  
ou découvrez-les sur la page :

**<http://blog.editionsleduc.com/qigong.html>**

- La fermeture des postures du Wu Dang (p. 94).
- L'ouverture des marches (p. 156).

NICOLE CHATAL

# LE GRAND LIVRE DU QI GONG POUR DÉBUTER



LE D U C . S  
P R A T I Q U E

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo  
Direction d'ouvrage : Violaine Chatal  
Photographies : © Éditions Leduc.s

© 2018 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1035-0

# SOMMAIRE

PRÉFACE	7
<b>CHAPITRE 1. LE QI GONG, UN ART ANCESTRAL</b>	11
<b>CHAPITRE 2. LES FONDAMENTAUX</b>	23
<b>CHAPITRE 3. LES GRANDS PRINCIPES</b>	45
<b>CHAPITRE 4. LE QI GONG SOUS TOUTES SES FORMES</b>	61
<b>CHAPITRE 5. LES ÉCHAUFFEMENTS</b>	81
<b>CHAPITRE 6. LE QI GONG DES SAISONS OU QI GONG THÉRAPEUTIQUE</b>	83
<b>CHAPITRE 7. LE QI GONG ET LES ÉMOTIONS</b>	117
<b>CHAPITRE 8. LE QI GONG DE LA LONGÉVITÉ OU COMMENT RETROUVER LE PRINTEMPS DE LA VIE</b>	145
<b>CHAPITRE 9. LES AUTOMASSAGES</b>	169
CONCLUSION	181
REMERCIEMENTS	185
POUR EN SAVOIR PLUS	189
TABLE DES MATIÈRES	199



# PRÉFACE

**J'** ai toujours été fascinée par la Chine, sa culture, sa pensée ancienne si profonde, ses arts et tout ce qui s'y rapporte. Et cet intérêt continue d'aller croissant, au fur et à mesure de mes voyages en Asie, des enseignements de haut niveau que j'ai reçus, de mes études et surtout de mes rencontres avec des sinologues et autres spécialistes ou médecins. Tous m'ont fait découvrir une nouvelle facette de la culture chinoise débouchant sur une nouvelle connaissance et une nouvelle quête.

Qu'ils en soient tous chaleureusement remerciés !

Il faut savoir que depuis l'Antiquité, la pensée chinoise est toujours vivace et a été au long des siècles constamment enrichie, réactualisée. Elle reste de nos jours étonnamment en prise avec l'actualité.

Nous avons même la chance, grâce aux progrès de l'imagerie médicale (IRM, etc.), de constater que les intuitions des grands penseurs de l'Antiquité sont vérifiées !

## UN ART DE SANTÉ ET DE LONGÉVITÉ

Infirmière de formation, j'ai constaté tout au long de ma carrière les pas de géant qu'a faits la médecine occidentale.

Mais j'estimais qu'il lui manquait quelque chose, à savoir la connaissance de l'impact des émotions sur notre corps et aussi la compréhension des maladies.

Il lui manquait également la connaissance du « terrain » humain, avec ses forces et ses faiblesses.

C'est alors que j'ai eu la grande chance de faire la connaissance du Qi Gong, il y a une vingtaine d'années. J'ai enfin obtenu la réponse à mes questionnements, car les concepts médicaux qui régissent le Qi Gong recouvrent et complètent ce qui me semblait insuffisant dans la médecine occidentale.

Ce fut un choc et je vais désormais tenter de vous expliquer la richesse de ce véritable art de santé et de longévité, considéré comme un trésor national en Chine et qui peut véritablement vous transformer comme il m'a transformée moi-même.

À mes yeux, il est de la plus haute importance de partager ce trésor ! Ainsi, j'ai effectué une formation professionnelle à l'institut du Quimétao, sous le haut patronage du Dr Jian et je suis devenue enseignante de Qi Gong. Je ne pensais pas qu'un nouvel univers allait alors s'ouvrir à moi, les connaissances acquises étant toujours à l'origine de nouvelles connaissances.

Je donne des cours à La Baule en Loire-Atlantique depuis 2003 et alors que j'étais la seule enseignante dans la région il y a 14 ans, j'ai la joie de constater que désormais cet art de santé est proposé par de nombreux professeurs.

Parallèlement, je continue à me former au contact de médecins ayant la double compétence en médecine occidentale et en MTC (médecine traditionnelle chinoise), et de nombreux voyages en Chine m'ont permis de mettre en pratique cet enseignement.

À travers ce guide, mon objectif est de vous expliquer la richesse de cette thérapie corps/esprit et, grâce à des postures ciblées, j'espère vous permettre de mieux comprendre cet univers, et qui sait, vous donner l'envie de devenir un « adepte » pratiquant le Qi Gong.

## **PILIERES DE LA MTC**

La MTC comprend cinq piliers :

1. Le Qi Gong
2. L'acupuncture
3. Le Tui Na
4. La diététique
5. La phytothérapie

Toute la théorie médicale du Qi Gong repose, comme les autres piliers, sur les concepts de la médecine chinoise sur lesquels nous allons nous pencher.

Comme le souligne le Dr Jian, dans l'ouvrage le plus ancien, « Huang Di Nei Jing », les méthodes du Qi Gong occupaient déjà une place plus importante que les traitements médicaux qui, maintenant, constituent la majeure partie de la MTC.

La compréhension des mécanismes qui sous-tendent le Qi Gong ne peut se faire que grâce à la MTC. Il est donc indispensable pour un professeur de connaître toutes ses composantes afin de choisir les

méthodes qui seront les plus indiquées et d'aider ses élèves à bien comprendre ce qu'ils doivent faire en pratique.

Comme les autres piliers de la MTC, le Qi Gong repose en effet sur plusieurs concepts que nous détaillerons par la suite :

- la globalité avec la nature qui agit sur nous selon les saisons, et sur laquelle est basée la théorie des cinq éléments. L'être humain se trouve, en effet, entre le ciel et la terre, et les différents aléas du climat (sécheresse, vent, froid, etc.) ont une influence sur nous par l'intermédiaire de nos différents organes ;
- les causes internes ;
- les émotions qui font la vie. Équilibrées, elles sous-tendent notre personnalité profonde et en quelque sorte signent notre individualité : colère, tristesse, soucis, peur, frayeur, etc.
- La médecine observe depuis peu l'impact des émotions sur l'équilibre du corps humain. La MTC en a, pour sa part, toujours tenu compte depuis sa découverte dans l'Antiquité, et les relie à chaque organe, avec une précision savante.

## CHAPITRE

# 1 LE QI GONG, UN ART ANCESTRAL

**Q**ualifié de trésor national, le Qi Gong existe depuis plus de 5 000 ans, comme le prouvent des poteries de cette époque sur lesquelles se trouvent des dessins représentant cet art de santé.

Ainsi, dès l'Antiquité, les Chinois étudient le Qi, l'énergie vitale dont nous parlerons plus tard, pour renforcer la santé.

À l'époque mythique du grand empereur Yao, un chamane nommé Da Yu devient, en effet, un héros légendaire après un combat contre les pathologies dues aux inondations. Pour se guérir, il adopte une façon de marcher qui deviendra par la suite une marche taoïste pratiquée pendant les cérémonies.

Les personnes malades ont alors l'idée de « danser » pour se guérir des mêmes effets néfastes consécutifs aux inondations.

Cette danse était le Dao Yin, l'ancien nom du Qi Gong.

Mais Da Yu n'est pas le seul à avoir inspiré de nombreux taoïstes.

Mon professeur, le Dr Jian, de l'institut du Qimétao nous a en effet raconté que durant l'Antiquité, « les grands médecins taoïstes observaient le comportement des animaux lesquels, quand ils étaient

malades ou avaient des douleurs, exécutaient intuitivement des mouvements précis pour aller mieux ».

Grâce à cette observation très subtile, ces médecins ont mis au point des postures (enseignées par le Dr Jian au Quimétao) qui nous permettent aujourd'hui d'imiter les animaux :

- Le serpent argenté tire la langue
- Les deux dragons agitent la mer
- La grue immortelle joue sur l'eau
- Le cerf vif regarde vers l'arrière
- Le tigre blanc sort ses griffes
- L'aigle royal étend ses ailes
- L'ours noir secoue ses lombes

## **MARQUISE DE DAI, UNE PIONNIÈRE**

En 1973, des archéologues chinois découvrent un rouleau dessiné sur une étoffe de soie de 100 mètres sur 50 mètres, un véritable trésor ancestral, dans le tombeau n° 3 à Mawangdui près de Changsha, représentant 44 personnages adoptant diverses postures de Dao Yin (nom ancien du Qi Gong).

Ces magnifiques tombes, qui datent de 206 avant J.-C., l'époque des Han, appartiennent à une riche famille aristocratique composée du marquis et de la marquise de Dai, et de leur fils.

Immenses, ces tombes contenaient, comme le faisaient les Égyptiens, tout ce qu'il fallait pour être heureux dans l'au-delà. Or tout était parfaitement conservé !

On y trouva des graines, de la vaisselle, des meubles précieux, des tissus somptueux, des peintures, des laques, des objets funéraires, des instruments de musique, etc.

Mais la tombe la plus intéressante était celle de la marquise de Dai, car elle contenait des trésors inestimables : des livres de médecine très savants, deux Tao Te King, une magnifique bannière de soie appelée « bannière de Mawandui » représentant les différents passages à franchir pour arriver dans l'au-delà, une banderole représentant différentes postures de Qi Gong, accompagnées de conseils médicaux.

À l'heure actuelle, Mme Liao Yi Lin enseigne ce Qi Gong en France, sous l'éminent patronage du professeur Qiu Pi Xiang.

La marquise de Dai était, en effet, une fervente adepte de Qi Gong et a vraisemblablement désiré offrir ce « trésor » à la postérité.

J'ai vu sa dépouille exposée dans le magnifique musée de Shangsha. Sa peau est visible et ses cheveux très noirs ! Les Chinois estiment que cette magnifique conservation est liée à la pratique du Qi Gong.

**« CLASSIQUE INTERNE DE L'EMPEREUR JAUNE » :**

**LA RÉFÉRENCE**

Il s'agit d'un recueil de questions entre l'Empereur Jaune et son médecin Qi Bo, concernant la prévention des maladies et l'entretien de la santé. Il aborde de manière détaillée la dissection, la physiologie, les pathologies, les diagnostics, la prévention et le traitement.

## **Jeu des Cinq Animaux**

Le « jeu des cinq animaux » représente l'une des plus anciennes techniques de Qi Gong favorisant la longévité que l'on doit au médecin Hua Tuo durant la période des « Han postérieurs » (25-220 après J.-C.). Inspiré des réflexions des médecins durant l'Antiquité comme nous l'avons vu plus haut, le jeu des cinq animaux reproduit les mouvements de l'ours, du tigre, du cerf, du singe et de la grue.

Les maîtres de l'école taoïste de cette époque ont également écrit des essais sur l'art de nourrir la vie ou d'entretenir la santé. Xi Kang est ainsi l'auteur du « Yang Sheng Lu » (nourrir la vie), un concept recouvrant un certain nombre de théories et dont nous parlerons plus tard.

Avec l'arrivée du bouddhisme en Chine et son essor entre les v<sup>e</sup> et x<sup>e</sup> siècles, les pratiques physiques se multiplient dans les monastères. Si l'on en croit la légende, c'est Bodhidharma qui fait connaître le Yi Jin Jing aux moines du temple Shaolin situé sur le mont Tsongchan lors du v<sup>e</sup> siècle après J.-C. Composés d'étirements des muscles, mais aussi des tendons, ces exercices étaient pratiqués par les moines pour réduire la fatigue liée au travail et aux nombreuses prières de la journée.

La conception taoïste du corps et sa façon de voir le monde vont ensuite influencer toutes les pratiques physiques des Chinois.

Pendant la dynastie des Tang (618-907), la théorie des souffles (Nei Gong) fait son apparition et, pour la première fois, le terme Qi Gong est utilisé dans un texte taoïste et signifie alors « procédés du souffle ».

## **Des exercices pour améliorer la santé des soldats**

Pendant la dynastie des Song (960-1279), de nombreux documents sur les arts corporels chinois sont produits. Les exercices en position assise en fonction des 24 périodes de l'année et les exercices en position couchée auraient ainsi été mis au point par Chen Tuan, un maître taoïste expert dans l'art de préserver la santé.

Cette époque est cependant très agitée, car la guerre menée contre les barbares du Nord et la famine épuisent les Chinois. Le Général Yue Fei crée alors les Ba Duan Jin (huit pièces de brocart) pour améliorer la santé de ses soldats et, pour la première fois, introduit des techniques martiales (Wu Shu) dans leur formation.

Pendant la dynastie des Ming (1368-1644), Zhou Lu Jing écrit un ouvrage essentiel intitulé « La moelle du phénix rouge » (Chifeng Sui). On y découvre les premiers dessins des jeux des animaux dans « Le livre des animaux ».

Durant la même époque, Luo Hongxian rédigea deux ouvrages, le « Weisheng Zhenjue », qui contient des formules pour préserver la santé, et le « Wanshou Xian Shu », le Livre des Immortels. Ces livres de référence intègrent des exercices respiratoires taoïstes des anciens ainsi que des prescriptions médicales.

Pendant la dynastie des Qing (1644-1911), les pratiques des taoïstes commencent à être connues en Occident grâce notamment au père jésuite Joseph-Marie Amiot, qui interprète les attitudes du « Kong Fou » dans le tome IV de son livre « Mémoires sur les Chinois ».

Entre 1800 et 1900, plusieurs auteurs compilent, révisent et complètent d'anciens écrits qu'ils accompagnent de dessins explicatifs.

En 1895, un médecin écossais, John Dudgeon, rédige le « Kung-Fu or Tauist Medical Gymnastics ».

Pendant la République de Chine (1912-1949), la notion de sport permettant de transmettre des valeurs et de mieux vivre prend de l'ampleur. Des cours de culture physique ressemblant à ceux pratiqués dans les pays occidentaux sont organisés dans les écoles et des associations sportives ouvertes à tous.

L'association de culture physique « Jingwu » lance ainsi des antennes dans toute la Chine et les arts martiaux comme le Tai-Chi-Chuan se transforment pour intégrer l'aspect sportif ou l'aspect santé.

### **PONT DES PIES : QUAND LA PRATIQUE REJOINT LA LÉGENDE**

Comme nous allons vous l'expliquer plus tard, les pratiquants de Qi Gong posent leur langue au palais pendant les différentes postures pour unir le Yin et le Yang des méridiens, comme le veut la légende de la tisserande et du bouvier ! Selon cette légende, la Tisserande était la fille de l'Auguste de Jade (Père du Ciel) qui créa les êtres humains.

La Tisserande passait ses journées à broder et à tisser. Attristé par la solitude de sa fille, son père décida de la marier au Bouvier, un jeune homme humble et travailleur. Mais très amoureuse, la jeune fille en négligea son travail.

Ulcéré, son père décida alors de séparer les deux époux en les plaçant de chaque côté de l'infranchissable Voie lactée. La Tisserande et le Bouvier ne purent alors se voir qu'une seule fois par an durant le jour de la 7<sup>e</sup> Lune.

Ce jour-là, les pies, symboles de bonheur, montent vers le Ciel et forment une passerelle pour que les deux amoureux puissent enfin se rejoindre. Et enfin, le Qi du Ciel et le Qi de la Terre se rejoignent.

En Qi Gong, faire le pont des pieds consiste donc à unir le Vaisseau conception (Ren Mai), réservoir du Yin, et le vaisseau gouverneur (Du Mai), réunion des méridiens Yang.

### **La naissance du terme de Qi Gong**

Le Qi Gong moderne naît en même temps que l'arrivée au pouvoir du parti communiste. Jeune cadre du parti, Liu Guizhen souffre d'un ulcère réfractaire aux traitements classiques, mais que son oncle guérit en lui enseignant le travail de la force intérieure (Nei Yang Gong).

Convaincus par les résultats, les dirigeants du parti communiste l'incitent à développer cette technique et son secrétaire, Cheng Yulin, lui propose de travailler avec des chercheurs dans un sanatorium du Hebei méridional.

Le 3 mars 1949, Huang Yueting, le chef des chercheurs du sanatorium, proclame formellement l'adoption du terme Qi Gong lors d'une réunion de travail sur la santé. Ce terme suscite de nombreuses controverses, certains estimant que le terme « Qi » est inadapté, car possédant trop de significations.

C'est la raison pour laquelle de nombreux experts préfèrent continuer à utiliser le terme ancien de « méthode pour nourrir la vie » (Yang Sheng Fa).

L'objectif de Liu Guizhen et de son équipe de chercheurs est alors de regrouper les différentes pratiques de Qi Gong afin de créer une discipline qui est la base du Qi Gong moderne.

D'autres centres vont ensuite utiliser le Qi Gong associé à des prescriptions pour traiter certaines maladies et plus de 70 unités thérapeutiques sont créées dans toute la Chine.

Les méthodes les plus connues à l'époque sont le Zhan Zhuan Gong (technique de l'arbre), le jeu des cinq animaux de Hua Tuo et le Qi Gong de relaxation (Fang Song Gong) inspiré des techniques de méditation de Jiang Weiqiao.

Publié en 1957, le livre de Liu Guizhen, intitulé « Qi Gong Liafo Shixian » (Application de la thérapie par le Qi Gong) devient aussitôt un ouvrage de référence.

Cette période est marquée par un essor remarquable du Qi Gong et les échanges entre les experts de cet art de santé et les médecins se multiplient.

La révolution culturelle (1966-1976) marque cependant un arrêt brutal : les institutions d'état sont fermées et les praticiens condamnés à être rééduqués dans des centres. Les pratiques familiales et populaires continuent cependant dans la clandestinité.

### **Guo Lin : une pionnière**

Mais en 1959, une artiste peintre, Guo Lin, va faire de la résistance et sa pratique va favoriser la résurrection du Qi Gong.

Atteinte d'un cancer de l'utérus, Mme Guo Lin se soigne alors avec la médecine officielle allopathique, mais malheureusement, quelques années plus tard, elle fait une grave récurrence que la médecine classique n'est pas en mesure de traiter.

Elle est alors tellement catastrophée que son grand-père, qui avait conservé et caché un savoir ancien interdit à une époque (le président

Mao disait qu'il fallait éliminer toutes les vieilleries) lui propose de pratiquer le Qi Gong avec lui, ce qu'elle décide de faire assidûment.

Elle guérit et n'a alors de cesse de parcourir la Chine pour présenter sa technique et aider les cancéreux. Le succès est immense.

Sa technique est intitulée « la marche de Guo Lin ». Elle consiste à marcher d'une certaine façon, avec une respiration particulière, dans le but de renforcer les reins, la rate, les poumons, etc.

De nos jours, ces marches sont homologuées et recommandées par le ministère de la Santé chinois, et pratiquées dans tous les centres anticancéreux. Il s'agit dans ces centres, dans le cadre d'une prise en charge de la MTC, de marches de 6 à 7 heures par jour.

À 70 ans, Guo Lin est à l'origine du renouveau du Qi Gong dans les années 1980 et d'autres pratiques de masse apparaissent grâce à différentes méthodes comme « Le Qi Gong de la grande oie », « L'envol de la grue » caractérisée par des mouvements spontanés sur la base de la méditation et de l'imitation de la grue ou « Le Qi Gong nourrissant », un Qi Gong s'apparentant plus à un art martial.

### **Un expert de la bombe et du Qi Gong !**

Autre personnage ayant favorisé le retour en grâce du Qi Gong : Qian Mi Zhong, un scientifique vénéré par les Chinois, car il a contribué, aux États-Unis, à la mise au point de la bombe atomique. De retour en Chine, il a transmis toutes ses connaissances aux autorités ce qui leur a permis de mettre au point leur propre bombe atomique. Élu héros du peuple et nommé membre de l'Académie des Sciences, Qian Mi Zhong a décrété un jour que le Qi Gong était essentiel pour l'humanité, favorisant ainsi sa renaissance.

Il y a plus de vingt ans, l'Occident se prend de passion pour les arts énergétiques. Dans un premier temps, le premier art popularisé en Occident est le Tai-Chi-Chuan, un art martial interne.

Contrairement aux arts martiaux dits externes, les arts martiaux internes se concentrent sur les aspects mentaux, spirituels et énergétiques.

Puis des pionniers, comme mon ami le Dr Réquena et d'autres, effectuent de nombreux voyages en Chine afin de rencontrer de grands maîtres de Qi Gong, des spécialistes et des grands médecins.

Ils établissent alors des ponts qui, depuis, ne cessent de se multiplier.

Pourtant force est de reconnaître que ce n'était pas simple à l'époque, la Chine n'étant pas ce grand pays moderne que nous connaissons aujourd'hui. Cette démarche nécessita alors des efforts importants, et un engagement sans faille qui finit par porter ses fruits.

### ***Une pratique recommandée par les autorités***

Désormais, l'Occident a compris toutes les potentialités du Qi Gong. Mais nos amis chinois ont également, pour certains, la grande joie de redécouvrir cet art qui existe en fait depuis l'Antiquité et qui a été mis de côté depuis la Révolution.

Toute la Chine bruisse actuellement de retrouver ses racines et le Qi Gong est pratiqué, étudié et admiré.

Le ministre de la Santé chinois recommande ainsi de le pratiquer sur tout le territoire dans les usines, les entreprises, les parcs, etc.

De nombreuses recherches sont effectuées qui valident toutes les principes de MTC, et de tous les arts de santé qui en découlent.

Les médecins chinois ont ainsi étudié précisément les différentes techniques du Qi Gong, les ont validées et le ministère de la Santé les recommande à la population.

De nombreux hôpitaux les enseignent également et tous les centres anticancéreux sont pourvus d'enseignants de Qi Gong.

On peut parler ainsi d'un véritable engouement, dont la profondeur s'associe à la recherche de racines de ce peuple qui, en si peu de temps, a connu des changements considérables.

Parallèlement, en France, le Qi Gong est entré par la grande porte dans les hôpitaux et les pratiquants sont et seront de plus en plus nombreux.

Un dialogue est instauré entre les deux médecines, occidentale et traditionnelle chinoise, pour le plus grand bien de tous !

**QI GONG ET MÉDITATION :  
UNE RELATION ANCESTRALE**

Depuis des temps immémoriaux, dans les monastères, les méditants passent des heures en position assise et les bienfaits de la méditation sur le cerveau ne sont plus à prouver. Mais par le passé, les Chinois avaient constaté qu'une trop longue immobilité nuisait à la santé.

C'est ainsi que les anciens Chinois se mirent à faire du Qi Gong. Et les résultats allant au-delà de leurs espérances, leur santé était tellement bonne et leur force décuplée que

→

les moines furent sollicités par certains empereurs pendant les périodes très troubles des guerres. C'est la raison pour laquelle le Qi Gong est toujours pratiqué dans les monastères souvent situés dans les montagnes sacrées chinoises et qu'un bon moine est souvent, entre autres, un maître de Qi Gong.

Pendant mes voyages en Chine, je me suis ainsi rendue dans des monastères pour apprendre de nouvelles techniques de Qi Gong.

## CHAPITRE

# 2 LES FONDAMENTAUX

### LE YIN ET LE YANG

#### Le principe de la bipolarité

La théorie du Yin et du Yang est essentielle pour bien comprendre la MTC.

Elle est liée de façon intime à la compréhension du Qi qui anime l'univers et le fait vivre, et dont nous parlerons plus loin.

Les deux énergies en provenance du ciel et de la terre sont le Yin Qi, que l'on pourrait comparer à l'eau qui descend, et le Yang Qi, semblable au feu qui monte.

Pour les Chinois, le Yin attire le Yang et le Yang attire le Yin. Une telle complémentarité, qui peut aussi parfois se transformer en antagonisme, se retrouve dans tout ce qui nous entoure : dans notre organisme, bien sûr, mais aussi dans la nature.

#### Le Tai-Chi, symbole de dualité

Le Yin et le Yang sont réunis dans un symbole connu sous le nom de Tai-Chi, qui signifie l'ultime Suprême ou le Grand Art. Ce symbole représente les deux principes fondamentaux de la philosophie de la médecine chinoise.

Le cercle extérieur symbolise le « tout », c'est-à-dire l'univers et tout ce qu'il renferme. Il montre la dualité de toute chose, l'harmonie et l'équilibre de l'univers.

Les éléments de couleur noire et blanche présents dans le cercle symbolisent l'interaction des deux énergies opposées, à savoir le « Yin » (noir) et le « Yang » (blanc).

La séparation en forme de « S » entre la partie blanche et la partie noire du symbole représente elle-même le mouvement continu entre ces deux énergies qui se partagent, en effet, mutuellement l'espace, se complétant et s'opposant dans un cycle sans fin.

### **Versant ensoleillé ou sombre d'une colline**

Le caractère chinois Yin représente à l'origine le versant d'une colline sombre qui manque de soleil. Il représente entre autres la couleur noire, le bleu, le passif, l'intériorisé, le féminin, la lune, le sombre, le froid, le négatif, etc.

Dans le corps humain, le Yin est associé à la sensation de froid dans le corps, à l'hypoactivité des organes et au manque de tonus des tissus.

Quant au caractère chinois Yang, il désigne le versant baigné de soleil d'une colline. Il représente entre autres le blanc, le rouge, la chaleur, le masculin, le soleil, l'activité, la clarté, le positif, etc.

Dans le corps, le Yang est associé aux troubles comme la fièvre et les sensations de chaleur, les fonctionnements accélérés du corps comme les tensions, les inflammations et les douleurs des tissus et des nerfs.

## Les relations entre le Yin et le Yang

Omniprésents dans toute chose, le Yin et le Yang sont à la fois contraires et complémentaires. Il faut savoir que tout peut être divisé en Yin et en Yang. Ils interagissent de quatre manières possibles : en s'opposant, en étant interdépendants, en réduisant l'un ou en renforçant l'autre, et enfin en se transformant.

### *L'opposition*

Afin de maintenir l'équilibre dans l'organisme, la présence du Yin s'oppose au développement trop important du Yang et vice versa. Dynamique, une telle relation évolue de façon cyclique, comme le montre le cycle des saisons.

En été, le Yang est ainsi à son apogée, mais quand il commence à décliner, le Yin se met à augmenter. En hiver, le Yin atteint sa plénitude et le Yang est à son minimum.

Au niveau du corps, toute substance est de nature Yin et toute activité est Yang. Lorsque l'organisme fonctionne correctement, l'équilibre dynamique permis par la confrontation du Yin et du Yang favorise l'unité.

L'importance du Yin et du Yang qui s'opposent permet, pour les Chinois, de déterminer les causes de certaines maladies : ainsi une personne qui a une fièvre élevée, le pouls rapide et qui est très nerveuse manifeste des signes de chaleur provoqués par un excès de Yang.

À l'inverse, une personne dont les extrémités sont froides, qui a souvent des diarrhées et dont les urines sont claires et abondantes présente des manifestations liées au froid caractéristiques d'un excès de Yin.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Le grand livre du Qi Gong**  
Nicole Chatal



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E