

# LA VIE DE L'HOMME EST ENTRE CIEL ET TERRE

身心合一 天人合一



Marie Court

Formation de Qi Gong et de Méditation

*Les Temps du Corps*

Promotion 2016/2019

*Le sort de la bougie est de brûler  
Quand monte l'ultime volute de fumée,  
Elle lance une invite en guise d'adieu;  
"Entre deux feux sois celui qui éclaire!"*

**François CHENG, "Enfin le royaume"**

## Préliminaire

Il ne s'agit pas ici d'un mémoire, mais plutôt d'une fiction mettant en scène le dialogue de deux amies qui ont découvert ensemble à l'adolescence la culture chinoise grâce à la pratique des Arts Martiaux et qui en sont venues naturellement à approfondir le travail interne avec le Qigong. Elles ont des vies très dissemblables, l'une vit à la campagne, l'autre à la ville, leurs tempéraments et leurs trajectoires respectives les conduisent à des appréhensions différentes de leurs pratiques.

Si j'ai choisi de parler de mon expérience à travers deux personnages, qui tous les deux ont un peu de moi, c'est qu'en raison de mon grand âge (je remercie à ce propos Maître Ke wen de m'avoir acceptée dans son cursus de formation) je n'ai pas de projet d'avenir sinon celui de poursuivre tranquillement ma route, c'est-à-dire de continuer à transmettre, en milieu rural, en temps que professeur bénévole des pratiques qui personnellement m'ont ouverte à une autre compréhension du monde, à un autre regard sur la vie, sur la mort. Le bonheur que j'éprouve dans la pratique du Qigong et du Taijiquan, et les bénéfices que j'en retire pour ma santé, je voudrais qu'ils soient aussi ceux de mes élèves. Une autre raison m'a poussée à faire ce choix, le désir de prendre du plaisir à rédiger ces pages.

## Emma

*C'est dans le vide que voguent les nuages et volent les oiseaux;  
C'est par le vide que leurs mouvements se renouvellent sans cesse.*

Wenshi Zhenying <sup>1</sup>

Emma marche dans la lumière d'automne sur une petite route déserte. Le vent doux et chaud trouble à peine le silence, au loin, il ébouriffe les peupliers dorés, il tourbillonne autour d'Emma, la tire vers le haut dans une spirale ascendante. Les pieds bien ancrés dans le sol, entre ciel et terre, au sein de la splendeur d'un paysage flamboyant, elle se sent, là, à la fois minuscule et immense. En son centre un vide qui la pousse vers l'infini, elle se fond dans le paysage. Paix profonde, fugace instant de joie.

Elle sourit. Hier encore, elle était à Paris chez son amie Léa, sa chère amie Léa qu'elle connaît depuis le collège. Toutes les deux partagent le même intérêt pour la culture chinoise. Cela a commencé alors qu'elles étaient adolescentes, avec leur bande de copains passionnés de cinéma, elles passaient la plupart de leur temps libre dans les salles obscures. Un jour, nous étions dans les années quatre-vingt, nos deux amies s'étaient rendues avec curiosité au festival de films chinois organisé par le Cinéclub universitaire. Le cinéma chinois, à l'exception de quelques spécialistes, était encore très peu connu en Occident. Et là, ce fut le choc... elles venaient de voir " L'hirondelle d'or " le chef d'œuvre de King Hu. À la sortie du film, elles étaient restées un long moment silencieuses, ne sachant comment exprimer ce sentiment de singularité qu'elles percevaient, quelque chose de très éloigné du cinéma qu'elles avaient l'habitude de voir. Elles n'avaient pas à cette époque la capacité d'analyse nécessaire pour appréhender une culture dont elles ignoraient tout, trop jeunes aussi pour trouver les mots, pour dire ce qu'elles ressentaient profondément, mais justement à cet âge où l'on rêve d'aventure,

---

<sup>1</sup> Cité par François Cheng, *Et le souffle devient signe*, p.102.

de différent pour se construire, elles avaient compris que ce cinéma-là reflétait un monde qui établissait une autre relation au réel. C'est ce dont elles avaient parlé la dernière fois qu'elles s'étaient rencontrées à Paris chez Léa.

Emma avait enfin trouvé une édition en DVD du film qu'elles avaient adoré trente ans plus tôt et qu'elles n'avaient pas revu depuis. Elle l'avait offert à son amie qui avait bondi de joie en découvrant sous le papier doré qui l'enveloppait l'image de Cheng Pei Pei la sublime actrice jouant le rôle principal de ce *wu xia pian* devenu un classique de Hong Kong produit par la légendaire *Shaw Brother*.

— Tu te souviens, avait dit Léa, en caressant d'une main rêveuse l'enveloppe du DVD dont l'illustration représentait la magnifique femme chevalier... tu te souviens de cette scène étonnante au début du film où Cheng Pei Pei entre dans l'auberge uniquement occupée par des hommes avec une assurance incroyable...

— Oui... bien sûr... le volontarisme de la belle héroïne, égale de l'homme, nous séduisait à un âge où nous avons besoin de nous affirmer, mais je pense surtout que la grâce et la puissance des personnages, à la fois sauvages et sereins, nous avaient marquées, ils reflétaient la singularité de la culture chinoise... nous pressentions un monde différent du nôtre dont l'atmosphère de tristesse sans amertume accédait à une harmonie indéfinissable.

— Nous étions fascinées... l'alternance de lenteur et de rapidité, de légèreté et de force, la tension dans des moments de calme étranges où l'on sentait déjà venir la tempête... il nous semblait que ce film élargissait notre vision de la réalité.

— Jean-Michel Frodon dans son petit livre sur le cinéma chinois explique tout cela très bien, il dit : "*Ce cinéma, qui condense ce qu'il y a de plus éloigné des codes esthétiques élaborés par la civilisation helléno-judéo-chrétienne, propose une autre relation au réel et à la symbolisation, issue des procédures élaborées par la civilisation chinoise à travers sa philosophie, sa littérature, sa peinture et sa musique.*"

— En fait ce qu'il veut dire... c'est que c'est une pensée en action... ce qui est intéressant dans ce qu'il écrit, c'est quand il fait référence aux idéogrammes... il voit d'ailleurs, dans les films d'arts martiaux, les corps comme des signes dessinés dans l'espace... il fait référence à la non-séparation entre image et texte, aux idéogrammes qui sont à la fois écriture et dessin... il dit que "*l'écriture chinoise fonde une relation entre la réalité, le sens et la figuration radicalement différente de celle conçue par notre civilisation*" ... nous, nous séparons le discours et l'image.

— Nous séparons le texte et l'image... l'esprit et le corps... l'intérieur et l'extérieur... le dualisme de Platon, d'Aristote, et surtout, plus tard, de Descartes nous a appris que l'esprit est une substance existant indépendamment du corps, ainsi nous distinguons l'esprit de la matière, les phénomènes mentaux des phénomènes physiques, le sujet de l'objet... bien que de nombreux penseurs modernes du XX<sup>ème</sup> et XXI<sup>ème</sup> siècle remettent en cause cette idée de la séparation du corps et de l'esprit, elle est toujours très ancrée dans nos mentalités, particulièrement dans la médecine occidentale qui fragmente, morcelle les corps... bien sûr, on peut citer le neuropsychologue Antonio Damasio qui tente de démontrer dans son livre *"L'erreur de Descartes"* que nous pensons non seulement avec notre cerveau mais aussi avec notre corps....

— Jean-Michel Frodon, lui, voit dans le cinéma chinois une remise en question radicale du cinéma inventé par Griffith et Eisenstein.

— Forcément, cette autre conception du monde de la civilisation chinoise a des conséquences sur le langage cinématographique : autres règles dans la composition du cadre, autre rapport entre le visible et le hors champ, autres rythmes et surtout remise en question du montage qui est le lieu par excellence de construction du discours.

— Oui... c'est toujours cette idée centrale du vide dans la pensée chinoise... des compositions "pleines de vide" qui font sens... on retrouve les mêmes principes que dans la peinture chinoise de paysage... petits personnages perdus dans l'immensité du monde... à vrai dire, "perdus" n'est pas le mot, l'intense présence de ces petits personnages nous donne une impression de fini dans l'infini... elle révèle la relation qu'entretient l'homme avec la nature, sa place dans l'univers dont il fait parti en participant à son processus de transformation... les cinéastes comme les peintres chinois sont dans une relation de connivence et de révélation mutuelle avec la nature.

— Jean-Michel Frodon parle aussi *"d'unification de la durée et de l'espace comme dimensions de même nature."*

— C'est intéressant ... mais difficile à comprendre pour nous occidentaux... je veux dire difficile à comprendre concrètement...

— Difficile à comprendre aussi... la perception globale du monde, la place de l'homme dans l'univers, l'unité corps-esprit... nous avons tellement l'habitude de tout observer de l'extérieur... de tout voir en "gros plans" ou en "plans rapprochés" en reléguant le paysage à l'arrière-plan...

— Tu te souviens, c'est après avoir vu *L'hirondelle d'or* que nous avons décidé de pratiquer les arts martiaux chinois. Le Kung fu et le Taijiquan ont été une vraie découverte pour nous qui ignorions tout du monde chinois.

— ... et cela n'a pas été facile, il y avait peu d'écoles à cette époque. Nous devions faire une heure de bus pour pouvoir suivre les cours.

— À cette époque, nous nous efforcions surtout de reproduire des gestes qui nous semblaient beaux et puissants, sans bien comprendre que la douceur peut combattre la force, que l'on peut se servir de la force de l'adversaire pour contre-attaquer habilement sans effort.

— Nous ne savions pas combien les arts martiaux chinois sont intégrés à la philosophie ancienne, à la médecine traditionnelle et que leur pratique nous mènerait à un long cheminement physique, intellectuel et spirituel.

Léa se leva pour fermer la fenêtre du salon car bien que son appartement spacieux et agréable se trouvât au sixième étage et dans un quartier relativement tranquille de la ville, elle savait que le bruit de fond continu des agitations citadines incommodait son amie habituée au calme de la campagne.

— Mais non, mais non, cela ne me gêne pas, s'empressa de dire d'un ton enjoué Emma qui avait compris l'intention de son amie... le Qigong ne nous a-t-il pas appris à nous adapter à toute circonstance... mais, laisse-moi revenir à cette idée d'unité... depuis notre plus tendre enfance, on nous apprend à voir des formes fixes qui se détachent sur un fond déterminé... en réalité, nous découpons tout ce qui nous entoure en petits morceaux indépendants, clairs, nets, précis sur une ligne droite qui a un commencement et une fin... il faut bien reconnaître que c'est une façon assez pratique pour comprendre le monde, pour l'analyser, pour le maîtriser... cela nous a permis de faire de grandes avancées dans le domaine des sciences en particulier... mais enfin, toi, qui est Historienne de l'Art, tu dois avoir moins de mal que moi à sortir de nos habitudes de pensée... de ce schème qui s'est incrusté dans nos cerveaux... à travers l'art est-ce que nous n'atteignons pas une certaine unité du corps et de l'esprit?

— Oui, tu as raison... d'ailleurs, on peut voir dans l'*Action painting* ou *Impressionnisme abstrait* ... ce mouvement qui a imposé un total bouleversement à l'art occidental dans les années cinquante... un illustration de l'unité du corps et de l'esprit. Pour ces artistes... Pollock, De Kooning, Rothko etc... l'œuvre devait témoigner du

mouvement de leur corps présent dans l'instant, animé par l'énergie vitale et par leur esprit... quand on lit les propos de De Kooning qui dit : "*Dans l'espace du tableau, je suis toujours présent, on pourrait dire que j'y circule*", on pourrait rapprocher ses propos de ceux du célèbre peintre chinois Shitao "*Lorsque je peignais ce tableau, je devenais le fleuve printanier à mesure que je dessinais*", dit-il... "*les eaux du fleuve coulaient au rythme de mon être*."... on peut penser aussi à Cézanne et son dialogue avec la montagne Sainte-Victoire qui nous emmène vers la profondeur, à l'intérieur même des roches et des monts... et aussi aux paysages étranges de Léonard qui semblent refléter les pensées de ses personnages... mais bien sûr la comparaison s'arrête là, il y a dans la peinture chinoise quelque chose de différent... "*le Vide qui se présente comme un pivot dans le fonctionnement du système de la pensée chinoise*" comme l'explique si bien François Cheng dans son ouvrage sur la peinture chinoise... ouvrage qui d'ailleurs est devenu une véritable bible pour tout Historien de l'art, et qui nous a permis de porter un regard neuf sur l'art en général... le Vide, donc... "*élément éminemment dynamique et agissant... lié à l'idée des souffles vitaux et du principe d'alternance Yin-Yang... lieu par excellence où s'opère les transformations*"...

— Enfin, avait dit Emma... François Cheng nous dit que la cosmologie chinoise est fondée sur l'idée de *souffle ou Qi* à la fois matière et esprit, mouvement et transformation... que le *Souffle Primordial assurant l'unité originelle continue à animer tous les êtres*... jusque là tout va bien... mais nous dit-il encore, au sein de la *Voie* ce *Souffle Primordial* se divise en trois : *souffle Yin, souffle Yang* et *Souffle du Vide médian*... et là, je ne comprends plus très bien ce concept, cela me paraît très compliqué.

— En ce qui me concerne, je crois avoir compris que c'est ce *Souffle du Vide médian* tirant son pouvoir du *Vide originel* qui entraîne *Yin-Yang* dans leur interaction et par conséquent dans leur transformation... un espace intermédiaire de rencontre et de circulation... on peut peut-être dire que c'est un vide créateur... mais à moi aussi cela me paraît compliqué.

— Ce fameux *Yin-Yang*, sans "et" entre les deux comme le précise Cyrille Javary, nous essayons toujours d'en saisir l'essence sans jamais vraiment y parvenir... ce qui nous est difficile à comprendre, c'est la logique chinoise ternaire qui cherche toujours ce qui lie deux contraires, plutôt que de chercher ce qui les sépare comme nous le faisons.

— *Le souffle médian*, dit Cyrille Javary, "*lieu de circulation vitale qui aspire Yin et Yang et entraîne ceux-ci dans le processus d'interaction mutuelles*"... nos esprits



occidentaux sont conditionnés au point que nous ne pouvons imaginer le réel dans un continuel processus d'actualisation... et nous ne pouvons imaginer un monde qui n'aurait pas de commencement... intellectuellement, bien sûr, nous comprenons ce système de pensée, mais au fond de nous quelque chose résiste... pourtant, il y a une façon plus imagée de parler de ce *vide médian*... par exemple, comme le fait Cyrille Javary dans son dernier ouvrage en se référant à la peinture de paysage... la montagne qui s'élève vers le ciel, nous dit-il, est yang... le torrent qui dévale vers la terre, yin... le vide médian serait représenté par ce petit nuage tout au dessus, intermédiaire entre deux pôles... *il entraîne les deux dans un processus de devenir réciproque*... ce petit nuage crée le mouvement, il empêche montagne et rivière de se trouver *dans une situation d'opposition rigide*... l'eau s'évapore, devient nuage, retombe en pluie, cycle qui relie la terre et le ciel... et, voilà la preuve que le mouvement est circulaire.

— Effectivement, cette façon d'expliquer les choses éclaire notre compréhension... mais comment comprendre, le *Qi*... traduit par *souffle, énergie*... en réalité intraduisible, car il est à la fois esprit et matière, mouvement et transformation, âme et conscience?... un souffle qui suit l'intention du corps et de l'esprit...

— Oui, il est puissance comme la lumière, l'énergie, mais il est plus que cela.

— Il est difficile pour nous occidentaux d'accepter le Vide comme principe de base, pour nous le vide n'est rien, mais si nous le voyons comme un Invisible portant toutes les potentialités, le concept nous paraît plus compréhensible... et... l'unité corps esprit... le yin-yang... nous l'avons compris, ou plutôt senti, je crois, à travers notre corps dans notre pratique du Taijiquan et du Qigong... peu à peu bien sûr, et de plus en plus précisément.

— Tu as raison, je pense que la pratique du Qigong a développé nos capacités intuitives, la conscience de nos corps dans l'espace... l'unité corps-esprit même si notre intellect a du mal à l'admettre nous l'éprouvons dans la pratique du Qigong, nous percevons le mouvement de la vie. Depuis que je vis à la campagne, je ressens profondément la puissance de la nature, la puissance de la vie... et je crois discerner plus intensément la présence des êtres et des choses, leur transformation dans le temps, mais aussi leur immobilité qui ne se différencie pas vraiment du mouvement qui en fait parti... notre pratique du Qigong... est, certainement, pour quelque chose dans cette manière que j'ai... aussi profonde... de percevoir ce qui m'entoure.

— En effet... le fait d'exécuter des mouvements lents et continus nous aident à écouter notre corps, à être présent à chaque instant dans le calme, cela libère notre esprit, développe une acuité de tous les sens, cela nous permet de comprendre nos émotions et de ne pas nous laisser dominer par elles, le Qi peut alors circuler sans obstacle.

— ... écouter son corps, c'est bien de cela dont il s'agit... avoir conscience de son corps ... percevoir le souffle qui le traverse, sentir l'énergie... alors tout devient facile, les gestes deviennent souples et harmonieux... on se sent appartenir à ce qui nous entoure, on fait parti du même monde... ce sont des instants très agréables.

Emma, pensive, porta à ses lèvres la tasse de thé fumante que Léa avait préparé avec soin, un thé délicieux, Léa lui offrait toujours le meilleur, elle le savait. Quelle belle chose que l'amitié, pensa-t-elle, rare et précieuse. Après un temps de silence, on pourrait dire un temps d'immobilité, pendant lequel les deux amies savourèrent le subtil breuvage sans en perdre la moindre qualité, Emma d'une voix posée, proposa sur un ton interrogatif :

— Ne crois-tu pas que tout vient de l'enracinement, qu'il est essentiel? ... on ne peut pas l'acquérir facilement... du moins pour nous occidentaux qui privilégions l'extérieur, le visible, l'apparence, l'agitation... parce que je pense que l'enracinement vient de l'intérieur... de la conscience du corps, de sa globalité... de la conscience de son rapport avec ce qui l'entoure... de sa place dans l'espace et le temps... cela rejoint peut-être ce que voulait dire Frodon à propos "*d'unification de la durée et de l'espace comme dimensions de même nature.*" ... cette unification de la durée et de l'espace se fait à travers le corps, tu ne crois pas?

— Là, Emma... je ne te suis plus... ce que je peux dire, c'est que pour acquérir un bon enracinement, il faut beaucoup de temps et d'effort... l'enracinement stabilise notre corps, le libère de toutes les tensions, l'installe dans un état de calme et de confiance qui permet d'aller de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur.

— C'est vrai!... mais c'est à l'intérieur que cela se passe... avec notre esprit... et c'est un chemin infini, un travail continu...

— Cet enracinement peut-être impressionnant chez les Grands maîtres qui ont cherché toute leur vie à l'améliorer... tu te souviens de ce film que nous avons vu ensemble, "*Pushing hands*" ?

— Oui, le film de Ang Lee, le réalisateur de "*Tigre et Dragon*"... un film des années quatre-vingt dix.

— Tu te souviens du vieil homme, un ancien maître de Taijiquan qui est réduit à devenir plongeur dans un restaurant pour subvenir à ses besoins?... son employeur trouve qu'il lave les bols trop lentement et veut le congédier... mais le vieil homme s'enracine littéralement devant son évier.

— C'est très drôle... sept employés ne parviennent pas à le faire bouger, le patron fait ensuite appel à des voyous brutaux sans succès, et au final, c'est une dizaine de policiers des plus aguerris qui en viennent à bout.

— C'est un beau film... l'enracinement donne une grande force et de la confiance en son corps, de la confiance en soi, quelque soit notre âge.

— Il agit sur notre souffle, il relie le vide et le plein.

— Mais... toi qui, lorsque tu as pris la décision de vivre à la campagne, as décidé d'enseigner bénévolement pour pouvoir continuer à pratiquer le Qigong en groupe, comment parviens-tu à faire comprendre cela à tes élèves?

— Ce n'est pas facile de leur expliquer que l'esprit a besoin de cet ancrage pour ne pas se disperser inutilement, pour dialoguer avec le corps... au début, je leur dis qu'il faut être avant tout dans la sensation, dans l'écoute de notre corps, que ce n'est pas le mouvement en lui-même qui est essentiel, nous devons nous défaire de cette opposition entre physique et spirituel... de cette entente entre le corps et l'esprit on ne peut que retirer des bénéfices... une meilleure santé, une assurance plus ferme dans la vie, un plaisir, un bien être... mais combien c'est difficile, pour nous occidentaux, de mettre en résonance le corps et l'esprit, de prendre le temps d'écouter ce qui se passe en nous!

— Je suis bien d'accord avec toi, mais comment parvenir à transmettre des pratiques qui s'enracinent dans une philosophie millénaire très différente de notre culture.

— Je pense qu'il faut expliquer que c'est dans la pratique que l'on trouve le chemin... pratiquer, pratiquer, il n'y a pas de mystère... c'est dans la pratique que peu à peu l'on va acquérir cet enracinement qui nous connecte avec la terre, alors, tout le haut du corps devient léger, les mouvements deviennent fluides, nous sentons cette force intérieure qui nous relie au ciel... commencer pas apprendre à bien relâcher son corps, relâcher les épaules, relâcher le bassin... ne pas être dans l'attente, laisser venir à soi les

sensations, écouter son corps, observer la respiration, entrer dans la profondeur tout en sentant la verticalité...

— Oui... connaître de l'intérieur, comprendre avec son corps et non théoriquement... au fond, c'est vivre l'instant présent...

— Mais tout cela n'est pas facile à expliquer, je l'avoue. C'est pourquoi, je pense... mais cela n'engage que moi, je ne prétends pas avoir raison... je pense qu'il faut continuellement se former auprès d'un maître dont c'est la culture, un maître chinois possède en lui tout cet héritage culturel qui nous est étranger, cela, pourrait-on dire fait partie de ses gènes... car, il arrive que certains professeurs d'Arts martiaux chinois occidentaux isolent leurs pratiques de leur contexte culturel...

— Je suis d'accord avec toi, mais tout chinois n'est pas forcément un bon maître, et il y a de bons professeurs occidentaux formés par de grands maîtres chinois.

— Bien entendu... l'essentiel est de choisir un bon maître... mais pour ma part, je préfère un maître chinois, il me semble qu'il me permet d'approcher plus près de l'essence même de ces pratiques, de la pensée chinoise qui ne sépare pas matière et esprit.

— Oui... pour acquérir des bases solides, et ensuite transmettre, comme tu le fais dans un monde rural très isolé où il y a peu de possibilités.

— Ce qui est vraiment gratifiant, c'est de voir progresser certains de mes élèves, leurs intentions, leurs gestes deviennent plus précis, plus clairs, leur présence se manifeste... mais hélas d'autres semblent stagner et je doute alors de mes capacités à enseigner... par exemple, il y a une personne qui vient au cours depuis plusieurs années et qui ne parvient pas au moindre enracinement, qui a de gros problèmes d'équilibre... mais malgré tout elle persiste à venir au cours... il est vrai qu'elle a dû faire face dans sa vie à un événement tragique, plusieurs personnes de sa famille sont mortes dans des circonstances terribles, je pense qu'elle trouve dans notre groupe chaleureux et bienveillant une ambiance rassurante qui rompt son isolement, cela aussi est important en milieu rural... la pratique du Qigong est un long chemin qui demande patience et persévérance, et je dois dire que mes élèves me surprennent... il faut tout de même du courage pour venir s'entraîner pendant une heure et demie chaque semaine, l'hiver dans la neige... certains doivent parcourir jusqu'à vingt kilomètres sur des routes verglacées... alors, je me dis que, peut être, je parviens modestement à leur transmettre un peu de ce que mes maîtres m'ont transmis.

— Mais, c'est bien parce qu'il te semblait essentiel de pratiquer en groupe que tu as créé cette association?

— Exactement... personnellement cela me semble important... pratiquer avec les autres nous permet de communiquer plus facilement avec l'extérieur, avec l'univers... nous cherchons ensemble, nous progressons ensemble, nous nous élevons ensemble... l'énergie des autres nous portent plus loin, vers une vie plus ouverte.

— Et comme toujours, nous bavardons, nous bavardons... et l'heure tourne... nous perdons tout notion du temps... nous devons nous dépêcher, il est l'heure de nous rendre à notre stage de Qigong au Temps du Corps.

— Nous nous voyions si peu souvent que nous avons toujours beaucoup de choses à nous raconter.

— Oui, il est tellement agréable de partager les mêmes passions avec ses amis.

## Léa

Le geste lent produit la grâce, le geste rapide produit le force.  
Il faut cependant posséder la rapidité pour maîtriser la lenteur.

Jiang Cui<sup>2</sup>

Les jumeaux ont laissé un tas de linge sale après leur entrainement de foot sur un stade boueux. La femme de ménage ne viendra pas, elle est malade... ce n'est vraiment pas le moment! Après une journée de travail intense et interminable au musée comme toujours la veille d'une ouverture d'exposition, Léa est épuisée. La benjamine âgée de dix ans l'appelle :

— Maman, j'ai besoin de toi, je ne comprends rien à mon devoir de maths.

— J'arrive ma chérie.

Léa charge le tambour de la machine à laver, met de la lessive dans le compartiment prévu à cet effet. Elle se redresse, s'enracine dans le sol, tire Bai hui vers le haut, relâche les épaules, le bassin, elle ferme les yeux... langue au palais, respiration abdominale inversée ample, profonde, relâchée... chercher son axe, sa verticalité. Tout se joue à partir des pieds, pense-t-elle, lorsque la partie inférieure du corps est ferme, la partie supérieure est libérée. Et quand on a un corps relâché, on économise son énergie.

— Maman, tu viens?

— J'arrive ma chérie.

Emma a raison, pense-t-elle, la pratique du Qigong nous aide vraiment dans la vie de tous les jours. Son amie l'avait fait beaucoup rire quand elle lui avait raconté qu'elle coupait son bois avec un minimum d'effort, elle avait même provoqué l'étonnement chez un voisin agriculteur qui venait parfois l'aider dans ses travaux de jardinage. Un jour où celui-ci ne parvenait pas à séparer les deux parties d'une bûche coupée sur la moitié par un coup de hache, Emma était parvenu à le faire sous les yeux ébahis de cet homme aux muscles pourtant bien développés par les travaux de la campagne toujours très physiques malgré la mécanisation.

---

<sup>2</sup> Cité par François Cheng, *Et le souffle devient signe*, p.15.

— Il suffit, avait dit Emma, de bien s'ancrer dans le sol, de relâcher son corps, et de conduire l'intention vers la cible comme dans le tir à l'arc... tout le corps participe, le mouvement part des pieds, est dirigé par la taille et va jusqu'au bout des doigts, et la respiration abdominale inversée pousse le souffle dans toutes les parties du corps... c'est ça l'unité corps-souffle-esprit... c'est concret!

C'est ce qu'avait dit Emma à Léa quand elle lui avait raconté l'histoire, mais à son voisin agriculteur, elle avait simplement dit : "C'est le Qi", "C'est quoi ça!" Comment lui expliquer ce que nous avons déjà tellement de mal à comprendre nous-mêmes? Cette chose invisible et douce qui nous traverse, cette force qui vient du plus profond de notre être.

— Tu pourrais, toi, expliquer ce qu'est le Qi? avait demandé Emma.

— Expliquer?... Définir, non... comment définir quelque chose qui se meut constamment entre la matière et l'esprit ... quelque chose qui se situe entre monde intérieur et monde extérieur... qui est continuellement en mouvement en nous et dans l'univers?... nos esprits occidentaux ont toujours besoin de définition... de circonscrire les idées, les objets, les concepts... mais expliquer... peut-être que par la pratique du Qigong... si l'on ne peut pas définir sa nature, l'on peut sentir son fonctionnement, ses effets sur notre corps... nous ressentons la puissance de notre corps, nos gestes deviennent plus efficaces, plus précis.

— Oui... nous nous sentons exister, vivant... c'est la manifestation de la Vie dans ce qu'elle a de visible et d'invisible.

— La pratique du Qigong nous apprend à nous libérer de nos soucis, à maîtriser nos émotions, nous atteignons un état de calme qui nous permet de faire face à des situations parfois complexes ou douloureuses... la vie n'est pour personne un long fleuve tranquille... mais la connaissance du corps et sa maîtrise nous aide vraiment beaucoup, elle nous permet de surmonter les maladies mais aussi de nous sentir à l'aise physiquement, nous éprouvons un certain bien être, une sorte de plénitude.

— Exactement, la pratique du Qigong m'a aidée à me rétablir très rapidement après l'intervention que j'ai dû subir à cause de ce maudit cancer... et il m'est de plus en plus facile de comprendre et d'éliminer une douleur physique.... je me souviens d'un adolescent dont nous avons soigné les fractures multiples du bassin... il souffrait horriblement et recevait de grosses doses d'antalgiques... appliquant ce qui m'a été enseigné, je l'ai aidé à prendre conscience de son corps et à pratiquer un respiration

abdominale douce et consciente, ses douleurs se sont atténuées d'une manière significative, ses doses d'antalgiques ont été diminuées, et chaque jour il me demandait de venir l'accompagner dans ses exercices respiratoires.

— Cette pratique nous permet d'être à l'aise avec les autres, avec ce qui nous entoure, nous nous sentons plus sûrs, plus assurés dans nos actes, plus dynamiques. Nous trouvons un équilibre qui nous permet de poser sur les autres un regard plus juste, plus humain.

— J'irais même plus loin... quand nous pratiquons en groupe, dans ce silence vraiment empli de présences, dans cette alliance du corps et de l'esprit, en cherchant à entrer en relation avec ce qu'il y a de plus profond en nous, nous communiquons sans mots avec les autres... enfin, c'est ce que je ressens... Est-ce que tu ressens cela toi aussi?

— C'est aussi ce que je ressens, une communion avec les autres... en plongeant dans les racines de l'être, nous retrouvons ce qui est commun à tout être, à toute chose... le Qi, le souffle qui fait que nous sommes vivants... qui est à l'œuvre dans tout ce qui est... oui, nos Qi s'accordent.

— J'ai même parfois la sensation de me trouver dans un état particulier, de m'échapper, de rejoindre l'univers, tout en restant sous tension et sous contrôle... un juste équilibre entre tension et relâchement ... un état de grâce.

— Je n'utiliserais peut-être pas les mêmes mots que toi... mais oui, je dirais aussi ... un état de grâce.

— Toutes ces années où j'ai travaillé avec Médecins sans Frontières, la pratique de la méditation, du Qigong m'a réellement aidée à apaiser ma révolte devant autant d'injustice sans pour autant en diminuer l'intensité, mais cela m'a aidée à l'orienter vers un but concret, positif.

— Je t'admire, tu as vu des choses affreuses, tu as travaillé dans des conditions difficiles... moi, je n'aurais jamais pu faire ce métier d'infirmière comme tu l'as fait.

— Tu as raison, ce n'est pas facile... on se trouve face au destin tragique de l'humanité... on en voit le pire : détresse morale et physique... mais la fréquentation de la pensée chinoise, m'a permis de regarder le monde d'une autre manière... d'une manière plus ouverte... plus ample dans le temps, plus humble et patiente... cela m'a permis de trouver de la beauté même dans les pires circonstances... de cette " *beauté qui va d'âme à âme* " comme le dit si bien François Cheng... on peut trouver de la beauté et



de la poésie partout si l'on est attentif. La pratique du Qigong apprend à écouter ce qui se passe en soi, ce qui ouvre à quelque chose de plus vaste, c'est difficilement descriptif... mais nous nous sentons en communion avec l'univers.

— Pour moi, qui n'est pas eu le courage comme toi de m'investir dans l'humanitaire...

— Excuse moi de t'interrompre Léa... bien sûr que tu as eu du courage tout autant que moi, tu as eu trois enfants, tu les as élevés tout en travaillant avec ténacité... ce n'est pas sans travail que tu es parvenue à ce poste de Conservatrice au musée... tout en élevant trois enfants, je le répète... ce n'est pas rien non plus de prendre soin et de porter à bout de bras l'éducation de trois petits êtres... tes enfants sont de merveilleux enfants à qui tu as su transmettre l'essentiel : générosité, compassion, respect pour autrui, tolérance... et d'ailleurs, à travers ton métier, est-ce que, en quelque sorte, tu n'apportes pas de la beauté au monde?... *la beauté artistique en son état le plus élevé, comme le dit François Cheng, est plus que plaisir esthétique, elle est de donner à vivre...* Confucius serait fier de toi !

Les deux amies éclatèrent de rire.

— Oui, vivre pleinement sa vie en évitant de faire délibérément du mal aux autres, murmura Léa en versant l'eau fumante dans la théière vide et sur les tasses pour les réchauffer, puis elle prit avec la cuillère les feuilles de thé qu'elle fit glisser dans la théière avant de la remplir d'eau. Et après avoir jeté cette première infusion destinée à laver les feuilles, elle remplit une deuxième fois la théière et laissa infuser une trentaine de seconde environ... Ses gestes, tout en rondeur et en délicatesse, révélaient sa présence consciente emplie de respect et de reconnaissance.

Emma prit avec élégance entre ses mains la tasse que lui tendit son amie. Elle admira la jolie couleur dorée du subtil breuvage et huma avec plaisir son arôme délicat... laisser quelques secondes le thé en bouche pour réveiller cette force qui lui vient de son origine, une force interne, une force de vie.

Silence. Plus besoin de mots, déguster avec lenteur, profiter pleinement du moment agréable que procure une tasse de thé, et en ressentir les effets doucement revigorants, pensa Léa... être seulement dans la tasse de thé et dans son rapport simple à la nature. C'est aussi cela que lui avait apporté la pratique de Qigong. Avant cela, combien de fois avait-elle avalé en vitesse, sur un coin de table, une tasse de thé avant de partir au travail. Maintenant, elle savait apprécier à sa juste valeur la qualité d'un thé,

son arôme, sa saveur... et désormais, cette façon d'être pleinement dans l'instant présent s'étendait à bien d'autres choses, elle savait profiter de tous les événements de sa vie, elle acceptait les imprévus qu'elle appréhendait avec une curiosité candide, et elle en éprouvait beaucoup de gratitude. Sa bonne humeur avait forcément des conséquences sur les relations qu'elle entretenait avec son entourage.

— Ce thé est vraiment très bon, remarqua Emma.

— Le thé est toujours meilleur si on le savoure en compagnie d'amis qui nous sont chers, répliqua en souriant Léa.

— Certainement... mais il y a une telle harmonie dans cette façon de déguster le thé à la chinoise, que cela crée une ambiance paisible, un réel moment de détente.

—... beauté, harmonie des gestes, nous éprouvons une sorte de jouissance esthétique... nous pouvons aussi appliquer les mêmes mots au Qigong, au Taijiquan, à la calligraphie parce que tous procèdent du même esprit, du même désir d'harmonie.

— Oui, dans la pratique du Qigong... dans la continuité des mouvements lents, dans la fluidité des gestes, peu à peu l'harmonie s'installe entre l'être humain et l'univers vivant où tout se relie et se tient.

— *L'harmonie n'est pas seulement un état, dit François Cheng, mais un processus en devenir qui exige des éléments en présence un effort de don et de réceptivité.*

— C'est vraiment joliment dit, et très juste en ce qui concerne le Qigong.

— On ne peut pas parler d'harmonie sans parler de beauté, tu ne crois pas?

— Bien sûr, la présence de la beauté répand l'harmonie autour d'elle.

— Dans la pensée occidentale, cette question de l'harmonie et de la beauté a longtemps été débattue par les philosophes, mais elle se réfère avant tout à l'apparence, à la forme. L'idée centrale de l'esthétique est que la beauté est une affaire de proportions. En réalité, cette discipline qui prétend étudier précisément ce qu'on nomme la beauté n'a pas su apporter d'éclaircissement sur la nature et l'origine de celle-ci.

— Eh, oui! Nous nous attachons toujours à l'objet, à son aspect visible... au monde des apparences... L'art occidental depuis les Grecs a longtemps mis en avant la beauté des beaux corps.

— Alors que la peinture chinoise est une recherche de l'invisible, elle cherche à représenter le changement... à représenter des idées, les émotions que provoquent les paysages... la contemplation de la beauté incite à l'élévation spirituelle. Par la place

qu'elle accorde à la nature, nous trouvons la beauté dans la totalité de la nature, nous ne nous attardons pas à la surface des choses.

— Oui... d'ailleurs quand nous nous promenons dans la nature, et que tout à coup la beauté de la nature nous émeut, nous trouble, nous donne du plaisir, c'est parce nous en saisissons la globalité et notre place en son sein... ce n'est pas parce que nous admirons indépendamment une fleur, un animal, un paysage... nous ressentons profondément cette beauté gratuite, totale qui nous est donnée généreusement, nous sommes en connexion avec l'univers.

— Mais aussi, en Occident, avec Darwin la beauté a été réduite à sa fonction, à son rôle dans l'attirance d'un partenaire en vue de la reproduction de l'espèce.

— C'est pourquoi, nous nous trouvons face à un mystère quand la beauté d'une œuvre continue à nous émouvoir à travers le temps, des milliers d'années après sa création... c'est parce que nous en ressentons son rayonnement qui vient de l'intérieur et se tourne vers l'extérieur. Quand on ouvre un livre écrit par un grand écrivain, c'est comme si l'auteur était là, comme s'il respirait à travers les mots.

— Ce qui nous émeut, c'est la présence d'un être toujours à l'œuvre malgré le temps... un être qui se manifeste dans son geste... qui... pourrait-on dire... révèle quelque chose de l'invisible.

— C'est ce qui se passe quand, regardant des personnes pratiquant une forme de Qigong ou de Taijiquan nous trouvons leurs gestes beaux. C'est parce qu'à travers l'union du corps et de l'esprit la vie se manifeste dans toute sa plénitude... et rend visible la présence du Qi.

— Pour nous occidentaux, ce n'est pas si simple, je le vois tous les jours quand j'enseigne ces disciplines... écouter son corps, l'observer, l'accepter... avoir confiance en son corps, ne pas se soucier du regard des autres, ne pas chercher des effets immédiats, laisser venir les choses à soi demande des efforts à beaucoup de personnes, et c'est un long travail sur soi qui conduit au relâchement, à un état de calme et pour finir à une joie profonde.

— Les gestes doux, lents et continus utilisés dans la pratique du Qigong contribuent à nous amener à l'intérieur du corps, à revenir à la sensation, à être présent à chaque instant, à se trouver dans un état de pleine conscience, et la répétition des gestes nous aide à connaître notre nature profonde, à chercher le meilleur en soi.

— Oui, je pense aussi que les mouvements circulaires et en spirale, dans leur précision, leur clarté nous apprennent à diriger notre intention et nous ouvrent vers l'extérieur.

— La spirale d'ailleurs, si l'on y réfléchit bien, est une forme présente partout dans l'univers... de l'infiniment petit à l'infiniment grand... de l'ADN aux galaxies.

Nos deux amies se préparèrent à partir car il était temps de se rendre aux Temps du Corps pour assister à leur stage de Qigong.

— Au fond, avait dit Léa sur un ton tout à fait sérieux en sortant de l'ascenseur, Yin-Yang, c'est un peu comme nous... on ne peut pas isoler Yin de Yang, ils procèdent continuellement l'un de l'autre, n'est-ce pas?

Les deux amies éclatèrent de rire.

Dehors, l'air doux de ce printemps précoce réchauffait agréablement les corps, mais malheureusement la température anormalement élevée pour la saison provoquait une pollution très importante.

— Si nous avons conscience que nous ne pouvons pas nous dissocier de la nature... conscience d'en faire partie pleinement... nous nous sentirions plus responsables, nous éviterions tout ce qui peut la détruire et par conséquent nous détruire en même temps, avait dit Léa alors que nos deux amies descendaient la rue de la Grange aux Belles.

— Tu as raison... la vie de l'homme est entre ciel et terre... la nature fait partie de l'univers, du Dao, et l'homme dépend de cette unité primordiale, c'est cela que nous enseigne la pensée chinoise... elle peut nous être utile dans notre prise de conscience de la gravité du changement climatique.

— Je pense que la communication entre les cultures occidentale et orientale peut nous apporter beaucoup.

— Moi, j'ai la conviction que la pensée chinoise ... cette pensée ancestrale, toujours vivante, toujours productrice de sens, ce système de pensée qui est l'une des plus anciennes traditions au monde, peut fournir des solutions originales pour l'époque moderne.

— Oui... parce que la centralité politique et intellectuelle de l'Occident semble avoir atteint son terme... la modernité occidentale paraît bloquée, elle cherche un éclairage nouveau sur le monde face aux nombreux problèmes créés par

l'industrialisation rapide... inégalités des richesses, atomisation sociale, hyper compétitivité aliénante, catastrophes écologiques.

— En effet, nous sommes confrontés aux contradictions de notre propre modernité... repluraliser le monde de la pensée ne peut être que bénéfique... la pensée chinoise pourrait bien être une source d'inspiration pour nous.

— Pour cela il faut que nous changions notre regard sur nous-mêmes et sur le monde, ce serait faire un premier pas pour résoudre un certain nombre de problèmes associés à la modernité.

— Si nous développions notre capacité d'appréhension holistique du réel... si nous prenions conscience de notre lien à la nature et au cosmos, la destruction massive de l'environnement pourrait être stoppée.

— La sagesse chinoise valorise l'harmonie des hommes avec la nature mais aussi des hommes entre eux... c'est pourquoi la résolution des conflits par la médiation et conciliation est importante.

— Alors que notre processus de modernisation a favorisé un ordre sociopolitique conflictuel.

— Le conflit parfois fait avancer les choses, il crée une rupture sur laquelle on peut reconstruire.

— Oui, mais il détruit aussi... c'est la face sombre de notre modernité.

— Le souci pour le bien collectif est l'un des thèmes classiques de la pensée chinoise

— Et en Occident, les droits personnels de l'individu libéral moderne entrent en contradiction avec l'idée du bien commun... nous tolérons des inégalités insensées, la cupidité égocentrique et l'égoïsme agressif.

— Oui... des pratiques comme la méditation, le Qigong, le Taijiquan nous permettent de nous poser, d'avoir l'esprit plus clair, de réfléchir sur le sens profond de l'existence... de ne pas nous laisser entraîner dans cette course au profit et à la consommation qui vise à satisfaire tous nos désirs et qui est en train de détruire notre imaginaire et notre capacité de création... l'accumulation des richesses ne saurait être un but dans la vie.

— Je dirais que ces pratiques nous amènent à un processus de transformation personnel, à un contrôle de nos pulsions, de nos émotions... et... se transformer soi-

même, c'est aussi transformer son comportement vis-à-vis des autres, n'est-ce pas?... et par conséquent, cela transforme aussi le comportement des autres vis-à-vis de nous.

— Bien sûr... cela nous amène à développer notre humanité et la conscience de nos devoirs à l'égard des autres... cela nous permet d'acquérir une vision plus universaliste de la vie et d'accorder plus d'importance à la compassion.

Nos deux amies étaient presque arrivées rue de l'Échiquier, elles se taisaient maintenant. Sous leurs yeux s'étalait la triste réalité de notre société moderne, il y avait tous ces êtres qui n'avaient pas d'autre abri que les porches des immeubles pour dormir.

Mais déjà elles se trouvaient devant la porte surplombée de ses deux anges.

— Ce qui est vraiment passionnant, avait dit Emma, c'est que la pratique du Qigong nous conduit à désirer aller toujours plus loin dans la recherche de notre nature profonde, il nous apparaît possible de s'améliorer indéfiniment.

— Oui, tout cela est très concret, nous en sentons les effets sur notre corps, sur notre esprit... tout devient plus simple, plus clair, plus vrai... et je dois dire que les trois années de formation aux Temps du Corps m'ont vraiment apporté beaucoup en ce sens.

— À moi aussi, elles m'ont apporté beaucoup... j'ai mieux compris cette idée de transformation, de mouvement qui nous pousse à approfondir notre espace intérieur, et cette idée que l'homme est un participant actif de la création de l'univers.

Et nos deux amies en franchissant le seuil des Temps du corps se réjouirent de retrouver d'autres amies passionnées comme elles par la pratique des techniques chinoises dans lesquelles corps et esprit ne sont plus qu'un.

欲穷千里目更上一层楼

## BIBLIOGRAPHIE

**BRISSON Thomas**, *Décentrer l'Occident, Les intellectuels postcoloniaux, chinois, indiens et arabes, et la critique de la modernité*, Paris, éditions la Découverte, 2018.

**CHENG François**,

*Vide et plein, le langage pictural chinois*, Paris, Éditions du Seuil, 1991.

*L'écriture poétique chinoise*, Paris, Éditions du Seuil, 1996.

*Cinq méditations sur la beauté*, Paris, Albin Michel, 2006.

*Cinq méditations sur la mort autrement dit sur la vie*, Paris, Albin Michel, 2013.

*Et le souffle devient signe, Portrait d'une âme à l'encre de Chine*, Paris, L'iconoclaste, 2014.

*De l'âme*, Paris, Albin Michel, 2016

*Enfin le royaume*, poèmes, Paris, Gallimard, 2018.

**DAMASIO Antonio R.**, *L'Erreur de Descartes : la raison des émotions*, Paris, Odile Jacob, 1994.

**FRODON Jean-Michel**, *Le cinéma chinois*, Paris, Cahiers du cinéma, coll. Les petits Cahiers, 2006.

**JAVARY Cyrille J.-D.**,

*Le discours de la tortue*, Paris, Albin Michel, 2003.

*100 mots pour comprendre les Chinois*, Paris, Albin Michel, 2008.

*Les Trois sagesse chinoises, Taoïsme, confucianisme, bouddhisme*, Paris, Albin Michel, 2012.

*La Souplesse du dragon*, Paris, Albin Michel, 2014.

*Confucius*, Paris, Eyrolles, 2016.

*Yin-Yang, la dynamique du monde*, Paris, Albin Michel, 2018.

**JAVARY Cyrille J.-D., FAURE Pierre**, *Yi Jing Le livre du changement*, Paris, Albin Michel, 2012.

**KE WEN**, *Entrez dans la pratique du Qi Gong*, Paris, Le Courrier du Livre, 2009.

**KE WEN, ZHANG MING LIANG**, *La Voie du calme*, Paris, Le Courrier du Livre, 2012

**KE WEN, PAPIN Liliane**, *Les trésors de la médecine chinoise pour le monde d'aujourd'hui*, Paris, Le Courrier du Livre, 2015.

**KE WEN, FAURE Sophie**, *Qing jing jing - Livre de la pureté et du calme*, Paris, Le Courrier du Livre, 2017.

Toute ma gratitude va à Maître Ke Wen, qui a su nous donner l'essentiel pour notre pratique du Qigong à travers un enseignement lumineux, qui nous a appris que pour transmettre un savoir, il n'est nul besoin de grands discours, il suffit de trouver les mots justes.

Merci à Dominique Casays et Cyrille Javary pour leurs précieux éclaircissements théoriques et culturels.

Merci à Yan Li, Romain, Sylvain qui chacun avec leur personnalité et avec bienveillance nous ont fait progresser à grands pas.

Merci aussi à mes élèves pour les moments chaleureux et féconds passés ensemble, et pour m'avoir permis grâce à notre association de suivre cette formation.



**Illustration couverture** : affiche française du film "L'hirondelle d'or" de King Hu  
(<http://www.chinesemovies.com.fr>)