

# 1 HISTOIRE DU DAO YIN FA .....QI GONG !

2

*Par Georges Charles*

3

## 4 "QIGONG" : UNE INDEFINITION CARACTERISEE



5

6 Faites cette expérience dans n'importe quel restaurant chinois de France A la fin du  
7 repas, commandez un « Saké »...

8 Comme chacun sait, le Saké .est un vin de riz japonais titrant 18° et se buvant tiède. Sans  
9 se poser la moindre question sur ce fait important, sans sourciller sans même paraître  
10 surpris, le garçon vous apportera immédiatement, sans commentaire, un alcool de  
11 sorgho chinois parfumé à la rose, titrant 40°, se buvant froid et se nommant, en réalité  
12 Mei Kwei Lou. A moins de le faire réellement exprès, il n'existe donc aucune confusion  
13 possible entre ces deux produits. Leur seul point commun est d'être une boisson  
14 orientale alcoolisée. La substitution volontaire de l'un pour l'autre s'apparente  
15 juridiquement à une fraude caractérisée. Cela tombe sous le coup de la Loi du  
16 1/08/1905, article 1er (Ln 78-23 du 10/01/78 renforcé par la jurisprudence du  
17 8/10/1974) .Désormais, vous le savez, mais le garçon ne peut pas savoir que vous le  
18 savez. Il obéit simplement à un réflexe bien naturel qui consiste à imaginer que vous ne  
19 pouvez pas le savoir. En réalité vous n'êtes pas là pour savoir qu'il existe une Loi sur ce  
20 sujet précis ni pour comprendre qu'il peut exister une différence entre un vin japonais et  
21 un alcool chinois. Vous êtes là pour consommer ce qui se trouve réellement dans la  
22 bouteille et c'est déjà pas mal. Pour certains orientaux, l'occidental n'est pas là pour  
23 savoir ou comprendre mais pour consommer. Peu importe le nom ou la définition de ce  
24 qu'il' consomme puisqu'il se satisfait, en règle générale, de ce qu'on lui propose, ou

1 mieux de ce qu'on lui impose. Saké demeurant plus facile à retenir et à prononcer que  
2 Mei Kwei Lou, le premier fait normalement force de loi sur le second.

3 Il en est de même pour le terme "QIGONG" qui, à vrai dire, ne signifie pas grand-chose de  
4 très précis. C'est pourtant celui qui, désormais, est le plus utilisé et qui semble, à ce jour,  
5 le mieux connu des médias spécialisés et des "milieux autorisés". Celui-ci signifie  
6 textuellement, suivant les différents dictionnaires de la Langue Chinoise classique  
7 (COUVREUR, RICCI, WIEGER...) "TRAVAIL" (GONG ou KUNG) du "SOUFFLE" (QI ou CHI)

8 Ce "TRAVAIL DU SOUFFLE", par extension des mêmes définitions proposées par ces  
9 dictionnaires, et donc sans risque de contre-sens, peut encore se traduire plus  
10 littérairement par "EXERCICE ENERGETIQUE".

11 Il est, dès à présent, aisé de constater qu'il sera t difficile sinon impossible de trouver  
12 une définition plus vague pour une activité qui se voudrait précise. En effet', jusqu'à  
13 preuve du contraire, innombrables sont les individus, occidentaux ou même chinois, qui  
14 utilisent, le "TRA.VAIL DU SOUFFLE ,1 dans leurs activités personnelles, artistiques,  
15 sportives ou professionnelles. Danseurs, chanteurs, acteurs, musiciens, utilisant un  
16 instrument à vent, nageurs, joggeurs travaillent habituellement leur souffle.  
17 L'automobiliste soufflant dans un alcootest dans l'attente d'un résultat utilise également  
18 son souffle. Feraient-ils donc tous du "QIGONG" sans le savoir ? Si on s'en tient à la  
19 définition du dictionnaire, la réponse est oui. D'autre part, la promenade en forêt, le  
20 massage médical, le Yoga, l'Eutonie, la gymnastique corrective correspondent  
21 parfaitement à la définition d'un "EXERCICE ENERGETIQUE". Nul ne pourrait le nier.  
22 Dans un cas comme dans l'autre il s'agit donc de "QIGONG" ? Nous voyons bien que ce  
23 terme magique dissimule avec peine une indéfinition coupable. Mais, le consommateur,  
24 lui, a commandé du "QIGONG", comme il avait, auparavant, déjà commandé du "KUNG-  
25 FU", du "CHOP SUEI", du "BRUCE LEE", du "NINJA". ..ou du "SAKE". Peu lui importe de  
26 savoir ou de comprendre que le "KUNG FU" signifie "TRAVAIL ACCOMPLI" dans  
27 n'importe quel domaine et non seulement dans les quelques quatre cents écoles de  
28 "KUNG FU WUSHU", que "CHOP SUEI" est une Onomatopée américaine désignant un plat  
29 n'existant pas en Chine, que "BRUCE LEE" se nommait en réalité LEE SIU LUNG, que les  
30 "NINJA" sont des espions-assassins. japonais évitant probablement de se promener  
31 déguisés en tortues masquées. On peut donc lui servir tout et à peu près n'importe quoi

1 sans qu'il de se poser la moindre question. Et il ne se la pose pas nous si !

2 Lorsque nous commandons un vin japonais nous n'aimons pas qu'on nous serve,  
3 fallacieusement, un alcool chinois. Nous ne souhaitons pas qu'on tente de nous faire  
4 prendre des vessies chinoises pour des lanternes japonaises. Et c'est notre droit.

5 L'indéfinition du terme "QIGONG" est tellement criante qu'elle regroupe sous sa  
6 bannière un florilège de périphrases toutes plus charmantes les unes que les autres.  
7 Pour le Dr Josephine ZOLLER (ed. Dangles) c' est", un ensemble "d'exercices  
8 énergétiques de santé", pour Mantak CHIA c'est "la stimulation de votre énergie ou un  
9 automassage de jouvence par le chi" (Eau de Jouvence) , pour le Dr Anne Voranger  
10 (Thèse de la Faculté de Médecine de Marseille du 15 Juin 1988) c'est "une technique de  
11 gymnastique chinoise avec des applications thérapeutiques", pour le Dr LI Xiaoming du  
12 Centre d'initiation à la Médecine Traditionnelle .Chinoise "La qigongologie (sîc !) est une  
13 science à la fois ancienne et jeune, c'est un constituant essentiel de la Médecine Chinoise.  
14 Elle appartient à l'étude de longévité de la médecine chinoise, autrement dit à la  
15 médecine psychosomatique, aux arts martiaux, à la médecine du sport et .à la médecine  
16 naturopathique." Pour Leo LANDSMAN et Rinnie TANG (EPI) c'est "le mouvement qui  
17 apaise". Pour le Dr Stephen T. CHANG c'est "le système complet d'auto guérison" Pour  
18 André FAUBERT (Trédaniel) ce sont "des exercices hygiéniques de santé", pour Pierre  
19 HUARD et MING WONG (Berg) ce sont" des Gymnastiques psychosomatiques  
20 bouddhistes ou taoïstes", pour les naturopathes de la FENAMAN c'est de la "Sino  
21 kynésiologie"...si on ajoute les divers "Yoga chinois", "gymnastiques taoïstes", "art  
22 chinois du mouvement", "danse des ondes", "pratique de l'Energie Vitale".. .nous avons  
23 cerné le sujet mais nous ne l'avons toujours pas défini clairement...et pour cause !  
24 "QIGONG" utilisé seul est, en quelque sorte, l'équivalent de notre "JEU DE BALLON", il  
25 suffirait pour clarifier la compréhension de préciser de quelle sorte de "QIGONG" il  
26 s'agit. Chacun sait que, bien qu'utilisant un ballon, football, handball, basket-ball, volley  
27 ball, rugby possèdent leurs propres règles et leurs caractéristiques. Or, pratiquer ou  
28 enseigner le "QIGONG" c'est "jouer au ballon" et l'on peut fort bien lancer la baballe à  
29 son chienchien sans pour prétendre être un international de l'équipe de France dans l'un  
30 des jeux précités. Il demeurerait étonnant qu'un international de l'équipe de France ne  
31 puisse pas préciser de quel jeu de ballon, il est le digne représentant. Cela sentirait ~a  
32 fumisterie notoire. S'il souhaitait enseigner ce jeu de ballon imprécis en Chine, il

1 passerait donc pour un escroc...et serait probablement refoulé comme tel. Mais les  
2 chinois s'informent mieux sur les « Jeux de Ballon » que nous sur les "QIGONG" , ce qui  
3 fait toute la différence !

4

#### 5 **'ENCORE QUELQUES DEFINITIONS.. .ET AUTRES INDEFINITIONS**

6 Sous ce terme vague et générique de "QIGONG" se regroupent donc de multiples  
7 méthodes qui, elles-mêmes, se composent de centaines d'écoles qualifiées de  
8 "classiques" ou de "traditionnelles". Parallèlement à cette multitude se sont créées, il y a  
9 fort peu de temps des méthodes et écoles de "synthèse" ou "modernes", ceci  
10 principalement par souci de simplification vis à vis de l'utilisateur chinois. ..ou  
11 occidental.

12

#### 13 **LA TENDANCE CLASSIQUE OU' TRADITIONNELLE :**

14 Elle comporte diverses méthodes issues principalement des différents courants  
15 philosophiques et religieux de la Chine Classique. On distingue donc, à peu près dans  
16 l'ordre de leur création:

17

#### 18 **Le "QIGONG" d'origine ANIMISTE ET CHAMANISTE**

19 Cette forme utilise des rituels très anciens en rapport avec l'observation des  
20 mouvements de la nature (imitation de techniques animales, assimilation et  
21 identification avec un arbre, un rocher, une chute d'eau, le vent, le feu...). Ces techniques  
22 sont probablement les plus anciennes et remontent à la nuit des temps. Elles sont encore  
23 fréquentes dans le monde des steppes du Nord de la Chine (Mongolie...)

24

#### 25 **Le "QIGONG" d'origine TAOÏSTE.**

26

導引法

1 Il provient de l'utilisation des textes classiques du taoïsme (YIJING, DAODEJING, LIEZI,  
2 ZHOUANGZI, HUAINANZI, BAOPOUZI) dans des méthodes psycho-corporelles. Ces  
3 méthodes qualifiées de "Longue Vie" (YANGSHENG) ont souvent des rapports étroits  
4 avec l'antique Alchimie Interne (NEIDAN) qui consiste à transmuter le Corps (XING) ,  
5 l'Essence (JING), le Souffle (QI) , l'Esprit (SHEN) afin d'atteindre l'Illumination Suprême...  
6 Alchimie Externe (WAIDAN) qui consiste en l'utilisation de diverses substances  
7 végétales, minérales, animales pour la réalisation de la transmutation. Cinabre, mercure,  
8 arsenic, antimoine...ont été utilisés dans cette hypothèse causant de nombreux  
9 empoisonnements. L'origine du "QIGONG" Taoïste remonte au Vème siècle av. J.C. et  
10 diverses méthodes classiques se perpétuent sous le vocable de « QIGONG actif »...ou  
11 DAOYIN.

12 Ce courant Taoïste est le plus important et a donné naissance à la "Médecine Chinoise  
13 Classique"...donc à l'Acupuncture, à la Pharmacopée, aux massages et auto-massages, à la  
14 diétothérapie... Il compte, parmi ses rangs, les plus illustres Médecins Chinois GE HONG  
15 (KO HUNG) 284-364 (Manuel des prescriptions d'urgence - ZHOU HOU BEI JI FANG -  
16 également rédacteur d'un traité d'Alchimie et fondateur d'une méthode de DAO YIN  
17 QIGONG WATO (HUA TO) 206-289 connu pour être le premier à avoir opéré sous  
18 anesthésie locale et générale et pour avoir créé le fameux "JEU DES CI,NQ ANIMAUX DE  
19 WATO" -WATO WU QUING SHI- i ZHANG ZHONGJING (CHANG CHONG JING) rédacteur  
20 du Traité sur la Typhoïde et autres maladies -SHANG HAN ZA BING LUNG- au IIe siècle..  
21 .mais également, d'un ouvrage sur l'Alchimie Taoïste, les prescriptions de La Chambre  
22 d'Or; DAO HONGJING (TAO HONG CHING), compilateur de.. la Matéria Médica -BEN CAO  
23 JING JI ZHU -au Vème siècle et qui demeure la base de la phytothérapie Chinoise; SUN  
24 .SIMIAO -581-682- lui aussi Taoïste, auteur des précieuses ordonnances. pour les cas  
25 d'urgence -BEI JI QIAN JIN YAO FANG- et d'un Traité d'Occulistique, le YIN HAI JING WEI,  
26 ancêtre de notre iridologie. Tous ces Médecins " proposaient des exercices énergétiques  
27 en complément de leurs traitements. Ce courant Taoïste demeure actif malgré diverses  
28 interdictions intervenues depuis et pendant la Révolution Populaire Chinoise...

29

30 **Le "QIGONG" d'origine BOUDDHISTE.**



1

2 Son chef de file incontesté demeure le fameux Monastère de la Petite Forêt (SHAOLIN  
3 SHI) ainsi que les techniques qui auraient été léguées par Bodhidharma, alias  
4 PUTITAMO ou DARUMA...Ces pratiques sont en relations directes avec le CHAN, version  
5 ancienne et chinoise du ZEN Japonais. Les plus connues sont le YI JING KING et le YI SUI  
6 JING ou "Nettoyage des Muscles et des Tendons" et "Purification de la Moelle et des  
7 Sinus" Cette tendance possède évidemment des affinités profondes avec celle des  
8 "QIGONG" d'origine martiale.. puisque SHAOLIN SHI QUAN est demeuré longtemps le  
9 chef de file des Arts Martiaux Externes (WAI JIA)

10 L'origine profonde des méthodes de "QIGONG:" Bouddhistes remonte au Vème siècle de  
11 notre ère...des techniques telles que le BADUANJIN ou "Huit Brocards de Soie". en sont  
12 issues et continuent de se pratiquer. Dans de nombreux monastères bouddhistes, les  
13 moines utilisent encore diverses méthodes. de "méditation active" (marches spécifiques)  
14 ZHAN DIAN, par opposition à la "méditation passive", ZHOU DIAN...Au Japon on  
15 distingue, pour la même raison le RITSU ZEN (ZEN debout) comportant le KYUDO ou.  
16 "Tir de Cérémonie à l'Arc", 'le IAI DO ou "Cérémonie du Sabre" , le CHA NO YU ou "  
17 Cérémonie du Thé" , l'IKEBANA ou Cérémonie de l'Arrangement Floral" en opposition  
18 avec le ZA ZEN (de ZAREI s'asseoir) qui est une forme , "passive" de méditation.

19

20 **Le "QIGONG" d'origine CONFUCIANISTE.**



1

2 Son origine se trouve dans les RITES (LI) qui consistent principalement à intégrer  
3 l'individu dans son environnement. Ces Rites ou Rituels comportaient de nombreux  
4 enchaînements (salutations, offrandes. ..) formant, qu'on le veuille ou non, un ensemble  
5 gymnique spécifique. Pour ne donner qu'un exemple, sous la Dynastie des TANG, les  
6 Généraux à la retraite, pour toucher leur pension, devaient prouver leur capacité de se  
7 relever à partir d'une forme assise au sol et ceci revêtus de leur armure ce qui donna  
8 naissance à une série qui est toujours utilisée de nos jours dans le cadre de la gériatrie et  
9 qui est connue sous le nom de "Technique de l'Homme en Armure". L'origine du  
10 "QIGONG" Confucianiste est donc fort ancienne puisque les exercices décrits  
11 proviennent du LI KI, Livre des Rites, compilé à partir du IVème siècle avant notre ère !

12

### 13 -LE QI GONG" d'origine MARTIALE



14

15 Ce sont les multiples exercices énergétiques utilisés t~ les Ecoles des Arts Martiaux  
16 Internes (TAIJI QUAN, BA GUA ZRANG, XINGYI QUAN, WU DANG QUAN...) que dans  
17 celles des Arts Martiaux Externes (SHAOLIN SHI QUAN et ses dérivés multiples. Ces  
18 exercices ont pour but de préparer le corps à la pratique (échauffement) mais également  
19 de faciliter la circulation du QI en vue d'une utilisation martiale...sans oublier une  
20 préparation psychologique. Il est à noter qu'une importante branche des "QIGONG"  
21 pratiqués actuellement en Chine provient directement de l'enseignement de WANG

1 XIANGZHAI (WANG XIANG CHAI de son vrai nom WANG YU SENG) qui est, en réalité un  
2 des plus fameux "Maitres d'Arts Martiaux" de la première moitié de ce siècle...

3 \*\*\*\*\*

4 Par faute d'information, ou par souci de déformation, nombreux sont donc ceux qui  
5 croient pratiquer du "QIGONG" alors qu'en réalité ils pratiquent un Art Martial, le  
6 XINGYI QUAN (HSING I CHUAN) ! Ils ont demandé du "Saké", ils sont servis et ne se  
7 posent même pas de question sur l'origine de leur pratique... A vrai dire, les Trois Arts  
8 Martiaux Internes, TAIJI XINGYI QUAN, BAGUA ZHANG sont et demeurent des "QIGONG  
9 "actifs. même s'ils utilisent parfois des préparations spécifiques comme le "TUNA  
10 QIGONG" (Travail Energétique de la Purification du Souffle) , le "TAISU QIGONG"  
11 (Travail Energétique du Grand Flux) , le "CHAN DING QIGONG" (Travail Energétique de  
12 la Concentration) , le "ZHOU DIAN QIGONG" (Travail Energétique de la Circulation) ...,ou  
13 le "DAOYIN QIGONG" ("Travail Energétique de la Nutrition de la Voie) qui,; pour la  
14 plupart sont d'origine Taoïste En règle générale, les Arts Martiaux Externes utilisent des  
15 méthodes à tendance Bouddhiste tandis que les Arts Martiaux Internes utilisent des  
16 méthodes à tendance. Taoïste. ..Ce qui ne simplifie pas. la « rigorisation » d'un  
17 classement (à l'occidentale) puisque les deux courants utilisent indifféremment d'autres  
18 méthodes issues du courant animiste et confucianiste. Les Arts Martiaux, dans ce sens,  
19 forment un creuset important et. un Point de jonction entre les diverses tendances du  
20 "QIGONG" !

21

## 22 **Le "QIGONG" d'origine FAMILIALE ou POPULAIRE**

23 Il s'agit d'un très important fond propre aux Familles Chinoises dont chacune possède  
24 "un secret de longévité", "une recette de bien-être", "une méthode pour mieux se  
25 porter", "une technique pour éviter les maladies", "un mouvement qui disperse la fatigue  
26 ", "une série transmise par le grand-père", "une gymnastique destinée aux futures  
27 mamans", "une respiration qui permet de faciliter la digestion". ... et il en existe ainsi des  
28 milliers...Elles se transmettent, ces méthodes, dans le cadre de la famille, de la profession  
29 (les cuisiniers utilisent le "SAN TA", à Hong Kong, pour éviter et traiter les brûlures, les



1 coupures et autres inconvénients rencontrés dans la cuisine) ...Certaines imitent les  
2 mouvements des animaux (comme la méthode de WATO), d'autres prônent le contact  
3 direct avec un arbre, un rocher, quelques-unes se composent de mouvements isolés ou  
4 d'enchaînements très complexes. ..Dans ce cadre tout est possible car cela rejoint les  
5 pratiques innombrables des "toucheux" "souffleurs", "rebouteux", "magnétiseurs" de nos  
6 campagnes. Il est inutile de préciser qu'aucun catalogue de ces méthodes n'a été  
7 entrepris à ce jour puisque justement la plupart d'entre-elles sont secrètes et ne quittent  
8 que très rarement le cadre familial (cela était vrai il y a un siècle pour le TAIJI QUAN qui  
9 appartenait à la Famille CHEN, YANG, WU, GU, LI, SUN !) Elles ne peuvent donc être  
10 historiquement datées et pour cause. ..Elles rejoignent souvent les méthodes de  
11 « QIGONG » d'origine animiste ou chamaniste et sont probablement les plus anciennes  
12 en Chine où rien ne se perd, rien ne se crée et où peu de choses se transforment !

13

#### 14 **Le « QIGONG » d'origine MEDICALE:**

15

16 C'est le plus récent puisqu'il a puisé ses sources dans les divers autres courants. ..et ceci  
17 sans la moindre vergogne. Le monde médical, fut-il chinois ou occidental, évolue  
18 généralement entre deux courants fondamentaux vis à vis de ses concurrents directs:

19 1/ VADE RETRO (fous le camp !) ....2/ VADE MECUM (rapplique ici !)

20 ...suivant les circonstances et les besoins..

21 ..Il est inutile de rappeler que le « QIGONG » sous ses diverses origines a été interdit  
22 pendant plus de quarante années en Chine. Il dérangeait le" pouvoir totalitaire. Mais,  
23 depuis quelque temps la formule de BENG XIAOPING « Peu importe qu'un chat soit noir  
24 ou gris, l'important est- qu'il tue-les souris » est remise .à l'ordre du jour. :.. Le  
25 « QIGONG » est un produit d'exportation à ne plus négliger car il fait rentrer des devises  
26 en favorisant le « tourisme médical » et les stages de formation accélérée de  
27 « qigongologues » Quelque peu rajeuni et qualifié de scientifique il est donc réhabilité.  
28 C'est actuellement la période VADE MECUM après quarante années de VADE RETRO...La  
29 Thèse pour le Doctorat de Médecine du Dr Anne VORANGER, de la Faculté de Marseille,  
30 datée du 15 Juin 1988, donc reconnue officiellement par les autorités Universitaires et

1 Médicales Françaises est explicite à ce sujet :

2 « En effet, à partir des années 1980, de nombreux instituts de QIGONG .s'y .sont ouverts.  
3 (.en Chine), étudiant les phénomènes physiques mis en jeu et les effets thérapeutiques.  
4 Jusque-là, seul le tai ji Quan continuait d'être exercé librement dans les parcs, mais les  
5 temples demeuraient fermés et les taoïstes n'avaient pas l'autorisation d'enseigner. Cet  
6 intérêt actuel pour le «Qi Gong ? évident pour l'état, est plus d'ordre physique que  
7 spirituel... » Notre Auteur précise, concernant le « QIGONG » d'origine Taoïste « C'est  
8 techniques originelles du taoïsme sont restées vivantes tout en subissant des variantes et  
9 des perfectionnements au cours des siècles. Ces méthodes, toujours pratiquées aujourd'hui ,  
10 sont le joyau du QI GONG, son utilisation la plus subtile. »

11 Ce qui est, au moins la preuve d'une grande franchise !

12 Au risque de donc faire grincer quelques dents, les premiers Instituts Officiels de  
13 QIGONG, en République Populaire de Chine, ne datent que d'une dizaine d'années à ce  
14 jour...Avant le "QIGONG" demeurait interdit. Cela explique que de nombreux enseignants  
15 de ces méth9des se soient réfugiés dans la Diaspora afin de pouvoir continuer à exercer  
16 leurs coupables activités sans risquer de se retrouver en camps de rééducation. Par un  
17 coup de baguette magique (chinoise s'entend) ces divers enseignants n'ont désormais  
18 plus le droit à la parole puisque le "QIGONG" officiel parle pour eux.

19 Précisons encore que l'Institut des Arts Martiaux Chinois, créé en France en 1974,  
20 possède depuis cette date une section de DAOYIN QIGONG. ..et que celui-ci demeurait  
21 enseigné en France depuis 1949 par WANG ZIMIN (TAI MING WONG) , ainsi que le  
22 XINGYI QUAN tel: qu'il avait été transmis avant cette date p.ar le fameux, et déjà cité,  
23 WANG XIANGZHAI.. Sans tomber dans une publicité outrancière ni comparative,  
24 l'Association IDAMCT possède donc quelques années d'avance sur l'officiel "QIGONG"  
25 made in Chine POP Malheureusement nul n'étant prophète .en son pays, surtout quand  
26 celui-ci n'est pas le sien. L'action de WANG ZIMIN est allégrement passée sous silence  
27 par les "historiens" français du QIGONG qui préfèrent trouver leurs références aux USA !

28

29 Revenons donc au "QIGONG" d'origine médicale...donc postérieur à 1988 et pour cause.  
30 .puisque tous les autres "QIGONG", même d'origine martiale", ont principalement pour

1 but de préserver la santé, il fallait extraire de ces tendances les méthodes capables de  
2 traiter les maladies. Ce qui fut fait. Ces "QIGONG" de synthèse, de compilation, ont  
3 l'avantage de demeurer reproductibles et assez faciles à apprendre même si leur  
4 maîtrise demande un autre travail que quelques heures de stage. Ils sont donc ceux qui  
5 Si exportent le mieux...et qui trouvent, *ici*, à l'exclusion des autres/un écho dans les  
6 médias. Il est en effet rassurant que ce soit le Professeur Dugenou ou le Docteur Machin,  
7 *qui* à la suite d'un séjour de trois semaines en Chine, tourisme y compris, nous explique  
8 ce qu'est le "vrai" "Qigong" et quels sont les avantages qu'on peut en attendre. Dans cette  
9 hypothèse, deux écoles se précisent: celle des complémentaristes qui proposent le  
10 QIGONG en complément de l'acupuncture, de la pharmacopée, de l'allopathie, et de  
11 l'homéopathie..." Trois granules de tartempionum 9 CH, un comprimé de  
12 dextrilormobutazonyl le soir avant .le coucher, une tisane de pousses de Vulgarum  
13 Plantum, revenez me voir pour quelques aiguilles et n'oubliez pas de faire vos exercices..  
14 Ça fait 100 € !

15 Merci" et celle des purs et durs qui croient encore. que le fait de remuer un bras en  
16 prononçant un son peut guérir le cancer, la sclérose en plaque et la carie dentaire. S'ils  
17 ne le croient pas .du moins l'écrivent-ils .S'ils n'étaient pas médecins .ils auraient  
18 certainement droit à un procès retentissant pour exercice illégal de la duperie  
19 mensongère. Entre ces deux tendances, point de salut. Nous avons, par exemple retrouvé  
20 dans un "protocole d'exercice" destiné au "traitement du cancer""(noté noir sur blanc  
21 dans une Thèse médicale) ...une série d'exercices destinés au "traitement de la grippe"  
22 dans un manuel chinois vendu 2€ au Kiosque de Choisy. Le traducteur a donc  
23 certainement confondu les caractères chinois "cancer" et "grippe" ! Nous pouvons donc  
24 dormir tranquille et faire confiance à la médecine.. ..Elle veille sur l'avenir des "QIGONG"

25

26 Pour résumer cet ensemble, nous reprendrons donc la ., constatation d'un enseignant.  
27 chinois déjà cité: "Le « Qigong » c'est à la fois ancien et très jeune (. ..plus de 3000 ans et  
28 moins de 10 ans) c'est très simple (Il suffit de bouger ou de demeurer immobile tandis  
29 qu'on respire ou qu'on retient sa respiration) et très compliqué (il y a mille manières de  
30 remuer, une dizaine pour rester immobile, et autant de manières de respirer ou de ne  
31 pas respirer. ..) .C'est très sérieux puisque c'est utilisé en hôpital mais cela devient une  
32 fumisterie lorsque c'est pratiqué par un rebouteux.. .Cela ne coûte rien à pratiquer mais

1 revient très cher à apprendre. .c'est donc typiquement chinois et très apprécié en  
2 Occident !"

### 3 **REVENONS A DES CHIFFRES ET A DES DATES:**

4 Un Cours d'Histoire ne serait pas ce qu'il doit être sans une avalanche de dates...En voici  
5 donc quelques-unes ainsi que l'un des très fameux tableaux qui font le charme de la  
6 discipline ! Le mot WEI SHENG, désignant l'hygiène de vie, et par contre coup les  
7 pratiques psychosomatiques et psychocorporelles chinoises, apparait pour la première  
8 fois dans le ZHUANG ZI (TCHOUANG TSEU) (369-286 av. J.C.) . Ce caractère. ??? se  
9 compose de ???(WEI = protection) et de ??? (SHENG = Vie). Or, sous cette  
10 dénomination" ZHUANG ZI implique tant les techniques respiratoires que des exercices  
11 psychico-physiques ou que la méditation. ..de plus, toujours selon ce philosophe Taoïste,  
12 ces pratiques appartiennent déjà à un passé lointain... "Jadis...Dans les temps  
13 anciens...autrefois ect..."Pour situer un exemple plus précis: "L'ancêtre des Tcheou, Tan  
14 Fou', le" Grand Roi habitait Pin dont le territoire ne cessait d'être envahi par les  
15 barbares Ti ..Tan Fou savait respecter la vie des hommes. Les Dignitaires qui respectent  
16 leur vie et celle des autres ne doivent pas porter préjudice à leur corps pour conserver  
17 les moyens qui les entretiennent. Les pauvres et les vilains qui respectent leur vie ne  
18 doivent pas consumer leur corps pour le simple profit matériel. Actuellement, les gens  
19 ayant une haute fonction et un titre honorable craignent tous de les perdre. Les gens  
20 visant le profit matériel exposent leur vie à la légère. 'N'est-ce pas une l'erreur de notre  
21 génération? (L'œuvre complète, XXVIII) Malheureusement ni LAOZI (LAO TSEU) ni  
22 ZHOUANG ZI (TCHOUANG TSEU), ni LIEZI (LIE TSEU) ne donnent des descriptions  
23 précises de ces exercices de PROTECTION DE LA VIE auxquels ils se réfèrent souvent.

24 Il faut attendre le HUAINANZI (HOUAI NAN TSEU) , le Livre du Prince de Huainan, en  
25 réalité le Prince LIEOU NGAN (180-122 av.JC) pour avoir une idée plus précise de ces  
26 Exercices de Protection de la Vie: « Quant aux ébats des Hommes Spirituels (SHEN JEN) ;  
27 respirations normales, respirations profondes, rejet des souffles viciés, inhalations des  
28 souffles frais, balancement à la manière des Ours, extensions à la manière des Oiseaux,  
29 ablutions à la manière des canards sauvages, marches fléchies à la manière des Gibbons,  
30 œil fixe à la manière des chouettes, regard soutenu à la manière des Tigres, tout cela  
31 n'est qu'entretien de la vie du corps, il n'y a pas à s'en émouvoir !" (HNZ XXIX -  
32 2124/2205) Ces Techniques semblent donc tout à fait habituelles au IIème siècle av. J.C.

1 ! Le Prince LIEOU NGAN ajoute "Nous savons bien que WANG KIAO et TCHE SONG TSEU  
2 pratiquaient cette respiration des Gymnastes mais, eux" ne s'en tenaient pas là. Ils y  
3 adjoignaient le YANG QI ( ???? ) et le TCHOU SHEN ( ???? ) qui leur donnent leur véritable  
4 sens. Ceux qui veulent s'enliser dans le YANG XING ?????), n'ont qu'à suivre les  
5 Gymnastes, libre à eux! Mais nous disons que les TCHEN JEN ( ????? ) n'ont pas pratiqué  
6 uniquement cette Voie-là. »

7 Hormis le simple fait de constater que ces exercices existent toujours (Jeu des Cinq  
8 Animaux. ..et divers "QIGONG" des "Oies Sauvages", de Ja "Toilette du Singe"... ) ,  
9 remarquons qu'en 150 av. J.C. le Prince critiquait déjà fermement ceux qui pensent que  
10 ces Exercices d'Entretien de la Vie se limitent à un simple exercice de gymnastique... ..et  
11 qu'il suffit de remuer en cadence ou de ne pas bouger pour obtenir un résultat! Le débat  
12 entre les méthodes, classiques et les .formes simplifiées de "QIGONG" ne date pas  
13 d'aujourd'hui! Vers cette .même époque, on attribue à CHANG LIANG, mort en 187 av.J.C.  
14 la création du courant religieux du Taoïsme (TAO CHIAO)...Il est considéré comme l'un  
15 des premiers Immortels (HSIEN) de la littérature Taoïste. Pour parvenir à cette  
16 "Immortalité" il est dit qu'il pratiquait le DAOYIN et s'abstenait de consommer les  
17 céréales (PI KU) .Les peintures de la Tombe N°4 de MAWANGDUI (MA WANG TUI)  
18 attestent par ailleurs la présence à cette époque (entre 194.et 160 av. J.(.)) d'une forme  
19 élaborée de DAOYIN donc de "QIGONG" actif, dont nous avons déjà parlé et donné la  
20 description lors d'un précédent cours. C'est entre 126 et 144 de notre ère que sera créée  
21 l'Ecole du .WUDUMI DAO (WU TU MI TAO) ou "Voie des cinq boisseaux de Riz " , connue  
22 également sous la dénomination de TIAN SHI DAO (TIEN SHIH TAO) ou "voie du Maître \_  
23 Céleste". Cette Ecole utilisant de nombreux rituels et une forme de DAOYIN fusionnera,  
24 au Xlllème siècle avec l'Ecole du LINGBAO MING BAI (LING PAO MING PAI) .De cette  
25 fusion naîtra la Forme du LINGBAO MING SIU DAN BAI (LING PAO SIU TAN PAI) "Petite  
26 Réalisation du Joyau Magique" dont nous pratiquons, ce jour, les enchaînements dans le  
27 cadre du DAOYIN QIGONG de forme "Classique"...De son côté le LINGBAO QING (LING  
28 PAO CHING) fut codifié au Ille siècle de notre ère par GEHONG (KO HUNG) 284-364.  
29 C'est probablement le plus ancien texte du Taoïsme des Praticiens qui fait à la fois  
30 référence à la Médecine, à l'Alchimie et aux exercices physico-spirituels...Il est vrai que  
31 GEHONG était Médecin et alchimiste. Vers les années 800 l'Ecole du JINDAN (CHIN TAN)  
32 ou "Cinabre Doré" opère également une liaison entre Alchimie Interne (DAOYIN) et  
33 Alchimie Externe (WAI DAN) .Les exercices du JINDAN sont toujours pratiqués dans le

1 cadre du TUNA par certains Maîtres de TAIJI QUAN dont WANG YEN NIEN. Cette Ecole  
2 du "Cinabre Doré" entretiendra également des relations avec le LING BAO et le WUDUMI  
3 DAO...qui sont à l'origine réelle et profonde du DAOYIN classique tel qu'il se pratique  
4 toujours actuellement.

5

6 Concernant les techniques Bouddhistes liées aux techniques psychico-corporelles que  
7 l'on pourrait intégrer aux différents systèmes de "QIGONG", leur origine remonte  
8 probablement à Bodhidharma, au Monastère de la petite forêt (SHAOLIN SHI -SIU LAM  
9 JI- ou SHORINJI (Japonais)) .Ce Prince Indien aurait mis au point en 428 de notre ère un  
10 système permettant aux moines de supporter la méditation issue du Dhyana (CHAN en  
11 Chinois, ZEN en Japonais) ... Basé sur des mouvements en rapport avec la respiration, il  
12 aurait été question de deux formes majeures le YI JING KING, ou Purification des Muscles  
13 'et des Tendons, de tendance Externe (WAI JIA) et le YI SUI JI'NG (Nettoyage de la.  
14 moelle et des sinus) de tendance Interne (NEI JI'A). Il existe, malheureusement, de  
15 multiples versions très différentes .les unes des autres: de ces méthodes antiques.  
16 Chaque Ecole prétendant, bien évidemment, posséder la forme originelle. Au sein de  
17 l'Ecole du CHAN, ces deux versions ne "tardèrent pas à se séparer...La version "Externe"  
18 donc active donnera naissance au "ZEN ,DEBOUT" (Ritsu 'Zen) (, tandis que la version  
19 interne" sera directement à l'origine d].le "ZEN ASSIS" (ZA 'ZEN) ...ZHOU CHAN et ZHAN  
20 CHAN en chinois. La séparation sera effective à partir des quatrième successeurs de HUI  
21 NENG.(638-713)...

22

	HUI NENG (638-713)	
SHEN HUI (668-760)	CHING YUAN (740)	NAN YUEH (677-744)

23

24

	MA TSU (709-788)	
YO SHAN (751-834)	PAI CHANG (HUI TAI) 720-814	NAN CHUAN (748-834)
FORME INTERNE  (ZEN ASSIS)	FORME EXTERNE  (ZEN DEBOUT)	FORME DE SYNTHESE  (DEUX FORMES)

1 Ces méthodes du CHAN seront transmises au Japon SOUS leur forme active (RITSU ZEN)  
2 et passive (ZA ZEN). ..mais la forme active sera la plus utilisée en Chine, notamment dans  
3 le domaine des Arts Martiaux se réclamant de l'enseignement de Boddhidharma. Elle  
4 donnera naissance, par la suite aux "GYMNASTIQUES PSYCHOMATIQUES  
5 BOUDDHISTES" . .donc au "QIGONG" d'origine Bouddhiste...

6 Méthodes Bouddhistes et méthodes Taoïstes fusionneront peu à peu au sein du courant  
7 Confucianiste.. .puis par la suite, et très récemment, au sein de la "Tendance médicale". Il  
8 est donc possible d'affirmer que bon nombre de "QIGONG" dits "médicaux" pratiqués ce  
9 jour ne sont en fait que des extraits ou des compilations de ces trois courants anciens  
10 dont on a évacué toute corrélation philosophique, spirituelle, religieuse...ou humaniste.

11

12 Pour situer une date précise, suivant la thèse du Dr VORANGER:(Faculté de Médecine de  
13 Marseille) "La création du premier institut de QIGONG date de décembre 1979, à Beijing  
14 (Pékin), suite à la définition d'une nouvelle politique-des sciences en 1978." (Page 110)

15 Cela démontre, s'il en était besoin, que de nombreux "QIGONG" actuels sont, en fait, de  
16 création ne remontant pas à plus de dix années à ce jour...Entre le HUAINANZ1 et la  
17 redécouverte "officielle" des bienfaits du "QIGONG" il y a donc très exactement 2100 ans  
18 qui se sont écoulés! Comme d'habitude, ce sont ceux qui ont voulu faire table rase de ces  
19 \_deux mille cent ans d'histoire qui ont droit à la parole...Ceux qui ont préservé celle-ci. ne  
20 sont, à leurs yeux, que partie insignifiante et sans réel intérêt. ..Ils n'ont pas le droit à la  
21 parole ou à la pratique !

1

2 En conclusion, il demeure important de quelque peu se méfier du "révisionnisme"  
3 officiel...qui a pourtant été combattu en son temps par les mêmes instances politiques  
4 qui, aujourd'hui, se livrent au petit jeu de la "récréation historique" (ou récréation  
5 pseudo-historique"...Shaolin en est un bel exemple...

6 Mais comme l'affirmait déjà Alexandre Dumas père "Il est possible de violer l'histoire à  
7 la seule condition de lui faire quelques beaux enfants !"

8 Le "QIGONG" tel qu'il nous est le plus souvent présenté est l'un de ces "beaux enfants" de  
9 l'histoire chinoise auquel il convient de ne pas tourner le dos sans quelque méfiance. Les  
10 formes "classiques" demeurent donc à redécouvrir1.: en dehors de tout contexte politico-  
11 économique...Elles demeurent, quant à elles, parfaitement adultes et c'est ce qu'on leur  
12 reproche

13