

MAITRE LIU YAFEI

LE QIGONG AU FÉMININ



De passage à Barcelone, j'ai eu le privilège de pouvoir m'entretenir longuement avec madame Liu Yafei 刘亚非, héritière à la septième génération d'une forme de qigong thérapeutique, le *neiyang gong* 内养功. Au cours de notre conversation, nous avons évoqué le rôle crucial joué par son père, le maître Liu Guizhen 刘贵珍, dans la naissance du qigong moderne et le développement des disciplines qui lui sont associées sur le plan médical. C'est grâce aux efforts de ce chercheur que les bénéfices de ces pratiques psycho-corporelles furent reconnus officiellement en Chine et que le premier hôpital de qigong put voir le jour à Beidaihe 北戴河 dans la province du Hebei 河北. Madame Liu, qui dirige actuellement cet établissement, a été d'accord avec moi pour condamner les errements de certains praticiens se réclamant du qigong. Il convient en effet d'exercer un discernement dans le choix de la méthode, le *neiyang gong* figurant parmi les plus efficaces pour un entretien sans danger de la santé.

L'apparition du qigong moderne

La littérature consacrée au qigong _ littéralement « travail (*gong* 功) de l'énergie (*qi* 气) » _ laisse penser que celui-ci serait quasiment aussi ancien que la civilisation chinoise. Toutefois, les pratiques regroupées officieusement sous cette dénomination n'ont jamais formé un ensemble cohérent en raison tant de la grande variété des groupes humains qui les ont élaborées (des institutions religieuses aux lignées de médecins en passant par les adeptes des arts martiaux ou de la sorcellerie) que de l'hétérogénéité de leurs objectifs (recherche de l'immortalité, de l'invulnérabilité, de la guérison, de l'augmentation des performances sexuelles, d'un état transcendant, etc.). Entre les multiples activités à visées médicales, magiques, religieuses, martiales, hygiéniques ou séditieuses le seul point de convergence semble être le *qi* 气, ces

souffles dont l'univers est tissé et que les Occidentaux désignent sous le terme générique d' « énergie ». Pourtant, malgré ce dénominateur commun, il n'a pas existé de qigong au sens où nous l'entendons aujourd'hui avant le milieu du XXème siècle. Si l'utilisation, peu fréquente, de ce terme est attestée dès la dynastie Tang, celle-ci ne se rapporta jamais à cette catégorie générale de pratiques corporelles régies par des principes communs qui s'est répandue dans toute la Chine à partir des années 1950 et se diffuse désormais dans nos contrées. Pour que le qigong voie le jour, il fallut attendre Liu Guizhen (1920-1983), un cadre du parti communiste. En 1947, alors que la guerre civile atteignait son point culminant en Chine, ce dernier regagna plus mort que vif son village natal. Atteint de tuberculose et souffrant d'ulcères, il n'accusait plus que 35 kilos sur la balance. Pris en charge par son oncle Liu Duzhou 刘渡舟, un adepte du *neiyang gong* (travail pour nourrir l'interne), il recouvra la santé au terme d'une ascèse de cent jours.



Liu Guizhen, le père du qigong moderne

Un best-seller

Miraculé, Liu Guizhen entrevit dans les pratiques corporelles populaires un moyen de pallier la pénurie de médecins au sein des régions contrôlées par l'appareil communiste. Avec quelques autres cadres, il commença à étudier diverses recettes d'auto-guérison qu'il adapta à la pensée moderne en les vidant de leurs contenus religieux ou ésotériques tels que les récitations de mantras bouddhistes. Pour désigner la nouvelle discipline, il fut décidé, après quelques hésitations, d'adopter le terme *qigong* 气功, le caractère *qi* devant s'entendre dans son acception médicale de *zheng qi* 正气 ou « souffle correct ». Officialisé le 3 mars 1949, expérimenté dans les deux sanatoriums de Tangshan 唐山 et de Beidaihe, le nouveau qigong se propagea dans tout le pays grâce à la publication en 1957 d'un manuel écrit par Liu, *Pratique de la thérapie par Qigong* (*Qigong liaofa shijian* 气功疗法实践), un best-seller publié à plus de deux millions d'exemplaires ! Cet ouvrage fondateur posait pour la première fois les principes théoriques qui furent par la suite adoptés par d'autres pratiques corporelles à visées hygiénique ou martiale. Après le déclenchement de la Révolution culturelle, la lutte opposant les Gardes rouges à la faction des membres influents du parti impliqués dans le développement du Qigong porta un coup d'arrêt à son développement. La renaissance de celui à la fin des années 1970, toujours sous les auspices du régime, fut suivie d'un engouement sans précédent qui en permit la

propagation tous azimuts par le biais de la reformulation conceptuelle et technique entreprise par Liu Guizhen qui peut ainsi être considéré comme le père du qigong moderne.



La triple régulation

Je ne vais pas présenter de façon exhaustive l'œuvre de Liu Guizhen qui mériterait une étude approfondie. Pour illustrer mon propos je ne parlerai ici que des trois régulations (*tiao* 调) du corps (*xing* 形), du souffle (*qi* 气) et de l'esprit (*shen* 神). Ce système inspiré par la médecine traditionnelle chinoise constitue le fondement de la plupart des pratiques modernes du qigong voire du taiji quan. Lorsqu'il conçut son modèle, Liu délaissa le vocabulaire traditionnel pour parler de posture (*zishi* 姿式), de respiration (*huxi* 呼吸) et de concentration (*yishoufa* 意守法). Bien que la notion de *qi* soit ici entendue dans le sens de « respiration », l'utilisation de ce caractère dans le terme Qigong suscita les critiques de certains propagateurs qui craignaient de favoriser ainsi le retour des éléments superstitieux dont la nouvelle discipline venait d'être expurgée¹. Ces craintes ne faisaient qu'anticiper le vent de folie qui, à la fin des années 1980, provoqua une « fièvre du Qigong » (*qigong re* 气功热) dans la Chine de Deng Xiaoping 邓小平. En effet, la croyance persistante dans les pouvoirs d'un *qi* miraculeux suscita alors des manifestations hystériques qui, avec le charlatanisme de quelques thaumaturges, attira l'opprobre voire le ridicule sur le monde des pratiques de l'énergie. L'histoire récente du qigong en Chine illustre les conséquences catastrophiques de l'abandon de la pratique rationnelle qui prévalut jusqu'à la révolution culturelle. La perte de ce garde-fou encouragea un retour du refoulé sous la forme d'une religiosité dont les manifestations ne furent pas sans rappeler les mouvements sectaires qui agitèrent l'empire du Milieu au XIX^{ème} siècle². Les dérives de nombreux groupements du Qigong hétérodoxe suscitèrent de la part du régime une campagne musclée de

¹ Ce fut le cas par exemple de Chen Shou, fondateur du sanatorium de qigong de Shanghai, qui acceptait le *qi* comme expression de phénomènes liés à l'activité du système nerveux mais rejetait l'idée d'un « mystérieux *qi* cosmique » (cf. David A. Palmer, *La Fièvre du Qigong, Guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*, Éditions de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales, Paris, 2005, note 20, page 46).

« rectification », les cliniques psychiatriques spécialement créées à Pékin ou ailleurs pour traiter les victimes de ces désordres justifiant à elles seules le retour à la saine « tradition » instaurée par Liu Guizhen.



En compagnie du maître Liu, du docteur Cai et de son épouse

Rencontre avec une femme remarquable

Lorsque mon ami Carlos Moreira, directeur de l'Institut de Wushu de Barcelone, me signala la présence de madame Liu Yafei dans sa ville, je sautai sur l'occasion de rencontrer l'héritière du père du qigong moderne. Celle-ci venait d'animer une formation dans l'école de médecine chinoise du docteur Cai Jian 蔡剑 qui se chargea de faire les présentations. Après notre entretien, nous avons prolongé cette rencontre dans le restaurant du maître Wong Ping Pui 黄炳培, pionnier du kung-fu en Catalogne. Après avoir évoqué l'œuvre paternelle et retracé l'histoire récente du qigong, madame Liu me rapporta les circonstances de son propre apprentissage. C'est également pour des raisons de santé qu'elle commença la pratique du qigong dès son plus jeune âge. La pratique du *neiyang gong* comporte trois niveaux. L'instructeur adapte ceux-ci en fonction du profil du pratiquant. Ainsi, la technique respiratoire diffère selon qu'il s'agit de renforcer le Yang 阳, de tonifier le Yin 阴 ou encore d'équilibrer les deux. Les exercices consistent en pratiques statiques (*jing gong* 静功), dynamiques (*dong gong* 动功) et en automassages (*baojian anmo* 保健按摩). Madame Liu se souvient avec émotion que son père lui enseigna les premiers rudiments de la relaxation en lui indiquant patiemment avec le doigt les points de concentration et de relâchement musculaire, choses qui n'étaient pas faciles à réaliser pour une enfant. Cet apprentissage fut interrompu par la révolution culturelle au cours de laquelle les Liu, père et fille, furent envoyés en camp de rééducation. Après leur libération, madame Liu se spécialisa en médecine chinoise à l'université de Tianjin tout en approfondissant les différentes méthodes de Qigong étudiées à Beidaihe et en s'initiant au taiji quan sous la direction du grand maître Li Jingwu 李经悟. Devenue la principale ambassadrice du qigong en Europe et notamment en Allemagne où plusieurs universités ont sollicité son enseignement, elle a contribué non seulement à faire connaître le *neiyang gong* mais encore à en élargir l'éventail des pratiques corporelles chinoises en proposant pour la première fois un qigong spécifique à la femme (*nüzi qigong* 女子气功) qui est sans nul doute appelé à se diffuser largement en Occident.

José Carmona

www.shenjiying.com

2 Le mouvement le plus connu fut le soulèvement des Boxeurs en 1899-1901. Sur les manifestations contemporaines de cette religiosité, cf. David Palmer, *op. cit.*