

Le Qi

Le *qi* (parfois transcrit *chi* ou *ch'i*) est un terme aux nombreuses acceptations. Le premier dictionnaire étymologique chinois définit une première graphie de *qi* comme « les émanations qui s'élèvent dans l'air » et la graphie actuelle de *qi* comme une « portion de riz alimentaire ». Mais la graphie actuelle a inclus les sens liés à la première graphie évoquant les vapeurs ou les émanations. Un écrit taoïste fait une synthèse claire des notions qui sont associées à celle de *qi* : « Le *qi*, c'est le ciel, ce qui établit la communication entre les choses, ce qui pénètre partout, c'est le vent, le mouvement, la transformation, la respiration, ce qui est léger, ce qui s'élève, ce qui s'envole, ce qui se disperse, ce qui ouvre, ce qui brille, c'est la lumière ».

Sans le *qi*, il n'y aurait pas de vie. Certains, même, considèrent qu'il en est le fondement. L'un des premiers à l'affirmer est Zhuangzi (IV^{ème} siècle avant notre ère), qui écrit : « La vie de l'homme est due à l'accumulation de souffle ; si le souffle s'accumule, il y a vie, s'il se disperse, il y a mort ». Cela se conçoit aisément si on garde à l'esprit le fait que le *qi*, c'est avant tout l'air que nous respirons et le souffle de la respiration. La respiration est au cœur de la vie, depuis le premier souffle à la naissance jusqu'au dernier souffle avant la mort. Une bonne respiration apporte joie et santé.

Qi est souvent traduit par « énergie », mais ce concept d'une part fait référence à des systèmes de pensée occidentaux, d'autre part restreint le sens de cette notion fondamentale de la pensée chinoise, qui a conduit à un certain nombre de spécificités de cette culture. (...) Il nous semble que le terme de souffle et son emploi dans la pensée occidentale sont assez proches de ceux de *qi* : c'est la traduction que nous adopterons désormais.

Le souffle se trouve à l'intérieur du corps comme à l'extérieur dans l'univers, et peut, selon ses qualités, être bon ou vicié (*xie*). Par les techniques de longévité, on fait en sorte qu'il soit purifié, concentré, régulé, qu'il circule sans entraves dans le corps et possède certaines qualités, telles que : fluidité, souplesse, pureté, luminosité, capacité à emplir tout le corps comme l'eau qui s'insère dans tous les interstices. Dans le contexte religieux, le souffle est lié à l'aspect spirituel de l'individu et de la vie, autant d'éléments que l'on retrouve dans ces pratiques de *qigong*. (...)

Ainsi le souffle évoque-t-il le mouvement et le courant de la vie. Il établit de par sa mobilité et sa circulation le lien d'une part entre les différents éléments du corps humain, d'autre part entre celui-ci et l'univers. Unité en mouvement, il est à la fois immutabilité et transmutation permanente. Le fait que le souffle soit unique lui confère cette capacité de mise en communication et de pénétration universelle. (...)

Catherine Despeux

Le Qigong de Zhou Lüjing (XVI^{ème} siècle)

Guy Trédaniel Editeur