

Qigong – A Comprehensive Overview

By Roger Jahnke OMD

There are 1,000s of approaches to the work of qigong from the quiet stillness of standing postures to the more dynamic systems such as Daoyin Gong and Dayan Qigong. Roger Jahnke, a long time practitioner who is based in America has studied for a number of years in China provides an overview based on his considerable experiences.

*In that state, the miraculous is at hand,
the elixir is spontaneously produced and
circulated,
In that state the distance from here to the
stars
or to the depths of universe, is not,
and the extent of our brilliant
and profound uniqueness is less than
vapour thin.*

*In that state what could be discovered
and known
is not somewhere else.
Can you surrender to what is true?
– Wu Wei, a student, with appearances
here and there in history*

The estimated 10,000 forms of qigong,
including the numerous styles of taiji-

Il y a 1000 façons d'aborder le qigong, des postures debout statiques et tranquilles aux systèmes plus dynamiques comme le Daoyin Gong ou le Qigong Dayan. Roger Jahnke, un pratiquant de longue date basé en Amérique, a étudié plusieurs années en Chine et propose un panorama de la discipline puisant dans sa très grande expérience.

*A ce stade, le miracle est à portée de
main, l'élixir est produit et circule
spontanément.
A ce stade, la distance d'ici aux étoiles ou
au fin fond de l'univers s'abolit et ce qui
fait de nous un être unique,
profond et exceptionnel n'a pas plus de
consistance que la vapeur.
A ce stade, l'objet de toute découverte et
de tout savoir n'est pas ailleurs.
Pouvez-vous baisser les armes devant
ce qui est vrai ?*

*– Wu Wei, un étudiant qui fait des
apparitions ici et là dans l'histoire.*

Les quelques 10000 formes de Qigong,
dont de nombreux styles de Taijiquan,
nous captivent avec leurs noms tirés de
la nature – la terre, le ciel et les cinq élé-
ments : le feu, la terre, le vent, l'eau, le
bois. Certaines s'appliquent à recueillir
le qi des arbres, des montagnes, des ri-
vières et des océans. Certaines formes ti-
rent leur nom d'immortels légendaires et

Qigong – Un panorama complet

Par Roger Jahnke OMD

quan captivate us with their names from nature – heaven, earth, and the five elements: fire, earth, wind, water, wood. Some focus on gathering qi from trees, mountains, rivers and oceans. There are forms named after the legendary immortals and Chinese myths as in Yellow Emperor qigong or Lao Zi qigong. Some are based on the insights of modern teachers, while others can be traced back to real people and actual lineages. The beginnings of qigong are shrouded in the misty veil of prehistory to shamanic Master Yu's Pace of the Dipper Stars.

Many forms of qigong, particularly medical qigong, are very practical and named for their intent – Vitality Method, Muscle and Tendon Method, Back and Spine Enhancing Method, Cancer Recovery Method. Some qigong forms are named for cosmic qualities. Many qigong forms are named Primordial (Wuji) and describe that pristine, primordial sta-

te of the universe before the Big Bang, which caused yin/yang to arise.

Taiji, which translates as the Supreme Ultimate, is an exploration of the harmony and balance of the essential – yin/yang – forces of the boundless universe. There are hundreds of forms of taijiquan alone – Yang style, Wu style, Chen style, Sun style, Guang Ping style, long form and short form. In addition, dozens of variations of taiji qigong, make the beauty and poetry of taijiquan more accessible for use as a medical qigong.

Qigong can be done lying down, sitting, standing and walking. For the very ill or for those who want to broaden their

Details from a drawing in the Mawangdui tomb.



de mythes chinois tels que le Qigong de l'Empereur Jaune ou le Qigong de Lao Zi. Certaines naissent de ce qu'on compris des enseignants contemporains, tandis que d'autres enfin remontent à des personnages et à des lignées bien réels. Les débuts du Qigong se perdent dans les brumes d'une préhistoire qui irait jusqu'au Pas de la Grande Ourse du Maître shaman Yu.

De nombreuses formes de Qigong, en particulier le Qigong médical, sont très pratiques et nommées selon leur but – Méthode pour la Vitalité, Méthode pour les Muscles et les Tendons, Méthode pour le Dos et la Colonne Vertébrale, Méthode pour se Remettre du Cancer. Certaines formes de Qigong sont nommées d'après des qualités cosmiques. Certaines formes de Qigong sont dites Primordiales (Wuji) et décrivent cet état originel, primordial de l'univers avant le Big Bang, qui engendra le yin/yang.

Le Taiji, qu'on traduit par « Faîte Suprême », est une exploration de l'harmonie et de l'équilibre des forces essentielles – yin/yang – de l'univers sans limites. Le Taijiquan à lui seul compte des centaines de formes – style Yang, style Wu, style Chen, style Sun, style Guang Ping, forme courte et forme longue. S'y ajoutent des douzaines de variantes de Taijiquan Qigong, qui facilitent l'accès à la beauté et la poésie du Taijiquan dans le cadre d'une utilisation médicale.

Le Qigong peut être pratiqué couché, assis, debout, debout ou en marchant. Les grands malades ou ceux qui veulent étendre leur pratique aux périodes juste

Détails d'un rouleau de soie, découvert dans la tombe de Mawangdui.

practice to include the periods just before sleep and just after awakening, qigong can be performed while lying down. This provides a way to do qigong at moments that are typically not devoted to anything else. It also creates a way to extend your practice into directed dreaming as did the famous Daoist monk Chen Tuan at the Jade Spring Monastery near beautiful Flower Mountain in central China.

The heart of qigong lies not in the form, but in the essence. The essence of qigong is the qigong state in which the qi channels are open and circulating, inner resistance is at a minimum and the mechanism and spirit of your being are operating harmoniously. All the forms are maps to guide the practitioner into this state. The immense diversity and sheer numbers of forms reflects the wide array of theoretical and philosophical backgrounds along with the tastes and preferences of the people who developed them.

Imagine that all of the qigong methods are stars scattered throughout the hea-

vens in what at first appears to be a random way. If you look again, over time the random stars appear to cluster together, and the 10,000 forms arrange themselves into constellations. As always in finding and following a path, it is useful to have a map. Whether you practice with friends, begin in a class at your community centre, align with a particular teacher who has advanced in qi cultivation or travel to China to seek the original master teachers, this information will help you to get your bearings and chart your path.

The Roots of Qigong

Legendary or ancient
Historic
Contemporary

The historic soil into which qigong extends her roots is deep and rich. Her bountiful Daoist, Buddhist, fitness and longevity, medical and martial traditions

avant le sommeil et juste après le réveil, peuvent le faire en position allongée, à des moments donc qui ne sont pas habituellement consacrés à quoi que ce soit d'autre. L'exercice peut ainsi déboucher sur le rêve dirigé tel que le pratiquait le célèbre moine taoïste Chen Tuan au Monastère de la Source de Jade près de la magnifique Montagne aux Fleurs en centre de la Chine.

Le secret du Qigong réside non pas dans sa forme, mais dans son essence. L'essence du Qigong est l'état Qigong, dans lequel les canaux du qi sont ouverts et fluides, la résistance intérieure est ramenée à son minimum, les mécanismes et l'esprit de votre être opèrent en harmonie. Toutes les formes sont des cartes qui guident le pratiquant vers cet état, leur diversité et leur nombre étant un reflet du large éventail d'arrière-plans théoriques et philosophiques qui sous-tendent les goûts et préférences des personnes qui les ont élaborées.

Imaginez toutes ces méthodes de Qigong comme des étoiles éparpillées dans le ciel de façon à première vue aléatoire. Re-

gardez-y de plus près, avec le temps ces étoiles sortent du hasard et semblent se regrouper, et les 10 000 formes se disposent en constellations. Comme toujours quand on trouve et suit un chemin, il est utile d'avoir un plan. Que vous pratiquiez avec des amis, que vous débutiez au centre de loisirs près de chez vous, que vous suiviez tel professeur avancé dans le renforcement du qi ou que vous voyagiez en Chine pour chercher les maîtres à la source, ces informations vous donneront des repères et baliseront votre chemin.

Les racines du Qigong

Légendaires ou anciennes
Historiques
Contemporaines

Le terreau de l'histoire dans lequel le Qigong plonge ses racines est profond et fertile. Les abondantes traditions taoïste, bouddhiste, de santé et de longé-

arose from ancient legendary forms and methods, before writing and record keeping began. In The Pace of Yu, mentioned earlier, Shaman Yu developed a walking or dancing form to call the benevolent forces of Heaven to Earth by marking the designs of the celestial realms, stars and planets on the ground. Shamanic interpretations of animals and the forces of nature were common to all original cultures. In China, some of these evolved into early qigong forms. One such form, the Flying Crane Form is very likely associated with shamanic origins and is reputed to have been a form of ritual called the Crane Dance.

In the 4th Century BCE, Zhuang Zi, the famous student of Lao Zi, traces the cultivation practices from his own era to another legendary shaman from ancient time who, as the legend goes, lived to 800 years of age. "To pant, to puff, to hail, to spit out the old breath and draw in the new, practicing bear hangings and bird stretchings, longevity the only concern. Such is the life favoured by the scholar who practices daoyin, the man who nou-

rité, médicale et martiale trouvent leur origine dans des formes et méthodes légendaires, créées bien avant l'écriture et l'existence d'annales. Le Shaman Yu élaborait le Pas de Yu, une forme marchée ou dansée évoquée ci-dessus : destinée à conjurer les forces célestes bienveillantes vers la Terre elle traçait sur le sol le motif que formaient les royaumes célestes, les étoiles et les planètes. Les interprétations shamaniques des animaux et des forces de la nature étaient communes à toutes les cultures originelles. En Chine, certaines devinrent des formes primitives de Qigong. L'une d'elles, L'Envol de la Grue peut vraisemblablement être affiliée à des origines shamaniques remontant, pense-t-on, à une forme de rituel dénommée Danse de la Grue.

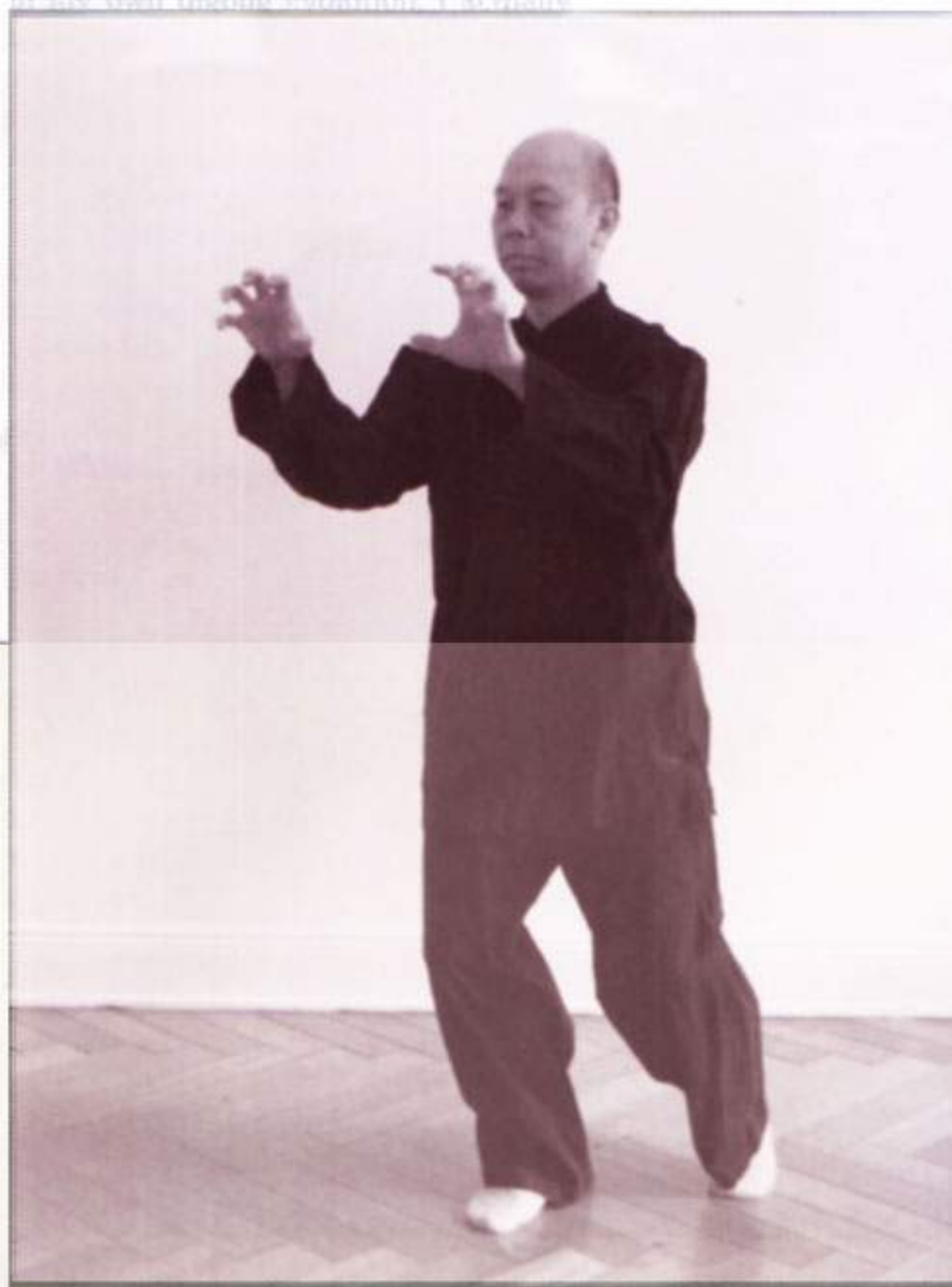
Au 4^{ème} siècle avant JC, Zhuang Zi, le célèbre élève de Lao Zi, fait remonter les pratiques de renforcement de son temps à un autre shaman légendaire des temps anciens qui, selon la légende, vécut jusqu'à l'âge de 800 ans. « Haleter, souffler, s'exclamer, cracher le vieux souffle et inhaler le neuf, se suspendre comme

riches his body with the hope of living as old as Peng Zu." Zhang Zi uses the earliest name for qigong, Daoyin, meaning to guide and direct qi.

The transition to historic forms of qigong came with the earliest detailed writings that teach daoyin in the Han Dynasty era, 206 BCE – 220 CE. The Daoyin Jing, one of the original qigong texts, was among the scrolls of the library of Master Ge Hong, a great qi cultivation master from

The Tiger – one of the 5 Animals.

Photos p. 101 + 102:
Helmut Oberlack



l'ours et s'étirer comme l'oiseau, avec la longévité comme seul souci : telle est la vie que se choisit l'étudiant qui pratique le daoyin, l'homme qui nourrit son corps avec l'espoir de vivre aussi vieux que Peng Zu. » Zhang Zi utilise l'appellation la plus ancienne du Qigong, « daoyin », qui veut dire guider et diriger le qi. La transition vers les formes historiques du Qigong s'est faite avec les premiers

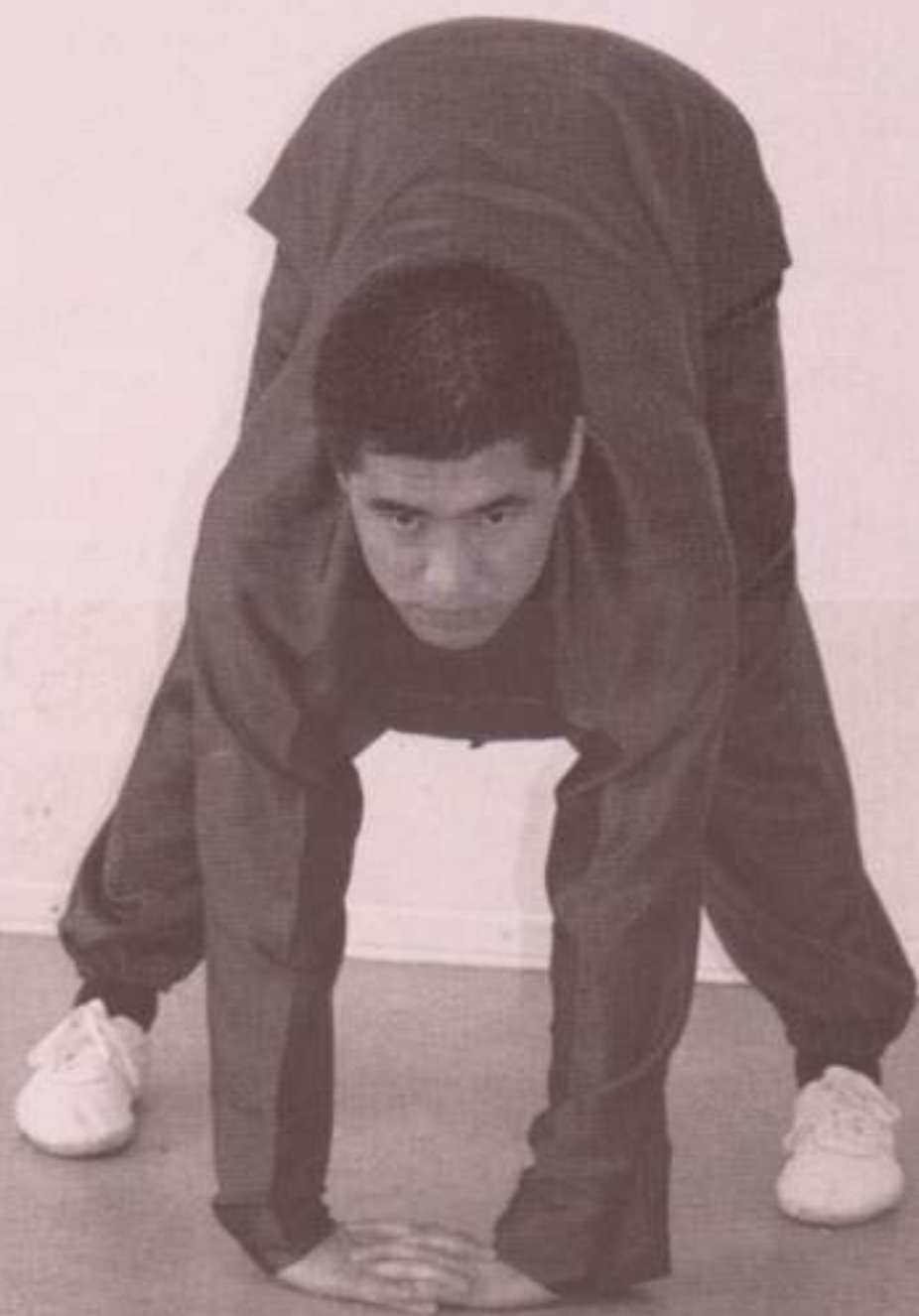
Le tigre – un des 5 animaux.
Photos p 101 + 102 :
Helmut Oberlack

Part of the Yi-jinjing, a qigong form which Da Mo should have created.

the 4th century CE. In 1972, one of the most spectacular archaeological finds in the historic era of qigong occurred. In a group of tombs from the Han Dynasty at Ma Wang Dui a silk scroll was discovered with forty detailed figures in an array of daoyin postures. This is one of the first clearly inscribed historic forms of qigong. Another of the first historic forms is known as Hua To's Animal Play, a set of

practices that express the qi of the tiger, deer, bear, monkey and crane. Hua To, a well-known and highly revered first century physician of Chinese medicine, was famous for quite a few impressive innovations, including the use of hemp as an anaesthetic and for being the "first" surgeon.

It is typical for the more renowned of the historic forms, like the Animal Play of Hua To, to spin off numerous versions over the following thousands of years. I have learned at least a dozen versions of the Animal Play in China and been exposed to a handful more in the United States. It is very nearly impossible to know whether the variation of a historic qigong form that you may encounter is "authentic." However, given the intent of all qigong, it is likely that interpretations or modifications to historic practices may contain significant improvements on the original. For example, when people ask about how to work with children using qigong, I almost always suggest modifying Hua To's Animal Play to be light hearted and easy to learn. How long



soie comportant quarante figures détaillées représentant des postures de daoyin. C'était là l'une des premières formes de Qigong dans l'histoire à être clairement décrite.

Une autre des premières formes historiques est connue sous le nom de « Jeu des Animaux » de Hua To ; c'est un ensemble de pratiques exprimant le qi du tigre, du cerf, de l'ours, du singe et de la grue. Hua To, docteur en médecine chinoise bien connu et grandement révérendu du premier siècle de notre ère, était célèbre pour quelques innovations remarquables, telles que l'usage du chanvre comme anesthésiant, et pour sa qualité de « premier » chirurgien.

Il n'est pas rare de voir les formes historiques les plus réputées comme le Jeu des Animaux de Hua To engendrer de nombreuses variantes au fil des millénaires. J'ai appris au moins une douzaine de versions du Jeu des Animaux en Chine et quelques autres encore aux Etats Unis. Il est quasiment impossible de savoir si la variante d'un Qigong historique qui vous est proposée est « authen-

Un exercice du Yijinjing, une forme de Qigong que Damo aurait créée.

écrits détaillés, à savoir les manuels de daoyin de la dynastie Han de - 206 avant JC à 220 après JC. Le Daoyin Jing, l'un des textes fondateurs du Qigong, figurait parmi les rouleaux de la bibliothèque du Maître Ge Gong, grand maître du renforcement du qi au 4^{ème} siècle de notre ère. En 1972, on fit l'une des plus spectaculaires trouvailles archéologiques de toute l'histoire du Qigong. Dans une série de tombes de la dynastie Han trouvées à Ma Wang Dui, on découvrit un rouleau de

does it take a group of five-year-olds to "act like a tiger?"

The Tendon Changing and the Marrow Washing forms (Yijinjing) that were originally created by Da Mo, are prime historic forms that have developed dozens of variations over many years – some gentle for healing, others rigorous and demanding for the martial arts. When Buddhism came to China it was immediately embraced with enthusiasm. Many felt strongly that Buddha may have been a reincarnation of the great Daoist Immortal Lao Zi. Or that Lao Zi had been a primary teacher for Buddha. Buddhism was thought by many to be the later teachings of Lao Zi after his ascension as an immortal. As the legend goes, Lao Zi grew tired of the small mindedness of men and the empire, and he elected to disassociate with popular culture in around 450 BC by departing to the west of Xian, into the Zhong Mountains (Zhong Shan). Da Mo, who helped import Buddhism to China, did arrive from those same mountains and his sage teachings were as deep as the wisdom of Lao Zi.

When Da Mo came to the Shaolin Temple at Song Mountain, he taught the monks a number of qigong forms including the Tendon Changing and the Marrow Washing Methods. Due to the very ancient history of China and its sheer immensity, hundreds or even thousands of versions of these practices exist today. These two methods have become a foundation in my own teaching. I have personally studied dozens of versions of these forms in my own qigong evolution. I actually teach both in a very simple form that is very practical for all new students whether they are overcoming disease or building physical strength for the martial arts. These forms evolve to a more esoteric form as students advance and deepen their practice.

Because qigong is derived from our relationship with qi and this relationship is constantly transforming due to social, scientific, political, spiritual and personal factors, qigong is always changing. Every era has its newly developed or contemporary forms of qigong. During the Tang and Song dynasties, qigong

tique ». Toutefois, étant donné l'objectif de tout Qigong, les interprétations ou modifications des pratiques historiques ont toutes chances de contenir des améliorations significatives par rapport à l'original. Par exemple, quand les gens demandent comme proposer le Qigong aux enfants, je suggère presque toujours de modifier le Jeu des Animaux de Hua To pour le rendre ludique et facile à apprendre. Combien de temps faut-il à votre avis pour qu'un groupe d'enfants de cinq ans « fasse comme le tigre » ?

Les formes dites de Renouveau des Tendons et de Purification de la Moelle, créées à l'origine par Da Mo, sont des formes historiques primordiales qui ont donné naissance à des douzaines de variations à travers les ans, certaines sont douces pour soigner, d'autres vigoureuses et exigeantes pour les arts martiaux. Quand le Bouddhisme arriva en Chine, il fut tout de suite adopté avec enthousiasme. Il y avait ce sentiment très répandu que Bouddha était peut-être la réincarnation du grand Immortel Taoïste Lao Zi. Ou que Lao Zi avait été le premier pro-

fesseur de Bouddha. Nombreux étaient ceux qui pensaient que le Bouddhisme était l'un des enseignements tardifs de Lao Zi après son ascension comme immortel. Selon la légende, Lao Zi se lassa de l'étroitesse d'esprit de ses contemporains et de l'empire, et choisit de se démarquer de la culture populaire vers 450 avant JC en partant vers l'ouest de Xian dans les Montagnes de Zhong (Zhong Shan). Da Mo, qui contribua à importer le Bouddhisme en Chine, arriva de ces mêmes montagnes, ses sages enseignements rejoignant par leur profondeur la sagesse de Lao Zi.

Quand Da Mo arriva au Temple de Shaolin dans le Mont Song, il enseigna aux moines un certain nombre de formes de Qigong dont la Méthode de Renouveau des Tendons et celle de la Purification de la Moelle. Il existe de nos jours, du fait de l'histoire ancienne de la Chine et de l'immensité de son territoire, des centaines et même des milliers de versions de ces pratiques. Ces deux méthodes sont devenues le fondement de mon propre enseignement. J'ai personnellement

flourished and evolved rapidly and many new forms were developed. The period between 1970 and the present was another such renaissance for qigong. The qigong explosion following the Cultural Revolution in China was so radical that qigong historians have called it the Qigong Rush.

Contemporary forms of qigong can trace their origins back to the ancient legendary era. The Flying Crane Form was first legendary, then historic and now a contemporary interpretation has evolved to suit contemporary needs. Guo Lin's Cancer Recovery Walking Qigong, developed in the 1970s, originated in the teachings of her grandfather who probably learned from a historic or even legendary lineage. Universal Intelligence Qigong, attributed to Dr. Pang Ming, is an immensely popular contemporary form with over eight million practitioners worldwide. Spontaneous qigong is probably the most ancient qigong; it is formless and was probably first done by humans who could not even speak an organized language somewhere around 60,000 years ago.

The Traditions of Qigong

Fitness, Longevity and Prevention
Medical
Daoist
Buddhist
Martial

The stories that can be told, particularly of the Daoist, Buddhist and Martial traditions are part of the eloquence and poetry of qigong. Besides its beautiful connections to nature and the universe, we are amazed by the extraordinary stories of wandering Daoist monks, compassionate Buddhist Masters and the fighters, who used qi rather than muscle power to defend emperors, court ladies, ministers and even, in certain eras, to topple unethical dynasties.

Qigong for fitness, longevity and disease prevention is the ideal in modern China. The billions of people could, if unhealthy, create a terrible health crisis. The nation-

étudié des douzaines de versions de ces formes au fil de mon parcours en Qigong. Je les enseigne maintenant toutes deux dans une forme très simple très pratique pour les débutants, qu'il s'agisse pour eux de surmonter la maladie ou de se renforcer dans la pratique des arts martiaux. Ces formes prennent une tournure plus ésotérique au fur et à mesure que les élèves avancent dans leur pratique et l'approfondissent.

Du fait que le Qigong découle de notre relation au qi et que cette relation se transforme constamment par le biais de facteurs scientifiques, politiques, spirituels et personnels, le Qigong est toujours changeant. Chaque ère a ses formes de Qigong nouvellement élaborées ou contemporaines. Pendant les dynasties Tang et Song, le Qigong a fait florès, il a évolué rapidement et de nombreuses formes sont apparues. De 1970 à aujourd'hui, il a connu une autre renaissance. L'explosion du Qigong après la Révolution Culturelle en Chine fut si radicale que les historiens du Qigong l'ont appelée la « Ruée sur le Qigong ».

Les formes contemporaines de Qigong trouvent leur origine dans l'ère légendaire ancienne. Le Vol de la Grue fut d'abord une forme légendaire, puis historique, et de nos jours une variante contemporaine répond à des besoins contemporains. Guo Lin a élaboré la Marche Qigong pour se remettre du Cancer, dans les années 70, d'après les enseignements de son grand-père qui lui venaient d'une lignée historique ou peut-être même légendaire. Le Qigong de la Conscience Universelle, attribuée au Dr Pang Ming est une forme contemporaine immensément populaire qui compte plus de huit millions de pratiquants à travers le monde. Le Qigong spontané est probablement le Qigong le plus ancien qui soit ; dépourvu de forme, il était probablement pratiqué par des humains qui ne pratiquaient pas même une langue structurée, il y a environ 60000 ans.

nal health system encourages people to sustain their health by using qigong and taijiquan. The quest for healthy longevity is traditional in China. In the West, we now live longer, but there is doubt about the quality of life in people who are sustaining their lives with drugs and at risk from side effects and drug interactions. qigong also enhances performance and productivity by addressing the health and function of those who are relatively well, including athletes, scholars and business people. Ultimately, qigong helps to create healthy, happy and compassionate people. Traditionally, in China, people of wisdom are fondly considered to be immortals.

Medical Qigong is typically practiced by patients who work with physicians who prescribe specific qigong methods for specific medical conditions, consistent with the diagnosis of qi deficiency or qi stagnation. A person with deficiency of kidney Yang leading to cold extremities and fatigue would be prescribed a completely different practice than a person with stagnant liver qi. However, general

qigong practices that are used in hospitals and clinics and any form of qigong that is targeted at resolving medical challenges is considered by many to be Medical Qigong. Medical qigong also includes qi emission healing or clinical treatment.

Daoist Qigong is the most ancient Chinese framework for perceiving with intent, the multi-dimensional nature of the world. The health or healing gained from one's practice is a side effect of exploring one's relationship with the essence of nature. Daoist Qigong operates on the premise that there is significant value in honouring and caring for the body you have been given in this lifetime. Your grandmother's idea that the body is a temple is very consistent with Daoist Qigong.

Buddhist Qigong merges the foundations of Buddhist philosophy and religion with Daoism. When Buddhism arrived in China, it was easily embraced because so much of it is consistent with the Daoist thinking that is indigenous to Chinese culture. There are some differences bet-

Les Traditions du Qigong

Forme, longévité et prévention

Médicale

Taoïste

Bouddhiste

Martiale

Les histoires que l'on raconte, surtout dans les traditions taoïste, bouddhiste et martiale procèdent de l'éloquence et de la poésie inhérente au Qigong. Le rapport à la nature et à l'univers est superbe, et l'on peut aussi s'émerveiller devant les histoires extraordinaires de moines taoïstes errants, de Maîtres Bouddhistes compatissants et de combattants utilisant le qi plutôt que la force musculaire pour défendre des empereurs, des dames de Cour, des ministres et même, à certaines époques, pour renverser des dynasties sans foi ni loi.

Le Qigong pour la forme, la longévité et la prévention des maladies constitue l'idéal

de la Chine moderne. Ces millions de gens pourraient, s'ils étaient en mauvaise santé, générer une terrible crise sanitaire. La Sécurité Sociale encourage les gens à entretenir leur santé au moyen du Qigong et du Taijiquan. La quête de la santé dans la longévité est traditionnelle en Chine. En Occident, nous vivons plus vieux, mais des doutes s'élèvent quant à la qualité de vie des personnes qui prolongent leur vie au moyen de médicaments ; on s'interroge aussi sur les risques d'effets secondaires et l'interaction de ces médicaments. Par son action sur la santé et le métabolisme de personnes plutôt bien portantes comme les athlètes, les étudiants et les hommes d'affaires, le Qigong améliore performance et productivité. En fin de compte, le Qigong contribue à faire des gens en bonne santé, heureux et compatissants. Traditionnellement en Chine, les sages sont tendrement considérés comme des immortels.

Le Qigong Médical est généralement pratiqué par des patients en relation avec des praticiens qui leur prescrivent des méthodes de Qigong spécifiques dans

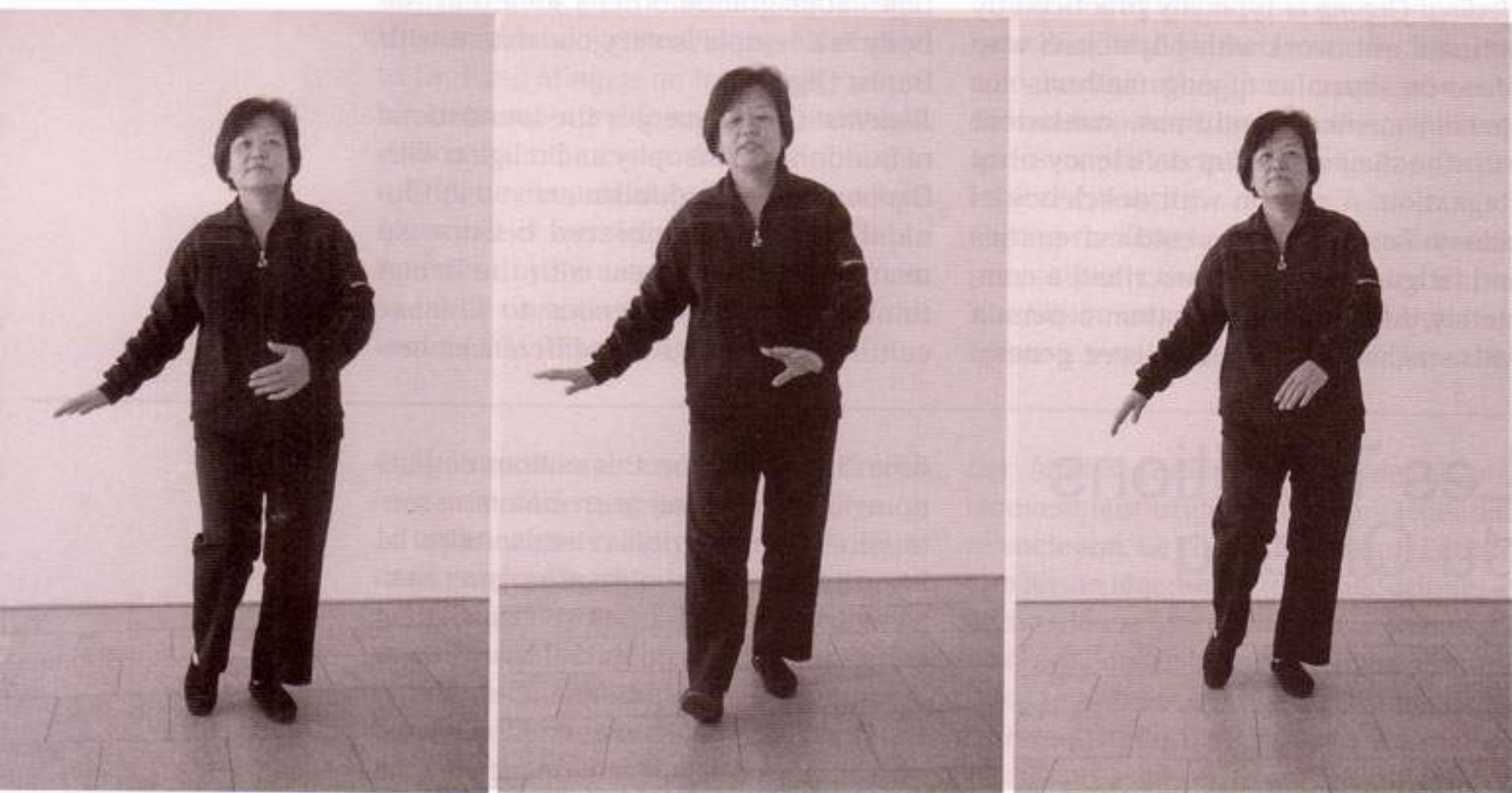
ween the two, however. Daoists do qigong to honour the spirit by the filling of the vessel with vitality, attaining a clear and undisturbed mind and merging with The One. Buddhists tend to discount the body and even the mind as illusory distractions from ultimate reality, which is pure emptiness.

Martial Qigong is the aspect of the martial arts associated with maximizing fighting (or sport) strength to engage in any challenge, physical or mental empowered by the qi. The great Daoist temples – White Cloud, Dragon-Tiger, Jade Spring as well as the great Buddhist temples – Soul's Retreat, Shaolin, Nine Flowers – were all called upon at many points in

China's tumultuous history, to produce monks with the highest spiritual training and values. Because of the monks' cultivation of the invisible forces of Heaven and Earth, they had incredible fighting powers. This created the extraordinary Chinese tradition of Daoist and Buddhist monk warriors who, were also compassionate monk healers. The martial artist with the greatest skill brings qi cultivation to the conflict.

The highest value in this context is conflict resolution, achieved with no violence. This innovation of spiritual warriors from China is one of the great contributions of the Chinese qi community to the world. The same qi that makes the

Guolin Qigong – a form of the Medical Qigong.
Photos: Elvira Glück



Guolin Qigong – Une forme de Qigong médical.
Photos : Elvira Glück

un contexte médical spécifique, en rapport avec un diagnostic relatif à un déficit en qi ou une stagnation du qi. Une personne avec un déficit en Yang des reins entraînant des extrémités froides et de la fatigue se verra préconiser une pratique totalement différente de celle qui a une stagnation du qi au niveau du foie. Cependant, le Qigong généralement utilisé à l'hôpital et dans les cliniques et toute forme de Qigong visant à résoudre des problématiques médicales est considéré comme du Qigong Médical. Le Qigong médical comprend aussi les soins par émission de qi ou les traitements cliniques.

Le Qigong Taoïste est le cadre le plus ancien en Chine pour la perception intentionnelle de la nature multi-dimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue par la pratique n'est qu'un effet secondaire de l'exploration que chacun fait de sa relation à l'essence de la nature. Le Qigong Taoïste a pour prémisses qu'il vaut la peine d'honorer et de prendre soin de son corps qui vous a été donnée dans cette vie. L'idée de votre grand-mère selon laquelle le corps est un temple est tout à fait en accord avec le Qigong Taoïste. *Le Qigong Bouddhiste* fait converger les fondations de la philosophie et de la religion bouddhiste et le Taoïsme. Quand le

warrior mighty is the qi of healing. The greatest victor is the martial expert who solves the conflict without use of martial force. There were times when the conflict was resolved by terrible violence. However this framework of bringing peace of mind and highest spiritual values to bear on disputes will have a positive effect on conflict resolution in contemporary time as the arts of qi cultivation become more known outside of China.

Body Component in Qigong

One of the easiest ways to describe the kind of qigong practice is to describe the body component. A method with Buddhist or Daoist origins may appear indistinguishable to all but the most informed eye. Yet the difference between a method performed lying down is very

clearly different from a method done sitting or standing, or walking.

Qigong Performed Lying Down

With breath focus and meditation
With self-administered massage or postural adjustments
With gentle movement

Sitting Qigong

Meditation
With massage
With movement

Standing Qigong

Meditation in stillness
With gentle movement
With massage

Walking Qigong

Gentle movement
Dynamic movement

Gentle movement while lying down means to move the hands, feet, fingers, and toes or to shift the posture while lying down. Just before falling asleep and just after

Bouddhisme est arrivé en Chine, il a suscité beaucoup d'adeptes du fait qu'il était dans une large mesure en accord avec la pensée taoïste propre à la culture chinoise autochtone. Il y a cependant des différences entre les deux. Les taoïstes pratiquent le Qigong pour honorer l'esprit en remplissant les vaisseaux de vitalité, en trouvant un esprit clair et tranquille et s'unissant à l'Un. Les bouddhistes tendent à faire peu de cas du corps et même de l'esprit qui pour eux distraient de la réalité ultime, qui est pure vacuité.

Le Qigong Martial est cet aspect des arts martiaux qui cherche à maximiser la force de combat (ou le sport) pour s'engager dans n'importe quel défi, physique ou mental avec la puissance du qi comme allié. Au cours de la tumultueuse histoire de la Chine, on a fait appel aux grands temples taoïstes – du Nua-ge Blanc, du Tigre-Dragon, de la Source de Jade, de comme aux grands temples bouddhistes – La Retraite de l'Âme, Shaolin, les Neuf Fleurs – pour produire des moines à l'entraînement et aux valeurs spirituels les plus élevés. Du fait qu'ils

cultivaient les forces invisibles du Ciel et de la Terre, ils avaient des pouvoirs incroyables au combat. D'où cette extraordinaire tradition chinoise de moines combattants taoïstes et bouddhistes qui étaient aussi des guérisseurs pleins de compassion. L'artiste martial au plus haut niveau introduit le renforcement du qi dans le conflit.

Dans ce contexte, la plus haute valeur réside dans la résolution du conflit, qui s'obtient sans violence. Cette innovation des combattants spirituels chinois est l'un des plus grands effets du qi offerts au monde par la communauté chinoise. Ce même qi qui rend le combattant puissant est aussi celui qui soigne. Le plus grand vainqueur est l'expert martial qui résout le conflit sans faire usage de la force martiale. Il fut un temps où les conflits se soldaient dans une violence terrible. Mais en faisant intervenir la paix de l'esprit et les plus hautes valeurs spirituelles dans la gestion des disputes, un effet positif se fera sentir dans la résolution des conflits de notre époque au fur et à mesure que grandira la connais-

Le Taijiquan petit filin défini comme une forme de Qigong, spécialement il est utilisé dans un but thérapeutique et non-martial.
Photo p. 108 + 112
Ronnie Robinson

awakening are perfect times to do qigong while lying down. It can also be easily adapted for those who are recovering from surgery or experiencing severe illness, even those who are unable to get out of bed.

Sitting Qigong is any meditation in the Chinese tradition or from any other tradition, whether sitting in a chair or cross-legged. Unique to the Chinese tradition are sitting and moving forms. I first learned Sitting Qigong with movement from Chang Yi Xiang of the Tai Xuan College during my study of Chinese medicine. The Silken Sitting Form starts with two relatively simple forms called Blooming of Spring and Lighting the Back Burning Spaces (associated with the Gate of Life). Then in one of the most beautiful forms I have ever seen, The Ascending Dragon, the practitioner goes from sitting to standing.

Standing Qigong is probably the most common form of qigong. Universal Intelligence Qigong, also known as Chi Lei Qigong in the United States is a kind of Standing Qigong. Other examples of Standing

Qigong are Tendon Changing, Marrow Washing, Seven Precious Gestures, the Vitality Method, and Dao Guang (Daoist Light) qigong, to name a few. While most forms can be adapted for sitting, those who are well usually do them standing. Standing builds strength and endurance. *Walking Qigong* is any form where the practitioner advances or steps back. Taijiquan is the most widely known walking form of qigong. While taijiquan is quite complex, the contemporary Guo Lin Cancer Recovery Walking Qigong is one of the easiest forms of qigong to grasp and use. This is excellent because people with cancer need powerful tools that are easy to use. Research has proven that the method developed by Guo Lin is also very effective for many other disorders including diabetes. One of my favourite forms of Walking Qigong is the Wild Goose (Dayan Gong). In it you "become" a wild goose, the bird revered by the Chinese to fly the highest and which has the most direct experience of touching Heaven and collecting the Qi of Heaven.

sance des arts du renforcement du qi en dehors de la Chine.

La composante corporelle du Qigong

L'une des manières les plus simples de décrire le genre de Qigong auquel on a affaire consiste à expliquer quelle partie du corps il fait travailler. Seul un oeil averti peut voir si une méthode dérive du bouddhisme ou du taoïsme. Mais on peut aisément comprendre la distinction entre une méthode que l'on pratique couché et une méthode pratiquée assis, debout ou en marchant.

Qigong pratiqué en position allongée

En concentrant le souffle et en pratiquant la méditation
Avec des massages auto-administrés ou des ajustements de posture
Avec de légers mouvements

Qigong assis

Méditation
Avec massage
Avec mouvement

Qigong debout

Méditation immobile
Avec de légers mouvements
Avec massage

Qigong en marchant

Mouvements légers
Mouvements dynamiques

Mouvement léger en posture allongée signifie bouger les mains, les pieds, les doigts et les orteils, ou changer de position tout en restant allongé. Juste avant de s'endormir ou juste après le réveil correspondent au moment idéal pour la pratique du Qigong allongé. Cette posture peut également convenir à ceux qui se remettent d'une intervention chirurgicale, qui souffrent d'une maladie grave, ou qui ne sont pas en état de quitter leur lit. *Le Qigong assis* correspond à toute forme de méditation, qu'elle soit issue de

Self administered massage to both the muscle groups and pressure points, along with patting and even gentle pounding, is frequently included in qigong. Anything that enhances, refines and cultivates the qi is qigong.

Dynamic, Form and Focus in Qigong

Two subtle features to mapping the universe of qigong are its dynamic form and focus. The dynamic of qigong reveals the huge difference between absolute stillness, which is Yin and extreme movement, Yang. Specific and directed qigong forms cultivate qi in a completely different context than purely

spontaneous and formless methods. An almost separate universe of qigong emerges in the context of the external focus of qigong.

The Dynamic of Qigong

Quiescent

Dynamic

Vigorous

Taijiquan could be called as a qigong form, specially if it is used for health reasons only and not for martial ones.

Photos p. 109 + 112:
Ronnie Robinson



la tradition chinoise ou d'une autre tradition, pratiquée assis sur une chaise ou en tailleur. Les formes assises et qui incluent des mouvements sont propres à la tradition chinoise. C'est à Chang Yi Xiang de l'Université de Tai

Xuan, rencontré pendant mes études de médecine chinoise, que je dois mon apprentissage premier du Qigong assis et en mouvement. La forme assise dite « de la Soie » commence avec deux mouvements relativement simples appelés « Le printemps qui fleurit » et « allumer les espaces qui brûlent le dos » (en rapport avec le Portail de la Vie). Et dans l'une des plus belles formes que j'aie jamais vues, « le Dragon prend son envol », le pratiquant commence assis et finit debout.

Le Qigong debout est probablement la forme la plus répandue de Qigong. Le « Qigong de la conscience universelle », également connu sous le nom de « Qigong

Chi Le » aux États-Unis, est un exemple de Qigong pratiqué debout. D'autres exemples sont « le Renouvellement des tendons », « la Purification de la Moelle », « les Sept gestes précieux », « la Méthode de la Vitalité », et « le Qigong Dao Guang » (lumière taoïste), pour ne nommer que ceux-là. Même si la plupart des formes peuvent être adaptées pour une pratique assise, les bien-portants les font généralement debout. Cette position renforce la puissance et la stabilité.

Par Qigong en marchant, on entend toute forme qui implique que le pratiquant avance ou recule. **Le Taijiquan est la forme la plus répandue de Qigong en**

Le Taijiquan peut être défini comme une forme de Qigong, spécialement s'il est utilisé dans un but thérapeutique et non-martial.

Photos p 109 + 112 :
Ronnie Robinson

The focus of qigong is deep relaxation and a purposeful freeing of the nervous system and inner function from the effects of tension. When one elects to enter the qigong state, during a qigong practice session or anytime throughout the day, posture and breath are important. However it is the state of clear minded relaxation that has the most power to pull you into the qigong state. Most qigong forms are relatively quiescent, allowing for the decrease of inner resistance and maximum flow.

One can also attain the qigong state in dynamic or vigorous practices. In fact Gongfu, the renowned martial art now called Wushu in China, has the intention of sustained qi focus through clear mindedness during intense activity and conflict. There are cleansing or purifying methods that are more vigorous with the intention of expelling spent or extra qi. While all forms of qigong are meditations, the quiescent forms are the closest to what we usually associate with meditation. In reclining, sitting, and standing qigong there can be absolute stillness

or there can be movement. In Quiescent Qigong – lying down, sitting or standing – there is only stillness.

According to an ancient proverb "The more you focus on movement outside, the less you can focus on movement inside." When you place your attention on external movement, qi and inner resources are busy attending to the function of the muscles and the metabolism of "doing". When the mind is externally focused the preferred state of inner directed, clear and neutral mind is less attainable. It is also stated, "Those who practice only quiescence become ill with diseases of stagnation." Given the value of inner focus and calm in qigong, it seems like a major contradiction that the quiescent state causes stagnation of inner fluids (blood and lymph) and a stagnation of qi, which can lead to disease. Rather than a contradiction, this is a revelation of yin – yang harmony and balance. It is best to have a qigong practice that combines the quiescent methods with the dynamic methods.

marchant. Mais si le Taijiquan est une forme assez complexe, la forme contemporaine dite « la méthode Guo Lin pour se remettre d'un cancer » est l'une des plus simples à comprendre et à mettre en pratique. C'est une méthode excellente car les malades du cancer ont besoin d'outils puissants mais simples à utiliser. La recherche a prouvé que la méthode mise au point par Guo Lin est également efficace contre d'autres maladies, comme le diabète. L'une de mes formes favorites de Qigong en marchant est « l'Oie sauvage » (Dayan Gong). On y devient véritablement une oie sauvage, cet oiseau vénéré par les Chinois pour sa capacité à s'envoler plus haut que tous les autres et à toucher plus directement le Ciel pour en cueillir le Qi céleste.

Le Qigong comprend souvent des massages qu'on administre à soi-même, au niveau des masses musculaires aussi bien que des points de pression, en les tapotant ou même en y donnant de petits coups. Tout ce qui renforce, affine ou cultive le qi relève du Qigong.

La dynamique, la forme et la concentration en Qigong

Deux des aspects subtils qui définissent l'univers du Qigong sont sa forme dynamique et sa concentration. La dynamique du Qigong révèle la différence énorme qui existe entre l'immobilité absolue, qui est yin, et le mouvement extrême, qui est yang. Les formes spécifiques et cadrées du Qigong cultivent le qi dans un contexte totalement différent de celui des méthodes purement spontanées et sans forme. Un univers quasiment à part émerge dans un contexte de convergence externe du Qigong.

La dynamique du Qigong

Passif

Dynamique

Vigoureux

Le Qigong vise à une relaxation profonde et une libération délibérée du système

Martial arts usually include meditation practices. The meditation is yin; the vigorous martial arts methods are yang. The two together foster balance and harmony of the body, mind and spirit. Many forms of qigong are mildly dynamic, that is neither completely quiescent nor wildly vigorous. Such forms inherently harmonize Yin and Yang within one method. All forms of taijiquan are mildly dynamic and carefully balanced – allowing mind clearing, meditation and relaxation to occur simultaneously with gentle movement. The most important aspect of qigong is that it allows the healing and empowering effects of both meditation and gentle movement to act synergistically.

The Form

Form – specific, directed, formalized

No form – spontaneous, formless,
non-specific, intuitive

Qigong forms frequently have beautiful poetic and philosophical names that deepen their meaning. What other health promotion practice uses images like “Hands Pass Like Clouds” or “Immortal Dragon Cultivating Golden Elixir”? The inner practices can also have very poetic descriptions as in “Merging Water and Fire to Transcend the Matrix” or “Circulating the Light of the Inner Heaven”. Some qigong forms are brief, simple, and easy to learn, practice, and teach. For example, in Flowing Motion, a classic used by millions of people in China, you simply start in a preliminary standing posture. On the inhalation, with arms at your side, you swing the arms forward and upward slowly on the inhalation, until at about the level of your eyes. On the exhalation, you allow the arms to drift back down, gently. You may repeat a few or many times. Simply doing one hundred repetitions of the Flowing Motion is noted in China as a way to “be healthy for the rest of your life”. In fact, it is said that if you do a thousand of the Flowing Method you will become immortal. Most

me nerveux et des fonctions internes en proie aux effets de la tension. Lorsqu'on choisit d'entrer dans un état de Qigong, que ce soit pendant une séance de pratique ou à n'importe quel moment de la journée, la posture et la respiration sont importantes. Cependant, c'est la relaxation avec un esprit clair qui est la plus à même de vous faire accéder à l'état de Qigong. La plupart des formes de Qigong sont relativement passives, ce qui permet une diminution de la résistance interne et un flot maximal.

On peut également atteindre l'état de Qigong par des pratiques dynamiques ou vigoureuses. En fait le Gongfu, cet art martial renommé que l'on appelle à présent le Wushu en Chine, a pour but une concentration soutenue du qi à travers un esprit clair dans un contexte d'intense activité et de conflit. Il y a des méthodes de purge et de purification qui sont plus vigoureuses et qui visent à expulser le qi usé ou superflu. Bien que toutes les formes de Qigong soient méditatives, les formes passives sont plus proches de ce que l'on a pour habitude d'associer à la

méditation. Dans les formes de Qigong couchées, assises ou debout, on peut avoir une immobilité absolue ou on peut avoir du mouvement. Dans les formes passives (couchées, assises ou debout), on est seulement immobile.

Il y a un proverbe ancien qui dit : « Plus vous vous concentrez sur le mouvement extérieur, moins vous vous concentrez sur le mouvement intérieur. » Quand votre attention est absorbée par le mouvement extérieur, le qi et les ressources internes sont employés au fonctionnement musculaire et au métabolisme de l'activité. Quand l'esprit est absorbé par l'extérieur, l'état idéal d'un esprit tourné vers l'intérieur, clair et objectif, est plus difficile à atteindre.

On dit aussi : « Ceux qui ne pratiquent que la passivité souffrent des maux de la stagnation. » Au regard de l'importance accordée à la concentration intérieure et au calme en Qigong, il semble très contradictoire que l'état passif induise la stagnation des fluides internes (sang et lymphe) et celle du qi, ce qui est source de maladie. Mais plutôt que de parler de

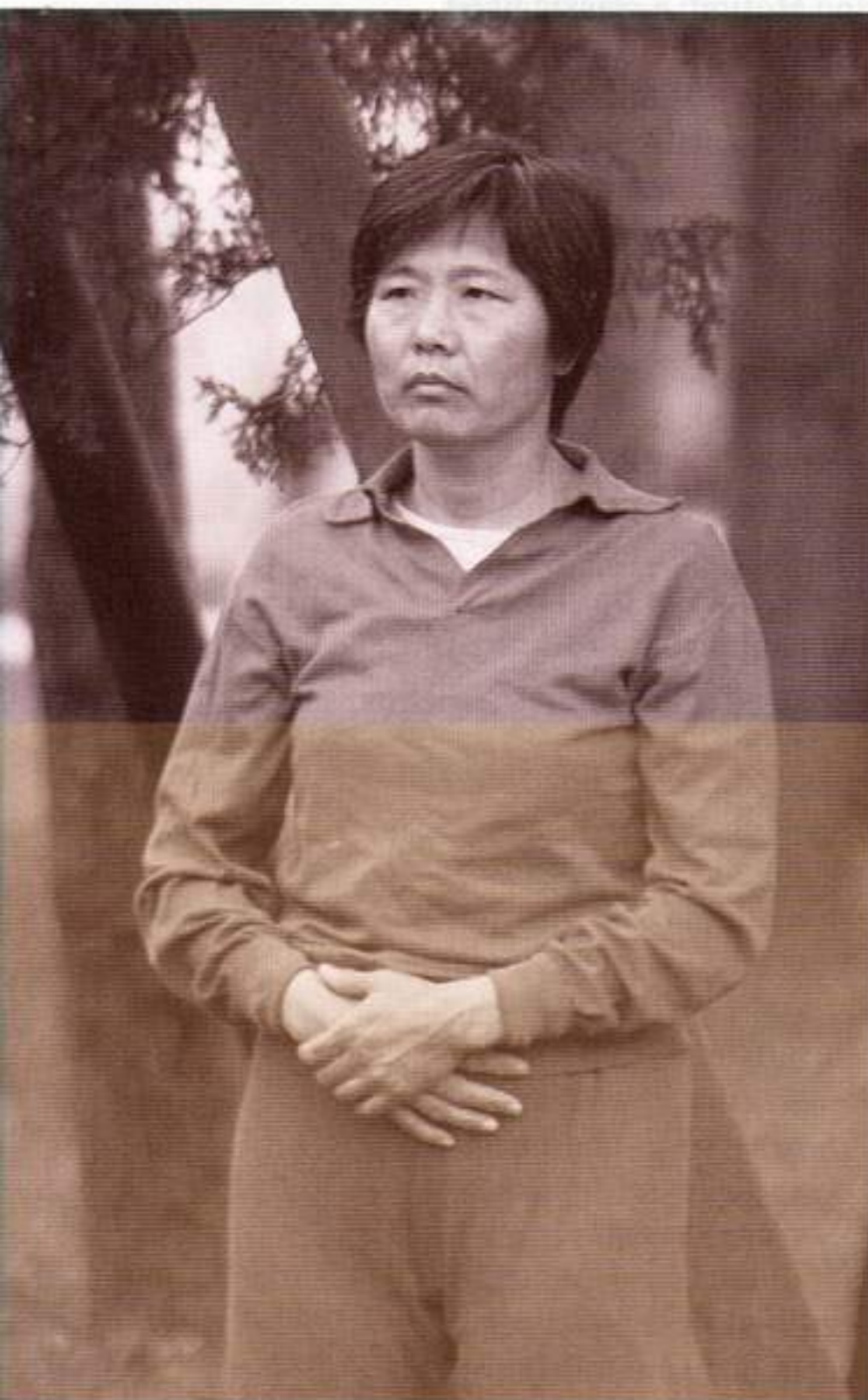
people understand that, to the Chinese, this means you will gain access to your universal and eternal self.

Some qigong forms such as taijiquan are detailed and lengthy. Taijiquan is an elaborate qigong style with up to 108 movements done in the same order and in the same way every time. In taijiquan, you become deeply involved in purposefully coordinating yourself with universal energies and principles – the Supreme Ultimate. Another detailed specific form is

the Dayan Gong, which has two sections of 64 movements. Most forms can be broken down into smaller components for ease of learning and practice.

In Spontaneous or Formless Qigong, there is nothing to learn and nothing to follow. Natural Flow qigong is formless qigong. Quiescent qigong meditation where there is no external movement is formless as there are no external movements to learn and practice. Methods that include body movement, but are not directed, specific and formalized are also formless. The very simple nature of formless qigong makes it particularly accessible to people who feel uncoordinated or do not believe they have the time to grasp qigong forms. The difference between a beginner and someone with lots of experience in formless qigong is invisible. When I lead classes or practices in Formless Qigong people always comment that it was their favourite part. With the formless method you can work the qi into the deepest places where it is needed, the way water finds its way deep into the aquifer underground.

Focussing the movement inside.



Concentration sur le mouvement interne.

contradiction, on doit voir là une manifestation de l'harmonie et de l'équilibre du yin-yang. Le mieux est d'avoir une pratique du Qigong qui combine des méthodes passives et actives.

Les arts martiaux comprennent souvent des pratiques méditatives. La méditation constitue le versant yin, et les méthodes vigoureuses d'arts martiaux sont yang. La combinaison des deux aspects génère l'équilibre et l'harmonie pour le corps, la pensée et l'esprit. Beaucoup de for-

mes de Qigong sont modérément dynamiques, autrement dit ni complètement passives, ni excessivement vigoureuses. De telles formes offrent une harmonie intrinsèque du yin et du yang au sein d'un même système. Toutes les formes du Taijiquan sont modérément dynamiques et soigneusement équilibrées, permettant à l'esprit de s'éclairer et à la méditation et à la relaxation de s'effectuer en même temps que les mouvements doux de la forme. Le plus important dans le Qigong, c'est qu'il rend possibles les effets réparateurs et énergisants de la méditation et du mouvement doux opérant en synergie.

La forme

La forme : spécifique, dirigée, formalisée
Pas de forme : spontanéité, absence de forme et de spécificité, intuition

Les formes de Qigong ont souvent de jolis noms poétiques et philosophiques qui ajoutent de la profondeur à leur

Spontaneous Qigong is sometimes called Wuji Qigong or Dancing in Primordial Chaos because each practitioner tunes in to their own pre-birth nature – their pre-natal, primordial or original state – beyond personal conditioning and local personality. It is believed that while you may be unwell or challenged in your present personal situation, you are already healed and supremely well in your universal self – the spirit (shen). Dancing in Chaos is also called Shen Qigong, a method for accessing the ultimate and essential perfection of the universal self (shen). In this formless method the practitioner channels or absorbs their shen, their universal nature, purposefully into the body/mind of the local self. This primordial potential collects in the qi channels and Elixir Fields (dantian) to enhance the present condition. The primordial self – the already perfect version of the self – is latent within. Wuji Qigong at this point becomes less focused on collecting something from outside and more on revealing what is already buried within – perfect health, intuition and in-

sight, productivity, creativity and inner peace.

The highest qigong attainment is impossible to teach, because the most advanced methods are formless. The most advanced qigong comes from direct experience of the true nature of qi, one's eternal nature and the Universe itself.

External and Internal Focus

Internal qigong – Neigong

External qigong – Waigong

Ancient philosophical traditions are often paradoxical, and so too can be the concepts of internal and external focus in qigong. Internal refers to that which is always within you. However, external can mean two completely different things. Understanding this will make many discussions and texts clearer, particularly those that refer to external qigong.

sens. Connaissez-vous d'autres pratiques de santé usant d'images telles que « les mains passent comme des nuages » ou « le dragon immortel cultive l'elixir d'or » ? Les pratiques internes peuvent également avoir des descriptions fort poétiques, comme « mêler l'eau et le feu pour transcender la matrice » ou « faire circuler la lumière du ciel intérieur ».

Certaines formes de Qigong sont courtes, simples, faciles à apprendre, à pratiquer et à enseigner. A titre d'exemple, dans « la Circulation », un classique utilisé par des millions de personnes en Chine, vous commencez par vous tenir simplement debout. En inspirant, vous montez lentement les bras devant vous à hauteur des yeux. En expirant, vous les rabaissez tout doucement. Vous pouvez faire juste quelques répétitions de ce mouvement, ou le pratiquer plus longtemps. En Chine, on pense que répéter ce mouvement une centaine de fois permet « de rester en bonne santé pour toute une vie ». On dit même que mille répétitions vous rendront immortel. La plupart des gens comprennent cela comme voulant dire

que ce mouvement vous fera parvenir à votre Moi universel et éternel.

Certaines formes de Qigong, comme par exemple le Taijiquan, sont détaillées et longues. Le Taijiquan est une forme élaborée de Qigong qui peut comporter jusqu'à 108 mouvements effectués dans le même ordre et de la même manière à chaque fois. En pratiquant le Taijiquan, vous vous appliquez profondément dans une coordination volontaire avec les principes et les énergies de l'univers, le « faite suprême ». Une autre forme spécifique et détaillée est le Dayan Gong, qui comporte deux sections de 64 mouvements chacune. On peut décomposer la plupart des formes en des séquences plus courtes et qui rendent plus facile l'apprentissage et la pratique.

En Qigong spontané ou sans forme, il n'y a rien à apprendre et rien à suivre. Le Qigong du « Flot naturel » est un Qigong sans forme. La méditation passive, sans mouvement extérieur, est également sans forme, puisqu'il n'y a aucun mouvement externe à apprendre ou à pratiquer. Les méthodes qui font inter-

Internal qigong (neigong) simply means that the focus of the practice lies within you. All forms of qigong, from taijiquan to the thousands of health improvement qigong techniques practiced in the parks and hospitals in China, are types of internal practice. Deeper or more advanced internal practices or Inner Alchemy (neidan) are focused on spiritual transformation.

External Qigong (waigong), particularly when used to describe the focus of one's personal practice usually means that the methods include movement of the muscles and extremities. If the internal self is represented by the organs, fluids and the merging of Heaven and Earth in the HeartMind, the extremities and muscles are relatively external. Martial arts practices, which often have a qi cultivation component, express the power of the qi in the muscles and extremities. But the paradox of qigong is that an external form of qi cultivation, the martial arts for example, can have an internal component as well, in this case gongfu. And the most paradoxical – taijiquan is

considered an internal form of martial art, but an external form of qigong.

Qigong consisting of external body movement, bodily health and building strength and flexibility of the limbs is considered external. Internal qigong typically focuses on more quiescent body methods (less external movement) along with mind and spirit – not only for healing and longevity, but to enhance wisdom and insight as well. Both internal and external become relative when the martial aspect of the Chinese disciplines are discussed. You could say that internally focused martial arts are usually somewhere near equivalent to externally focused qigong.

Qi Transmission Healing

There is an additional aspect of external qigong however, that is one of the most fascinating aspects of qi cultivation. External qi healing (wai qigong) describes

venir des mouvements du corps, mais qui ne sont pas dirigées, spécifiques ou formalisées, sont également sans forme. La nature très simple du Qigong sans forme le rend particulièrement accessible à ceux qui ont des problèmes de coordination ou qui pensent ne pas avoir le temps d'apprendre les formes. La différence entre un débutant et un pratiquant très expérimenté est invisible dans le Qigong sans forme. Quand je dirige des classes de pratique de Qigong sans forme, les gens disent toujours que c'est la partie qu'ils ont préférée. Avec la méthode sans forme, on peut diriger le qi dans les recoins les plus enfouis de l'organisme, là où on en a besoin, un peu à la manière de l'eau qui trouve son chemin jusqu'aux nappes phréatiques.

On qualifie parfois le Qigong sans forme de Qigong Wuji, ou « Danse au milieu du chaos originel », car chaque pratiquant s'accorde avec sa nature prénatale, primordiale ou originelle, au-delà de son conditionnement personnel et de sa personnalité locale. On pense que quand bien même vous pouvez être mal à l'aise

ou en conflit dans votre situation personnelle du moment, vous êtes déjà guéri et extrêmement bien pour ce qui est de votre être universel, de votre esprit (shen). « Danser au milieu du chaos » est également appelé Shen Qigong, ou méthode pour accéder à la perfection ultime et essentielle du Moi universel (shen). Dans cette méthode dépourvue de forme, le pratiquant canalise ou absorbe délibérément son shen, sa nature universelle, dans l'enveloppe ou l'esprit du Moi local. Ce potentiel primordial cueille le qi dans les canaux et les champs d'elixir (dantian) pour tirer le maximum de la condition présente. Cet être primordial (la version déjà parfaite du Moi) est en nous à l'état latent. A ce stade, le Qigong Wuji s'applique moins à cueillir à l'extérieur, et plus à révéler ce qui est enfoui à l'intérieur : une santé parfaite, l'intuition et la perspicacité, la productivité, la créativité et la paix intérieure. Le plus haut degré de réalisation en matière de Qigong est impossible à enseigner, car les méthodes les plus avancées sont dépourvues de forme. Le Qigong le

a practice of qigong where a practitioner transmits or channels qi to help or treat another. Qi is invisible and difficult to explain or categorize scientifically. As a result, external qigong based in transmitting healing influence to others is somewhat controversial. We are rapidly gaining a better understanding of what the Chinese ancients discovered in research on what is now called non-local or distant healing. There is a wide variety of such distant healing methodologies based on qi, Prana, magnetic energy and consciousness including Therapeutic Touch, Healing Touch, Reiki, Prana Healing, Polarity Therapy, Shen Therapy as well as Qigong Healing and prayer. Many, many people have derived powerful health enhancement and dramatic healing from such modalities.

One of the important differences between qigong healing and many of the other forms of distant healing is that qigong inherently includes an entire system of personal practice – internal qigong – to complement the healing from a practitioner. Whether qigong healing is provided

by a friend, a qigong healer or a physician, it should always include self-practice of internal qigong methods. If you find yourself with a teacher who does not enthusiastically combine personal internal practice with qi transmission healing, or if you find yourself with a “healer” who does not enthusiastically suggest personal internal practice to complement external qi healing, I caution you sincerely to seek alternative teaching or treatment.

Conclusion

With thousands of qigong forms to choose from you can easily find a tradition, dynamic or focus that suits your goals, medical condition, and philosophy. Like the ancient qi masters you may find yourself combining your favourite methods and practices to create your own personal form. The best form is not so much one that is famous, the favourite of a renowned master or from a particular tradition. The best form is the one you

plus avancé dérive d'une expérience directe de la vraie nature du qi, qui est notre nature éternelle et l'univers lui-même.

Concentration externe et interne

Qigong interne : Neigong

Qigong externe : Waigong

Les traditions philosophiques anciennes sont souvent paradoxales, et il en est de même des concepts de concentration interne et externe en Qigong et en Taijiquan. L'interne renvoie à ce qui est en permanence en vous. L'externe, cependant, peut renvoyer à deux choses complètement différentes. Comprendre ce point facilitera la compréhension de nombreuses discussions et de nombreux textes, en particulier ceux qui évoquent le Qigong externe.

Par Qigong interne (Neigong), on entend simplement que la pratique se concentre sur ce qui vous est intérieur. Toutes les formes de Qigong, depuis le Taijiquan jusqu'aux milliers de pratiques de santé que l'on voit dans les parcs et les hôpitaux de Chine, constituent des types de pratiques internes. Les formes plus profondes ou plus avancées de pratiques internes ou « alchimie interne » (neidan) visent la transformation spirituelle.

Le Qigong externe (Waigong), terme que l'on utilise tout particulièrement pour décrire ce sur quoi la pratique personnelle se concentre, signifie généralement que les méthodes concernées comprennent des mouvements musculaires et des mouvements aux extrémités du corps. Si l'être intérieur est représenté par les organes, les fluides et la fusion du Ciel et de la Terre dans le cœur-esprit, les extrémités et les muscles sont, en comparaison, extérieurs. Les pratiques d'arts martiaux, qui cultivent souvent le qi parmi d'autres composantes, dénotent le pouvoir du qi dans les muscles et les extrémités. Mais le paradoxe du Qigong est qu'une manière

actually use and share with others. This will keep the practice of qigong alive and evolving for lifetimes to come while eli-

minating inner resistance to allow qi to fulfil its promises.

Dr. Roger Jahnke, has practiced and taught qigong in the United States, Canada, and Asia. He has studied hundreds of forms of qigong with master teachers and visited over twenty hospitals, institutes and training centres in China, focusing on the cultivation of Qi, vital energy. Dr. Jahnke's first book, *The Healer Within: The Four Essential Self-Care Methods For Creating Optimal Health*, published 1997, delivered the qigong and taiji revolution to a broad and general audience in the Americas and the European community. In 2002, Roger's second book, *The Healing Promise of Qi* distills the best and most important lessons gleaned from master qigong teachers, with guidelines for tailoring a self-healing regimen for any age or medical condition. www.feeltheqi.com

re externe de cultiver le qi, comme les arts martiaux par exemple, peut également avoir une composante interne, en l'occurrence le gongfu. Plus paradoxal encore : le Taijiquan est considéré comme une forme interne d'art martial, mais comme une forme externe de Qigong.

Tout Qigong qui consiste en des mouvements externes du corps et qui vise la santé physique et l'acquisition de la puissance et de la flexibilité des membres est considéré comme externe. Le Qigong interne se caractérise par son insistance particulière sur les formes plus passives (moins de mouvements à l'extérieur) tournées vers la pensée et l'esprit, pas uniquement dans le but de guérir ou de procurer la longévité, mais pour conférer également une sagesse et une perspicacité accrues. Mais interne et externe deviennent tous deux des notions relatives dès lors qu'on évoque l'aspect martial des disciplines chinoises. On peut simplement dire que les formes internes d'arts martiaux se rapprochent généralement des formes externes du Qigong.

Thérapie par transmission du qi

Il y a pourtant un aspect supplémentaire du Qigong externe qui constitue l'une des dimensions les plus fascinantes de le renforcement du qi. La guérison externe par le qi (Wai Qigong) décrit une

pratique du Qigong dans laquelle on transmet ou canalise le qi pour aider ou traiter quelqu'un d'autre. Le qi est invisible, et il est difficile de l'expliquer ou de le catégoriser de manière scientifique. Il s'ensuit que le Qigong externe, fondé sur la transmission des influences curatives à d'autres personnes est sujet à controverse. Actuellement, on se dirige à grands pas vers une compréhension de ce que les Chinois de l'Antiquité ont découvert en étudiant ce qu'on appelle à présent la thérapie non-locale ou à distance. Il existe une large palette de ces méthodes de thérapie à distance fondées sur le qi : le Prana, le toucher thérapeutique par énergie magnétique et faisant intervenir la conscience, le toucher guérisseur, le reiki, la guérison par le Prana, la thérapie par polarité, la thérapie du Shen ou encore la guérison par le Qigong et la prière Qigong. De nombreuses, très nombreuses personnes ont trouvé une guérison spectaculaire et un renforcement extraordinaire de leur santé en pratiquant de telles méthodes.

Une différence majeure entre la thérapie par le Qigong et de nombreuses autres formes de guérison à distance est que le Qigong englobe par essence un système complet de pratique personnelle (le Qigong interne) pour compléter le processus thérapeutique que l'on reçoit d'un praticien. Que le Qigong curatif soit pratiqué par un ami, un guérisseur ou un médecin, il doit toujours s'accompagner de la pratique de méthodes de Qigong internes. Si vous vous retrouvez avec un professeur qui n'est pas enclin à combiner une pratique personnelle interne et

www.yiquan78.org
Qi Gong Le Pecq / Oxalis Paris 11

.....
Association Yi Quan Yvelines
26 rue de Paris 78230 Le Pecq

Agrément sports APS 78 863

Dr. Roger Jahnke a pratiqué et enseigné le Qigong aux U.S.A., au Canada et en Asie. Il a étudié des centaines de formes de Qigong avec des maîtres-enseignants et visité plus d'une vingtaine d'hôpitaux, d'institutions et de centres d'entraînement en Chine, centrant son attention sur la culture du Qi, l'énergie vitale. Le premier livre du Dr. Jahnke « The Healer Within : The Four Essential Self-Care Methods For Creating Optimal Health », publié en 1997, libère la révolution Qigong et Taiji au grand public dans les communautés américaines et européennes. En 2002, le deuxième livre de Roger « The Healing Promise of Qi », propose l'essence des plus importantes et des meilleures leçons recueillies auprès de maîtres-enseignants de Qigong, et des directives afin de modeler son propre programme d'auto guérison, quel que soit l'âge ou la condition physique.

la thérapie par transmission du qi, ou si vous êtes en présence d'un « guérisseur » qui ne suggère pas volontiers une pratique personnelle interne pour compléter la guérison par qi externe, je vous recommande vivement de rechercher un autre professeur ou un autre traitement.

Conclusion

Avec les milliers de formes disponibles de Qigong, vous pourrez facilement trouver une tradition, une dynamique et une orientation qui conviennent à vos buts,

votre condition physique et votre philosophie. A l'instar des anciens maîtres du qi, vous finirez par combiner vos méthodes et pratiques favorites pour créer votre forme personnelle. La meilleure forme n'est pas tant une forme qui est célèbre, préférée par tel grand maître ou telle tradition. La meilleure forme, c'est celle que vous utilisez effectivement et que vous partagez avec d'autres. C'est ce qui maintient vivante la pratique du Qigong et la fait évoluer au fil des générations, en éliminant les résistances intérieures pour que le qi accomplisse toutes ses promesses.

Traduction : Ladan Niayesh
et Isabelle Laffin