

Analyse anthropologique d'une gymnastique de Santé : Les métaphores du Qi Gong.

PEGARD Olivier
Université Paris XII
UFR SESS
Av du Gal DE GAULLE
Bât La Pyramide
94090 CRETEIL

Tél : 03 86 64 65 84

Courrier électronique : o_pegard@yahoo.fr

Résumé :

Les usages contemporains qui visent à améliorer ou à maintenir notre santé sont pluriels. En filigrane des formes dynamiques sportives, des personnes font l'expérience d'une gymnastique qui se veut plus statique. Où le mouvement est autant, si ce n'est plus, affaire de production que de représentation. A travers un descriptif des principes généraux du QI Gong (gymnastique médicale traditionnelle chinoise), il s'agirait de montrer comment ce genre d'activité met en éveil une autre représentation de soi ; en congédiant les ingrédients d'un corps occidental individué et clos sur lui-même pour s'initier aux principes éthiques et esthétiques d'une corporéité orientale plus introvertie tout en étant ouverte sur le monde.

Mots clés :

Qi Gong, santé, corps.

ANALYSE ANTHROPOLOGIQUE D'UNE GYMNASTIQUE DE SANTE : LES METAPHORES DU QI GONG

PEGARD Olivier
Université Paris XII
UFR SESS
Av du Gal DE GAULLE
Bât La Pyramide
94090 CRETEIL

A la lisière des pratiques ludocorporelles largement diffusées sur les territoires de la ville, se déploie en catimini une culture et une philosophie du geste qui s'évertue d'échapper au principe de rentabilité. Bien que cela puisse se dérouler en salle (dojo ou club de remise en forme), le Qi Gong (prononcer chi kong) est une gymnastique médicale chinoise qui se déroule idéalement en plein air, au lever du soleil, de préférence sur une colline. Cette pratique matinale, que l'on peut qualifier "de maintien"¹, s'organise autour d'un ensemble de gestes lents. Bien qu'il en existe plusieurs déclinaisons, on y retrouve généralement deux formes, l'une statique, l'autre dynamique. La forme statique correspond à une modalité plus méditative. Dans cette version, plutôt que d'agir, les sujets optent pour l'intériorisation des mouvements. Ils se les représentent, les imaginent. La version statique ou méditative du Qi Gong suppose une appréhension plus silencieuse et plus métaphorique. Les mouvements sont moins complexes. Le jeu est davantage porté sur les impressions : penser une action et bien imaginer un mouvement (ou un trajet énergétique) constituent les bases premières de toute expérience corporelle.

En France, les enseignants d'arts martiaux (karaté) participent activement à sa diffusion. Manière sans doute de sensibiliser une nouvelle clientèle soucieuse davantage de découverte d'un corps culturel qui fasse rupture avec les mécaniques routinières du quotidien, ces professionnels d'une gestualité confidentielle se caractérisent en tant que passeurs d'une culture autre.

Une mise en forme ritualisée

A la fin d'une séance de Qi Gong, les pratiquants concluent en poussant un cri, de façon à *expulser le trop plein*, et repartir ainsi avec la sensation de vide intérieur. En filigrane de cette expression ritualisée, le cri énonce un remerciement collectif qui s'adresse au maître. Le cri collectif souligne également un sentiment d'adhésion et de respect aux règles d'enseignement. En toile de fond de cette anecdote, ce comportement adopté par chacun renforce l'implication de soi dans le groupe. Lorsque le néophyte découvre avec surprise cette valeur du cri, implicitement, celui-ci entrevoit le différentiel culturel entretenu dans le Qi Gong. En dehors des bienfaits physiques et psychiques que cette gymnastique chinoise légitime, aux yeux des pratiquants, l'ambiance de la séance oscille subtilement entre confidentialité (voire ésotérisme) et facilité d'accès pour celui qui souhaite se joindre et se fondre dans le collectif.

¹ Parmi les pratiquants, la pertinence du Qi Gong est de se maintenir en forme tout en faisant l'économie de l'effort musculaire. Après une séance, tout le monde se met à pousser un cri, de façon à évacuer le trop plein d'énergie. Ce cri collectif agit aussi en tant que signe de remerciement à l'égard du maître qui guide l'initiation. L'impression de fatigue résulte du niveau de relâchement. Le Qi Gong ne serait pas fatigant, il révélerait plutôt la fatigue accumulée.

L'enseignement ritualisé du Qi Gong définit un espace / temps clos à partir duquel la réalité extérieure est provisoirement suspendue. Ce vécu particulier, soumis à un ensemble de gestes ritualisés, ne propose-t-il pas une stratégie discrète consistant à se couper des contingences du milieu pour découvrir un sens plus épuré dans son rapport à soi et au monde² ?

Bien qu'il éprouve des difficultés dans la réalisation des gestes à effectuer (manque de coordination, manque de souplesse), un homme de 56 ans explique : « *Si on ne sait pas bien faire un geste, ou tenir une attitude, bien l'intérioriser est déjà important car plus tard, sans savoir pourquoi, on se met à bien faire ce qui est demandé.* »

Le Qi Gong s'appuie sur un vocabulaire corporel ancestral qui reprend des mouvements de défense utilisés dans les arts martiaux traditionnels (WU SHU). Aux yeux des personnes qui découvrent le Qi Gong, l'idée séduisante serait de lui attribuer une vision à la fois holiste et métaphorique du corps. De telle sorte que bien-être physique, psychique et caractéristiques physiologiques s'imbriqueraient. En effet, si la pratique du Qi Gong permet de gagner en souplesse, si elle favorise une bonne utilisation de l'appareil respiratoire, si elle améliore la connaissance de soi par la méditation, elle veille également au bon fonctionnement des organes vitaux.³

Le corps constitue aujourd'hui la forme explicite d'une individuation plus ou moins revendiquée, plus ou moins assumée. Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi (prononcer chi) Gong est une gymnastique de prévention. Aux yeux du pratiquant occidental, cette gymnastique devient le prétexte idéal pour rompre avec les mécaniques corporelles routinières. Initiation à une économie du geste culturellement autre.

Pour diversifier l'offre, pour capter une autre clientèle, des enseignants de karaté ou d'autres activités analogues, dispensent ces cours. Une observation participante et deux entretiens (le premier avec un médecin acuponcteur, spécialiste des arts martiaux, et enseignant la gymnastique chinoise, le deuxième avec un homme de 57 ans, pratiquant le Chi Gong depuis 7 années) nous permettront de comprendre que le Chi Gong se positionne comme une offre de pratique ludocorporelle alternative. L'apprentissage de techniques gestuelles et philosophie du mouvement s'imbriquent. C'est en restituant des contenus et des ambiances de séances qu'il est possible d'explicitier comment le mouvement participe d'une construction du corps qui se veut harmonieuse.

A travers le récit du maître de séance, les suggestions de l'englobant cosmogonique sont manifestes. Parce que dépendante d'une culture chinoise qui fascine et intrigue l'occidental, cette acculturation assumée rassure.

² J. Cazeneuve, *Les rites et la condition humaine*, Paris, PUF, 1958.

³ Lire dans le magazine GEO, août 2000, n°258, le cahier spécial consacré aux « médecines venues d'Orient », avec notamment quelques pages relatant des pratiques médicales chinoises. L'article présente les principaux méridiens ou trajets énergétiques (pp. 128-129) utilisés notamment dans l'acupuncture.