

# Histoire du Qi Gong

## De l'antiquité à nos jours

Les cinq grandes périodes dans l'histoire du qi gong :

1. De l'antiquité à 1949 : les pratiques ancestrales
2. De 1949 à 1964 : la création du Qi Gong moderne
3. De 1964 à 1978 : la répression et la clandestinité
4. De 1978 à 1999 : le renouveau du Qi Gong
5. De 1999 à 2007 : la réglementation de la pratique publique

### 1. Les pratiques ancestrales

#### A. Dynastie des Han (206 av. JC à 220 ap.JC)

Les techniques destinées à cultiver l'esprit et à préserver la santé pour prolonger la vie sont apparues à une époque très reculée de l'histoire chinoise.

En 1973, des archéologues chinois ont trouvé un rouleau dessiné sur une étoffe de soie en couleurs, dans le tombeau n°3 des Han de **Mawangdui** près de Changsha, représentant 44 personnages, de tous âges et des deux sexes, dans diverses postures de **Daoyin** (conduire et étirer).

Ce nom est utilisé aujourd'hui pour désigner des "exercices physiques" ou "des gymnastiques corporelles" chinoises.

Ci-dessous le tableau en question, datant du début des Han :



Tableau de Daoyin du tombeau n°3 des Han de Mawangdui (province du Hunan)

Le "[jeu des cinq animaux](#)" est une technique de longévité des plus anciennes. Le fait d'imiter les mouvements des animaux sauvages afin d'aguerrir son corps remonte loin dans l'histoire. Au temps des "Han postérieurs" (25-220 ap. JC), le célèbre **médecin Hua Tuo** développa les mouvements des 5 animaux : ours, tigre, cerf, singe et grue que l'on nomma "le jeu des 5 animaux de hua tuo".

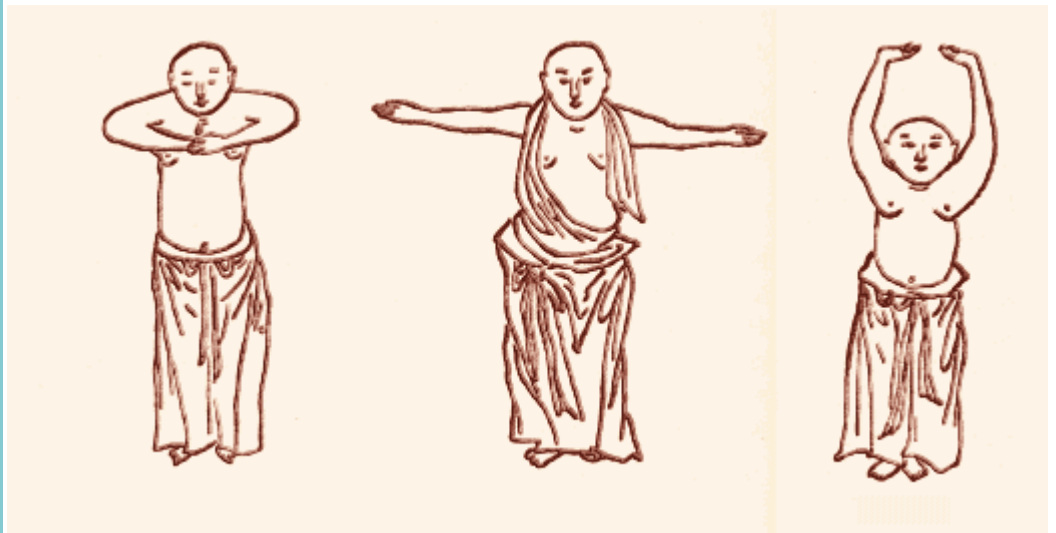


Wuqin tu (dessins des cinq animaux) d'après le *wanshou xianshu* rédigé par Cao Ruoshui

Les lettrés de l'école taoïste (daojia) de cette période, en continuité avec la pensée de **Laozi** et de **Zhuangzi** (vers 370-300 av. JC), ont écrit des essais sur l'art de nourrir la vie ou la préservation de sa santé. **Xi Kang** (223-262 ap J-C), un des plus brillants esprits de son époque, a écrit le **yang sheng lu** (nourrir la vie) : ce concept englobe la notion d'hygiène, de gymnastique, de massage, de techniques respiratoires, de diététique, de règles de vie. Cette notion est la base du qi gong moderne.

## B . Dynasties du nord et du sud (420-589)

Avec l'introduction du bouddhisme en Chine et son développement entre le 5ème et 10ème siècle, les pratiques corporelles (exercices physiques et pugilistiques) se développent dans les monastères. Le **Yi Jin Jing** fut introduit d'après la légende par Bodhidharma dans le temple Shaolin sur le mont Tsongchan. Ces exercices constitués d'étirements des muscles et des tendons étaient pratiqués par les moines pour éliminer la fatigue et garder une bonne condition physique après les prières et le travail.



un extrait du Yi jin jing de Zhou Shuguan

## C. Dynastie des Tang (618-907)

La conception taoïste du corps et sa vision du monde ont influencé considérablement les pratiques corporelles chinoises. Les techniques respiratoires et les exercices taoïstes avaient pour but d'assurer la libre circulation du souffle, des fluides et du sang dans les vaisseaux.

La théorie des souffles (**neigong**) et ces pratiques ont pris un essor à cette période. Pour la première fois apparaît le terme qi gong dans un texte taoïste avec le sens de "procédés du souffle".



Alchimie intérieure taoïste d'après le Xingming guizhi

**Sun Simiao** (581-682), célèbre médecin et pharmacien, donne les premières indications pour les massages de santé dans son ouvrage classique (30 tomes) le **beiji qianjin yaofang** (précieuses ordonnances pour les cas urgents). Cet ouvrage est encore aujourd'hui un livre indispensable dans la médecine traditionnelle chinoise.

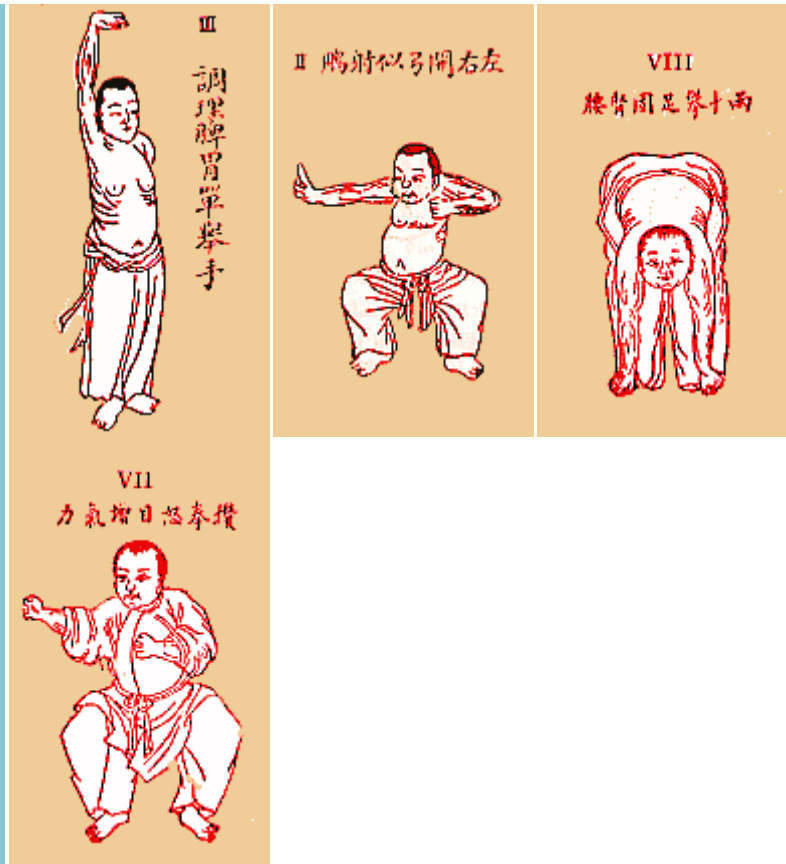
#### D. Dynastie des Song (960-1279)

Cette période est prolifique en documents sur les arts corporels chinois. **Les exercices en position assise en fonction des 24 périodes de l'année et les exercices en position couchée** auraient été inventés par le légendaire **Chen Tuan** (Chen Xiyi) maître taoïste de la conservation de la bonne santé.



Exercices en position assise en fonctions des 24 périodes de l'année de Chen Tuan

Cette période fut très troublée. La guerre avec les barbares du nord, la corruption de l'état et la famine aggravaient le peuple. Le **Général Yue Fei** (1103-1141) fut un héros national en combattant les barbares. Il créa les **Ba Duan jin** (huit pièces de brocart) pour améliorer la santé de ses soldats. Il fut le premier à introduire systématiquement le **wushu** (techniques martiales) dans la formation des troupes. Il serait aussi à l'origine des styles de boxes : xing yi et des serres de l'aigle.



Les Ba duan jin en position debout d'après Zhou Shuguan (1895)

### E. Dynastie des Ming (1368-1644)

Dans un ouvrage de **Zhou Lujing** rédigé en 1579, " La moelle du phénix rouge" (**chifeng sui**), nous observons un tableau de daoyin des anciens immortels, des personnages légendaires qui fournissent au peuple des symboles et des modèles pour mieux vivre.

Dans cet ouvrage, figurent aussi les premiers dessins des jeux des animaux dans "le livre des animaux" (**wuqin shu**).



La gymnastique (daoyin) des immortels légendaires d'après *la moelle du phénix rouge* de Zhou Lujing

**Luo Hongxian**, lettré taoïste, publia à la même époque deux ouvrages de référence, le "**Weisheng zhenjue**" (formules pour se maintenir en bonne santé) et le "**Wanshou xian shu**" (livre des immortels). Ces ouvrages comportent les exercices respiratoires taoïstes des anciens immortels ainsi que des prescriptions médicales.

Dans l'édition complétée (4 volumes) en 1832, **Cao Ruoshui** a fait une compilation des "techniques de longévité anciennes".



Dessins des exercices des immortels d'après Luo Hongxian

## F. Période de la dynastie des Qing (1644-1911)

Les pratiques psychosomatiques des taoïstes ont été pour la première fois signalées en France par le père jésuite **Jean-Joseph Amiot** (1718-1793) qui arriva à Pékin en 1751, où il mourut en 1793. Il interpréta les attitudes du "kong fou" dans son livre *mémoires sur les Chinois tome 4*.



Dessins de Jean-Joseph Amiot des attitudes kong fou

La principale source d'inspiration pour le qi gong moderne demeure le traité illustré "**Neigong tushuo**" (explications du travail interne), préfacé par **Wang Zuyuan**. Ce dernier séjourna pendant 3 mois au temple Shaolin en 1854. Un des chapitres important est la "méthode des douze trésors" (**shi er duan fa**).



Dessins du "Neigong tushuo" de Wang Zuyuan (1881)

Entre 1800 et 1900, plusieurs auteurs firent des compilations, des révisions et des rajouts des traités anciens. Presque tous les documents illustrés de dessins explicatifs des techniques datent de cette époque.

Le contact avec l'occident a amené les Chinois à valoriser leurs savoirs ancestraux. En 1895, **John Dudgeon**, médecin écossais, a écrit le *kung fu or medical gymnastics*, il s'est aperçu que les pratiques chinoises avaient une valeur hygiénique.

A cette époque, le savoir et l'enseignement commencent à se populariser vers les laïcs. Mais la transmission se fait toujours par un maître dans le cadre de disciples, de petit groupe ou dans la famille (le clan) suivant l'école et le courant d'origine .

Les courants historiques ancestraux :

1. **le confucianisme** : les règles de vie, le respect des ancêtres, les arts.
2. **le taoïsme** : tao, yin et yang, méridiens, qi, alchimie intérieure
3. **le bouddhisme** : méditation chan, juste milieu, détachement
4. **les arts martiaux** : devenir fort pour mieux vivre et défendre son clan.
5. **les médecins et les guérisseurs** : être en bonne santé pour soigner

Ces 5 grands courants se sont influencés et mélangés mutuellement au cours des siècles dans les pratiques populaires. La base commune est la notion de préservation de la santé, soit pour vivre en harmonie avec la nature, soit pour le contrôle de soi, pour servir le bien commun, ou pour être fort pour servir la famille ou son clan.

## G. République de Chine (1912-1949)

La notion de sport pour l'éducation et l'hygiène avec l'influence de l'occident commence à rentrer dans les moeurs. Les jeux olympiques modernes engrangent un engouement pour les sport athlétiques, la république de Chine organise des jeux nationaux. Des cours de culture physique à la mode occidentale rentrent dans les écoles.



Culture physique: école de jeunes filles (1934). Équipe chinoise de boxe (1936)

Des associations sportives ouvertes à tous commencent à faire leur apparition. L'association de culture physique "jingwu" ouvre des filiales dans toutes la Chine. Les arts martiaux subissent des transformations insistant sur l'aspect sportif ou l'aspect santé (taiji quan).



Enchaînement de Taiji Quan de santé

Pendant le conflit entre les forces nationalistes et les forces communistes, la guérilla communiste se fia à des thérapeutes locaux traditionnels malgré un discours critique du parti sur "ces pratiques superstitieuses".

## 2.La création du Qi Gong moderne

### 1949 à 1954

La création du qi gong moderne s'est fait avec l'arrivée au pouvoir du parti communiste. Par manque de moyen et pour utiliser le potentiel humain existant, le gouvernement décide d'utiliser les savoirs ancestraux dans le cadre de la médecine tout en essayant de la moderniser et de la rénover.

**Liu Guizhen** (1920-1983), jeune cadre du parti, sera soigné en 1947 d'un ulcère par son oncle **Liu Duzhou** qui lui apprend le travail de la force intérieure (**neiyanggong**), pratique transmise traditionnellement de maître à disciple. Le parti le pousse à approfondir cette pratique.

Le secrétaire du parti, **Cheng Yulin**, l'assigna à l'enseignement dans le sanatorium des cadres du Hebei méridional et l'entoura d'un groupe de chercheurs.

Le 3 mars 1949, **Huang Yueting**, chef des chercheurs au sanatorium, proclame formellement l'adoption du terme qi gong lors d'une réunion de travail sur la santé.

Le choix de ce terme a été difficile mais il fallait trouver un nom officiel à cette méthode thérapeutique. Les expressions "méthode thérapeutique pour l'esprit" (jingshen liaofa), "méthode de thérapie psychologique" (xinli liaofa) furent envisagées.

Le nom choisit fut : "**méthode thérapeutique de qigong**" (**qi gong liaofa**).

Le choix de ce nom sera critiqué par de nombreux spécialistes trouvant le terme "qi" inapproprié, ce terme ayant beaucoup de significations.

**Chen shou**, fondateur du sanatorium de shanghai, dira :

*" Si on considère le qi comme signifiant certains phénomènes de l'activité du système nerveux, on peut facilement le comprendre, mais si on insiste en disant que c'est l'effet dans le corps humain du mystérieux qi cosmique, il sera impossible de se libérer d'un revêtement mystique".*

De nombreux courants préférèrent garder le terme ancien : " méthode pour nourrir la vie" (yangsheng fa).

### **1954 à 1961**

L'originalité de **Liu Guizhen** et son équipe de chercheurs est de regrouper de nombreuses pratiques qui se complètent et de créer une théorie qui est la base du qi gong d'aujourd'hui.



Professeur Liu Guizhen

Il définit le Qi Gong comme intégrant la "**triple discipline**"(santiao) :

- 1. La discipline du corps**
- 2. La discipline de la respiration**
- 3. La discipline de l'esprit**





Professeur Liu Guizhen

Au départ, **Liu Guizhen** enseignait 4 méthodes au sanatorium de Beidahe :

1. **neiyanggong** : méditation en position assise ou allongée, ou sur une chaise avec concentration sur certains endroits du corps avec une respiration calme
2. **qiangzhuanggong** : méditation en posture debout ou assis ou libre
3. **xingbugong** : mouvements gymniques ambulatoires à pratiquer en position verticale.
- 4; **baojiangong**: forme d'auto massage en position assise.

D'autres sanatoriums ou des cliniques en Chine vont introduire "la méthode qi gong" dans le cadre de soin avec prescriptions en fonction de la maladie. Le traitement peut comporter des séances d'acupuncture, de massage et de drogues herbales.

Plus de 70 unités thérapeutiques de qi gong sont mises sur pied dans toute la Chine.

A Pékin, les méthodes les plus répandues sont le **zhanzhuanggong** (méditation en posture du pieu) et le **jeu des cinq animaux de Hua Tuo**.

Dans le sanatorium de Shanghai est créé le qi gong de relaxation (fangsonggong) dérivé des techniques de méditation de **Jiang Weiqiao** (1873-1958) car on s'est aperçu que la tension nerveuse est un obstacle à la pratique efficace du qi gong.



Dessins de la méthode de relaxation (tranquillité en se reposant) de Jiang Weiqiao

Le **taijiquan** de santé a été considéré rapidement comme une forme de qigong.

Le livre de Liu Guizhen publié en 1957 **qigong liafo shixian** (application de la thérapie par le qi gong) sera la référence. Le concept et le modèle de sa méthode seront reproduits dans de nombreux ouvrages jusqu'à aujourd'hui.

Ce fut "le grand bond en avant" pour le Qi Gong, les échanges entre les experts populaires et les hôpitaux et facultés de médecine sont à leur apogée. Grâce au mot d'ordre : "le médecin doit étudier le savoir du peuple pour servir la nation".

### 1962 à 1964

Un revirement commence contre la médecine traditionnelle. La plupart des fondateurs du Qi gong moderne étaient des élites du parti. Mao Zedong commence ses attaques contre l'appareil du parti vers 1960. Toutes les structures institutionnalisées se ferment et les dirigeants critiqués.

La période de 1949 à 1964 a été une période d'échange et de mise en pratique des techniques de longévité et de santé dans un cadre d'état. La plupart des pratiquants faisaient partie de l'élite du parti. Le mode de transmission médecins / patients a pris la place du mode ancien maître / disciple.

## 3. La répression et la clandestinité

### Les années 70

Pendant la révolution culturelle, toutes les institutions d'état ont été fermées et les praticiens envoyés en camp de rééducation. Les pratiques familiales et populaires ont continué dans la clandestinité.

Mais une pratiquante fait de la résistance dans les parcs publics et sa pratique marquera la résurrection du Qi Gong : **Guo Lin**, une artiste peintre. Dès 1970, elle pratique et enseigne dans les parcs publics, arrêtée plusieurs fois, elle change de parc. Elle réussit à continuer son enseignement jusqu'à la fin de la révolution culturelle.

## 4. Le renouveau du qi gong

### 1978 à 1989

**Guo Lin**, fort de son expérience de sept années d'enseignement et de soins et avec l'aide de dirigeants du parti, promulgue sa "**nouvelle méthode thérapeutique de qi gong**". Ayant elle-même soigné son cancer grâce à son grand-père (maître taoïste) puis soigné de nombreux malades dans les parcs, elle envoie un rapport en 1977 sur sa méthode au ministère de la santé.



Madame Guo Lin et ces élèves

L'innovation principale de **Guo Lin** est l'enseignement dans les parcs hors des institutions des années 50. Ceci a permis la diffusion de masse, de nombreux groupes se forment, le qi gong devient populaire. A 70 ans, Guo Lin est à l'origine de la grande vague du qi gong des années 80.

Les grandes lignées de la pratique de masse apparaissent :

#### " le qi gong de la grande oie" de Yang Meijun

Un qi gong taoïste familial traditionnel transmis de génération en génération, en 1978, elle décide de transmettre son héritage à tous.



### "L'envol de la grue" de Zhao jingxiang

Une forme de qi gong des années 80 : les mouvements spontanés (la transe) sur la base de la méditation et de l'imitation de la grue. Cette forme a eut un succès, sûrement un besoin dans une société qui se libère.

### " Qi gong nourrissant" de Ma Litang

Un qi gong de la lignée des arts martiaux. Une forme issue du wushu (arts martiaux) adaptée à tous et création de forme spécifiques pour les personnes âgées.

Ce vent de liberté et ce dévouement collectif vers le qi gong engendrera des abus. La création de nouveau qi gong amènera de nouveaux concepts comme la transmission de pouvoirs surnaturels par des maîtres charismatiques descendus de montagne lointaine. Cette effervescence vers des pratiques incontrôlées (trances et délires) aboutira à des problèmes de santé pour certains adeptes.

Il y eut pendant cette période une multitude de nouveau qi gong. Toutes ces lignées auront un maître fondateur : **Liang Shifeng** (mouvements spontanés du jeu des cinq animaux), **Pang Heming** (qigong de la sagesse), **Zhang Hongbao** (zhonggong)...

### 1989 à 1999

L'état essaye de contrôler "la vague" du qi gong en publiant la liste des lignées de masse autorisées à enseigner. En 1995, la critique est forte envers le monde du qi gong : culte de la personnalité, retour des superstitions féodales, abus thérapeutiques, escroqueries, pseudo maîtres.

Des groupements comme le falungong et le zhonggong prennent une importance considérable dans tous les secteurs de la société.

En 1999, **Li Hongzhi** (falungong) va trop loin dans les manifestations populaires. Le gouvernement lance une campagne pour la suppression du falungong. Dans la foulée, tout le monde du qi gong est touché. La plupart des associations sont démantelées. L'état réglemente son propre système d'enseignement et d'administration du qi gong hygiéniste.

## 5.La réglementation de la pratique

### 1999 à nos jours

Aujourd'hui, l'état chinois a essayé d'écartier tous les pseudo qi gong des années 80 et les groupes sectaires. Le qi gong est scindé en 2 pôles, le qi gong thérapeutique enseigné et pratiqué dans les lieux de soins (cliniques et hôpitaux, sanatorium) et le qi gong hygiéniste de bien-être enseigné dans les parcs ou dans les centres sportifs. L'état réglemente la pratique et l'enseignement pour le bien-être, il valorise les techniques ancestrales qui ont fait leurs preuves comme : les ba duan jin, le jeu des animaux, le yi jin jing, le taiji santé, les 6 sons.



Gymnastique Chinoise dans un parc de Beijing

## Le qi gong et le yi quan

Le yi quan de maître **Wang Xiangzhai** (1885-1963) a été fondé vers 1920 sur les bases du xingyi quan et des arts martiaux. Le zhan zhuang gong est la base de cette école. En 1950 maître wang a enseigné cette pratique à des médecins, professeurs, artistes, qui s'est diffusée dans les instituts médicaux puis dans les parcs. Maître Wang et son meilleur disciple, **Yao Zongxun** (1917-1985), ont gardé le terme ancestral désignant les pratiques corporelles : yang sheng fa (méthode pour nourrir la vie), il n'ont pas voulu adhérer au terme qi gong comme de nombreux maîtres à l'époque des années 50 car ce terme englobait certaines pratiques qui n'avaient rien à voir avec les exercices basés sur le développement personnel (gong fu) et le contrôle de soi.

Aujourd'hui, le [zhan zhuang gong](#) (méditation debout) est inclus dans de nombreuses écoles de qi gong .Elle est utilisée pour rentrer dans l'état de quiétude, ressentir son corps, visualiser l'intérieur, se reposer, se renforcer, se revitaliser.



Maître Yao Zongxun en zhan zhuang (méditation debout), marche et mouvement sensoriel

## Conclusion

Les techniques pour préserver la santé et prolonger la vie font partie du patrimoine

chinois. Ces pratiques demandent un effort personnel, une pratique quotidienne et de la volonté pour obtenir des résultats.

En France, l'état considère le Qi gong comme une gymnastique énergétique douce de bien-être. Il existe des diplômes fédéraux. en 2008 un diplôme sportif d'état "arts énergétiques chinois" sera mis en place par la fédération délégataire des arts martiaux chinois et des arts énergétiques (FFW aemc).

Dans certains pays comme l'Allemagne, des praticiens incluent le Qi Gong dans un processus de soins. Pour cela le thérapeute doit être formé en médecine chinoise (plantes, massages, prise des pouls, diagnostic) et avoir une pratique personnelle énergétique.

Copyright© P.Gaggia octobre 2007

---

### **Mes sources :**

"Soins et techniques du corps en Chine au Japon et en Inde"  
Pierre Huard et Ming Wong *berg international (1985)*

"Se maintenir en bonne santé" Méthodes traditionnelles chinoises  
Li Jingwei et Zhu Jianping *Éditions en langues étrangères Beijing*

"Les secrets de la longévité"  
Liu Zhengcai *Éditions en langues étrangères Beijing*

["La fièvre du Qigong"](#) guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999  
David A.Palmer *Éditions de l'école des hautes études en sciences sociales*  
Ce livre est indispensable pour connaître l'histoire de la création du Qi gong en 1949

"L'homme" Revue Française d'Anthropologie Chine: facettes d'identité  
*Écoles des hautes études en sciences sociales*

"La pensée en Chine aujourd'hui" sous la direction d'Anne Cheng  
*Folio essais*

Et les livres de la page ["livre sur le Qi Gong"](#)