

## « QUAND L'ESPRIT NE PEUT SENTIR LE CORPS » : DÉPASSER LE DUALISME CARTÉSIEN DU CORPS-ESPRIT AVEC LA PRATIQUE DU QIGONG

[Fabian Winiger](#), Traduction de [Marceau Chenault](#), et [Nancy Midol](#)

De Boeck Supérieur | « Staps »

2017/3 n° 117-118 | pages 111 à 126

ISSN 0247-106X

ISBN 9782807391673

DOI 10.3917/sta.117.0111

Article disponible en ligne à l'adresse :

-----  
<https://www.cairn.info/revue-staps-2017-3-page-111.htm>  
-----

Distribution électronique Cairn.info pour De Boeck Supérieur.

© De Boeck Supérieur. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

# « Quand l'esprit ne peut sentir le corps » : dépasser le dualisme cartésien du corps-esprit avec la pratique du qigong

*"When the spirit cannot feel the body":  
Overcoming Cartesian mind-body dualism  
with qigong practice*

Traduction de Marceau Chenault et Nancy Midol

FABIAN WINIGER

Doctoral student, Hong Kong Institute  
of Humanities and Social Sciences  
The University of Hong Kong  
fabian.winiger@gmail.com

FABIAN WINIGER

**RÉSUMÉ :** La discussion suivante met en évidence des parallèles entre les « circuits d'information » décrits dans le travail de Yuasa Yasuo (1925-2005) et les expériences rapportées lors d'un travail de terrain ethnographique effectué avec des praticiens de *qigong* du style « *Zhineng qigong* ». Nous observons leur progression dans quatre étapes successives d'unité corps-esprit qui aboutissent au dépassement de la séparation cartésienne entre le corps et l'esprit et finalement une guérison de leur maladie. J'illustre cette progression avec le cas clinique de Luca, un homme de 32 ans né en Italie, qui explique son rétablissement d'une blessure invalidante au bas du dos en termes de « **réunification** » de son corps, *qi* et esprit grâce au *zhineng qigong*. J'argumente que le *qigong* et les pratiques comparables de la conscience du corps impliquent des techniques de mouvement, de respiration, de visualisation et, plus encore, façonnent une nouvelle relation entre le corps et l'esprit, soi et les autres, qui peut être vécue comme profondément thérapeutique.

**MOTS CLÉS :** qigong, unité corps-esprit, guérison.

**ABSTRACT:** The following discussion points out parallels between the "information circuits" described in the work of Yuasa Yasuo (1925-2005) and experiences reported during ethnographic fieldwork with practitioners of the *zhineng qigong* style of *qigong* as they progressed through four successive stages of body-mind unity, culminating in their overcoming the Cartesian separation between body and mind and recovery from illness. I illustrate this progression with the clinical case of Luca, a 32-year old male born in Italy, who explained his recovery from an incapacitating injury to his lower back in terms of the "re-unification" of his body, *qi*, and mind through *zhineng qigong*. As I argue, not only do *qigong* and comparable body-awareness practices entail techniques of movement, breathing, and visualization, they should also be understood as forging a new relationship between body-mind and self-other which may be experienced as profoundly therapeutic.

**KEYWORDS:** qigong, body-mind unity, healing.

**ZUSAMMENFASSUNG:** Wenn der Geist den Körper nicht spüren kann: Lasst uns den cartesianischen Dualismus von Körper und Geiste durch Qigong überwinden

Die folgende Diskussion zeigt Parallelen zwischen den „Informationskanälen“, die in der Arbeit von Yuasa Yasuo (1925-2005) beschrieben wurden, und den Erfahrungsberichten, die während einer

ethnographischen Feldforschung mit Zhineng Qigong-Praktizierenden bei vier aufeinanderfolgenden Stadien der Arbeit an der Körper-Geist-Einheit erhoben wurden. Diese progressive Arbeit ließ uns über die cartesianische Dualität zwischen Körper und Geist hinausgehen. Sie hatte auch eine therapeutische Wirkung. Ich veranschauliche diese Progression klinisch, am Fall von Luca, einem 32-jährigen Italiener, der seine Heilung einer schweren Rückenmarksverletzung im Lendenbereich der Praxis von Zhineng Qigong zugeschrieben hat, die es ihm erlaubte, Körper, Qi und Geist zu „vereinigen“. Schließlich argumentiere ich, dass Qigong und die vergleichbaren Praktiken des Körperbewusstseins nicht nur Bewegungs-, Atem- und Visualisierungstechniken, sondern auch die Wahrnehmung neuer Beziehungen zwischen dem Körper-Geist und dem Anderen-Ich, die unmissverständlich als Therapie empfunden werden können, beinhalten.

**SCHLAGWÖRTER:** Qigong, Einheit Körper-Geist, Heilung.

### **RESUMEN: Cuando el espíritu no puede sentir el cuerpo: Vamos más allá del dualismo cartesiano cuerpo-mente con la práctica del qigong**

La presente discusión pone en evidencia paralelas entre los “circuitos de informaciones” descritos por los trabajos de Yuasa Yasuo (1925-2005) y las experiencias informadas de un trabajo de etnográfico realizado con practicantes del estilo *zhineng qigong*, durante cuatro etapas de trabajo sobre la unidad cuerpo espíritu. Este trabajo progresivo permitió ir más allá de la dualidad cartesiana entre cuerpo y espíritu. Esto tiene un efecto terapéutico. Esta progresión se ilustra de manera clínica siguiendo el caso de Luca un italiano de 32 años atribuye su curación de una lesión invalidante dorso lumbar a la práctica del *zhineng qigong* que le permitió “reunir” cuerpo, *qi* y espíritu. Finalmente se argumenta que el *qigong* y las prácticas comparables de la consciencia del cuerpo no implican solamente técnicas corporales de movimiento, de respiración y de la visualización, sino que es la percepción de nuevas relaciones entre el cuerpo y espíritu, entre el otro yo que puede ser experimentado profundamente de tipo terapéutico.

**PALABRAS CLAVES:** Qigong, unidad cuerpo-espíritu, curación.

### **RIASSUNTO: Quando lo Spirito non può risentire il corpo: superiamo il dualismo cartesiano del corpo-spirito come la pratica del qigong**

La discussione seguente mette in evidenza dei paralleli tra i «circuiti d'informazione» descritti nel lavoro di Yuasa Yasuo (1925-2005) e le esperienze riportate durante un lavoro di campo etnografico effettuato con dei pratici dello stile *zhineng qigong* nel corso di quattro tappe successive di lavoro sull'unità corpo-spirito. Questo lavoro progressivo ha permesso di superare la dualità cartesiana tra il corpo e lo spirito. Si è avuto anche un effetto terapeutico. Illustro questa progressione in maniera clinica, seguendo il caso di Luca, un italiano di 32 anni, che attribuiva la sua guarigione da un infortunio invalidante nella parte bassa della schiena con la pratica del *zhineng qigong* che gli ha permesso di «riunificare» corpo, *qi* e spirito. Infine, argomento che il *qigong* e le pratiche comparabili della coscienza del corpo non implicano solamente delle tecniche di movimento, di respirazione e di visualizzazione, ma anche la percezione di nuove relazioni tra corpo-spirito e tra sé-altro che possono essere vissuti come profondamente terapeutico.

**PAROLE CHIAVE:** guarigione, qigong, unità corpo-spirito.

## INTRODUCTION

*Zhineng qigong* était l'un des plus grands groupes de *qigong* actifs et l'un des plus proches du Parti communiste durant la « fièvre de *qigong* » chinoise (*qigong re* 气功热) qui s'est étendue dans la République populaire de Chine entre les années 1980 et 1990. À son apogée, le mouvement du *Zhineng qigong* comptait entre 3,47 et 10 millions d'adeptes. Il a initié ce qui a pu être la plus grande tentative non gouvernementale de la Chine d'appliquer la « science du *qigong* » à l'agriculture, à la médecine, à la science des matériaux, à l'éducation et à l'allègement de la pauvreté. *Zhineng qigong* (智能气功)<sup>1</sup> fut entrepris comme une forme révolutionnaire de médecine consacrée en grande partie au traitement des malades en phase terminale ayant peu d'espoir de survie ou n'ayant pas les moyens de recevoir un traitement médical conventionnel. Entre 1989 et 1999, le groupe a géré deux centres de formation et de réadaptation qui, à leurs apogées, ont traité plus de 8 000 patients par mois au total en utilisant uniquement le *Zhineng qigong* (Winiger, à paraître). En plus de son ampleur sociale, le *Zhineng qigong* est un cas intéressant de pratique chinoise de conscience du corps car, contrairement à de nombreux groupes contemporains de *qigong* « de masse », son fondateur, le médecin Peng He Ming, a développé une compréhension théorique sophistiquée des phénomènes psychosomatiques induits par ses pratiques.

Depuis le début des années 1990, plusieurs études ont documenté l'histoire du mouvement

du *qigong* chinois. « Tradition inventée » à partir des années 1950 (Hsu, 2008b ; Otehode, 2009 ; Palmer, 2007 ; Penny & Otehode, 2016)<sup>2</sup> et renouvelée après la Révolution culturelle (Heise, 1999 ; Miura, 1989 ; Otehode, 2009 ; Palmer, 2007), l'histoire du phénomène chinois du *qigong* illustre comment un ensemble de techniques de culture de soi d'origines médicales, martiales et religieuses a rassemblé de puissants mécènes politiques et scientifiques autour de « maîtres » charismatiques, dans une revalorisation partagée des secrets mythiques de l'histoire chinoise. À son apogée, des centaines de millions de Chinois urbains ont participé à la production d'une nouvelle modernité chinoise basée sur la « découverte » du *qi* et les capacités paranormales libérées par la maîtrise des techniques de *qigong* (Heise, 1999 ; Palmer, 2007). Dans son ensemble, cette littérature a créé une image riche mais partielle du mouvement étendue du *qigong* chinois. Les pratiques de *qigong* ont été étudiées selon diverses approches : la transmission du *qigong* comme une forme des savoirs ritualisés et incarnés vis-à-vis de l'institutionnalisation de la médecine traditionnelle chinoise (Hsu, 1999) ; la construction des capacités paranormales liées au *qigong* et au *qi* dans les discours religieux, nationalistes et scientifiques (Despeux, 1997 ; Karchmer, 2002 ; Li & Fu, 2015 ; Palmer, 2007 ; Penny, 1993 ; van der Veer, 2010 ; Xu, 1999) ; les exercices cathartiques très visibles (*zifa gong* 自发功) qui ont été populaires au début des années 1980 et 1990 ; les possibilités d'échapper à la surveillance d'un État oppressif (Chen, 1995 ; Micollier, 1999 ; Ots, 1991, 1994) ; et la « politique du corps »

1 Parfois raccourcie à « Zhineng Gong » ou « Zhinengong » (智能功). Le nom peut être traduit en tant que *qigong* « intellectuel » ou « intelligent ». Traduit littéralement, *qigong* se réfère à la « maîtrise » ou « l'habileté » (*gong* 功) de l'énergie vitale ou le « souffle » (*qi* 气). L'utilisation du terme *qi* varie entre « des contextes cosmologiques, sanitaires, martiaux, littéraires, sexuels et environnementaux » (Frank, 1997, in Frank, 2000, p. 13 ; voir aussi Kubny, 1995). Pour un aperçu théorique de la notion dans la médecine chinoise traditionnelle, voir Porkert (1974). Il est à noter que la conception du corps a changé au cours de l'histoire chinoise (voir par exemple Hsu, 2008a), et que les utilisations et les traductions contemporaines du terme sont souvent problématiques, par exemple dans l'utilisation du *qi* comme « vapeur » (Lei 2014, 2011). Également, dans la traduction de *qi* en termes d'humeurs et de l'effet dans la médecine traditionnelle chinoise contemporaine (Tiquia, 2011), ou dans la représentation clinique des notions morales, physiologiques et religieuses des qualités du *qi* telles que le « mal » (*xie* 邪) et le « droit » (*zheng* 正).

2 Bien que le terme *qigong* soit largement accepté comme une invention moderne, il semble qu'au moins deux chercheurs s'accordent à reconnaître qu'il est utile comme une approximation d'une catégorie des « exercices curatifs chinois » (Kohn, 2008) ou des « techniques de longévité » trouvées dans des contextes historiques variés (Engelhardt, 1987 ; Kohn, 2008).

(Chen, 1999) dans le savoir médical contesté lors de la transition de la Chine à une économie de marché (Chen, 2003) ou dans le contexte de l'hégémonie épistémologique d'un État-nation néolibéral (Lim, 2009).

Traité par les chercheurs des Lumières comme un « objet de méfiance, sinon à détester » à cause de sa tendance à distraire la pensée rationnelle en la détournant de sa poursuite de l'objectivité (Stoller, 1997, p. xii), le corps continue d'être mis en parenthèse par des théoriciens sociaux. Cependant, la critique soutenue par les phénoménologues dans la tradition de Maurice Merleau-Ponty, le virage vers le corps dans la sociologie britannique depuis le milieu des années 1980 (Ozawa-De Silva, 2002), la conception foucauldienne et féministe du corps en tant qu'un produit et un lieu du pouvoir, et la longue « carrière » du corps parmi les anthropologues (Csordas, 1999) ont tous contribué à changer la représentation d'un corps vu comme le miroir ou la « toile » d'une vie sociale, mais aussi comme un processus pour saisir et générer une signification incarnée. Malgré cette littérature, les études sur le phénomène du *qigong* jusqu'à présent se sont engagées avec le corps comme une entité relativement « passive », une toile sur laquelle les phénomènes sociaux, culturels et politiques se déroulent, ce qui effectivement « le prive de ses capacités actives et initiatives » (Ames, 1993, pp. 33-34). Par conséquent, peu de tentatives ont été faites pour comprendre ce que Hsu et Lim (2016), en suivant Latour (2000), qualifient comme la « chose » – c'est-à-dire les pratiques de *qigong* – en soi. De plus, dans d'autres discussions générales sur la phénoménologie du *qigong* (Murakawa, 2002),

aucun modèle alternatif n'a été proposé pour engager la réalité expérientielle produite par de telles pratiques en dialogue avec la conception cartésienne du corps-esprit<sup>3</sup>.

Hormis leur dimension utilitaire, les analyses des pratiques de *qigong* évitent inévitablement ce qui semble être leur affirmation ontologique la plus fondamentale – qui est sûrement mise en avant par tous les praticiens de ce genre de pratiques : les pratiques de *qigong* tournent principalement autour d'une appréhension expérientielle et d'une reconfiguration du corps, de l'esprit, et du *qi* – cela est admis par les pratiquants comme une garantie d'amélioration de leur bien-être physique ou spirituel. Mais au lieu d'explorer les pratiques de *qigong* en tant que telles, cette argumentation facilite leur assimilation dans une catégorie indifférenciée au sein des techniques du corps orientales, de la lutte indienne jusqu'au *karaté* et au *taijiquan*. On y découvre inévitablement une résistance incarnée, une complicité et une renégociation du pouvoir de l'État (cf. Xu, 1999, p. 961). Reprenant le cas de la « métaphore de la construction », on peut soutenir que cette approche « avait un excellent effet de choc, mais maintenant elle est fatiguée » (Hacking, 1999, p. 35). Isolés de leurs sujets de recherche à cause des barrières linguistiques, culturelles et géographiques insurmontables, les anthropologues sont de plus en plus confrontés à des informateurs qui lisent leur travail et « répondent ». Cela se produit soit par les informateurs qui eux-mêmes assument le rôle du savant, comme dans le cas des savants-praticiens « refoulés » des groupes religieux (Gleig, 2012), ou comme dans la controverse

3 On trouve une exception dans Sagli (2008), notamment sa suggestion que les praticiens de « *Biyunqigong* » expérimentent cinq états de corps-esprit distincts, y compris : « (1) les "mouvements corporels" ; (2) les "mouvements corporels avec concentration" ; (3) les "mouvements corporels, concentration et *qi*" (l'énergie vitale) ; (4) le "*qi* et les mouvements du corps sans concentration" ; et (5) le "corps en immobilité avec le *qi* en mouvement" » (*ibid.*, p. 548). Dans la mesure où ils sont compris comme reflétant un schéma généralisé d'états de corps-esprit applicables aux pratiques de la conscience du corps plutôt que correspondant à des pratiques spécifiques de *Biyun* ou à « ce que d'autres auteurs ont classé comme des "techniques", des "formes", des "styles", ou des "méthodes" de *qigong* », l'étude de Sagli offre des comparaisons importantes, en particulier avec les première, deuxième et troisième étapes de l'unité corps-esprit telle qu'elle discutée dans la théorie de *Zhineng qigong*. Cependant, bien que Sagli décrive la phénoménologie des pratiques de *Biyun* en détail, son cadre théorique s'appuie principalement sur la notion de « préférence pour l'accord » de Despret (2004) et semble suggérer que la pratique du *qigong* est fondamentalement axée autour du leadership charismatique et des relations sociales de pouvoir (Winiger, à paraître).

autour de l'ethnographie classique de Schepers-Hughes sur les maladies mentales en Irlande rurale, par des accusations ouvertes et des conflits (Schepers-Hughes, 2001). Cela transforme l'impératif éthique de « les représenter comme ils se représenteraient eux-mêmes » (Good, 1994, p. 25) dans une demande pratique, obligeant les chercheurs à s'engager dans des contre-récits récalcitrants et à impliquer les informateurs dans des recherches collaboratives et participatives.

La compréhension de la « chose » des pratiques de *qigong* dans ses propres termes nécessite une « mise entre parenthèses » ou une « réduction phénoménologique » de l'attitude naturelle du chercheur afin de dégager temporairement le monde consensuel et évident de la conduite quotidienne. En observant une attitude d'émerveillement, on peut réapprendre à regarder le monde. La méthode phénoménologique, comme noté par Ricœur (1967, p. 16), est en ce sens une « discipline spirituelle » (*ascèse*), un mode de perception acquis qui permet de connaître les « choses » qui ne peuvent pas (encore) être connues par nos méthodes d'enquête habituelles. Toute cette discussion vient supporter notre tentative d'utiliser cette approche pour éviter de tels contre-récits – l'affirmation persistante et insistante, faite par beaucoup de mes informateurs, que leur pratique de *qigong* n'est pas principalement « à propos des » processus sociaux ou politiques invisibles, ou même d'un intérêt personnel dans la culture et la philosophie chinoise traditionnelles. Ils s'intéressent plus à la reconfiguration pratique de soi et aux bénéfices tangibles qu'ils estiment avoir acquis pour leur santé et leur bien-être, grâce à la pratique.

## LE DUALISME CORPS-ESPRIT ET L'ÉPISTÉMOLOGIE PRATIQUE DE LA CULTURE DE SOI

La discussion suivante s'appuie sur Yuasa Yasuo (1925-2005), un philosophe et critique culturel japonais prolifique mais peu

connu, afin de proposer une approche potentielle pour ouvrir un tel dialogue. Yuasa Yasuo fait partie d'un petit groupe d'écrivains japonais contemporains prolifique. Non seulement engagé de manière critique sur le corps, il a aussi développé une démarche alternative et audacieuse pour comprendre le rapport entre l'esprit et le corps en combinant des idées des traditions philosophiques et religieuses de l'Orient et de l'Occident. L'œuvre de quatorze volumes de Yuasa se distingue par son engagement philosophique soutenu avec la notion de *ki* (*qi* 气) trouvée dans des nombreuses pratiques de conscience du corps « orientales ». Caractéristique de nombreux penseurs japonais, son travail traverse plusieurs disciplines (Ozawa-De Silva, 2002, p. 23) allant de la psychologie des profondeurs et de la neuropsychologie à la médecine orientale et à la parapsychologie (Nagatomo, 2006, p. 2). Je me limite ici au discours spéculatif de Yuasa sur les « circuits d'information » corporels qu'il utilise pour décrire la reconfiguration du corps et du soi comme elle est expérimentée lors des formations intensives dans diverses pratiques de la conscience du corps. Ceci est longuement discuté dans deux de ses travaux traduits (Yuasa, 1987, 1993b).

Selon Yuasa, « le (*kuṇḍalīni*) yoga, le taoïsme et le bouddhisme (ésotérique, zen et terre pure) » reposent fondamentalement sur l'hypothèse que « l'on corrige la modalité de son esprit en corrigeant la modalité de son corps » ; et que l'esprit, comme le corps, peut être transformé par une formation (Nagatomo, 2006, p. 7). À cet égard, la culture de soi n'est pas principalement comprise dans le sens confucéen du terme comme une pratique sociale ou rituelle (Ames, 1993), mais plutôt comme « un "projet existentiel" par lequel [...] on peut surmonter le point de vue du bon sens commun » (Nagatomo, 2006, p. 8). L'un des plus influents de ces points de vue est le dualisme cartésien de l'esprit et du corps, que Yuasa a compris comme « le point de départ de la philosophie moderne » et qu'il a tracé jusqu'à la distinction

chrétienne entre l'esprit et la chair (Kasulis, 1987, p. 25). Contrairement à la psychothérapie, Yuasa ne cherche pas à remettre le sujet dans un état « normal », plutôt il trouve dans les pratiques de la culture de soi un processus utile pour la guérison de la maladie et pour l'amélioration de la santé vers ce qu'il qualifie d'un état « supranormal » qui culmine dans un sens de soi grandement élargi et dans le développement de capacités parapsychologiques.

L'épistémologie, selon Yuasa, est comprise dans les traditions philosophiques « orientales », non seulement comme une position théorique, mais comme le corollaire incarné d'un processus continu de transformation interne et de la perfection de soi par lequel le sujet entre progressivement dans une compréhension du monde qui est moins partielle et plus holistique – c'est une « reconnaissance ou appréhension corporelle du monde ». Dans ce sens, la « culture » (*cultivation*) est une « pratique qui tente, pour ainsi dire, d'atteindre une connaissance véritable à travers la totalité de l'esprit et du corps » (Kasulis, 1987, pp. 25-26), et elle est contrastée avec le caractère limité et désincarné du *modus operandi* du corps-esprit normal, non formé et séparé. En suivant Jung, Yuasa conceptualise cela comme un processus de la « purification » de soi – le pratiquant ôte ses pensées, ses émotions et ses instincts habituels qui sont cachés dans la « conscience sombre » de la personnalité où ils empêchent la perception impartiale du praticien du monde extérieur (Kasulis, 1987, pp. 4-6). Bien que Yuasa s'inspire explicitement du « système sensori-moteur » de Bergson et du « schéma corporel » de Merleau-Ponty, il s'écarte des deux selon l'assertion que la dualité cartésienne ou le « dualisme disjonctif » n'est pas un problème philosophique mais pratique qui peut, en principe, être surmonté par la pratique de divers régimes de culture de soi. À cette fin, Yuasa a développé une typologie détaillée en quatre étapes des « circuits d'information » de l'esprit-corps, décrivant une reconfiguration de la relation entre le corps et l'esprit lorsque le

praticien s'éloigne d'une position épistémique cartésienne vers une appréhension plus complète du monde, enracinée dans la culture d'une unité corps-esprit.

Bien sûr, les typologies élaborées détaillant des étapes séquentielles de réalisations spirituelles ou physiques ne sont pas un domaine exclusif du *Zhineng qigong*. Elles sont généralement trouvées au sein des nombreuses traditions religieuses et médicales et sont censées être accessibles grâce à un régime prolongé et répétitif de diverses « anthropotechnics » (Sloterdijk, 2013). En outre, bien que les quatre étapes de l'unité corps-esprit décrites ici aient une forte ressemblance avec les quatre circuits d'information de Yuasa, les expériences varient même chez les pratiquants de *Zhineng qigong*. Les phénomènes typiques d'une étape peuvent se produire au cours de différentes étapes et à des intensités variables, ou peuvent ne pas apparaître du tout. Ils ne sont jamais poursuivis comme une fin en eux-mêmes et devraient plutôt être compris comme un épiphénomène sous-jacent au réaligement corps-esprit chez le praticien. Enfin, la pensée de Yuasa sur ce thème est plus nuancée que ce qui est présenté succinctement ici. Plutôt qu'une comparaison systématique, le récit suivant doit donc être lu comme la juxtaposition créative d'une proposition de rapprochement entre la phénoménologie d'une pratique particulière de la conscience du corps et la position philosophique de Yuasa sur le problème esprit-corps.

## ÉTUDE DU CAS : L'UNIFICATION CORPS-ESPRIT ET L'AUTOGUÉRISON

La proposition de Yuasa selon laquelle le dualisme cartésien peut être dépassé par la pratique est liée à sa vision de la médecine psychosomatique (Yuasa, 1987, pp. 203-232). Cependant, sa discussion reste très théorique et bien qu'il fasse des références sommaires aux aspects pratiques des techniques de méditation bouddhiques et yogiques, on ne sait pas clairement comment le dépassement de la séparation



de l'esprit et du corps peut être concrétisé par les praticiens de techniques de conscience du corps. La discussion suivante s'appuie sur le cas de Luca<sup>4</sup> qui raconte l'histoire de son rétablissement d'une blessure invalidante au dos, en termes de dépassement d'une séparation perçue entre son corps et son esprit.

J'ai rencontré Luca lors de mon engagement ethnographique avec un groupe d'environ 500 pratiquants de *Zhineng qigong* actifs en Europe, en Amérique du Nord et en Asie-Pacifique entre 2008 et 2012. Le groupe s'est formé autour des enseignements de Maître Zhang, un professeur chinois de *Zhineng qigong* qui avait suivi une formation intensive de deux ans au centre de formation *Zhineng qigong* au milieu des années 1990. Maître Zhang travaillait dans le *Zhineng qigong* centre de réadaptation en tant que chef d'une unité chargée des patients gravement malades avant de quitter la Chine à la suite de la répression du *qigong* en 1999<sup>5</sup>. D'une vingtaine d'années, Luca s'intéressait intensément aux arts martiaux et s'entraînait régulièrement en utilisant un régime conventionnel d'exercice cardiovasculaire et d'augmentation de sa masse musculaire. Un jour, alors que Luca travaillait des exercices de saut et de poids, il sentit tout à coup comme si ses pieds étaient « attachés » au sol. Il trébucha et sentit son torse se tordre lorsqu'il tomba sur le sol de tout son poids. Frappé par une intense douleur au torse, il devint incapable de se déplacer. Après un rétablissement initial, Luca commença un traitement avec un ostéopathe puis, après un ou deux mois, retourna à son entraînement.

Trois ans plus tard, Luca étudiait pour son master en physiologie du sport lorsqu'il commença à souffrir d'un malaise croissant dans le bas du dos, entraînant une perte rapide de ses capacités motrices. L'état de santé de Luca se détériorait à tel point qu'il pouvait à peine se déplacer et il fut forcé de se rendre dans un

hôpital local. Il reçut plusieurs injections et une ordonnance pour des analgésiques, ce qui lui rendit partiellement sa capacité à se déplacer. Choqué par le déclin rapide de sa condition physique à un âge précoce et déconcerté par la futilité apparente de ses nombreuses heures de formation physique passées au gymnase, Luca s'embarqua dans une odyssée à travers diverses modalités médicales alternatives. Il chercha différents traitements chez un chiropraticien, un ostéopathe, plusieurs médecins chinois, des thérapeutes de massage *shiatsu* et des réflexologues. Ces soins lui permirent de reprendre sa vie normale, pour un temps.

De fait, la santé de Luca ne s'améliorait pas et deux ans plus tard il fut obligé de reprendre un traitement de médecine conventionnel. C'est ainsi qu'il fut diagnostiqué avec un glissement du disque, deux hernies discales, deux effondrements des disques, une scoliose, une hyperlordose et « quelques autres » conditions de la colonne lombaire avec une ordonnance d'analgésiques à prendre quotidiennement. Mais sa douleur continuait de s'aggraver. Luca ne pouvait pas dormir ou se retourner dans son lit. Il perdait la force dans ses jambes et aussi la capacité d'entrer et de sortir de sa voiture. Comme son état continuait à se détériorer, son médecin l'informa que la seule possibilité médicale disponible consistait en une intervention chirurgicale pour insérer une vertèbre prothétique. L'opération avait un taux de réussite de 40 %, auquel cas sa condition ne devrait pas s'aggraver pendant quelques années. Luca fut aussi informé qu'il était trop jeune pour cette opération et que si l'opération échouait, il pouvait devenir paraplégique. Pétrifié par cette perspective, Luca retournait à sa recherche des traitements alternatifs et commença finalement à apprendre le *Zhineng qigong* avec Maître Zhang.

La pratique du *Zhineng qigong* se compose de séquences dynamique et statique, afin

4 Tous les noms sont des pseudonymes.

5 Le groupe discuté ici a cessé la pratique de *Zhineng qigong* en 2012 et a commencé de pratiquer un système de *qigong* créé par Maître Zhang. Le cas de Luca se réfère à la période où le groupe pratiquait encore le *Zhineng qigong*.



d'augmenter systématiquement la quantité d'énergie corporelle par la canalisation du *qi* « externe » et « originel » de l'univers (*hunyuan qi* 混元气) dans le corps. Cela débloque le flux de *qi* dans le corps ; en particulier dans les os, la moelle, les tendons et dans le réseau des méridiens répandu dans le corps (*jingluo* 经络), purifiant et renforçant le *qi* des organes censés réguler les émotions. Les méthodes de la pratique agissent donc sur le *qi* relativement « superficiel » au niveau membranaire du corps jusqu'au *qi* qui coule à l'intérieur des méridiens et enfin au *qi* des organes<sup>6</sup>.

Comparé aux mouvements cathartiques ou très stylisés des nombreuses pratiques de *qigong* populaires en RPC au cours des années 1980 et 1990, *Zhineng qigong* utilisait des mouvements gracieux mais rigides. Ces mouvements étaient souvent intenses et très détaillés, réalisés avec les yeux fermés et à l'unisson avec tous les pratiquants. Chaque méthode de pratique consistait en une série des mouvements répétés à effectuer tous les jours. La pratique la plus courte, visant à augmenter la quantité du *qi* dans le corps, dure 30 à 40 minutes ; la seconde, visant à débloquer le *jingluo*, dure environ 80 minutes ; et la pratique finale, visant à purifier et à renforcer le *qi* des organes, dure environ 50 minutes. En outre, une pratique du « pont » appelée « La Forme Debout des Trois Centres qui Fusionnent » (*san xinbingzhanzhuang* 三心并

站庄) devait être pratiquée au moins une demi-heure, voire une heure complète, chaque jour si les praticiens souhaitaient progresser rapidement. Maître Zhang a également enseigné plusieurs exercices supplémentaires utilisés pour « *qigongiser* » (*qigonghua* 气功化) la vie quotidienne et déployer la pratique du *qigong* dans toutes les activités en dehors de sa pratique formelle. Au cours des années 1990, *Zhineng qigong* a été utilisé pour traiter les malades en phase terminale dans les centres de réadaptation et de formation et de nombreux enseignants chinois de *Zhineng qigong* ont traité la pratique comme une intervention médicale sérieuse plutôt qu'une pratique récréative ou spirituelle. Maître Zhang a donc exhorté ses étudiants à pratiquer avec précision pendant plusieurs heures par jour afin d'obtenir des améliorations visibles dans leur état de santé. Comme il a dit une fois à ses étudiants, « soit vous torturez votre maladie ou votre maladie vous torture pour le reste de votre vie ».

Selon Maître Zhang, avec une pratique intensive on passe graduellement à travers quatre phases distinctes d'unité dans le corps, l'esprit et le *qi* (*jing qi shen* 精气神)<sup>7</sup> : « *Shen* Pensant le Corps » (*shennianxing* 神念形), « *Shen* Observant le Corps » (*Shen guan xing* 神观形), « *Shen* Entrant dans le Corps » (*shenruxing* 神入形), et « *Shen* et le Corps Sont Unifiés » (*xingshenxiang he* 形神相合)<sup>8</sup>. Selon la théorie de

6 D'autres pratiques sont supposées travailler sur le *qi* au niveau du « canal central » (*zhongmai* 中脉) et de la « ligne centrale » (*zhongxian* 中线) respectivement. La pratique finale intitulée « Combiner et transformer pour le retour à l'unité » (*hunhuaguaiyuan* 浑化归元) représente la dernière étape de la pratique, comparable au « retour au vide » dans la pratique traditionnelle du *qigong* qui repose sur la transformation de *jing* au *qi* et du *qi* au *shen*. Cette étape de la pratique transcende complètement la dualité du *shen* et du *xing*. Les trois dernières pratiques, cependant, n'ont jamais été enseignées publiquement alors que le *Zhineng qigong* a cessé ses opérations en RPC à la fin de 1999 à cause de la répression du Falun Gong.

7 Les praticiens utilisent le terme *xing* (形), qui comprend les notions du *qi* et du *jing* (精), au sens de « l'essence du rein » ou du « fluide séminal », mais ce terme porte également la connotation plus large de la forme physique du corps humain dans le sens du « corps » et de « l'esprit » (*xingshen* 形神). *Shen* est un terme complexe qui désigne normalement « dieu », « divinité » et « l'esprit » ou « l'âme » (humains). Il se réfère également à l'insolite, au surnaturel et au mystérieux en général, et peut se référer à l'expression d'une personne (dans *jingshen* 精神) qui est agitée par les passions (comme dans le sens de « ses esprits ont montré alors qu'il parlait *ta yueshuoyuelaishen* 他说越来越神), ou lorsque la personne se calme (comme dans le sens d'« elle a calmé un peu *ta liuwei ding* le *dingshen* 她略为定了定神). Mes informateurs traduisent le *shen* simplement par « l'esprit » ou « la conscience », bien que la théorie de *Zhineng qigong* ait également sa propre théorie de la conscience appelée *yiyuantu* (意元体) qui diffère de la notion du *shen*, mais ne l'exclut pas. Les références textuelles appartiennent à des conférences transcrites prononcées par Maître Zhang. Les citations sont omises pour préserver l'anonymat du groupe.

8 Une cinquième étape décrit le praticien qui entre dans un état « merveilleux » (*xingshenjuniao* 形神俱妙). Ce dernier niveau d'unité esprit-corps est comparable au plus haut niveau de l'union cosmique réalisable dans la pratique traditionnelle du *qigong*. Il est extrêmement difficile à atteindre même avec une pratique quotidienne très persistante. Je l'ai omis ici car je n'ai aucune expérience personnelle avec ou données ethnographiques concernant cet état.

*Zhineng qigong*, Luca pourrait expliquer sa blessure en termes de « séparation » de son esprit et de son corps. Cette séparation, m'a-t-il dit, est profondément enracinée dans la conduite quotidienne de la plupart des gens, mais elle est particulièrement accentuée lors d'activités intensives de toutes sortes – en général, celles-ci absorbent complètement l'esprit, le séparant du corps et du *qi*. Ces activités sont souvent très épuisantes, car elles diffusent et dispersent le *qi*. Des activités physiques intenses, en particulier, peuvent facilement entraîner des blessures physiques. Les sports sont généralement menés avec une conscience orientée « vers l'extérieur », c'est-à-dire sans l'intention d'harmoniser l'esprit et le corps. Ces activités sont donc comprises comme des pratiques appauvrissant le *qi* et nuisibles au corps, contrairement à la compréhension biomédicale conventionnelle. En ce sens, l'accident de Luca au gymnase a été causé par un état de « séparation » entre son corps et son esprit. De même, Luca commençait à voir la détérioration de son état lors de ses études universitaires comme liée à la séparation de l'esprit et du corps, car il pensait intensément à sa recherche et passait des heures en « unifiant » son esprit avec l'écran de son ordinateur<sup>9</sup>.

Armé de sa nouvelle compréhension de la relation entre l'esprit, le *qi* et le corps, Luca a commencé à pratiquer le *Zhineng qigong* intensément ; d'abord environ deux heures à la suite, et plus tard jusqu'à huit heures par jour. La position debout intitulée « La Forme Debout des Trois Centres qui Fusionnent », qui oblige le praticien à rester immobile dans une position inconfortable, était fortement recommandée par Maître Zhang à pratiquer tous les jours. Au bout d'une heure, l'inconfort et l'ennui de la pratique devenaient trop intenses

pour la plupart de ses étudiants et très peu pouvaient supporter plus d'une heure ou deux par jour – ce qui était déjà une réussite impressionnante. Luca a cependant pratiqué cet exercice pendant trois, quatre ou huit heures à la fois. Il a également commencé à pratiquer l'unification du corps, du *qi* et de l'esprit, dans tous les aspects de sa vie quotidienne : « Tout ce que je faisais au cours de la journée », se remémore-t-il à propos de cette période, c'est que « j'unifiais toute sorte d'activité avec le corps ».

Pour revenir aux quatre « circuits d'information » de Yuasa, l'état du corps-esprit « séparé » de Luca peut être compris en termes de « circuit de coenesthésie » : une « auto-appréhension ou un sens de son propre corps, comme une sensation cinétique (c'est-à-dire “le circuit de la kinesthésie”) ou une sensation à propos d'un organe viscéral (c'est-à-dire “le circuit de la somesthésie”) » qui normalement « est en dehors de la perception ordinaire et ne se manifeste que dans un état malsain » (Nagatomo, 2006, p. 11). Généralement, les activités de la vie quotidienne, comme quand on sort de la voiture, ne reçoivent pas plus qu'un aperçu et se combinent parfaitement dans un flux périphérique d'activités (on enlève la clé de la voiture, on regard dans le rétroviseur, on discute, etc.). Lorsque le corps et l'esprit sont séparés, les mouvements complexes qui nécessitent une coordination compliquée mais ordinairement inconsciente du corps-esprit sont perçus comme une chaîne de mouvements disjoints et absurdes, et se déroulent d'une manière étrangement guindée. Plus encore, un corps blessé met l'esprit en opposition avec le corps car les parties du corps-esprit sont perçues comme séparées, comme une antithèse de soi. Comme l'a écrit Scarry (1987, p. 52) dans son étude sémantique

9 Selon l'enseignement de Maître Zhang, une activité mentale intense peut endommager le *qi* de la rate. Cela produit ou aggrave les troubles qui y sont liés (par exemple, dans la transformation et le transport du *qi* dans le corps, le contrôle du sang et dans l'alimentation des muscles et des membres), ou des organes qui lui sont liés par les cycles de contrôle et de génération des cinq phases (*Wuxing* 五行). Celles-ci sont considérées dans la médecine chinoise traditionnelle de mener la transformation du *qi* dans le corps. La théorie de *Zhineng qigong*, cependant, traite la maladie avec le *qi* *hunyuan* externe qui est « canalisé » dans le corps depuis l'univers. Dès que ce *qi* est dans le corps, il circule naturellement où il est le plus nécessaire. Cela remplace la nécessité de faire des ajustements très complexes des propriétés du *qi* des organes.

de la douleur, « la douleur est une expérience purement physique de la négation, une interprétation sensorielle immédiate d'un "contre", quelque chose qui est contre moi et quelque chose contre lequel il faut s'opposer. Même si elle se produit en soi-même, elle est immédiatement identifiée comme "non soi", "non moi", et comme quelque chose si étrange qu'il faut en être débarrassé tout de suite. »

La théorie du *Zhineng qigong* encourageait les débutants à se concentrer simplement sur le corps afin de pousser leur pratique vers un alignement plus étroit de l'esprit, du *qi* et du corps – même si cette prise de conscience du corps semblait accentuer la sensation de la séparation ou de la douleur. Dans la terminologie de Yuasa, la pratique concentrait sur le « circuit sensoriel-moteur » dans lequel « la donnée sensorielle est reçue (centripète) par un organe sensoriel (c'est-à-dire la perception sensorielle) et [...] une action est exécutée (centrifuge) à partir de celle-ci » (Nagatomo, 2006, p. 11). En d'autres termes, la pratique visait à réhabituer le corps-esprit à ses fonctions motrices et aux stimuli externes<sup>10</sup>. En ce qui concerne les étapes du *Zhineng qigong* de l'unité corps-esprit, les praticiens pratiquaient à la phase du « *Shen Pensant le Corps* » (shennianxing 神念形) : l'esprit traite le corps comme un objet et la relation entre le corps et l'esprit est celui de la domination et de la soumission, car l'esprit « commande consciemment les mouvements du corps » (« maintenant, déplacez lentement le bras droit vers le haut... »). Grâce à cette pratique, le circuit sensoriel-moteur (le médiateur de l'entrée sensorielle et d'action motrice) et le circuit habitué de la coenesthésis (le médiateur des sensations cinétiques et viscérales) deviennent plus étroitement liés, rétablissant progressivement la compréhension intuitive et précognitive du monde.

Quand il commença la pratique, Luca vivait chez sa famille et sa seule responsabilité était de

prendre soin d'un parent âgé. Il y avait peu de chose pour le distraire. Au début, Luca luttait pour que son corps obéisse aux instructions de son esprit – même la première étape de l'unification du corps-esprit où le *shen* « commande » le corps (« lève la jambe droite et la dépose sur le sol à l'extérieur de la voiture ») était extrêmement difficile. Sa pensée courait dans une frénésie qui semblait incontrôlable – décrite comme « l'esprit qui fait le singe, la pensée du cheval » (*xin yuan yi ma* 心猿意马) – ou une tendance à peine contrôlable d'un esprit non habitué à passer d'une pensée à une autre pour avancer comme un cheval tire un chariot. Ce phénomène s'est aggravé lorsqu'il fit l'expérience d'une relation antagoniste corps-esprit causée par la douleur. Si son esprit n'était pas distrait par une tâche, Luca ne pouvait pas progresser avec sa pratique. Donc les pratiques en mouvement, en particulier lorsqu'elles étaient lentes et ciblées, produisaient souvent moins d'inconfort physique et occupaient son esprit en mettant l'accent sur le contrôle moteur et la perception sensorielle, de sorte qu'il pouvait être plus concentré sur le corps.

Après trois ou quatre mois de pratique intense, l'état de Luca a commencé à s'améliorer. Dans le même temps, il a commencé à ressentir une unification plus étroite entre son esprit et son corps : « Après une période, les résultats ont été incroyables. Tout à coup, je pouvais être totalement conscient de chaque partie du corps, où le *qi* était, et avec une seule pensée je pouvais débloquer cette partie ; je disais simplement "relâche" et mon corps se détendait... » Lorsque Luca essayait d'exercer sa force, il constatait aussi qu'il comptait de moins en moins sur la « force musculaire » qu'il avait passé des années à développer au gymnase. Au lieu de cela, il sentait de plus en plus « comme si les pensées poussaient les choses », comme si son esprit, le *qi* et son corps étaient plus étroitement liés et qu'il fallait moins

10 Yuasa compare ce circuit au « système d'information créé pour "l'utilité de la vie" » de Bergson et au corps « habitué » de Merleau-Ponty (Nagatomo, 1993, p. 335).

d'effort mental pour que son corps récalcitrant effectue un mouvement.

Dans la théorie de *Zhineng qigong*, les pratiquants qui persistent dans leur entraînement durant une période prolongée sont censés faire l'expérience d'une conscience plus calme et contrôlable, et certains peuvent alors passer à une deuxième phase : le *shen* commence à « observer » le corps (*Shen Guan xing* 神观形). Il est expliqué que cela se produit en deux étapes : dans la première étape, le praticien commence à penser à son corps comme s'il regardait son mouvement dans un miroir ; dans la deuxième étape, il oriente progressivement son observation vers l'intérieur du corps. Puisque le *shen* devient plus étroitement lié au corps et au flux de *qi* à l'intérieur, la sensibilité du praticien s'accroît. Les postures et mouvements douloureux au début deviennent plus confortables car les praticiens perçoivent de mieux en mieux le flux du *qi* dans l'intérieur du corps. Comme le *shen* est passé de « penser » à « observer » le corps, une plus grande quantité de *qi* est activée. Ainsi, les praticiens ont de plus en plus de ressenti du *qi*, qui peut se différencier en huit types de sensations : « grandes » ou « petites » (c'est-à-dire une sensation de croissance ou de rétrécissement dans une partie du corps) ; un sentiment de légèreté ou de lourdeur ; du froid ou de la chaleur ; et des picotements ou des démangeaisons. Ces sensations sont liées au déblocage du *qi* dans les méridiens et les organes internes. Le déblocage de la chaîne *Yang Heel*, par exemple, peut produire une sensation de « croissance », alors que le dégagement du canal *Yin Heel* peut provoquer une sensation de « rétrécissement ». De même, une sensation de froid peut être produite par le *qi* ascendant des reins, une sensation de légèreté si le *du*-méridien (*dumai* 督脉) s'ouvre, etc. Généralement, on pense que ces sensations indiquent le dégagement du *qi* bloqué ou pathologique dans le corps – dans un

corps parfaitement sain, le flux du *qi* est abondant et régulier, que la posture soit mobile, debout ou assise, ne provoquant aucun inconfort ou d'autres sensations liées au dégagement du *qi* bloqué.

Au fur et à mesure de leur avancement, de nombreux pratiquants de *Zhineng qigong* nous ont parlé de leurs expériences liées à des « réactions du *qi* » (*qichongbingzao* 气冲病灶), qui se produiraient plus fréquemment et plus intensément quand le *qi* pathogène et stagnant se transforme plus rapidement. D'après nos témoignages, cela commence souvent par une décharge de fluides corporels tels que la sueur, les muqueuses ou la diarrhée. Dans certains cas, la douleur causée par des blessures ou des maladies guéries il y a des années réapparaissait momentanément comme des « symptômes fantômes »<sup>11</sup>. Une pratiquante, vers la fin de la trentaine, raconte comment elle a soudainement ressenti une douleur atroce au niveau de sa clavicule où elle s'était blessée des années auparavant, sans avoir mis aucune pression particulière à cet endroit dans la pratique. Des troubles émotionnels non provoqués ou des fixations mentales pourraient soudainement « remonter à la surface », ce que Yuasa appellerait le « circuit d'instinct-émotion ». Si le praticien n'était pas familier avec ce phénomène, il peut croire que la maladie est récurrente. Cependant, de telles réactions accompagnent souvent une amélioration rapide et subjective de son état de santé. Dans le cas de Luca, sa pratique intensive a produit des sentiments intenses mais apparemment involontaires de colère, de tristesse et de peur qui témoigneraient respectivement de l'amélioration du *qi* dans son foie, ses poumons et ses reins. Lors d'une pratique, alors que Luca se sentait particulièrement élevée dans un état d'unification corps-esprit, la pointe de son index (sur le point d'acupuncture de *Shangyang* (商陽) situé sur le méridien du gros intestin) a soudainement commencé

11 On note que ce phénomène peut se produire également dans la première phase ou même en recevant du *qi* par émission externe (*fa qi* 发气) ou par l'immersion dans un puissant champ de *qi* (*qichang* 气场), mais cela s'intensifie à mesure que les praticiens progressent.

à saigner de quelques gouttes de sang, sans aucune coupure, blessure ou marque. Dans la théorie du *Zhineng qigong*, cela s'explique par le déblocage et l'ouverture du *qi*-méridien associé. Cependant, le *Zhineng qigong* ne s'appuie pas exclusivement sur la théorie des méridiens. Luca n'a pas changé sa pratique et le saignement a cessé après un certain temps.

Quand la pratique arrive à un niveau supérieur d'unité corps-esprit, la qualité, la quantité et le flux du *qi* dans le corps sont censés augmenter ; dans certains cas, les praticiens développent une perception aiguë de leur corps. Avec une pratique intensive, la conscience commence à « entrer » dans le corps, indiquant la troisième phase de l'unification corps-esprit dans la théorie de *Zhineng qigong* (*shenruxing* 神入形). Dans cette étape, la conscience, le *qi* et le corps sont étroitement alignés, mais toujours séparés. À ce point, les pratiquants de *Zhineng qigong* témoignent d'une cessation de la souffrance et d'inconfort pendant leur pratique et ressentent une sensation de « fusion » avec le mouvement. Cet état de « flux » est semblable au phénomène de la « fusion psychosomatique » d'un danseur de ballet accompli ou d'un maître de karaté : « Il semble qu'il y ait un point où le physique et le conscient deviennent inséparablement intégrés et où l'expérience semble laisser au second plan les caractéristiques identifiables et contradictoires de la conscience et de la physicalité » (Ames, 1993, p. 173). Dans le modèle de quatre phases de Yuasa, cela peut être décrit comme un « circuit bien développé [de kinesthésie] » (Nagatomo, 1993, p. 336).

Au cours de leur pratique (*jing gong* 静功), certains ont signalé une perte totale de sensation de leur corps, se sentant devenir un point de conscience « flottant dans l'espace ». L'expérience de flotter, de « marcher sur les nuages » ou d'« oublier » son corps a été quelquefois éprouvée comme une agréable surprise lors d'une pratique de *qigong* très intense et elle se produit de manière assez courte pendant la séance d'entraînement. Parfois, la surprise et

l'excitation de glisser dans cet état sont suffisantes pour perturber l'état de calme de la pratique du *qigong* et ramener le pratiquant à un état d'esprit régulier. Un homme d'âge moyen des États-Unis se rappelle : « La première fois que cela s'est passé, j'ai ouvert mes yeux juste pour m'assurer que j'avais encore un corps. Parce que je pensais que peut-être c'était une expérience de hors-corps. » À ce stade d'unification corps-esprit, les pratiques auparavant perçues comme tortueuses lorsque l'esprit est encore « pensant » ou « observant » le corps, comme dans les moments de « La Forme Debout des Trois Centres qui Fusionnent », peuvent devenir une expérience heureuse. Luca raconte que sa perception du temps a changé dans cet état : alors que, pendant les premières phases de la pratique, quelques minutes paraissaient comme une éternité, à ce stade, même plusieurs heures pouvaient être perçues comme le passage de quelques minutes.

Lorsque le corps et l'esprit restent calmes, certains pratiquants parlent de ce que Yuasa (s'appuyant sur Jung) appelle la « conscience sombre » : l'esprit commence à « faire remonter » des pensées et des émotions d'un niveau plus profond de la conscience qui n'est pas habituellement accessible à l'esprit. Un sens plus aigu de l'intuition et un sentiment profond de la sérénité peuvent survenir. Des pensées ou des idées exceptionnellement créatives ou inspirées de leurs propres personnalités et « une connaissance soudaine » liée aux événements de leurs vies se produisent pendant leur pratique. Quelques pratiquants ont décrit des états extatiques qui émanaient dans leur vie ordinaire comme une union profonde avec eux-mêmes et le monde extérieur. Alors qu'il persistait dans sa pratique, Luca a remarqué que, même si les méthodes physiques de *Zhineng qigong* absorbaient une bonne partie de sa journée, il est devenu conscient non seulement de son propre corps, mais aussi de « tout autour ». En se remémorant cette période, il explique que « parfois, j'avais des laps ou des

“savoirs directs”, en sentant une “information” allant d’une fleur à un oiseau, c’était comme d’être là, sans penser, et en même temps d’être partie de tout ». La perception du *qi* dans son corps et dans son environnement lui a permis finalement de soulager la douleur invalidante dans son bas du dos : « Dès que j’avais une sorte de tension, j’envoyais mon esprit là-bas et elle se dissolvait. Je me sentais beaucoup, beaucoup mieux [et] même si je ne pratiquais pas d’exercices d’étirement, je me sentais plus souple et plus fort. »

Quand l’esprit, le *qi* et le corps deviennent étroitement unifiés, le quatrième circuit du « quasi-corps inconscient » se mêle à la conscience et certains praticiens mentionnent leur perception du flux du *qi* dans le corps, le long des méridiens. Cela peut apparaître même au cours de la vie quotidienne. Les praticiens qui ont atteint ce niveau relativement élevé d’unification corps-esprit développent une compréhension viscérale, parfois visuelle, de leur « quasi-corps inconscient », et certains ont accédé à des visualisations de leurs organes internes, parfois de façon vague et sans couleur, mais avec une précision croissante. Cela peut devenir une perception pratique du flux du *qi* dans le corps, et aussi entre eux-mêmes et le monde extérieur. À ce stade, la théorie de *Zhineng qigong* suggère que le *qi* peut s’activer et soigner à un niveau très profond et les praticiens sont encouragés à rester dans cet état aussi longtemps que possible et à éviter des retours rapides dans la réalité ordinaire – par le son d’une alarme par exemple. Avec une pratique diligente, le *shen* (la conscience) est censé « entrer » dans le *qi*, et le *qi* « envelopper » le *shen* (*shenru qi zhong, qi bao shenwai* 神入气中, 气包神外). Comme le *shen* et le corps sont unifiés (*xingshenxiang he* 形神相合), le *qi* est supposé suivre instantanément l’esprit partout, et la nécessité de pratiquer les mouvements physiques de *qigong* est moindre.

Bien que Luca n’ait jamais atteint un état hautement « unifié », trois ans après sa blessure, il se sentait complètement rétabli.

Contrairement à son pronostic médical, il a recouvert une amplitude complète de mouvements et n’a aucune douleur corporelle pendant ses activités quotidiennes. Un autre changement s’est produit dans ses conditions de vie: Luca est sorti de son ancien arrangement qui l’obligeait à s’occuper d’un parent âgé. Il n’était plus capable de pratiquer plusieurs heures par jour et il estimait qu’il avait perdu l’unification entre son corps et son esprit qui avait guéri son état. Dix ans plus tard, son état n’a pas rechuté, et les résultats de sa pratique restent.

## DISCUSSION

Comme illustré dans le cas du rétablissement de Luca, la compréhension des phases successives de l’unité corps-esprit dans la pratique du *Zhineng qigong* permet à ses praticiens de développer une vision pratique du dualisme cartésien de l’esprit et du corps en tant que condition humaine habituelle et pathogène à dépasser par la culture de soi. Plutôt qu’un axiome épistémologique abstrait comme le discours philosophique conventionnel généralement l’implique, une compréhension viscérale de cette maladie causée par une déconnexion vécue entre le corps et l’esprit suggère que le rétablissement de la maladie requiert la réparation de cette scission. J’ai suggéré un certain nombre de parallèles entre les quatre phases de l’unité corps-esprit expérimentées par les praticiens de *Zhineng qigong*, comme témoigné par le cas de Luca et le modèle de Yuasa des quatre « circuits d’information », qui pourraient offrir un cadre utile pour discuter de la phénoménologie des pratiques similaires de la conscience du corps.

En fin de compte, la pratique intensive de *Zhineng qigong* habituerait ses praticiens à un mode de vie alternatif où s’estomperait la distinction entre le corps et l’esprit mais aussi entre soi et l’autre. Au fur et à mesure que le corps et l’esprit s’aligneraient plus étroitement, les praticiens acquerraient une



position épistémologique enracinée dans une connexion fondamentale entre eux-mêmes et le monde extérieur à travers le flux du *qi* dans et entre leurs corps – ce que Luca a décrit comme « de ne pas penser, en même temps de faire partie de tout ». Le fait de remédier à la répartition entre soi et le monde extérieur ainsi qu'entre le corps et l'esprit est censé créer un puissant effet de guérison au-delà de la guérison de la maladie. Si le praticien persiste, la théorie de *Zhineng qigong* suggère qu'il transcende complètement la logique du dualisme disjonctif de l'esprit et du corps, présente dans les premières phases de la pratique. D'après Yasuo, cela peut être compris comme une réarticulation fondamentale de la séparation apprise entre la forme (*eidōs*) et la matière (*hylē*) – profondément enracinée dans l'habitus cartésien et dans les axiomes épistémologiques fondamentaux de la philosophie moderniste euro-américaine. La distinction entre pensée/théorie et praxis/matière disparaît progressivement alors que le praticien réédifie son champ perceptif à « l'expérience pure » (James, 1912) divisée uniquement par les relations disjonctives et conjonctives perçues qui se dissolvent au fur et à mesure que le praticien progresse (Nishida & Yuasa, 1987, pp. 64-70). La théorie (*theōria*) cède la place à la pratique (*prāxis*), la pensée cède la place à la sensation et la sensation est imprégnée d'une qualité cognitive (Nagatomo, 2006, p. 6).

Une deuxième approche complémentaire peut donc être de comprendre les pratiques de la conscience du corps en tant que processus d'« *enskillment* » dans un « corps cosmologique » (Lim, 2009, p. 59) – une conception élargie du soi qui évite l'abîme entre l'esprit-corps et le monde extérieur. Comme l'explique Lim, tout comme le « corps écologique », qui décrit le soi micro-macrocosmique de la médecine chinoise classique comme un lien de correspondance analogique entre les rythmes et les régularités du milieu naturel (Hsu, 1999, p. 78), le corps cosmologique propose un soi « caractérisé par l'ouverture au monde avec une ontologie qui est processuelle [...] plutôt

qu'essentielle ». C'est l'esprit-corps divisé qui filtre le « flux dynamique et incessant » du cosmos et qui déconnecte le soi de la « vie palpitante » (Barnard, 2008, p. 322). Comprises de cette façon, les pathologies dans le corps résultent non seulement de la séparation du corps et de l'esprit, mais aussi de soi et d'autrui – « se séparer comme un observateur indépendant du monde objectif perçu nous expose à des risques pour la santé » et « le refus de participer au continuum [...], de vivre sa vie conformément à la conception atomistique de soi, des autres et du cosmos est [...] la mère de toutes les maladies ».

Selon Yuasa, « l'étude du cosmos intérieur en tant que principe d'une nouvelle connaissance » et sa relation avec le « cosmos extérieur » peuvent donc indiquer la voie non seulement vers le bien-être humain, mais aussi vers un « nouveau domaine de la connaissance empirique qui sera situé entre la science et la religion », d'où il peut « [clarifier] le terrain expérientiel commun à toutes les religions » (Yuasa, 1993a, p. 361). Une compréhension des processus par lesquels les praticiens des techniques de la conscience du corps atteignent une plus grande unification du corps-esprit et du soi-autrui peut servir comme un point de départ utile, non seulement pour guérir la fracture dans le sens du soi aliéné de l'époque moderne, mais aussi la fragmentation socio-économique, religieuse, géopolitique et ethnique de la société qui est de plus en plus visible. Comme l'a dit un pratiquant, « quand l'esprit ne peut pas ressentir le corps, il ne ressent pas non plus le monde. En vérité, ils sont identiques. »

## RÉFÉRENCES

- AMES, R. T. (1993a). On Body as Ritual Practice. In T. P. Kasulis, R. T. Aimes & W. Dissanayake (Eds.), *Self as body in Asian theory and practice* (pp. 149-156). Albany: State University of New York Press.
- AMES, R. T. (1993b). The Body in Classical Chinese Philosophy. In T. P. Kasulis, R. T. Aimes & W. Dissanayake (Eds.), *Self as body in Asian theory and*



- practice* (pp. 157-177). Albany: State University of New York Press.
- BARNARD, W.** (2008). Pulsating with Life: The Paradoxical Intuitions of Henri Bergson. In J. N. Ferrer & J. H. Sherman (Eds.), *The participatory turn: spirituality, mysticism, religious studies* (pp. 321-349). Albany, NY: State University of New York Press.
- CHEN, N.** (1995). Urban Spaces and Experiences of Qigong. In *Urban spaces in contemporary China: the potential for autonomy and community in post-Mao China* (pp. 347-361). Cambridge and Washington, DC: Woodrow Wilson Center Press.
- CHEN, N.** (1999). Cultivating qi and body politic. *Harvard Asia Pacific Review*, 4, 45-49.
- CHEN, N.** (2003). *Breathing spaces: Qigong, psychiatry, and healing in China*. Columbia University Press.
- CSORDAS, T. J.** (1999). The body's career in anthropology. In H. L. Moore (Ed.), *Anthropological Theory Today* (pp. 172-205). Cambridge: Polity Press.
- DESPEUX, C.** (1997). Le qigong, une expression de la modernité chinoise. In J. Gernet & M. Kalinowski (dir.), *En suivant la Voie Royale. Mélanges en hommage à Léon Vandermeersch* (pp. 267-281). Paris: École française d'Extrême-Orient.
- DESPRET, V.** (2004). The Body We Care for: Figures of Anthropo-zoo-genesis. *Body & Society*, 10(2-3), 111-134.
- DISSANAYAKE, W.** (1993). Body in Social Theory. In T. P. Kasulis, R. T. Aimes, & W. Dissanayake (Eds.), *Self as body in Asian theory and practice* (pp. 21-36). Albany: State University of New York Press.
- ENGELHARDT, U.** (1987). *Die Klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong). Eine Darstellung Anhand des Tang-Zeitlichen Textes Fuqi Jingyi Lun von Sima Chengzhen*. Stuttgart: Franz Steiner Verlag Wiesbaden.
- ENGELHARDT, U.** (2000). Longevity Techniques and Chinese Medicine. In L. Kohn (Ed.), *Daoism Handbook* (pp. 74-108). Leiden, Boston, Köln: Brill.
- FRANK, A.** (1997). *The Social Construction of Qi*. Presented at the Paper delivered at Western Conference of the Association for Asian Studies, Boulder, CO.
- FRANK, A.** (2000). Experiencing Qi. *Text, Practice, Performance*, 2, 13-31.
- GLEIG, A.** (2012). Researching New Religious Movements from the Inside Out and the Outside In. *Nova Religio*, 16(1), 88-103.
- GOOD, B.** (1994). *Medicine, rationality and experience: an anthropological perspective*. Cambridge University Press.
- HACKING, I.** (1999). *The social construction of what?* Harvard University Press.
- HEISE, T.** (1999). *Qigong in der VR China: Entwicklung, Theorie und Praxis*. Berlin: VWB.
- HSU, E.** (1999). *The transmission of Chinese medicine*. Cambridge, UK; New York, NY: Cambridge University Press.
- HSU, E.** (2008). Outward form (xing) and inward Qi: The "Sentimental Body" in Early Chinese Medicine. *Early China*, 32(1), 45-103.
- HSU, E.** (2008b). The History of Chinese Medicine in the People's Republic of China and its Globalization. *East Asian Science, Technology and Society*, 2(4), 465-484.
- HSU, E., & LIM, C. H.** (2016). Enskilment into the Environment: the Yijing Worlds of Jin and Qi.
- KARCHMER, E.** (2002). Magic, Science and Qigong in Contemporary China. In S. D. Blum & L. M. Jensen (Eds.), *China off center: mapping the margins of the middle kingdom* (pp. 311-322). Honolulu: University of Hawai'i Press.
- KASULIS, T. P.** (Ed.). (1987). Editor's Introduction. In *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory* (pp. 1-15). Suny Press.
- KOHN, L.** (2008). *Chinese healing exercises: the tradition of Daoyin*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- KUBNY, M.** (1995). *Qi – Lebenskraftkonzepte in China: Definitionen, Theorien und Grundlagen*. LMU München, Heidelberg.
- LATOUR, B.** (2000). When things strike back: a possible contribution of "science studies" to the social sciences. *The British Journal of Sociology*, 51(1), 107-123.
- LEI, S.** (2014). Qi-transformation and the steam engine: The incorporation of western anatomy and reconceptualisation of the body in nineteenth-century Chinese medicine. *Asian Medicine*, 7(2), 319-357.
- LI, J., & FU, Z.** (2015). The craziness for extra-sensory perception: Qigong fever and the science-pseudoscience debate in china. *Zygon*, 50(2), 534-547.
- LIM, C. H.** (2009, November). *Purging the Ghost of Descartes: Conducting Zheneng qigong in Singapore* (Doctoral thesis). Australian National University.
- LO, V., & SCHROER, S.** (2011). Deviant Airs in "Traditional" Chinese Medicine. In J. Alter S. (Ed.), *Asian Medicine and Globalization* (pp. 45-66). University of Pennsylvania Press.
- MERLEAU-PONTY, M.** (1996). *Phenomenology of perception*. (C. Smith, Trans.). Motilal Banarsidass Publ.
- MICOLLIER, E.** (1999). Control and Release of Emotions in Qigong Practice. *China Perspectives*, 24, 22-30.
- MIURA, K.** (1989). The Revival of Qi: Qigong in Contemporary China. In L. Kohn (Ed.), *Taoist Meditation and Longevity Techniques* (pp. 331-358). Ann Arbor, MI: Center for Chinese Studies, The University of Michigan.

- MURAKAWA, H.** (2002). *Phenomenology of the Experience of Qigong: A Preliminary Research Design for the Intentional Bodily Practices* (Doctoral dissertation). California Institute of Integral Studies, San Francisco, California.
- NAGATOMO, S.** (1993). Two Contemporary Japanese Views of The Body: Ichikawa Hiroshi and Yuasa Yasuo. In T. P. Kasulis, R. T. Aimes & W. Dissanayake (Eds.), *Self as body in Asian theory and practice* (pp. 321-346). Albany: State University of New York Press.
- NAGATOMO, S.** (2006). Yuasa Yasuo's Theory of the Body. Presented at the Contemporary Japanese Concept of the Body, School of Oriental and African Studies, University of London, England.
- OTEHODE, U.** (2009). The Creation and Reemergence of Qigong in China. In Y. Ashiwa & D. L. Wank (Eds.), *Making religion, making the state: The politics of religion in modern China* (pp. 241-266). Stanford: Stanford University Press.
- OTS, T.** (1991). *Stiller Körper, lauter Leib: Aufstieg und Untergang der jungenchinesischen Heilbewegung-Kranich-qigong*. (Doctoral dissertation). Universität Hamburg, Hamburg.
- OTS, T.** (1994). The Silenced Body – The Expressive Leib: on the Dialectic of Mind and Life in Chinese Cathartic Healing. In T. J. Csordas (Ed.), *Embodiment and Experience. The Existential Ground of Culture and Self* (pp. 116-139). Cambridge: Cambridge University Press.
- OZAWA-DE SILVA, C.** (2002). Beyond the Body/Mind? Japanese Contemporary Thinkers on Alternative Sociologies of the Body. *Body & Society*, 8(2), 21-38.
- PALMER, D.** (2007). *Qigong Fever: Body, Science, and Utopia in China*. New York: Columbia University Press.
- PENNY, B.** (1993). Qigong, Daoism and Science: Some Contexts for the Qigong Boom. In M. Lee & A. D. Stefanowska (Eds.), *Modernization of the Chinese past* (pp. 166-179). Sidney: Wild Peony.
- PENNY, B., & OTEHODE, U.** (2016). Qigong Therapy in 1950s China. *East Asian History*, (40), 69-84.
- PORKERT, M.** (1974). *The theoretical foundations of Chinese medicine: systems of correspondence*. Cambridge: MIT Press.
- RICEUR, P.** (1967). *Husserl: An analysis of his phenomenology*. Northwestern University Press.
- SAGLI, G.** (2008). Learning and Experiencing Chinese Qigong in Norway. *East Asian Science, Technology and Society*, 2(4), 545-566.
- SCARRY, E.** (1987). *The body in pain: the making and unmaking of the world*. New York & Oxford: Oxford University Press.
- SCHEPER-HUGHES, N.** (2001). *Saints, scholars, and schizophrenics: mental illness in rural Ireland* (20th anniversary ed., and expanded). Berkeley: University of California Press.
- SLOTERDIJK, P.** (2013). *You must change your life: on anthropotechnics*. (H. Wieland, Trans.). Cambridge, UK: & Malden, MA: Polity.
- STOLLER, P.** (1997). *Sensuous scholarship*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- TIQUIA, R.** (2011). The Qi that got lost in translation: Traditional Chinese medicine, humour and healing. *Humour in Chinese Life and Letters: Classical and Traditional Approaches*, 1, 37.
- VAN DER VEER, P.** (2010). Body and Mind in Qi Gong and Yoga. A Comparative Perspective on India and China. *Eranos Yearbook*, 69, 128-141.
- WINIGER, F.** (forthcoming). *Doctoral dissertation*. The University of Hong Kong, Hong Kong.
- XU, J.** (1999). Body, Discourse, and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong. *The Journal of Asian Studies*, 58(4), 961.
- YUASA, Y.** (1987). *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*. (T. P. Kasulis, Ed., S. Nagatomo & T. P. Kasulis, Trans.). Suny Press.
- YUASA, Y.** (1993a). A Contemporary Scientific Paradigm and the Discovery of the Inner Cosmos. In T. P. Kasulis, R. T. Aimes & W. Dissanayake (Eds.), *Self as body in Asian theory and practice* (pp. 347-362). Albany: State University of New York Press.
- YUASA, Y.** (1993b). *The body, self-cultivation, and ki-energy*. Suny Press.