

Le Travail Interne

Nei Gong, Qi gong,
alchimie intérieure...

Comment s'y retrouver?

par Jean-Michel Chomet,
enseignant de Tai Ji Quan et de Ba Gua Zhang

"Nei" signifie "intérieur, interne" et "Gong", "travail, pratique, étude, bâtir". "Nei Gong" se traduit donc littéralement par "travail interne". Ce terme générique regroupe une multitude de pratiques "intérieures" issues des grands systèmes philosophico-religieux chinois et, notamment de l'alchimie taoïste, mais aussi des arts martiaux internes qui ont exploité les données.

Nei Gong et Qi Gong

Dans la deuxième moitié du 19^e siècle, le Nei Jia Quan (famille interne des arts martiaux chinois qui comprend le Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhang ou le Xing Yi Quan) a été nommé par un collectif de grands experts de l'époque (Cheng Ting Hua, Liu De Kuan, Li Cun Yi ou Liu Wei Xiang). Mais la question du nom "Nei Gong" reste complexe car chaque expert lui donne un sens précis et une coloration particulière relative à son propre système d'enseignement. Certains notamment opposent Qi Gong et Nei Gong tandis que d'autres voient dans le Qi Gong une forme spéciale de Nei Gong. D'autres enseignent encore que la pratique du Nei Gong suit la pratique du Qi Gong.

Bref, et heureusement, le mot chat ne griffe pas et le plan n'est pas la maison. Et pour paraphraser le philosophe R. W. Emerson, nous dirons qu'il est sage de redéfinir chaque fois avec un nouvel interlocuteur le sens précis qu'il donne à Nei Gong pour éviter tout malentendu. Ainsi ici, nous entendrons par Nei Gong l'ensemble des pratiques intérieures qui incluent

le Qi Gong et celles qui conduisent à l'Alchimie Interne.

De l'intérieur à la périphérie

Bruce Kumar Frantzis distingue Qi Gong et Nei Gong en opposant leur progression, opinion que nous partageons ici : *Le Qi Gong se déplace de l'extérieur vers l'intérieur et le Nei Gong de l'intérieur vers l'extérieur.** Autrement dit, dans le Qi Gong, on cherche à ouvrir la circulation de l'énergie en partant d'abord de la

la maison. Dans le Nei Gong en revanche, l'énergie la plus profonde va être mise en mouvement pour remplir les canaux énergétiques périphériques. Là, j'attire votre attention sur le fait que si des obstructions existent, la force de l'énergie réveillée par le travail interne risque de créer des lésions en s'opposant à ces obstructions. Aussi, pour une pratique sereine et sûre de Nei Gong, est-il sage d'avoir une bonne préparation qui permette la levée de ces obstructions avant la mise en mouvement profonde du Qi (l'énergie). Contrairement au Qi Gong qui utilise le mouvement et la respiration, dans le Nei Gong le Qi est directement déplacé par l'esprit. Mais ceci ne correspond-il pas au troisième stade du Qi Gong qui utilise l'intention après s'être servi du mouvement et du souffle?

Les vertus du Nei Gong

La pratique du Nei Gong permet de devenir de plus en plus sensible aux mouvements énergétiques en soi, et à la manière dont le corps se nourrit du Qi. Cela donne la possibilité d'orienter nos mouvements et de les transformer pour équilibrer les différents plans de l'être, à savoir les plans, physique, émotionnel et mental. Un lien, un dialogue, extrêmement subtil se noue alors entre l'esprit et le corps par la médiation du Qi. C'est en ce sens que le Nei Gong constitue lui-même une préparation à l'alchimie intérieure. Et d'une certaine façon, à la manière des poupées russes, toutes ces pratiques s'emboîtent les unes dans les autres.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

*Qi Gong, ouvrir les portes de l'énergie par B.K. Frantzis, Ed. Guy Trédaniel



Jean-Michel Chomet

périphérie pour la diriger de plus en plus profondément vers l'intérieur. Ceci a l'avantage, par retour, de permettre de trouver une voie "d'expression" pouvant se mettre en mouvement grâce à la pratique : *On ouvre les portes et les fenêtres avant d'aller titiller le tigre endormi à l'intérieur de*