

C'est quoi la différence entre le Qi Gong et le Tai Ji Quan ?

Posté le 18 novembre 2014 par Dominique Collardey



Le fait de poser la question induit la réponse c'est à dire qu'il existe une différence.

Commençons par prendre une références en nous mettant d'accord sur ce que l'on entend par différence.

D'après le dictionnaire de « toupie.org » nous lisons que du point de vue **étymologique** différence vient du latin *differentia*, différence, venant de *differre* disséminer, disperser, séparer, déchirer, être différent.

« La **différence** est ce qui **distingue**, ce qui **oppose** deux choses ou deux personnes, éventuellement plusieurs deux à deux. C'est **le résultat de leur comparaison** »

Pour savoir de quoi nous parlons quand nous pratiquons le Qi Gong et/ou le Tai Ji Quan regardons ce que nous apprennent les idéogrammes chinois (<http://www.chinenouvelle.com/outils/dictionnaire.html>) :

LE QI GONG

Qi : l'énergie ou chi /Tchi

Quand on se réfère aux écrits sur la cosmologie et la philosophie chinoise la traduction serait « le souffle », en médecine traditionnelle chinoise, c'est le terme « énergie » qui est employé.

L'idéogramme chinois de Qi se compose de 2 parties :



- *La vapeur*
- *L'air qui monte vers le ciel*
- *Yang*
- *Aspect le moins manifesté de l'énergie*



- La botte de céréale
- La matière
- Yin
- Aspect le plus manifesté



Idéogramme calligraphié par Martin Kolifrath

⇒ Les 2 caractères symbolisent la vapeur qui s'élève du grain de céréale qui cuit.

« Le Qi, grain de céréale qui éclate sous l'effet de la cuisson ou de la digestion, produit le dégagement d'une vapeur qui s'élève en accumulation »

Claude Larré et Elisabeth Rochat de la Vallée : Les mouvements du cœur page 46

Gong : (gōng) le travail, l'entraînement

Nous pouvons traduire Qi Gong comme la pratique d'exercices visant à **faire circuler l'énergie de vie**. Avec le Qi gong nous harmonisons et transformons les 3 trésors que sont le corps le souffle et l'esprit.

XING	QI	SHEN
xíng	qì	shén
Le corps, la forme	La respiration, le souffle	L'esprit

Aujourd'hui en Chine le **Qi Gong** (QG) est une branche de la Médecine traditionnelle chinoise en tant que **médecine de prévention**.

Les origines du QG sont multiples et imprégnées de l'histoire de la Chine. Et c'est dans le but recherché à travers la pratique que l'on pourra faire apparaître les différences entre les QG. Les grands courants philosophiques qui ont influencé le Qi Gong sont :




- Le Bouddhisme
- Le Taoïsme
- Le Confucianisme
- Les arts martiaux
- La Médecine Traditionnelle Chinoise

Chaque courant de pensées ou religion a développé sa propre approche de la pratique. Cependant nous retrouverons le principe du travail sur la recherche de l'harmonisation globale de l'homme à travers le Xing, le Qi et le Shen.

Nous pouvons lire dans « [le discours de la tortue](#) » (page 402) de Cyrille Javary

« Aux yeux d'un chinois, le résultat prévaut toujours sur la preuve et l'efficacité pratique surpasse toujours l'argumentation théorique » en parlant du QG ou de tout autre art traditionnel « S'ils ne fonctionnaient pas d'une manière efficace, les chinois les auraient depuis longtemps jetés à la poubelle de l'histoire »

LE TAI JI QUAN

TAI	JI	QUAN
tài	jí	quán
trop, très	sommet, extrémité	poing, boxe
		

Le Tai Ji Quan (TJQ) en tant qu'art martial est une discipline corporelle qui passe par l'apprentissage d'un enchaînement de mouvements continus et circulaires, exécutés avec lenteur et précision. La pratique vise à mettre les forces YIN/YANG du corps en équilibre.

Les techniques de combats ont été classées en deux grandes écoles : externe et interne. Le Tai Ji Quan fait parti des art martiaux internes (Catherine Despeux, [Tai Ji Quan art martial technique de longue vie](#))

Ecole	Externe ou Exotérique	Interne ou Ésotérique
Origine	Berceau de la plupart des techniques de combats	Origine légendaire du TJQ
Fondateur	Bodhidharma (485)	Zhang Sanfeng (1127-1279)
Philosophie	Bouddhisme	Taoïsme
Situation géographique	Shaoling	Wudang
Caractéristique de la pratique	WEI GONG, travail prioritaire sur la force musculaire	NEI GONG, travail prioritaire sur la force intérieure
Priorité	Travail prioritaire sur l'externe Développer des techniques de combat pour lutter contre son adversaire	Travail prioritaire sur l'interne Neutraliser la force musculaire de son adversaire par le pouvoir

La première école de TJQ daterait du 17ème siècle avec la famille CHEN (CHEN WANGTING) qui donna son nom au style CHEN. L'autre grande école est l'école YANG, nom de la famille de YANG LUCHAN (1789- 1872). Cependant il existe d'autres écoles, d'autres styles : WU, GUO, SUN...

Ces différentes écoles ont évoluées avec le temps et les différents maîtres qui ont transmis leur forme. Chaque maître en partant de la forme d'origine de son école a, avec la pratique, apporté son vécu. Tous ces maîtres ont teinté leur enseignement de leurs expériences ce qui explique les différentes variantes que nous pouvons trouver dans une même famille.

Le style que je pratique et enseigne est le style YANG, une forme longue (81 mouvements) transmise par maître CHEN LIANG CHAO à SONG ARUN.

Dans la pratique du Qi Gong nous faisons circuler le Qi dans le corps avec l'intention de nourrir la vie. La priorité du Yi (intention) est de faire circuler l'énergie pour la stocker, l'emmagasiner.

Le Tai Ji Quan, appelé aussi la boxe de l'ombre, ne correspond plus aujourd'hui à ce que l'on en attendait à l'origine : faire circuler le Qi dans le corps pour combattre ou neutraliser un adversaire. La pratique a évoluée, le TJQ, art de combat se transmet, surtout aujourd'hui, comme un art thérapeutique, c'est en cela qu'il se rapproche du QG. Cependant il ne s'agira pas d'oublier que les mouvements du TJQ ont un sens martial. Le travail à deux (tui shou, san shou), la pratique des applications martiales, donneront la crédibilité aux mouvements. Dans le TJQ on déroule le fil de soie sans interrompre le mouvement tout en cultivant la force interne ou NEI DAN.

C'est du YI, intention, dont dépendra la différence principale entre Qi gong et le Tai Ji Quan.

Avec ce début de réponse je vous invite à trouver les différences que votre pratique a mis en évidence.