



HAL
open science

Sentir le corps de l'intérieur : ethnographie d'une pratique de Zhineng Qigong avec projection d'images

Misha Schroetter

► **To cite this version:**

Misha Schroetter. Sentir le corps de l'intérieur : ethnographie d'une pratique de Zhineng Qigong avec projection d'images. *Parcours Anthropologiques*, 2024, 19, 10.4000/11rcm . hal-04601796

HAL Id: hal-04601796

<https://hal.science/hal-04601796>

Submitted on 5 Jun 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial 4.0 International License

Sentir le corps de l'intérieur : ethnographie d'une pratique de Zhineng Qigong avec projection d'images

Misha Schroetter



Édition électronique

URL : <https://journals.openedition.org/pa/2597>

DOI : 10.4000/11rcm

ISSN : 2273-0362

Éditeur

Université Lumière Lyon 2

Référence électronique

Misha Schroetter, « Sentir le corps de l'intérieur : ethnographie d'une pratique de Zhineng Qigong avec projection d'images », *Parcours anthropologiques* [En ligne], 19 | 2024, mis en ligne le 01 mai 2024, consulté le 03 juin 2024. URL : <http://journals.openedition.org/pa/2597>

Ce document a été généré automatiquement le 3 juin 2024.



Le texte seul est utilisable sous licence CC BY-NC 4.0. Les autres éléments (illustrations, fichiers annexes importés) sont « Tous droits réservés », sauf mention contraire.

Sentir le corps de l'intérieur : ethnographie d'une pratique de Zhineng Qigong avec projection d'images

Misha Schroetter

Nous souhaitons remercier Évelyne Micollier pour son aide. Nos échanges ont permis l'émergence de l'idée même de cet article basé sur de l'ethnographie. Merci également à Denis Cerlet qui m'a proposé des sources de réflexion passionnantes.

Introduction

- 1 Selon une approche sensible de l'espace, notre étude présentera une pratique permettant l'introspection d'un espace intérieur, d'un paysage interne composé de chemins : les méridiens. L'ethnographie sera le principal médium dans cette étude. Cette recherche plonge au cœur de la pratique du Zhineng Qigong (ZNQG), une discipline chinoise intégrant des exercices de méditation, de visualisation et de mouvements corporels. Notre exploration se concentre sur une facette particulière de cette pratique : l'utilisation de projections de schémas de méridiens lors de séances guidées par l'instructeur. Le ZNQG est une pratique à la fois millénaire et récente, puisque les Qigong sont de sources taoïstes (Despeux, Kappler et Thiolier-Méjean, 2006), mais le Zhineng Qigong en lui-même fut créé dans les années 1980 (Palmer et Goossaert, 2005). Le Zhineng Qigong offre un terrain riche pour comprendre la relation entre l'esprit, le corps et la conscience. Le concept de Qi est important dans cette discipline (Micollier, 2013), représentant une énergie vitale ou un flux subtil à l'intérieur du corps, ainsi qu'un invisible environnant. Cette énergie, manipulée et canalisée dans le Zhineng Qigong, constitue un élément essentiel de nos observations, bien que cette notion ne soit pas le sujet de cet article.

- 2 Notre ethnographie vise à explorer les dimensions internes et subjectives de cette pratique, tout en interrogeant les méthodologies d'enquête en anthropologie. Notre démarche s'articule autour d'une participation observante (Favret-Saada, 1985 ; Wacquant, 2001), où la réflexivité du chercheur éclaire notre compréhension des pratiques étudiées. De plus, ce travail servira de plateforme pour exposer un exercice spécifique du Zhineng Qigong : la visualisation interne des méridiens, facilitée par l'utilisation de projections visuelles. Notre objectif est double : d'une part, partager les données accumulées au cours de notre étude de thèse de huit ans, enrichies par nos observations de terrain, et d'autre part, mettre en lumière les difficultés inhérentes à témoigner des pratiques internes ou de conscience dans le cadre de l'anthropologie contemporaine. Cette étude, bien que focalisée sur une pratique spécifique, cherche à élargir la compréhension de la phénoménologie, l'emploi de la subjectivité et l'interaction entre les pratiques de conscience et la conscience individuelle.
- 3 La présente recherche se structure en une approche réflexive et descriptive, explorant l'interaction entre la pratique du Zhineng Qigong et les schémas de visualisation. Dans cette optique, nous utiliserons les concepts et les perspectives de divers auteurs, notamment Nancy Midol et Marceau Chenault (2017), Maurice Merleau-Ponty, entre autres pour la phénoménologie, Bernard Andrieu dans sa démarche « d'émersiologie », Tim Ingold et François Laplantine comme un pont entre philosophie et anthropologie, pour éclairer nos analyses et théorisations. Enfin, le concept d'haptique sera revu à travers les recherches de Herman Parret, basées sur les écrits de Gilles Deleuze.

Ethnographie

- 4 Nous étions en novembre 2022, près de Grenoble, à Voreppe. Lirethno, une entreprise proposant des formations de Qigong¹, de la Trame² et de médecine traditionnelle chinoise³, organisait un stage ouvert à tous les pratiquants de Zhineng Qigong⁴. Nous étions « aux Clarisses », comme le disent les organisateurs : Isabelle Gorissen et Marc Gutekunst. Le stage se déroulait au monastère des Clarisses de Voreppe. Le monastère est ouvert au public et propose, contre dons, un hébergement et une pension. Ce séminaire dura cinq jours et les participants étaient hébergés sur place. Chacun des stagiaires fut accueilli par les bénévoles des Clarisses ou par sœur Nathanaël, la vicaire fraîchement nommée du monastère. À l'arrivée, chaque personne reçut la clé de sa chambre et, après s'être installés, les stagiaires furent invités à descendre dans la salle de pratique, à l'arrière du bâtiment. Marc nous reçut. Nous étions dans une vaste salle carrée recouverte de grands tapis pour s'asseoir. De petits tapis de différentes couleurs étaient disposés afin de donner une place à chaque stagiaire. Le mur du fond en face de la porte donnait sur le parc, de grandes fenêtres à doubles battants permettaient de voir la luxuriante végétation typique du massif de la Chartreuse à basse altitude.
- 5 Marc ne dit rien et s'assit sur un coussin de méditation contre le mur à la droite de la porte à travers laquelle nous entrions. Il n'était pas adossé au mur, assis en tailleur. Les participants du stage s'installèrent alors en face de Marc, s'asseyaient à leur tour, choisissant leur place, qui leur fut attribuée implicitement, car il n'y eut que peu de changement par la suite. L'accueil fut l'occasion de présenter le programme et les horaires. Le stage était intitulé : « Stage Qi Gong Nei Gong et Zhi Neng Qi Gong à Grenoble. De la 5^e pièce à la 10^e pièce avec méditations. Méditation et deuxième méthode – seconde édition : ouvrir toutes les structures du corps de la tête aux pieds ».

Ce stage était ouvert à tous les pratiquants de Zhineng Qigong, mais son contenu restait mystérieux quant à la partie « méditation » ; nous ne savions pas exactement ce que nous allions voir, pratiquer, mais c'était la seconde partie des pièces de la « deuxième méthode » du Zhineng Qigong⁵. La suite du programme fut annoncée : pratique de 9 heures à midi, heure du repas puis reprise de la pratique à 15 heures jusqu'à 18 heures ou 19 heures, puis le dîner. Enfin, une pratique nocturne était proposée aux stagiaires entre 21 heures et 22 heures. Il y eut donc un total de 8 heures de pratique par jour.

- 6 Nous étions huit lors de ce stage, deux hommes et six femmes. Il faut préciser qu'en dehors de la pratique en tant que telle, nous étions libres de faire ce qu'il nous plaisait, sortir dans le parc, se balader dans la montagne et parler entre nous, car ce n'était pas un stage au silence imposé, contrairement aux séminaires de *mindfulness* (Le Menestrel, 2022). Chacun se présenta succinctement, en commençant par son prénom, quelques mots sur sa pratique et depuis combien de temps il pratiquait, son lien avec Marc, etc. La plupart des stagiaires connaissaient Marc et avaient appris le Qigong avec lui. Une des pratiquantes, Mathilda, expliqua qu'elle connaissait le Zhineng Qigong depuis un an, qu'elle avait commencé avec la formation en ZNQG de Lirethno l'an passé à Grenoble. Gabriel, l'autre pratiquant de sexe masculin, connaissait Marc depuis plusieurs années et avait déjà fait la formation complète de trois ans en ZNQG dans le sud-ouest de la France. Il précisa qu'il venait ici pour le cadre et se perfectionner, car pratiquer pendant cinq jours n'était pas commun, les stages de formation se déroulant d'ordinaire sur trois jours.
- 7 Au moment de me présenter, c'est toujours un choix que je dois faire : est-ce que je parle de ma recherche ou non ? Ce que je fais finalement sans trop m'étaler, car si je commence à évoquer mon expérience de pratique en Chine, cela amène plus de questions par la suite : je dis que je suis en doctorat d'anthropologie, je ne précise pas mon sujet de recherche et ne parle que de mon expérience de plusieurs années de pratique avec Marc. Il m'arrive tout de même de dire que je fais une étude du ZNQG, et cela est mieux accueilli et crée de l'intérêt pour les autres pratiquants. Ils veulent connaître mon expérience et c'est à ce moment-là que je parle de mon expérience chinoise avec eux. Pour finir, les élèves qui ont pratiqué avec des enseignants chinois, les mêmes que ceux dont j'ai suivi les cours en Chine, évoquent généralement cette expérience. Les enseignants chinois sont un peu comme des stars du ZNQG, ils ont leur propre style et l'aura qui les accompagne a une grande influence sur les élèves⁶.

Réflexivité du chercheur pratiquant

- 8 Après les présentations, Marc proposa de se lever et commença la pratique en faisant le « champ de Qi ». Il était pieds joints et ferma les yeux, puis commença à guider. Marc nous invita ici à prendre conscience à travers la pratique de l'ouverture du champ de Qi, qui consiste à évaluer la qualité de ressenti de notre corps après l'avoir scanné et avoir porté l'attention sur la surface de toutes ses parties. Plusieurs cycles de « lever la Qi » furent pratiqués, en faisant monter puis redescendre les mains autour du corps, se concentrant sur la partie avant, puis centrale de la surface du corps, comprenant les côtés. Puis ce fut au tour de l'arrière du corps, toujours à sa surface, que Marc nous incita à « regarder ». Nous explorions alors les limites extérieures de notre corps. Le corps se situait à travers notre sens du toucher. Chaque partie fut appelée, nommée, lors de cette ouverture de pratique. L'ouverture se focalisant sur la surface du corps

dura une trentaine de minutes. Les pratiquants ne faisaient, en apparence, que lever les bras vers le ciel et les redescendre vers la terre. Pourtant nous étions guidés assez précisément pour que notre attention se focalise sur ces différentes parties du corps. La conscience ici fut nommée ainsi pour que nous la pensions, elle représentait l'être que nous sommes face à la notion de Qi, ou de « Qi originel », qui sont en premier lieu en dualité, séparés, mais qui sont invités petit à petit à fusionner. Nous étions donc à l'intérieur, mais à la surface de notre corps. L'extérieur fut défini par Marc : « sans limites », « vaste », « infini ». Afin de présenter le Qi, nous nous référons à Évelyne Micollier, qui explique que le Qi est un mouvement intérieur/extérieur, une sorte de lien qui unirait le pratiquant avec son environnement (Micollier, 2013)⁷.

- 9 Quand nous écoutons et suivons l'ouverture du champ de Qi, cela prend du temps, les mouvements sont lents et la qualité de notre détente dépend de comment nous vivons ce moment-là. Certains élèves témoignaient que l'ouverture de Marc était parfois trop longue ou trop lente, et nous pouvions les voir monter les bras plus vite par exemple, attendant Marc et les autres pratiquants les mains positionnées au-dessus de la tête, dans l'attente que le train de la guidance passe pour reprendre le rythme. Il arriva même que Marc doive expliquer qu'il fallait faire les mouvements tous ensemble, afin d'interpeller les participants qui, pour différentes raisons, allaient à leur propre rythme. La vitesse et la longueur sont donc imposées par la personne qui guide la pratique. La lenteur des mouvements et la répétition ont plusieurs qualités, la première est de faire que le mental lâche, c'est-à-dire que les pratiquants cessent d'essayer de contrôler le temps et la vitesse de leurs mouvements. Ils doivent s'abandonner ici au rythme du formateur. La seconde raison expliquée par les formateurs est celle de faire les mouvements, non pas musculairement, mais en invitant notre propre Qi à le faire pour nous. Or, aller vite est une activité plus dynamique qui demande le plus souvent de percevoir le corps dans son ensemble tendineux musculaire, alors que la lenteur amène une prise de conscience de nos mouvements plus « détaillée », plus en profondeur. La prise de conscience, comme le dit Marc dans cette ouverture : « là où la conscience se pose, le Qi originel se pose », s'inspire d'un principe fondamental venant de la médecine traditionnelle chinoise, que l'attention sur des parties du corps amènerait le sang et le Qi à l'endroit où nous portons celle-ci.
- 10 L'exercice a donc comme difficulté de mettre le pratiquant face à ses désirs de contrôle, au contrôle du temps qu'il va pratiquer, au contrôle du rythme. C'est une discipline qui est imposée par l'instructeur, une discipline qui amène des limites aux pratiquants qui suivent les instructions. Ici, j'invite la réflexion de la durée avec Henri Bergson, qui travailla une philosophie « [...] dont l'origine est l'expérience de la durée ou, comme il l'a dit fermement à partir de *L'évolution créatrice, l'intuition de la durée* » (Vieillard-Baron, 2004 : 45).
- 11 L'ouverture du champ de Qi se focalise sur la perception et la modification de l'espace intérieur⁸. La durée peut être difficile à supporter pour les pratiquants, qui, comme nous le disions un peu plus haut, se plaignent parfois de ne pas bien vivre le rythme imposé par l'instructeur. Ici, c'est la durée elle-même, dans la conscience que nous en avons, nous aussi, personnellement, qui demande un abandon afin de pouvoir passer au-delà de l'inconfort de ne pas être aux commandes, de ne pas choisir combien de temps nous pratiquons ou à quelle vitesse nous le faisons.

Tantôt, en effet, nous avons à faire effort pour apercevoir cette sensation, comme si elle se dérobait ; tantôt au contraire elle nous envahit, s'impose à nous, et nous

absorbe de telle manière que nous employons tout notre effort à nous en dégager, et à rester nous-mêmes. (Bergson, 1920 : 24)

- 12 Suivre une formation de Qigong est toujours pour moi un choix de donner de mon temps à la pratique, pratique qui sera dirigée par quelqu'un d'autre, ici Marc. C'est en quelque sorte un don de mon temps et la mise à disposition de l'espace intérieur de mon corps à l'instructeur. Choisir de pratiquer lors d'un stage de Qigong est donc pour moi le sacrifice d'un temps que je pourrais employer à travailler ou à assouvir des désirs personnels, récréatifs par exemple, car la plupart du temps les stages se déroulent les week-ends, mais c'est aussi un moment que je me donne à moi-même, pour moi-même. C'est un temps d'arrêt, de présence dont la seule résistance est une volonté personnelle de divertissement, parfois de « flemme », ce fameux mot qui nous vient du « flegme », en tout cas d'une volonté dictée par une partie de moi-même capricieuse et enfantine. L'arrêt de tout, du temps, du contrôle, est ce que j'y gagne, chose partagée par d'autres pratiquants qui parlent des moments de stage comme des moments « à part », où pour eux aussi tout s'arrête, la « vie normale » est mise de côté pendant un temps.
- 13 Quelques lignes d'Henri Bergson extraites d'un entretien avec Jacques Chevalier ne sont pas sans nous rappeler notre environnement de chercheur :
- C'est alors, et alors seulement, que, cherchant un point d'application pour ma recherche, je songeai à le prendre dans la vie intérieure, à laquelle j'étais plus attaché que je ne le croyais moi-même dans le mépris que je professais pour tout ce qui n'était pas la science. (Chevalier, 1959 : 227)
- 14 Nous constatons, sur nos terrains d'enquête, que la vie intérieure de l'être humain est délicate à partager. Mais cela l'est aussi pour nous, chercheurs, ayant deux difficultés majeures : la question de la subjectivité, qui est mise à l'écart de certaines recherches des « sciences sociales pragmatiques » de nos jours (Pudal, 2023) et « comment » retranscrire et faire témoigner les acteurs sociaux de nos terrains d'observation. Dans les deux cas, ce sont des choix épistémologiques qui doivent être engagés par le chercheur, c'est-à-dire assumés. Alors la question que Bergson se posait déjà lors de cet entretien, une question personnelle qui comparait, pour lui-même, ses intérêts réciproques pour la science et « la vie intérieure », a fait son chemin en science sociale et j'aimerais ici la rapprocher de mes observations du Zhineng Qigong.

Les trajets des méridiens en conscience

- 15 La matinée se finissait sur une pratique de la seconde méthode, depuis la cinquième pièce que nous avons pris le temps d'explorer⁹. Ce que nous pouvons en dire pour l'instant c'est que nous sommes face à un enseignement assez proche du rythme et de la façon d'enseigner et de guider l'ouverture du champ de Qi, que nous avons vu plus haut dans l'article.

Après la pause de midi, Marc nous présenta le méridien du poumon : « Ce méridien du poumon est dans la partie la plus externe du Yin. » En effet, nous commençons par voir le trajet de ce méridien, très schématiquement, avec des explications de base à propos des méridiens, comme ce qu'est un méridien Yin ou Yang, comment cette dénomination fonctionne.

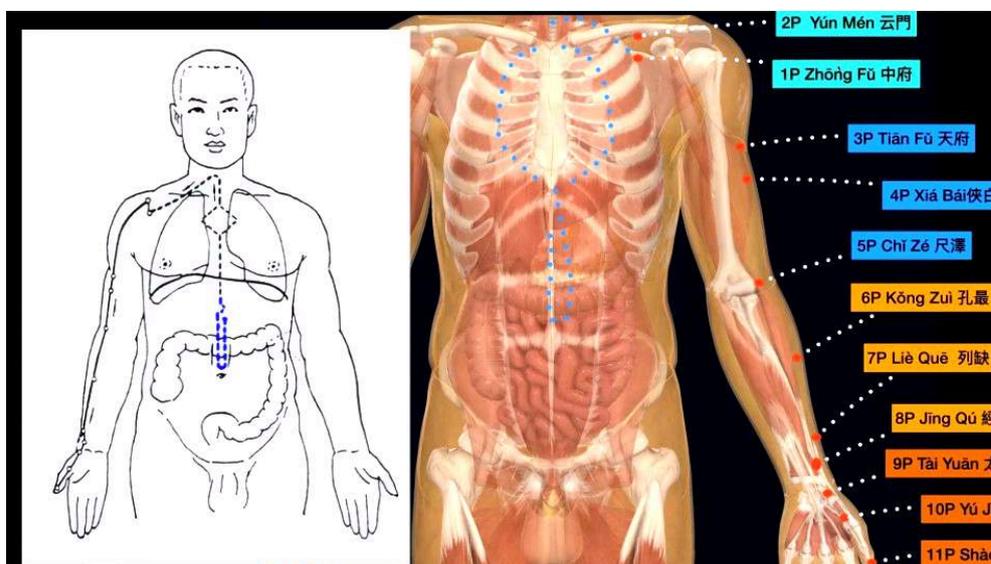
« Excuse-moi, Marc, tu dis qu'il est Yin, parce qu'il descend ? Ou qu'il est sur la face interne ? », demanda Mathilde, une des stagiaires.

« Parce qu'il est dans la face interne », répondit Marc. « Les méridiens Yin du bras

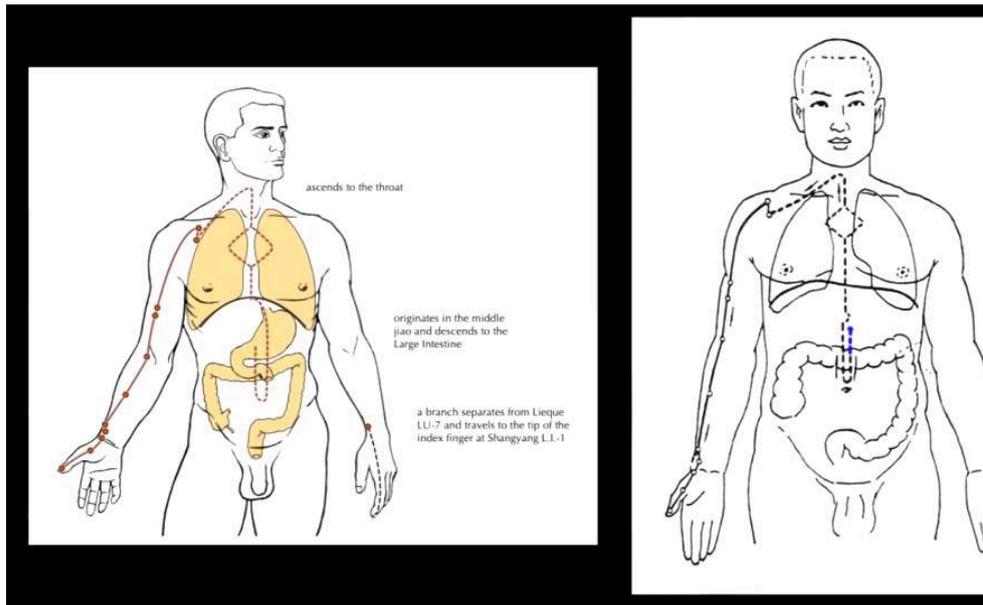
vont de la poitrine vers les extrémités des doigts. Tous les méridiens Yin des bras vont aller de la poitrine, vers les extrémités des doigts. Les méridiens Yang des bras vont partir des extrémités des doigts pour se terminer au niveau de la tête... »

- 16 Marc poursuit sur ces grandes lignes des représentations des trajets des méridiens en MTC. Vint le moment de voir les points de ce méridien du poumon nommé 手太陰肺經, *Shǒu tài yīn fèi jīng*, qui peut se traduire par : méridien du poumon de la division Tai Yin de la main. Marc nous traduit certains points, nous permettant de comprendre que ceux-ci ont souvent un rapport avec le champ lexical de l'eau. *Yun men*, la porte des nuages, *Jing Qu*, une rigole, *Tai Yuan*, la source, etc. L'instructeur indiqua que « l'on dit du poumon qu'il est la voie supérieure de l'eau »; il précisa aussi que « c'est lui qui, comme un brumisateur, va permettre aux liquides d'être redistribués, transformés en sang ». Les points nous furent présentés sur une carte simplifiée du trajet du méridien, et placés sur une vision anatomique du corps où il était possible de situer les os et les muscles, ainsi que la surface du corps.

Figure 1. Planche de méridiens du poumon 手太陰肺經, *Shǒu tài yīn fèi jīng*



Crédits : Marc Gutekunst, Lirethno SAS 2022

Figure 2. Planche de méridiens du poumon 手太陰肺經, *Shǒu tài yīn fèi jīng*

Crédits : Marc Gutekunst, Lirethno SAS 2022

- 17 Une fois vu le trajet des méridiens du poumon, Marc proposa une pratique de visualisation interne des points. Il commença par une courte ouverture du champ de Qi :

Dans la position où vous vous trouvez, pour faciliter l'intégration et la sensation du Qi à l'intérieur du méridien du poumon, je vous invite simplement à tourner dans votre position les paumes de main vers le ciel. L'espace des aisselles est libre, la poitrine et le haut du dos se détendent, l'abdomen et la région lombaire. Le bassin, les hanches et les membres inférieurs se relâchent. Du sommet de la tête jusqu'aux pieds, tout le corps se détend...

- 18 Il continua en nous faisant parcourir le méridien depuis la face interne de celui-ci, dans le corps, nous expliquant par où celui-ci passe, du centre de l'abdomen au gros intestin et aux poumons, puis se rejoignant au niveau de la gorge, passant par les clavicules et finissant par émerger en dehors du corps. Marc poursuivit la guidance sur le trajet du méridien de manière « générale », sans s'arrêter sur les points, mais en décrivant le trajet du méridien.

Regarde globalement le trajet du méridien du poumon, qui émerge au niveau du creux du pectoral. [...] Passe sur la partie interne du bras, la partie la plus externe de cette partie du bras, le biceps, la flexion du coude, l'avant-bras, le pouce avec l'éminence thénar¹⁰ et l'angle unguéal¹¹ externe du pouce. La conscience se pose sur le méridien du poumon : 手 *Shou*, la main, 太陰 *Tai Yin*, la division du 陰 *Yin*, *Taiyin*. *Shou, Taiyin*, le poumon c'est 肺 *Fei*, enfin 經 *Jing*, le méridien. *Shou tai yin fei jing*, le méridien du poumon. La conscience se combine avec le méridien du poumon.

- 19 Enfin, Marc commença à guider la méditation, portant notre attention sur les points :

Portez votre attention sur le bras gauche. *Zhongfu*, la conscience se pose sur le *Zhongfu* à gauche, regarde *Zhong fu*. La conscience pénètre dans cet espace, écoute, ressent. La conscience éclaire. Imaginez. Là où la conscience se manifeste, le Qi se manifeste. Le Qi et la conscience illuminent *Zhongfu*. *Zhong fu*, juste à l'aplomb de *Zhongfu*, sous la clavicule : *Yunmen*, la porte des nuages. Regarde la porte des nuages à gauche. La conscience illumine la porte des nuages. Pensez, écoutez. Ressentez. La conscience observe, perçoit l'espace de la porte des nuages. Imaginez, la conscience

à l'intérieur, pensez. Dans la poitrine, le méridien du poumon à deux points, *Zhongfu*, le palais central et *Yunmen* la porte des nuages. Regarde, écoute, *Zhongfu*, *Yunmen*. Juste observe. *Zhongfu*, *Yunmen*. Le méridien continue, passe dans la face antéro-externe du bras, à hauteur du pli de l'aîne, un *tsun*¹² en dessous, *Tianfu*, *Tianfu* le palais du ciel...

Et cela continua point par point pour une durée d'à peu près 30 ou 40 minutes. Les points furent nommés l'un après l'autre, puis revus comme un trajet, c'est-à-dire en revenant au premier point, puis en les suivant un à un, jusqu'à un nouveau, etc. jusqu'au dernier point. Une fois tous les points vus, le trajet fut revisité dans son ensemble.

- 20 Ce dont je pris conscience lorsque je pratiquai cet exercice est le fait que les points apparaissaient de manière sensible, comme des points d'attention à la surface de la peau. L'imagination de ces points, guidée par leur image projetée via l'ordinateur, m'amena à construire sensiblement ce trajet, à créer des repères en suivant le positionnement des points. Il existait un « flou », entre la réalité vécue et celle que j'imaginai. Flou que Tim Ingold évoque dans son dernier ouvrage *Imagining for real*, expression en anglais, qui n'est pas assez précise pour être vraie, mais assez pour vivre cette vérité :

Here, imagining joins with the real instead of playing off against it. Simultaneously at large in the cosmos and at the core of being, both everywhere and somewhere, it is the way life has of ever surpassing itself, even as it is enfolded into the experiences and memories or in a word, into the souls of the living. (Ingold, 2022 : 23)

- 21 L'imaginant, l'activité même d'imaginer quelque chose sur notre corps, ou à l'intérieur de celui-ci, de le faire exister parce qu'on décide qu'il doit être à cet endroit, semble le créer dans la sensation. Ingold exprime poétiquement que la vie se crée et se recrée dans notre for intérieur. Cette idée rejoint bien sûr celle de la philosophie d'Henri Bergson, nommée aussi la « vie intérieure ». C'est l'agentivité du vivant (Laplante, 2020)¹³, du corps lui-même. Mais c'est aussi le lien entre le vivant et le constat du vivant. Plus que cela, dans cette pratique de Qigong, la conscience dirige et ne fait pas que penser le vécu, elle influence le vivant à expérimenter des sensations corporelles. C'est là une forme d'induction, dans le sens de communiquer une information, et non seulement dans le sens épistémologique de recevoir une information esthésiologique (Popper, 2009). C'est peut-être ce que Richard Shusterman entend quand il parle de calibration des sens par l'expérience vécue (Andrieu, 2017).
- 22 À la fin de cette pratique d'attention aux méridiens, Marc proposa de poser la main droite sur le bras gauche et de la passer petit à petit, de point en point, en les nommant et en continuant l'exercice de ressentir la position des points, créant alors un repère sensible plus tangible que la simple imagination de la sensation de leur présence. J'aimerais parler ici de la notion de paysage, plus précisément d'un « paysage intérieur », en reprenant les mots de Maurice Merleau-Ponty :
- Le problème est de comprendre ces relations singulières qui se tissent entre les parties du paysage ou de lui à moi comme sujet incarné et par lesquelles un objet perçu peut concentrer en lui-même toute une scène ou devenir l'*imago* de tout un segment de vie. (Merleau-Ponty, 1945 : 79)
- 23 Ce premier passage de cette définition du sentir interroge la singularité des relations entre le sujet et l'objet paysage. Dans la pratique que nous venons de décrire, le paysage est interne, il se vit de l'intérieur, et donc, l'objectiver à la manière d'un paysage, comme une chose, qui est un lieu interne à notre propre corps, que nous habitons,

ouvre un vaste horizon interne. La relation qui existe entre notre intérieur et nous-mêmes est d'une qualité équivalente à celle que nous pourrions avoir avec un paysage extérieur à notre corps. L'auteur ajoute :

Le sentir est cette communication vitale avec le monde qui nous le rend présent comme lieu familier de notre vie. C'est à lui que l'objet perçu et le sujet percevant doivent leur épaisseur. Il est le tissu intentionnel que l'effort de connaissance cherchera à décomposer. (Merleau-Ponty, 1945 : 79)

24 C'est par les sens, le sentir, comme dit l'auteur, que la communication se fait dans la pratique du Qigong. La relation que Merleau-Ponty décrit, entre « l'objet perçu et le sujet percevant », existe en miroir, réciproquement, l'objet existe parce qu'il est perçu et c'est l'attention du pratiquant à l'objet qui le rendrait existant. Cet article nous ramène à la réflexion que la relation entre ce qui est senti et l'existence de cette réalité sensitive existe toujours dans ce paradoxe philosophique, à savoir, est-ce que la sensation existe ? Ou est-ce que nous la faisons exister par notre attention ? C'est tout le propos de la phénoménologie merleau-pontienne, de nous placer, nous, sujet, dans la perception de la réalité du vivant et du vécu.

25 Toujours à propos du paysage et de sa perception, Tim Ingold pose les bases d'une manière de « regarder » celui-ci, dans une forme d'*embodiment* :

Though the exercise of descending and climbing, and their different muscular entailments, the contours of the landscape are not so much measured as felt – they are directly incorporated into our body experience. (Ingold, 1993 : 166)

26 Mais cette vision du paysage reste théorique, nous pouvons la penser, mais plus difficilement interroger les protagonistes de nos terrains. Selon Hanna Macpherson et Claudio Minca (2006), interrogeant des personnes non voyantes sur la notion de paysage, ceux-ci ne faisaient pas directement le rapprochement avec le paysage qu'ils venaient de parcourir en randonnée, accompagnés de chiens guides. Leurs conclusions sont que la notion de paysage est toujours à préciser aux acteurs sociaux afin d'informer ces personnes sur le sens que nous donnons, nous chercheurs, à celle-ci. Cependant, ce que suggère Ingold (1993) nous est utile afin de théoriser ce rapport que les protagonistes ont de leur intérieur corporel. Le paysage intérieur est ressenti, pour reprendre Merleau-Ponty, et *felt*, selon Ingold, ce qui est la même chose. Ce que suggère Ingold est que le vécu d'un espace naturel influence la manière dont la personne voit l'entièreté d'un paysage. Une photo d'un espace naturel cadré est regardée par l'intermédiaire d'autres sens que celui de la vue par une personne qui l'a parcouru « IRL¹⁴ » par le passé, d'autant plus si cette personne a un souvenir fort de ce cheminement, comme avec l'escalade ou la course à pied.

L'haptique

27 Enfin, il nous paraît important d'aborder ici un dernier point avant de finir cet article, c'est le lien que nous avons tenté de faire entre deux sens, celui de la vue, et celui du toucher. En effet, si le paysage intérieur se fait, et se vit, par les pratiquants de ZNQG, et par moi-même, dans la réflexivité dont j'ai témoigné lors de ce texte, la question du comment celui-ci se fait est aussi importante à envisager. C'est la sémiotique qui nous permettra ici de faire ce lien théorique :

« le corps est [...] l'instance essentielle de la profondeur », « que le point commun à tous les cas de profondeur [est] qu'ils font appel à la corporalité, au sujet en tant que corps » (p. 3). (Badir, *in* Parret, 2009 : note 2)

- 28 Cette citation est une des premières qu'introduit Parret dans son article (Parret, 2009) à propos d'une notion clé : l'haptique. L'auteur présente l'haptique par l'optique et les qualités de l'espace, ici celle de la profondeur. La profondeur ou le volume se vivent à travers la perception corporée, incarnée, où il y a une prise de conscience par notre corps en action, nous pourrions alors parler d'*embodiment*. Parret nous explique que :

La sémiotique des passions a suffisamment insisté sur le fait que, puisque le corps est un champ de forces modalisantes, la spatialisation ne peut être qu'*affective*, que tout espace comme lieu d'identité d'un sujet, est un espace signitif, symbolique, onirique, hallucinatoire, angoissant, intime ou étranger, un espace radicalement sémiotisé, certainement pas l'espace naturalisé de la physique et de la géométrie. Ce serait une percée remarquable de la sémiotique de pouvoir démontrer comment toute spatialisation est essentiellement marquée par une temporalité intensément aspectualisée. (Parret, 2009)

- 29 Ce qui veut dire que tout espace conscient est un espace vécu subjectivement, et que de ce postulat, l'espace n'est plus considéré comme un objet de la physique, car il nous est propre et singulier de le vivre lors, par exemple, d'une pratique de Qigong, cet espace est ressenti et donc teinté d'un souvenir de l'expérience subjectif. Maintenant, c'est ce que l'auteur nomme la *spatialisation haptique*, à travers la *compétence haptique*, que nous essayerons de comprendre. Comment l'individu crée-t-il le lien entre le toucher et la vue ? L'auteur s'appuie sur la notion d'haptique (Deleuze, 1980). La mémoire du corps serait alors un tout, indépendant de la vue, permettant de se créer une carte, pourquoi pas un paysage, pour identifier un trajet particulier. Selon Deleuze :

Haptique est un meilleur mot que *tactile*, puisqu'il n'oppose pas deux organes des sens, mais laisse supposer que l'œil peut lui-même avoir cette fonction qui n'est pas optique. (Deleuze, 1980 : 614, in Parret, 2009)

Herman Parret ajoute :

Et Deleuze fait référence dans *Francis Bacon* à Aloïs Riegl qui est le créateur du terme de « haptisch » : *haptique*, du verbe grec *aptô* (toucher), ne désigne pas une relation extrinsèque de l'œil au toucher, mais une « possibilité du regard », un type de vision distinct de l'optique (116). Deleuze propose d'employer le terme *haptique* « chaque fois qu'il n'y aura plus subordination étroite [...], ni subordination relâchée ou connexion virtuelle [entre la main et l'œil], mais quand la vue elle-même découvrira en soi une *fonction de toucher* qui lui est propre, et n'appartient qu'à elle, distincte de sa fonction optique » (146). (Deleuze, 1980, in Parret, 2009)

- 30 Cette relation que Deleuze désire mettre en avant, « entre la main et l'œil », précise Parret, le fait que c'est la « *fonction de toucher* » que la vue découvre, nous apporte une nouvelle sémiotique, celle de l'haptique, nous permettant de penser qu'un organe des sens ne se cantonne pas seulement à son propre sens, mais qu'il peut apprendre des autres sens, et devenir une « alternative haptique », précise aussi Parret. Deleuze exprime que, pour le peintre :

Le fait lui-même, ce fait pictural venu de la main, c'est la constitution du *troisième œil*, un *œil haptique*, une vision haptique de l'œil [...]. C'est comme si la dualité du tactile et de l'optique était dépassée visuellement, vers cette *fonction haptique*. (Deleuze, 1980 : 151, in Parret, 2009).

- 31 Ici c'est donc une forme de couplage esthétique des sens, où ceux-ci se trouvent, ou découvrent, un lien avec un autre sens. L'haptique se différencierait de l'optique dans le lien même qui se crée entre les deux sens.

La *sensibilité haptique* n'admet qu'un seul plan, une surface sans profondeur. Et c'est ce qui rend possible la *fusion* de l'œil et son corrélat extérieur, l'œuvre d'art ou le

tableau par exemple : aucun récit, aucun argument, aucune sémiotique, aucune herméneutique, ne s'interpose entre eux. (Parret, 2009)

L'auteur ajoute : « *l'absolu de la présence*, "un absolu qui ne fait qu'un avec lui-même" » (Deleuze, 1980 : 616-617, in Parret, 2009).

- 32 C'est donc aussi à la manière de l'émersiologie (Da Nobrega *et al.*, 2017), où l'observateur, pour être au contact direct avec le vivant, ne peut pas se permettre de mentaliser quoi que ce soit, sous peine d'être coupé de cette liaison directe. Plusieurs fois nous avons vu, lors de nos observations des terrains de la Trame et du ZNQG (Schroetter, 2023), que les formateurs, particulièrement Marc Gutekunst, mais aussi Patrick Burensteinas¹⁵, lors de leurs conférences publiques, expliquent qu'on ne peut pas mettre de mots sur le présent, que si nous nous rendons compte de ce que nous vivons, dans une forme de prise de conscience, nous ne le vivons plus, nous ne serions donc plus présents.
- 33 Pour clore cette partie à propos de l'haptique, Parret compare l'optique et l'haptique :
L'espace optique est à l'antipode de cette ambiance fusionnelle de la spatialisation haptique : l'espace optique est l'espace de la distance, de la forme polyphonique des plans organisés et en fait l'espace de la *représentation*, tributaire de la *vision éloignée*, et non plus un espace vécu comme de la *présence*. La *représentation* présuppose des distances intérieures, des intervalles, des focalisations. C'est en fait le travail de l'œil que de tracer des chemins de perception et de sens, de construire des points d'ancrage, d'organiser la profondeur en *perspective*. La spatialisation haptique en est l'alternative : libérée de tout désir de représentation, elle se crée la liberté du *parcours nomade*. (Parret, 2009)
- 34 C'est donc l'haptique dont nous avons témoigné lors de notre réflexivité de chercheur, et dont nous avons recueilli les témoignages des participants aux stages de ZNQG. Dans le cas des exercices que nous avons expérimentés lors de ce stage de ZNQG, il reste tout de même la question de la manière dont l'haptique a été ici vécue par les pratiquants. Les images perçues et étudiées pour effectuer les exercices proposés par Marc amènent notre toucher à parcourir le corps, mais de façon plus précise. C'est même le but, conduire la conscience dans les plus fins détails du corps, par la perception. Se figurer le corps précisément, comme un paysage, mais surtout comme un chemin de marche, *parcheminé*, crée un lien que nous ne pouvons que constater, entre notre optique et notre ressenti intérieur corporel. Bien pratiquer serait comme bien tracer, ou peindre pour le peintre, qui emploie cette capacité du vivant qu'est l'haptique, dans une présence totale à son art, le plongeant dans un état de présence où rien d'autre que le geste n'est toléré par cette forme de concentration. Ici, lors d'un stage de ZNQG, ce n'est pas la main qui est connectée à l'optique figurant, mais le mouvement d'un regard vers l'intérieur, éclairant chacune des parties de notre corps, trouvant le point sur le méridien là où nous lui disons de regarder et ainsi de suite, jusqu'à parcourir ce paysage ainsi connu.

Conclusion

- 35 Notre ethnographie des méditations avec projection de planches de méridiens guidées par l'instructeur interroge la méthodologie d'enquête anthropologique. Nous entretenir avec les pratiquants lors de notre thèse, ou ici témoigner de notre propre expérience sensible, demande une anthropologie du sensible se basant sur une forte épistémologie, un recul philosophique et méthodologique, car le terrain lui-même nous

y contraint. Ce que nous avons mis en avant dans notre thèse se rapproche de l'initiative de Jeanne Favret-Saada (1985), lorsqu'elle dut s'engager personnellement sur son terrain, et donc ethnographier d'une « autre manière ». Loin d'avoir été contraint comme Favret-Saada, et loin d'avoir été en « danger », comme elle l'exprime dans ce même ouvrage, j'ai dû, moi aussi, faire l'ethnographie d'une autre façon. La pratique personnelle du chercheur n'est pas de mon fait, car à la suite de Favret-Saada, d'autres anthropologues participèrent sur leurs terrains, pratiquant le Qigong, ou d'autres formes de pratiques corporelles, internes ou non, à la manière de Loïc Wacquant avec la boxe, développant une ethnopraxie (Wacquant, 2001).

- 36 Il est plus que temps d'aborder le sujet de la présence et de la conscience. La distinction que nous en faisons s'inspire de la phénoménologie. Parler de phénoménologie demande des précisions sur celle dont nous nous inspirons, c'est ce que Tim Ingold explique lors de son entretien avec Julie Laplante :

Je dirais, en premier lieu, que je n'ai jamais intentionnellement décidé de prendre la phénoménologie comme approche. Je ne me suis jamais dit : « Je vais faire de la phénoménologie », et je n'ai jamais lu sur la phénoménologie comme telle. Je n'ai donc pas décidé : « Je vais être un phénoménologue ou un anthropologue ». (Laplante et Ingold, 2016)

- 37 Notre article s'intéresse aux définitions de la conscience et de la présence, et nous embrassons la phénoménologie, puisque nos terrains d'enquête nous ont amené à cette réflexion ne serait-ce que pour nous rapprocher le plus possible d'une théorisation de la réalité vécue par les protagonistes de ces terrains. Laisser parler les acteurs sociaux est évidemment, en anthropologie, la source de nos données d'enquête, et les mots que ceux-ci emploient, comme le dit très bien Tim Ingold dans cet entretien, suffiraient, si nous ne rencontrions pas de difficultés à faire entrer le discours subjectif dans les sciences humaines. C'est bien là la question et l'anthropologie n'y répond pas seule. Je pense qu'elle ne devrait pas répondre seule à la question de la subjectivité comme donnée de recherche, mais qu'elle a besoin, comme l'exprime François Laplantine dans un de ses entretiens¹⁶, de se penser dans la continuité de la philosophie (Laplantine, 2005).

- 38 Nous revenons alors à la question de la démarche interdisciplinaire qui demanderait un article à elle seule, afin de développer notre pensée : qu'il n'y a pas science sans interdisciplinarité. Karl Popper est de ces épistémologues qui nous éclairent à propos de ce qu'est la science :

Seule la connaissance objective est susceptible d'être critiquée : la connaissance subjective ne devient susceptible d'être critiquée que dans la mesure où elle devient objective, et elle devient objective quand nous *disons* ce que nous pensons ; et elle le devient davantage encore quand nous l'écrivons ou l'imprimons. (Popper, 2009, 70)

- 39 C'est dans l'expression que Popper place le seuil entre la connaissance subjective et objective, encore plus, d'après lui, « quand nous l'écrivons ou l'imprimons », ce qui implique l'action de la prise de conscience. Faire connaissance passe par la mise en conscience de ce qui est vécu. La question, que nous avons posée au début de cette conclusion, est la question méthodologique, épistémologique du « comment » exprimer la connaissance subjective, afin de l'objectiver. Et donc, la phénoménologie est un recul nous permettant de positionner le « sujet observant » et « l'objet observé », comme l'écrit Maurice Merleau-Ponty dans la *Phénoménologie de la perception* (1945). Alors, dans une pratique de ZNQG, comme nous venons d'en témoigner, il est nécessaire d'interroger le mot « conscience », qui est employé lui-même par les instructeurs, ici

Marc Gutekunst, mais qui l'est aussi par les enseignants chinois de ZNQG, dont nous n'avons que peu parlé lors de cet article.

- 40 Face à ces questions méthodologiques et sémantiques, c'est la redéfinition du sujet chercheur qui est en cause dans son ethnographie. L'ethnopraxie a permis à Loïc Wacquant d'établir une relation sociale plus proche des acteurs sociaux concernés par sa recherche, dans le domaine des inconnues esthésiologiques (Andrieu, 2017), comme nous le vivons dans les pratiques de conscience : le vécu du chercheur devient une sorte de diapason, permettant l'écoute des témoignages oraux des personnes interrogées. L'expérience, avec les années, amène aussi le chercheur à évoluer dans sa sensibilité et dans la maîtrise de sa pratique. Enfin, le lien entre sensible et imagination, attention d'une sensation située précisément sur une partie du corps, est une réalité témoignée par les pratiquants lors du stage de ZNQG observé pour cet article. La notion d'éveil, ou d'*awareness* (Da Nobrega *et al.*, 2017), par l'émersion apporte aussi la possibilité d'une méthode que nous avons expérimentée et qui permet de mettre en mots le vivant plus facilement, en créant une forme de progression de la sensibilisation grâce la répétition de l'expérience vécue, éclairée par la conscience que nous en avons *a posteriori*. Enfin, l'haptique deleuzienne est une notion qui nous permet de connecter l'image et le senti tactile, l'œil, la figure et le ressenti corporel du toucher.
- 41 Couplez l'émersologie, l'entretien à la première personne (Andrieu et Burel, 2014) et la notion d'haptique, et vous aurez un beau spectre pour analyser les pratiques de conscience en prenant en compte le point de vue subjectif.

BIBLIOGRAPHIE

Bernard ANDRIEU, « Entretien avec Richard Shusterman », *Corps*, n° 15, 2017, p. 11-20.

Bernard ANDRIEU et Nicolas BUREL, « La communication directe du corps vivant, une émersion en première personne », *Hermès, La Revue*, n° 68, 2014, p. 46-52.

Sémir BADIR, « Sur la profondeur », *Actes sémiotiques*, n° 112, 2009.

Henri BERGSON, *Réflexions sur le temps, l'espace et la vie*, Paris, Payot, 1920.

Jean CHEVALIER, *Entretiens avec Bergson*, Paris, Plon, 1959.

Térézina Petrucia DA NOBREGA, Mary SCHIRRER, Alexandre LEGENDRE et Bernard ANDRIEU, « Sentir le vivant de son corps : trois degrés d'éveil de la conscience », *Staps*, n° 117-118, 2017, p. 39-57.

Gilles DELEUZE, *Mille plateaux*, Paris, Éditions de Minuit, 1980.

Catherine DESPEUX, Claire KAPPLER et Suzanne THIOLIER-MÉJEAN, *Alchimies, Occident-Orient*, Paris, L'Harmattan, 2006.

Denis DIDEROT, *Lettre sur les aveugles à l'usage de ceux qui voient*, Paris, Flammarion, 2000.

Jeanne FAVRET-SAADA, *Les mots, la mort, les sorts*, Paris, Gallimard, 1985.

- Elisabeth HSU, « Expériences de la personne, de la santé et de la maladie en Chine », in Maurice GODELIER (dir.), *Maladie et santé selon les sociétés et les cultures*, Paris, Presses universitaires de France, 2011.
- Tim INGOLD, « The Temporality of the Landscape », *World Archaeology*, n° 25, 1993, p. 152-174.
- Tim INGOLD, *Imagining for Real: Essays on Creation, Attention and Correspondence*, New York, Routledge, 2022.
- Julie LAPLANTE, « Agentivité », *Anthropen* [En ligne], 2020, DOI : <https://doi.org/10.47854/NJFW6857>.
- Julie LAPLANTE et Tim INGOLD, « Une anthropologie philosophique vivante. Entretien avec le professeur Tim Ingold (Université d'Aberdeen) », *Anthropologie et Sociétés*, n° 40, 2016, p. 217-233.
- François LAPLANTINE, *Le social et le sensible : introduction à une anthropologie modale*, Paris, Téraèdre, 2005.
- Sara LE MENESTREL, « “See You on the Other Side”: Silent Retreats as Initiation Among Mindfulness Meditation Teachers », in Josiane TANTCHOU, Frédérique LOUVEAU et Marc-Éric GRUÉNAIS (dir.), *Le bien-être au Nord et au Sud : explorations*, Louvain-la-Neuve – Paris, Academia-L'Harmattan, 2022, p. 165-202.
- Hanna MACPHERSON et Claudio MINCA, « Landscape, Embodiment and Visual Impairment: an Exploration of the Limits of Landscape Knowledge », *Forum UNESCO: University and Heritage 10th International Seminar, Cultural Landscapes in the 21st Century*, Newcastle, Newcastle University, 2006.
- Maurice MERLEAU-PONTY, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945.
- Évelyne MICOLLIER, « Un maître “ordinaire” de qigong en Chine. Entre innovation et transmission », in Emmanuelle SIMON et Laurent PORDIÉ, *Les nouveaux guérisseurs : biographies de guérisseurs au temps de la globalisation*, Paris, EHESS, 2013, p. 131-155.
- Nancy MIDOL et Marceau CHENAULT, « Introduction à “Pratiques de consciences” », *Staps*, n° 117-118, 2017, p. 5-21.
- David PALMER et Vincent GOOSSAERT, « Chine. Le temps des traditions recomposées », *Sciences humaines*, n° 160, 2005, p. 40-43.
- Herman PARRET, « Spatialiser haptiquement », *Actes sémiotiques* [En ligne], n° 112, 2009, DOI : <https://doi.org/10.25965/as.2570>.
- Karl POPPER, *La connaissance objective : une approche évolutionniste*, Paris, Flammarion, 2009.
- Romain PUDAL, « Tournant pragmatique en sciences sociales et relativisme ? », *La Pensée*, n° 413, 2023, p. 39-49.
- Misha SCHROETTER, *La Trame et le Zhineng Qigong – Conscientisation des pratiques de conscience – Conscientisation des expériences vécues des pratiquants et praticiens du Zhineng Qigong et de la Trame*, thèse de doctorat, Lyon, université Lumière Lyon 2, 2023, URL : <https://theses.hal.science/tel-04301726>.
- Jean-Louis VIEILLARD-BARON, « L'intuition de la durée, expérience intérieure et fécondité doctrinale », in Jean-Louis VIEILLARD-BARON (dir.), *Bergson. La durée et la nature*, Paris, Presses universitaires de France, 2004, p. 45-75.
- Loïc WACQUANT, « Whores, Slaves and Stallions: Languages of Exploitation and Accommodation Among Boxers », *Body & Society*, n° 7, 2001, p. 181-194.

Fabian WINIGER, « “Quand l'esprit ne peut sentir le corps” : dépasser le dualisme cartésien du corps-esprit avec la pratique du qigong », *Staps*, n^{os} 117-118, 2017, p. 111-126.

NOTES

1. Le « Qi » de Qigong se prononce « tchi » en français, Q et I en pinyin (romanisation de la prononciation chinoise) se prononcent toujours « tchi ». Il ne faut pas confondre sa prononciation avec *chi*, qui se prononce « tche », comme dans 吃饭, *chifan*, qui se prononce « tche fan », le repas.
2. La Trame est une pratique de « vibration » qui a pour but d'harmoniser le corps d'un patient, afin de lui donner un meilleur équilibre de vie. C'est une des pratiques que nous avons observées lors de notre thèse de doctorat (Schroetter, 2023).
3. Que nous nommerons MTC dans la suite de cet article.
4. Le 智能气功 Zhineng Qigong est un Qigong créé par le professeur en MTC Pang Heming. Ce Qigong est la pratique que nous avons observée dans une étude comparée avec les pratiquants de la Trame lors de notre thèse de doctorat (Schroetter, 2023). Pour plus d'informations sur la terminologie de Zhineng Qigong, nous nous référons à l'article de Fabian Winiger (2017)
5. Les types de méditations n'étant pas précisés, ni l'originalité de l'enseignement de Marc, nous reviendrons sur ce point lors de la description ethnographique des séances.
6. Mais c'est de moins en moins le cas dans les stages de Lirethno, puisque Isabelle et Marc ne travaillent plus avec les enseignants chinois de The Big Harmonious Family, ou Dao Heart. De plus, les élèves de Marc qui ont pratiqué avec les enseignants chinois sont souvent revenus de ces pratiques pour retourner vers Marc et, puisque celui-ci a changé sa manière d'enseigner, ils y trouvent un nouvel intérêt et il devient difficile de comparer ce nouveau travail avec l'enseignement simple des méthodes du ZNQG.
7. Nous ne nous appesantissons pas sur le Qi lors de cet article. J'invite le lecteur à lire le chapitre 2 de ma thèse de doctorat qui présente les différentes notions « d'information », de « Qi » et de « Lumière » (Schroetter, 2023 : 77).
8. Nous nous focalisons sur l'intérieur puisque l'extérieur n'est que peu vécu par les pratiquants de ZNQG. C'est-à-dire que l'espace vécu, d'après notre propre expérience et en échangeant avec les pratiquants, est un espace interne et non externe. Dans ma thèse, j'ai consacré tout le chapitre 3 (Schroetter, 2023 : 125) à l'environnement social extérieur au corps lors de retraites organisées en Chine.
9. La seconde méthode du ZNQG est une des trois méthodes créées et enseignées par le professeur des universités de MTC Pang Heming (Schroetter, 2023).
10. L'éminence thénar est une saillie arrondie de la portion latérale de la paume de la main. Elle est soulevée par les muscles courts annexés au pouce.
11. À l'extrémité du bout de l'ongle du pouce. Marc emploie un vocabulaire anatomique médical précis lors de ses stages.
12. 寸 Cùn, qui se lit « tsun » en français, est une unité de mesure chinoise qui représente 3,333 cm, l'équivalent du pouce, plus ou moins deux doigts de large (par exemple l'index et le majeur joints). Cette unité de mesure est employée dans le vocabulaire de la MTC.
13. « La notion d'agentivité – en anglais agency – bénéficie d'un relatif consensus en anthropologie en ce qu'elle réfère à une “puissance d'agir” mais fluctue dans ses approches dès qu'il s'agit de la qualifier ou de l'allouer à l'humain ou au non-humain, ou encore à l'individu ou à la structure » (Laplante, 2020).
14. IRL, *in real life*, « dans la vraie vie », je trouve que cette expression qui oppose le virtuel au réel dans le milieu des jeux vidéo va droit au but.
15. Le créateur de la Trame.

16. Chaîne YouTube University of Strasbourg : « Leçon d'ethnologie avec François Laplantine », conférence *Penser l'intime aujourd'hui*, Strasbourg, université de Strasbourg, 4 octobre 2017.

RÉSUMÉS

Notre ethnographie des méditations avec projection anatomique ou planches de méridiens guidées par l'instructeur interroge la méthodologie d'enquête anthropologique. Nous avons pris le parti d'une ethnographie de participation observante et de faire de ce texte le lieu de l'exercice de notre réflexivité, tout en contextualisant notre propos grâce aux retranscriptions des pratiques que nous avons vécues sur le terrain, les interventions de l'instructeur, Marc Gutekunst, et de certains des participants au stage. L'objectif de cet article est de partager l'essence de notre travail de ces huit dernières années, le temps qu'il nous a fallu pour écrire une thèse de doctorat. En effet, les données exploitées dans cet écrit viennent de nos observations de terrain lors du doctorat, mais sont de première main, car jamais utilisées dans le contenu de la thèse. Nous insistons ici sur la difficulté de témoigner de pratiques « internes », ou de conscience (Midol et Chenault, 2017).

INDEX

Mots-clés : réflexivité du chercheur, pratiques de conscience, phénoménologie, présent, durée, subjectivité, Qigong, Zhineng Qigong, ethnopraxie, imaginer, sentir

AUTEUR

MISHA SCHROETTER

UMR 5600 Environnement Ville Société (EVS), Lyon, France