



Pratiquer le *Qi Gong thérapeutique*

Le témoignage de praticiens

Bernard Lamy, médecin, et Liujun Jian, ancien chef de clinique du service cardiologie de l'hôpital annexe à l'Université de Canton, tous deux formés à la MTC, nous livrent leur approche du Qi Gong thérapeutique.

BERNARD LAMY



Ci-dessus, Mr Li, « médecin de l'univers » et à droite, Bernard Lamy pendant ses études en Chine.



En 1989, le médecin généraliste, pratiquant d'arts martiaux, et l'acupuncteur en herbe formé à l'occidental que j'étais, découvre le Qi Gong. Corps et âme je m'y consacre depuis. En 94, sur l'initiative de Ke Wen et Dominique Casays, je découvre Beidaihe (centre médical de Qi Gong)... Et l'enseignement de Mr Li, « médecin de l'univers » formé aux deux approches, occidentale et traditionnelle. A son contact, les points, les trajets d'acupuncture s'animaient, respiraient, émanaient du chaud, du froid, du vent, du piquant... Tout était simple, l'eau cristalline comme notre liquide céphalo-rachidien, devenait un liquide de support et de transfert d'informations sans notion de distance et de temps. Le tout reproductible, à condition d'être dans le calme, détendu, et d'exercer ses pensées. Dans mon expérience, ce « Qi Gong thérapeutique » doit d'abord se vivre pour soi : être en ouverture permanente, apprendre de son corps, de sa respiration et maîtriser peu à peu des niveaux de conscience différents. Ce lâcher-prise devient intéressant pour soigner quand on peut conserver l'état d'« exister sans exister, sans essayer de sentir »... Et tout arrive, les mains travaillent, l'énergie se manifeste, s'équilibre ; le patient le plus rationnel est touché, il s'émerveille, et cela lui donne envie de pratiquer le Qi Gong pour retrouver cet état.

Sur ces huit dernières années, dans ma vie professionnelle, l'expérience la plus représentative concerne les soins que je donne aux patients chez qui une chimiothérapie ou une radiothérapie complémentaires ont été décidées en réunion commune de cancérologie. C'est une épreuve pénible pour bon nombre d'entre eux.

La réalisation de séances de Qi Gong thérapeutique associant détente, massage de points, de trajets, dégagement d'énergies perverses accumulées comme celles du « feu » des rayons, ou de la toxicité des agents antinéoplasiques responsables d'effets secondaires... a fait marcher le bouche à oreille. La rapidité, la qualité du bien-être obtenu permettent une meilleure adhésion à ces traitements et atténuent la peur. Certains patients découvrent leur corps et deviennent des praticiens convaincus. Les oncologues eux-mêmes s'intéressent à ces retours favorables et encouragent les malades à faire l'expérience de ces séances, d'autant qu'il existe une approche globale dans cette prise en charge. De vieilles souffrances peuvent être gommées, l'épreuve de la maladie mieux vécue, la guérison plus rapide... Toute expérience laisse une trace dans le cerveau et celle-ci, d'après les neurosciences, est aussi bien synaptique que psychique. En matière de cancérologie de dépistage, il existe aussi des cas intéressants d'évolution dans le bon sens durant la période qui se situe entre une recherche positive (sein, col de l'utérus par exemple) et l'acte de contrôle biopsie ou d'exérèse (conisation, mamotome, segmentectomie). Cette attente est souvent angoissante. Certaines patientes demandent à être soutenues et renforcées par une séance. Le résultat des examens des tissus prélevés peut alors révéler de bonnes surprises (deux cas documentés de disparition des lésions dysplasiques du col et un au niveau du sein à suivre...). J'aide aussi les patients par le Qi Gong thérapeutique pendant les périodes de leur vie où leur, énergie source, est sollicitée (adolescence



difficile, post-accouchement, ménopause, etc.) ou malmenée par des épisodes dépressifs réactionnels. La sensation de paix profonde que la méthode procure permet aux énergies de se reconnecter au ciel et à la terre. La confiance revient et permet de repartir d'un bon pied sans traitement lourd. On peut aussi évoquer

les bienfaits de la pratique pour tous les soignants: amélioration de la qualité de « la prise de terre », moins de fatigue, meilleur ressourcement, douceur et qualité d'entrée dans le champ énergétique de la personne.

Bernard Lamy

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.

JIAN LIUJUN

GTao : Quelle différence faites-vous entre le Qi Gong et le Qi Gong Thérapeutique ?

Jian LiuJun : Il existe plusieurs Qi Gong selon les écoles d'origine : bouddhistes, taoïstes, confucianistes, martiales ou médicales. Tout le monde peut pratiquer le Qi Gong pour améliorer sa santé, alors que le Qi Gong thérapeutique comprend des techniques spécifiques pour soigner les maladies que seul un spécialiste est habilité à recommander. En général, les médecins, ou les maîtres de Qi Gong qui ont de l'expérience, choisissent les techniques appropriées aux patients, et ils les guident pour que ceux-ci les pratiquent ensuite chez eux. C'est de cela dont il est question la plupart du temps quand on entend parler de Qi Gong thérapeutique.

GTao : On parle aussi d'émission de Qi à distance, qu'en pensez-vous ?

J. L. : Il s'agit du Fa Gong qui est une transmission d'énergie pour soigner les maladies, soit à distance, soit en contact avec le patient. C'est une pratique utilisée depuis longtemps en Chine. Certains y croient, d'autres non, car ce n'est pas prouvé scientifiquement, mais empiriquement depuis des millénaires. Moi j'y crois. Mais ce n'est pas simple pour le patient de savoir si la personne en face de lui est compétente. Il est donc préférable, en général, de pratiquer le Qi Gong, c'est plus sûr, soit pour son bien-être, soit dans un cadre thérapeutique. Il faut savoir que la transmission d'énergie est un travail difficile, subtil et à long terme.

GTao : Qui peut soigner avec le Fa Gong ?

J. L. : Il est conseillé d'avoir une formation plus solide, c'est-à-dire connaître la MTC, et aussi connaître la médecine occidentale: c'est préférable pour ne pas faire d'erreurs de diagnostic. C'est mieux pour soi et pour le patient. En effet, certains pensent et croient que l'on peut tout faire: ce n'est pas le cas. Par exemple, si quelqu'un a eu un infarctus, il n'est pas sérieux de le soigner avec le Fa Gong.

GTao : A votre avis, quelles sont les limites de la thérapie par le Qi Gong thérapeutique ?



Credit photo: Institut du Quimétao

J. L. : Le Qi Gong thérapeutique peut être utilisé pour des maladies chroniques, psychologiques, psychosomatiques ou fonctionnelles, mais il peut aussi soigner des maladies organiques. Les limites concernent par exemple les maladies aiguës comme l'infarctus, les fractures, les accidents de voiture, l'insuffisance ou l'épuisement des organes, ou encore le collapsus. Le Qi Gong thérapeutique ne fait pas de mal dans ces cas, mais ce n'est pas le moment de l'utiliser.

GTao : Et quel est le potentiel du Qi Gong thérapeutique ?

J. L. : Il peut avoir des résultats étonnants, par exemple, en ce qui concerne le cancer, pour aider les patients à supporter les traitements lourds et pour éviter les effets secondaires de la chimiothérapie.

GTao : Comment voyez-vous l'avenir du Qi Gong thérapeutique en France ?

J. L. : Le Qi Gong thérapeutique est encore peu développé en France. Dans le domaine médical, tout le monde ne l'accepte pas, on enseigne donc seulement un Qi Gong de santé. De fait, il y a encore beaucoup de possibilités de développement en France du Qi Gong thérapeutique, notamment dans le domaine paramédical.

Propos recueillis par Marie Delaneau

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.



Il a vécu et enseigné le Qi Gong en France avant de partir aux Etats-Unis où il mène actuellement des recherches sur des pathologies telles que les fibromyalgies et les cancers du sein.

LIU DONG

Selon Liu Dong, la maîtrise du Qi Gong à visée thérapeutique ne consiste pas uniquement à faire circuler l'énergie, mais doit aussi consister à accorder son esprit aux lois naturelles: épurer son esprit, lequel doit être mis en accord avec le corps, le cœur, les organes et les viscères. Il est nécessaire d'atteindre une unité harmonieuse en soi, mais aussi avec l'énergie environnante et même l'énergie universelle. Les anciens avaient une expression pour expliquer cela: *Xing Ming Shuang Xiu*, que l'on peut traduire par « l'esprit et le corps sont les deux choses à remettre en état. ». Lorsque l'homme a le corps et le cœur calmes, le Qi et le sang peuvent circuler, le corps est alors détendu et en bonne santé. Lorsque le cœur est calme, la pensée devient limpide comme l'eau du lac, le corps est alors dans une parfaite harmonie qui se propage comme une onde bénéfique dans tout l'organisme et dans toutes les cellules. Ce sont les fondements du Qi Gong thérapeutique.

Jean-Pierre Krasensky, ancien élève de Maître Liu Dong