



Les principes *de base*

Posture, respiration et concentration

propos de Mme Liu Ya Fei recueillis par Frédérique Maldidier

A partir des méthodes enseignées au Centre National de Qi Gong de Beidaihe en Chine, et notamment celles utilisées par Mme Liu, cet article nous évoque les principes de base du Qi Gong thérapeutique fondé sur la combinaison de postures, de respiration et de concentration.

Pour rappel, les pratiques de Qi Gong qui sont évoquées dans cet article sont bénéfiques pour tous (pratiques collectives). A ce titre, on peut considérer qu'elles sont un Qi Gong thérapeutique. Dès lors qu'il y aurait un diagnostic sur la personne avec prescription d'exercices spécifiques (quantité, durée, etc.), il faudrait davantage parler de Qi Gong médical. C'est là toute la richesse et la difficulté à définir le Qi Gong et à en saisir les nuances. C'est le Centre National de Qi Gong de Beidaihe fondé à la fin des années 50 par le Docteur Liu Gui Zhen, qui a reformulé et appliqué les méthodes de Qi Gong thérapeutique. Il a agi principalement au départ pour soigner les malades sur les maladies digestives, puis sur un nombre important de pathologies, souvent en complément d'autres techniques traditionnelles (phytothérapie, acupuncture, massage...) ou plus modernes (opération, traitement de chimiothérapie...). C'est sa fille, Madame Liu Ya Fei, qui dirige aujourd'hui le centre de Beidaihe, en liaison avec le Ministère de la Santé et le Centre de Recherches sur le Qi Gong de Shanghai. Madame Liu nous donne ici quelques principes et techniques du Qi Gong thérapeutique tel qu'il est conçu et utilisé à Beidaihe ainsi que dans d'autres hôpitaux chinois. D'autres méthodes comme la projection d'énergie (Wai Qi), les marches thérapeutiques (méthode de Guo Lin), moins utilisées dans ce centre, font néanmoins partie des méthodes de Qi Gong thérapeutique.

Le Qi Gong thérapeutique obéit aux lois de la Médecine Chinoise Traditionnelle et en fait partie intégrante. Cependant, comme pour toutes les méthodes de soins, il possède ses particularités, ses champs d'applications, ses bonnes et ses mauvaises utilisations. Dans le

cadre de la médecine chinoise, le Qi Gong est la méthode qui responsabilise le plus le malade. La pratique en effet ne coûte que du temps et du travail. Cette responsabilisation est un facteur très important de la guérison. Aussi, pour que la personne puisse aller jusqu'au bout du travail, il est fondamental que la pratique du Qi Gong s'appuie sur le plaisir de la pratique.

Les méthodes statiques et dynamiques

On distingue classiquement les méthodes statiques et les méthodes dynamiques. Le travail statique dans le domaine thérapeutique est souvent prédominant et peut être considéré comme la fondation du travail du Qi Gong. Son étude est cependant délicate pour l'Occidental, par la subjectivité des techniques et l'inexpérience du pratiquant. Plusieurs repères constants dans le travail du Qi Gong permettent de guider le patient et d'obtenir un résultat positif. La plus grande difficulté restera l'investissement personnel du patient, en temps et en volonté, pour pouvoir consacrer le succès de la thérapeutique par le Qi Gong. Le Qi Gong statique est interdit aux personnes souffrant de troubles mentaux (psychoses, névroses).

Les méthodes statiques

Dans le travail statique, on respecte les trois étapes de travail du Qi Gong :

- Régulariser le corps par la posture juste.
- Régulariser l'énergie par la respiration naturelle ou « spéciale ».
- Régulariser l'esprit par le calme, la détente,



Mme Liu Ya Fei qui dirige le Centre de Beidaihe.

Credit photo: Temps du Corps • photographie: Denis Boulanger

PORTRAIT

Frédérique Maldidier est diplômée de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQ-GAE), et de l'École « Les Temps du Corps où elle a été formée ».



L'utilisation des images, des points de concentration, des trajets d'énergie.

Sur le plan physiologique, le travail statique :

- Améliore la circulation sanguine.
- Régularise les fonctions des organes.
- Harmonise les mouvements internes et externes.

Les méthodes statiques sont très efficaces pour les traitements, notamment chez les malades affaiblis. De plus, leur utilisation est plus large, plus aisée que certaines méthodes dynamiques, car elles conviennent à presque tous les malades et sont plus faciles à exécuter dans des positions courantes.

Trois étapes pour trois niveaux de pratique

Dans le travail statique, on considère trois étapes en fonction du niveau de pratique.

1. Entrer dans le calme (préparation) : c'est-à-dire, chasser les pensées parasites, oublier les pensées; ouvrir la peau pour capter l'énergie extérieure; décontracter et relaxer le corps. Quatre critères permettent de contrôler l'état de calme. On peut observer: si la respiration est régulière (à l'inspiration, on détend l'esprit. A l'expiration, le corps se détend); si les pensées sont stoppées; si la sensibilité vis-à-vis des perturbations extérieures (bruits) s'est amoindrie; si les pupilles des yeux sont fixes, et les paupières sans mouvement.

2. La pensée unique, dirigée, consciente : cette étape est très importante pour les malades: ils peuvent amener ici des images positives de guérison, spécifiques à leur maladie. En général, une des premières actions de la pensée consciente est de ramener les bonnes énergies à l'inspiration et de chasser les mauvaises énergies à l'expiration.

3. Entrer dans le vide : c'est une sensation de légèreté, de pureté du corps, quelle que soit sa position. L'entrée dans le vide provoque une joie intense, le corps est léger, le cerveau et l'esprit sont vides. Cette troisième étape est plus difficile à atteindre et demande une longue pratique.

Dans le Qi Gong statique, trois facteurs importants sont utilisés selon les différents symptômes qui se manifestent: la posture, la respiration et la concentration. Au regard du diagnostic et du principe de traitement, le praticien va pouvoir composer une « formule de Qi Gong » en combinant la posture, la respiration et la concentration. Cette prescription propre à chacun est facilement modifiable en fonction de l'évolution des pathologies. Pendant le travail statique, la posture se pratique soit debout, si l'état du patient le permet; soit assis sur une chaise, dos droit appuyé ou non sur le dossier; ou encore, allongé sur le dos ou sur le côté selon le but recherché.

Une respiration adaptée à un symptôme précis

Différentes respirations produisent des effets physiologiquement différents. La respiration joue donc un rôle très important dans la pratique du Qi Gong. Il faut bien choisir la respiration adaptée, correspondant à un symptôme précis. Dans le livre *Wang Zhi Qien Den Yin Fa*, il est dit: *La tonification est faite en inspirant par le nez et en faisant descendre l'énergie vers le Dan Tian. La dispersion est faite en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.* L'inspiration et l'expiration constituent des mouvements différents de l'énergie de l'organisme. En clinique, pour les malades ayant un excès de Feu et de Yang, l'attention est portée sur l'expiration qui fait sortir l'énergie Yang et calme le Feu. Pour les malades en vide d'énergie, l'attention est plutôt portée sur l'inspiration qui renforce la constitution physique. D'une façon générale, la pratique à Beidaihe insiste sur le fait que l'inspiration doit se faire par le nez et l'expiration par la bouche, car c'est ce qu'il y a de plus simple pour les patients. Il ne faut jamais respirer jusqu'au bout (dans l'inspir, comme dans l'expir); il doit toujours y avoir une continuité du souffle sans blocage. Même la rétention apparaît lentement, et on la quitte doucement, comme on embraye avec une voiture.

C'est la méthode qui responsabilise le plus le malade.

Des pratiquants de Qi Gong thérapeutique au Centre National de Beidaihe.



Crédit photo: Temps du Corps



Cette fluidité est très importante pour la qualité du travail et le plaisir des sensations.

1. L'expiration dominante: la conscience se concentre au niveau de l'expir, ce qui la rend plus longue que l'inspir. C'est une dispersion indiquée pour les excès de Yang du foie, la plénitude de la poitrine et de l'abdomen, les maux de tête, les sensations de lourdeur au niveau de la tête. Par exemple, cette respiration associée à la position appropriée peut aller jusqu'à baisser la tension de 40 mm (4 points) en 3 min.

2. L'inspiration dominante: dans cette respiration, la conscience se concentre au niveau de l'inspir, ce qui la rend plus longue que l'expir. C'est une tonification pour tous les symptômes de « vide »: vertiges, palpitations, descente et vide d'énergie.

3. La respiration naturelle thoracique: pour les débutants et les grands malades qui ne peuvent pas faire attention à tout.

4. La respiration abdominale naturelle: l'abdomen se gonfle sur l'inspir et se dégonfle sur l'expir. Le pratiquant doit imaginer que le Qi entre dans le Dan Tian. La méthode nécessite une pratique douce et régulière de la respiration (la régularité au cours de l'exercice est un des facteurs les plus importants). C'est une respiration qui tonifie le centre, la Rate, les Reins. Elle agit contre les ralentissements du système digestif, lorsque l'excès de bois réprime la terre (hépatite, colite, etc.), et comble le vide de la Rate et des Reins.

5. La respiration abdominale inversée: l'abdomen (la partie de l'abdomen située sous la ceinture) se gonfle à l'expir et se dégonfle avec l'inspir. Le pratiquant imagine que le Qi descend dans le Dan Tian (zone située au niveau du nombril). Lors de l'inspir, l'énergie des cinq

organes se concentre au niveau du Dan Tian. L'inspir est toujours associé à la contraction du périnée et de l'anus, ainsi qu'au léger contact de la langue contre le palais, derrière les incisives. Cette respiration est très tonifiante, en cas de vide de Qi dans l'Estomac, de la Rate, et des Reins. Il agit contre le prolapsus anal, les pertes de sperme, les diarrhées, la baisse d'énergie de la Rate, les problèmes sexuels, la stérilité...

5. La respiration de la peau: c'est une respiration fine et imperceptible. La personne est testée en plaçant une plume devant son nez. La plume ne doit pas vaciller avec la respiration. La personne doit imaginer qu'elle inspire et qu'elle expire par la peau. En Chine, il existe des professeurs de Qi Gong qui aspirent la fumée d'une cigarette par la peau en inspirant et qui la font ressortir par la peau en expirant. Le Qi est testé en Chine en serrant la main, en prenant contact avec la peau.

6. Des méthodes de respiration spéciales pour traiter les symptômes:

- La respiration dure: Xi Ting Hu (inspir – pause – expir). C'est une tonification. Cette respiration accélère le système sympathique.
- La respiration douce: Xi Hu Ting (inspir – expir – pause). C'est une dispersion. Cette respiration régularise le système para-sympathique.
- La respiration de tonification: Xi Ting Xi Hu (inspir – pause – expir – pause). Elle est à quatre temps: inspirer un peu d'air – rétention – inspiration plus profonde – expiration. Cette respiration tonifie l'énergie et le sang.

L'attention est portée sur l'inspiration pour un vide d'énergie.

Une pratique collective de Tai Ji Quan au Centre National de Beidaihe.

Utiliser la concentration de l'esprit
Dans la pratique du Qi Gong, les différentes



Crédit photo: Temps du Corps



Crédit photo: Bernard Lamy

méthodes demandent différentes concentrations. Le travail de l'esprit est très important, même pour les méthodes dynamiques. La concentration doit être légère: il ne faut pas être trop tendu. Il ne faut pas non plus chercher une sensation réelle à tout prix, mais plutôt amener une image qui soit le support de la concentration. Si la sensation est trop forte, trop présente, l'énergie est bloquée par excès de concentration. Notre conscience sur le point, doit plutôt venir et repartir sans qu'elle soit forcée à rester en place (« on ne peut demander à une vague de rester immobile »). Une légère concentration stimule l'énergie et le sang: l'esprit stimule et attire le Qi. Il va ensuite pouvoir le diriger dans la pratique du Qi Gong. Une image classique de la concentration de l'esprit pendant la respiration est: à l'inspiration, la pureté de l'unité entre en nous; à l'expiration, l'énergie perverse est évacuée du corps. En clinique, il faut choisir correctement le point de concentration, car les effets diffèrent selon les parties du corps qui font l'objet de la concentration. Par exemple, la concentration sur les points dans la partie supérieure du corps fait circuler l'énergie dans le corps. La concentration sur des points inférieurs fait descendre l'énergie. En clinique, on choisit souvent des points du corps précis ou des paysages extérieurs. Il est à noter cependant que les points de concentration en Qi Gong sont moins précis qu'en acupuncture. Quand on parle de point, il s'agit plutôt d'une zone de la taille d'une balle de tennis. Cette moindre précision est permise par l'aspect plus global du traitement par le Qi Gong.

Les méthodes dynamiques

Les méthodes dynamiques font circuler l'énergie. Le corps reste très décontracté, les mouvements sont réguliers. Dès que les mouvements sont intégrés, il faut y ajouter le travail de l'esprit et l'harmoniser avec la respiration. Dans

les méthodes dynamiques, il faut dissocier les Qi Gong dynamiques généraux qui mobilisent le Qi globalement dans tout le corps et les Qi Gong dynamiques particuliers créés pour des organes ou des symptômes particuliers, ou selon des trajets spécifiques des méridiens, telle partie du corps, etc.

Les vertus de l'automassage

L'automassage est un travail particulier de Qi Gong qui fait cependant partie du Dao Yin.

Avant de pratiquer cette série de mouvements, il est nécessaire de prendre une position correcte quelques minutes, de calmer le cœur et l'esprit en se concentrant sur le Dan Tian tout en harmonisant la respiration. L'automassage est souvent utilisé après les respirations dures ou douces. Il convient de pratiquer entièrement la série de mouvements car elle est adaptée au corps dans son ensemble, même si, selon les pathologies, on insiste plus ou moins sur telle ou telle partie.

La relaxation et la conduite du Qi

Les exercices de relaxation font partie intégrante du Qi Gong thérapeutique. Ce qui les différencie de leurs voisins occidentaux, c'est la notion de Qi. La relaxation est contre-indiquée en cas d'hypotension ou de grande faiblesse. Pour les quatre premières relaxations, il faut prononcer le son « Jing » (signifiant « calme ») en inspirant, mais de façon quasi inaudible. Pour l'expiration, il faut prononcer le son « Song » (signifiant « relax ») mais plus fortement, car l'attention de la relaxation se porte sur l'expir. Après la relaxation, il est nécessaire d'utiliser des mouvements dynamiques. ☯

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

Attention, tous ces exercices ne sont pas destinés, comme vous l'avez compris, à être pratiqués sans un suivi médical approprié.

Régulariser le corps, l'énergie et l'esprit.

Une légère concentration stimule l'énergie et le sang.

Frédérique Maldidier dans deux postures statiques caractéristiques.



Crédit photos: Temps du Corps