



## Qi Gong de santé, thérapeutique & médicale

### Quelles différences ?

par Ke Wen

Le Qi Gong est un art corporel chinois de santé, préventif et curatif, qui fait partie de la médecine chinoise, un des trésors de la philosophie et de la culture chinoise. Voie de bien-être, d'épanouissement, d'éveil, le Qi Gong peut être aussi thérapeutique dans l'acception large du terme, ou médical. Revue des différences et points communs à ces trois conceptions.

Dans le milieu des pratiquants, et même pour certains enseignants ou praticiens, il est parfois difficile de s'y retrouver entre les différentes appellations du Qi Gong. Essayons d'y voir plus clair...

#### QI GONG DE SANTE

Cette appellation générale correspond à la plupart des méthodes de Qi Gong qui montrent leur effet bénéfique sur la santé, tant en prévention qu'en entretien. Ces méthodes permettent de nourrir et de renforcer l'énergie vitale, le Qi, d'assouplir les articulations, d'améliorer tous les systèmes fonctionnels du corps, et de retrouver un bien-être profond. Plus récemment, le Qi Gong Santé désigne les méthodes développées par l'Association Nationale d'administration du Qi Gong Santé, Fédération officielle chinoise qui à ce jour développe 4 méthodes issues des méthodes traditionnelles : les Ba Duan Jin, le Yi Jing Jing, les 5 animaux et les 6 sons.

#### QI GONG THERAPEUTIQUE

Beaucoup de méthodes de Qi Gong peuvent avoir un effet thérapeutique dans l'acception large du terme, tout dépend de l'intention de la pratique et de son cadre. De nombreux pratiquants ont pu témoigner de l'amélioration de certains maux comme une meilleure digestion, un sommeil plus profond... Les effets thérapeutiques du Qi Gong ont été démontrés dans de nombreux pays, dont l'Allemagne, les Etats-Unis, le Japon (voir l'article d'Yves Réquena p. 52).



**PORTRAIT**

Passionnée de danse et d'arts martiaux, Ke Wen étudie la littérature française à l'Université en Chine puis la M.T.C. à l'Université du Yunnan. Elle arrive en France en 1992. Avec son compagnon, Dominique Casays, ils créent l'Ecole « Les Temps du Corps » à Nanterre, puis à Paris. Elle forme des enseignants de Qi Gong dans toute la France.



#### QI GONG MEDICAL

Il s'agit de l'utilisation médicale du Qi Gong. Peu développé en France, le Qi Gong médical suppose un diagnostic puis un traitement individualisé que le patient prolongera seul par des exercices spécifiques. Le Qi Gong médical demande une formation approfondie, tant dans le domaine de la MTC qu'en Qi Gong, et n'est pratiqué que par des professionnels en médecine chinoise étant à même d'administrer un traitement par le Qi Gong — véritable ordonnance de pratique —, de donner des conseils, de juger de l'évolution des symptômes et de guider le patient. Il est souvent combiné avec d'autres traitements occidentaux ou de médecine chinoise, comme l'acupuncture ou la phytothérapie.

#### Les principes communs

Le travail du relâchement et de l'apaisement est tout à la fois base et porte d'entrée de la pratique. Tout pratiquant doit également porter son attention sur trois facteurs fondamentaux : la structure corporelle, le souffle et la respiration. C'est l'association de ces trois éléments qui nous guide pour entrer dans l'état de Qi Gong : l'état de communication entre le corps et l'esprit, le corps et la nature, et dans lequel on développe l'épanouissement de l'être. Enfin, le respect de soi : dans la pratique du Qi Gong, on ne force son corps, ni physiquement, ni mentalement.

#### Les différences

- L'objectif : le bien-être et la santé d'un côté (Qi Gong de santé), le soin et la guérison de l'autre (Qi Gong thérapeutique ou médical). Alors, l'intention et la recherche de la pratique sont différentes.
- Le temps : pour le Qi Gong médical, il est nécessaire de pratiquer régulièrement et plus longtemps pour obtenir le résultat souhaité. On peut dire que la pratique agit comme une plante médicinale.
- L'écoute du corps : les personnes souffrantes doivent redoubler d'attention et d'écoute de leur corps pour ne pas subir les effets négatifs d'une trop grande intensité de pratique. ■

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