



Qi Gong & thérapeutique



création graphique: Frédéric Vilbrandt

Posture extraite des « Exercices en position assise en fonction des 24 périodes de l'année pour chasser les maladies ». La calligraphie représente les trois trésors : Shen (esprit), Qi (souffle), Jing (essence).



QI GONG & THERAPEUTIQUE

L'éditao de Ke Wen

Le Qi Gong connaît aujourd'hui une nouvelle étape dans son développement. La discipline est devenue plus courante et le terme plus largement répandu, mais qu'en est-il de son utilisation et de ses applications ? Qi Gong de santé, thérapeutique ou médical ? Vous verrez qu'il n'est pas facile de le préciser. Et le peut-on vraiment ? Nous aimons bien en France définir exactement les termes et leur utilisation, et que chaque chose soit fixée. Mais le risque est de réduire tout ce que la pratique contient de trésors. A l'inverse, le risque serait d'entretenir une confusion. Le Qi Gong s'inscrit non seulement dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, mais il est également une partie incontournable de sa culture, liée au Taoïsme, au Bouddhisme,

au Confucianisme. Sous la dynastie des Tang au huitième siècle, l'on était poète, taoïste, médecin, et tout était lié dans une conception globale de la vie et de ses expressions. Le Qi Gong, tout comme la médecine chinoise, en étant respectueux des systèmes qui composent la nature et de leur équilibre harmonieux, s'apparente davantage à un art de prévention qui préserve la santé, qu'à une stricte technique médicale. Essayons cependant, grâce à la place qui nous est ici donnée par l'équipe de Génération Tao, de repenser ces différents termes, expressions de la même origine millénaire, dans le contexte actuel où l'on différencie ce qui concerne la médecine de ce qui se rapporte à l'entretien de la vie.



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

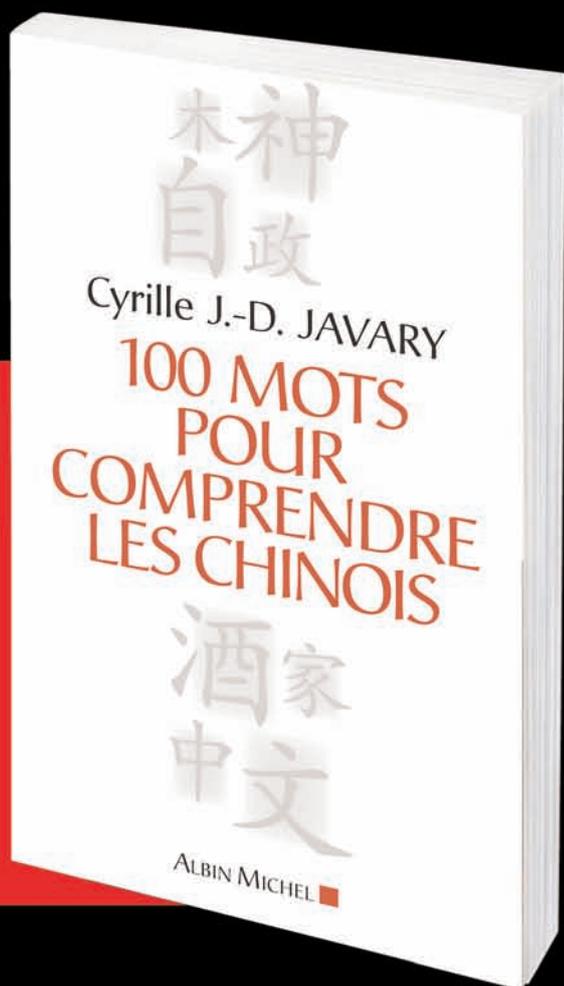
Le travail du relâchement et de l'apaisement est tout à la fois base et porte d'entrée de la pratique. Tout pratiquant doit également porter son attention sur trois facteurs fondamentaux : la structure corporelle, le souffle et la respiration. C'est l'association de ces trois éléments qui nous guide 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.

FRANCHIR LA MURAILLE DES SIGNES



Cyrille J.-D. Javary nous invite à découvrir les multiples facettes de la Chine par son idéographie, sans avoir besoin d'apprendre à parler ou à écrire la langue chinoise moderne.

■ ALBIN MICHEL

GÉNÉRATION TAO
VOUS PROPOSE

STAGES D'ETE
dans les Alpes
les Arcs/Courbaton

dans un cadre magnifique
à 1600 m d'altitude

Wutao

la danse du Tao
Souffle Alchimique
Essence du geste

du 26 juillet au 2 août 2008
du 2 août au 9 août 2008



Bagua
Spirale Onde
Tai Ji
Cercle ...

animés par Pol Charoy
et Imanou Risselard

*Eveiller
l'âme du corps*

Renseignements/réservations
tél : 06 20 89 63 32
email : stages@generation-tao.com
<http://www.generation-tao.com>



Prévenir, c'est guérir un peu...

Un tour du monde des avancées scientifiques

par Yves Réquena



crédit photo: Yves Réquena

L'expérience de Morelia : des pratiquants de Qi Gong au Mexique, à Morelia. Les résultats probants sur leur santé ayant attiré l'attention des TV, radios et du Ministère de la Santé, Mme Nora Nakanura, leur enseignante a reçu l'accord d'expérimenter le Qi Gong auprès des malades et des personnes âgées.

Yves Réquena, médecin expert de la Fédération Européenne de Qi Gong des Arts Energétiques (FEQGAE), nous propose un bref tour du monde des études scientifiques qui ont été réalisées ces dernières années.

Le Qi Gong est avant tout et surtout par vocation un art corporel proposé par la tradition chinoise pour optimiser sa santé. La meilleure indication du Qi Gong demeure et demeurera la prévention. C'est dans ce domaine: avant que l'individu ne tombe malade, qu'il a le plus d'efficacité. Appliqué ainsi en grand nombre par des enseignants formés à son utilisation générale, le Qi Gong n'en aura pas moins des effets thérapeutiques que je qualifierai de « naturels ». Ici s'améliore une hypertension, ou bien un « dérouillage » des articulations et une amélioration des rhumatismes, ou encore on constatera un effet sur le stress, avec plus de calme, un meilleur sommeil, voire un effet antidépresseur. Autrement dit, faire du Qi Gong de façon générale, c'est se soigner, et enseigner le Qi Gong, c'est améliorer la santé des gens, de même que Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir.

La spécificité du Qi Gong à visée thérapeutique

Elle consiste en l'application ciblée d'exercices spécifiques dans une population ou un groupe donné pour obtenir un résultat déterminé. Par exemple, l'utilisation Qi Gong dans un hôpital psychiatrique pour les hospitalisés chroniques (la première expérience eut lieu en Suisse il y a une quinzaine d'années), ou le Qi Gong chez les patients atteints de la maladie de Parkinson (comme l'expérience menée par une équipe Italienne il y a une dizaine d'années), etc.

Le cadre médical

Le cadre médical d'intervention avec le Qi Gong nécessiterait au moins deux conditions: que la personne intervenante, ou à tout le moins qui dirige la démarche, soit un médecin ou un paramédical, et que les conditions de validation puissent confirmer ou infirmer le bien fondé de l'utilisation du Qi Gong dans le but visé. D'où la nécessité d'une équipe scien-



tifique dans un cadre approprié (hôpital, laboratoire de recherche). Autrement dit, une formation, voire un diplôme de Qi Gong médical pourrait s'avérer pertinent, en tout cas en France. C'est la direction que sembleraient prendre certaines universités de médecine qui ont pour projet de mettre en place un des études de Médecine Chinoise incluant un diplôme de Qi Gong ouvert aux médecins et aux paramédicaux (voir p.36 l'entretien avec Denis Colin). Cependant, en Allemagne, les enseignants de Qi Gong intervenant pour les séminaires organisés par les Caisses de Sécurité Sociale pour la prévention ou la correction du diabète, l'hypertension, l'obésité, ou simplement la prévention du stress, ne sont pas des médicaux, ni même des heilpraktikers⁽¹⁾...

Les études cliniques ont débuté depuis 25 ans.

Tour du monde des études scientifiques

Le Qi Gong médical s'est aussi développé dans divers pays, pour son efficacité constatée, ce qu'on appelle « evidence based medicine », et selon les cas par des personnes ayant une formation médicale ou non. Citons la Chine, la Corée du Sud, les USA, l'Autriche, l'Amérique Latine, et bien sûr, divers pays d'Europe. Le Ministère de la Santé du Mexique a, quant à lui, inscrit officiellement le Qi Gong parmi les cinq thérapies alternatives nécessitant l'encadrement et l'application officielle. Mais du fait d'un manque de compétences et du grand nombre de malades hors des grandes villes, ces missions devront être confiées à des « officiers de santé », sortes de médecins aux pieds nus formés par les universités d'Etat. C'est ou ce sera le cas de façon généralisée dans tous ces pays émergents et notamment au Maghreb qui commence à s'intéresser au Qi Gong. Quant aux pays du Moyen-Orient, tant Israël que plus récemment les pays arabes (Koweït, Emirats Arabes), le Qi Gong commence à bien trouver sa place.

Les preuves scientifiques

En science, on peut seulement se fier à la réputation d'une technique pour la valider. D'où la nécessité de l'expérimentation et des études cliniques. Au risque de surprendre, la curiosité d'une certaine partie de la communauté scientifique a débuté avant même celle du grand public qui, pour l'heure, n'a pas encore véritablement découvert le Qi Gong.

Des études cliniques

Les études cliniques ont débuté depuis plus de 25 ans. Le premier acteur est bien entendu la Chine, avec un congrès scientifique annuel qui a lieu à Shanghai depuis 10 ans (voir info p.8).

Mais d'autres pays apparaissent également comme de grands acteurs dans ce domaine, surtout la Corée du Sud et les USA, puis à un moindre niveau, l'Australie, l'Europe, et l'Amérique Latine, avec... Rien en France à ce jour et à ma connaissance... Il existe plusieurs centaines de publications, mais cependant certaines d'entre elles ne résistent pas à l'étude qualitative (méta-analyse). Il convient ici d'indiquer les divers domaines de prédilection des chercheurs. Par ordre décroissant, les plus nombreuses recherches se font dans le domaine cardio-vasculaire, puis viennent celui de l'immunité, de la gérontologie, de la psychiatrie et à des degrés moindres, la neurologie, la gastro-entérologie, la gynécologie, la pneumologie... Nous choisirons quelques exemples pour illustrer nos propos. Historiquement, la communauté médicale occidentale a été sensibilisée au Qi Gong en 1989, lors d'un congrès de cardiologie organisé par la Chine et par le laboratoire Merk Sharp and Dohm. C'est à cette époque qu'Harvard a commencé à s'intéresser à la question avec, par la suite, l'attribution de fonds de recherche votés par le National Institute for Health pour expérimentation clinique. Plus récemment, une méta-analyse irréprochable de 23 expérimentations croisées a prouvé l'action préventive du Tai Ji Quan dans les chutes chez les personnes âgées⁽²⁾. Cela a mis la communauté des gérontologues en émoi et a facilité une des premières applications du Qi Gong et du Tai Ji Quan, celle s'adressant aux personnes du 3e âge très largement répandue maintenant aux USA, en

Tableau comparatif entre un groupe de sujets sains ayant pratiqué le Guo Lin Qi Gong 1 heure par jour pendant 1 mois, et un groupe témoin. Les paramètres habituellement déviés par le stress : cortisolémie, lymphocytes C4 C8 et natural killers sont corrigés de façon significative par rapport au groupe témoin.

Table 1. Adjusted means of each dependent variable for control and experimental groups, F statistics and p-value.

Variable	Control group	Experimental group	F	P
Leucocytes ($\times 10^3$ cells/ μ l)	6.73	5.66	4.9	0.03*
Monocytes ($\times 10^3$ cells/ μ l)	0.60	0.45	6.25	0.02*
Neutrophils ($\times 10^3$ cells/ μ l)	3.63	2.85	3.55	0.07
Eosinophils ($\times 10^3$ cells/ μ l)	0.29	0.19	4.38	0.04*
Basophils ($\times 10^3$ cells/ μ l)	0.04	0.05	0.29	0.59
Lymphocytes ($\times 10^3$ cells/ μ l)	2.19	2.00	1.9	0.18
T Lymphocytes (cells/ μ l)	1753.77	1687.91	0.28	0.60
T Helper Lymphocytes (cells/ μ l)	1027.19	1031.12	0.01	0.95
Monocytes (%)	9.05	7.84	4.35	0.05*
Neutrophils (%)	52.06	52.01	0.01	0.99
Eosinophils (%)	4.43	3.69	1.57	0.22
Basophils (%)	0.78	0.87	0.35	0.56
Lymphocytes (%)	33.69	35.60	0.62	0.43
T Helper Lymphocytes (%)	58.49	60.29	2.21	0.15
IgA (mg/dl)	196.90	200.03	0.24	0.63
IgG (mg/dl)	1084.97	1093.78	0.90	0.76
IgM (mg/dl)	151.12	162.59	2.39	0.14
C3 (mg/dl)	109.74	98.89	10.13	0.004*
C4 (mg/dl)	18.02	16.51	7.71	0.020

* p<0.05, Exp-post vs. Control-post; # p<0.005, Exp-post vs. Control post;
** p<0.02 Exp-post vs. Control-post; ## p<0.01, Exp-post vs. Control post;
*** p<0.05 Control-post vs. Control-pre; ### p<0.01, Exp-post vs. Exp-pre



Qi Gong & thérapeutique



crédit photo: Yves Réquena

Enseignement par Yves Réquena des marches anti-cancer de Guo Lin (fast walking Qi Gong) à Mexico.

France, en Espagne, en Allemagne, etc. dans les maisons de retraite comme dans les clubs seniors. Je développerai dans mon prochain livre, *Le Qi Gong anti-âge*, toutes les recherches menées dans le domaine de la gérontologie⁽³⁾. Dans le domaine cardio-vasculaire, citons l'étude critique parue en 1999, il y a presque 10 ans, de Michael Mayer sur 50 expérimentations cliniques⁽⁴⁾, triant le pour et le contre de ces expérimentations qui souvent ont manqué de rigueur scientifique. Il est vrai que les méthodologies ont aujourd'hui gagné en sérieux. En immunologie, le Qi Gong fait ses preuves pour améliorer la compétence immunitaire en jouant sur le nombre de lymphocytes, les natural killers, le pouvoir des cytokines via l'augmentation de la growthormone (hormone de croissance)⁽⁵⁾, etc. La publication d'une expérience irréfutable par une équipe espagnole a montré par ailleurs le rôle favorable contre le stress et l'immunité de la fameuse « marche anti-cancer » ou « fast walking Qi Gong » de la célèbre Guo Lin⁽⁶⁾. En endocrinologie, le Qi Gong a montré une action régulatrice sur le cortisol, les hormones de la thyroïde et de la parathyroïde, une action favorable pour réduire le diabète, augmenter le bon cholestérol et diminuer le taux des « mauvais lipides ». En neurologie, une équipe américaine a montré le rôle stabilisant du Qi Gong dans les syndromes parkinsoniens non évolués⁽⁷⁾. De nombreuses études ont également montré l'effet positif sur les états dépressifs, etc.⁽⁸⁾

Le Qi Gong médical

En 1989, dans mon livre, *Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité*, je distinguais le Qi Gong thérapeutique, exercices à l'usage des patients, du Qi Gong médical, entraînement réservé à l'usage des théra-

peutes : médecins, acupuncteurs, masseurs, tuina, shiatsu ; dans le but d'amener le Qi dans les mains afin de le projeter dans l'aiguille ou dans le massage. Cette application connaît une extension spéciale en Qi Gong : le Wai Qi ou Fa Gong, la projection du Qi à distance. La bibliographie internationale, et notamment chinoise, est riche en publications montrant l'efficacité du Qi projeté, notamment dans le domaine de l'immunologie de la douleur, de la dépression. Cette abondante littérature contraste avec le peu de cas que les Chinois modernes en font aujourd'hui et la manière qu'ils ont d'en relativiser l'usage, d'autant que les grands experts qui ont consacré toute leur vie au Qi Gong pour parvenir à une telle virtuosité sont de moins en moins nombreux. De plus, il est reconnu aussi dans ce milieu, qu'améliorer quelqu'un en lui projetant le Qi ne sera durable que si la personne elle-même en vient à une pratique régulière du Qi Gong. C'est pourquoi nous ne développerons pas plus ce sujet dans cet article consacré au Qi Gong thérapeutique. Je voulais juste bien faire le distinguo entre enseigner le Qi Gong à un patient et le fait de le prendre en charge par la projection de l'énergie. ■

(1) Heilpraktiker est le nom donné au praticien et au diplôme de praticien de santé naturelle (médecines douces) en Allemagne. Ce diplôme est reconnu par l'Etat.

(2) Ge Wu, PhD, *Evaluation of the effectiveness of Tai Ji for improving balance and preventing fall in older population* – a review, in JAGS April 2002.

(3) A paraître en octobre 2008 – éd. Trédaniel.

(4) Michel Mayer, *Qi Gong and hypertension: a critique of research*, the journal of alternative and complementary medicine – vol 5 n° 4 - 1999.

(5) Myeong Soolee and coll., *Qi training enhances immune functions: what is the underlying mechanisms* – Intern Neuroscience 115, 1099-1104, 2005.

(6) Juan M. Manzanique & coll. *Assessment of immunological parameters following a Qi Gong training program* Med. Sci Monit 2004; 10 (6)

(7) Venglar M (OH, USA) Case report: Tai Ji and Parkinson in Physiothera. Res. Int. 2005; 10 (2): 116 .

(8) Une étude exhaustive de toutes ces recherches fait l'objet d'un prochain ouvrage : *Les bases scientifiques du Qi Gong* que je corédige avec le journaliste scientifique Maxence Layet, à paraître en mai 2009.

L'action préventive du Tai Ji Quan prouvée...



PORTRAIT

Yves Réquena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est un des médecins experts de la Fédération Européenne de Qi Gong et des Arts Énergétiques (FEQGAE).

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



STAGE ETE 2008 TAI JI QUAN - QI GONG

EN FRANCE EN MONTAGNE

Avec un Maître du
Temple de Shaolin

A Autrans, dans l'Isère
(1200 m d'altitude,
en pleine nature...)

Du 6 au 12 Juillet 2008

太极拳

Programme:

- Choix du style Chen ou Yang à l'épée
- Initiation au style choisi
- Tao Supérieur à Mains Nues
- Technique de Chi Na
- Eléments de base du Qi Gong
- Technique d'Etirement et de Relaxation
- Initiation à la Digitopuncture
- Initiation à la Calligraphie
- Culture sur les Arts Internes et la Chine

EN CHINE AU MONT WUDANG

du 10 au 24 Juillet 2008

Kung Fu - Bagua
Tai Ji Quan - Xing Yi



EXTRAITEMENTS

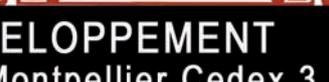
- au Temple
- à l'extérieur (Montagne, Forêts...)

CONTENU DU STAGE

- Kung Fu, Xing Yi, Bagua Zhang, Tai Ji, Qi Gong, Calligraphie, Qinna, Tui Shou

EXCURSIONS

- visite de la capital
- Muraille de Chine
- Cité Interdite...



KUNG FU DEVELOPPEMENT
B.P 85112 34070 Montpellier Cedex 3
04 67 07 57 97 / 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43
kungfudeveloppement@yahoo.fr

Dossiers Disponibles aussi
sur www.kungfuasso.com



ZHI ROU JIA 致柔家

L'École du Développement de la Douceur

Formations de pratiquants
et d'enseignants de Qi Gong
Cours hebdomadaires à Paris
Stages à Paris et en province

QI GONG - NEI GONG

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise. Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE). Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

QI GONG DES ENFANTS

Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants. S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN

Master class en collaboration avec L'École d'Arts Internes Génération Tao.

Zhi Rou Jia, L'école du Développement de la Douceur

Le village, 21230 Champignolles

Portable : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91

e.mail : zhiroujia@orange.fr - site : www.zhiroujia.com

Laurence CORTADELLAS Jean-Michel CHOMET Bruno REPETTO

心身研究所

La Danse des cinq Animaux

WU WUDONG WU



pour capter l'énergie quintessentielle des
animaux emblématiques des cinq éléments

Stage en Ardèche
du 20 au 26 juillet

Institut Xin'an

Tél/Fax 04 66 32 24 86

www.institut-xinan.com

LES TEMPS DU CORPS

centre de culture chinoise

Depuis 15 ans, l'association « Les Temps du Corps »
organise des cours, stages et formations aux techniques chinoises

Connaissance de la culture chinoise

Yi Jing, Feng Shui, calligraphie, cours d'idées chinoises, cours de chinois, mantras,
conférences sur la médecine chinoise, l'énergétique, les chamanismes.

Cours et stages : Qi Gong, Tai Ji Quan, Kung Fu Wushu.

Enseignement des techniques de Shaolin

Yi Jing Jing, Xing Yi Quan, méditation
chan, Shaolin Kung Fu.

LES TEMPS DU CORPS

10, rue de l'échiquier - 75010 Paris

Tél : 01.48.01.68.28 - Fax : 01.48.01.08.78

e-mail : tempsducors@free.fr - internet : www.tempsducors.asso.fr





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.



Mme Liu Ya Fei qui dirige le Centre de Beidaihe.

Crédit photo: Temps du Corps • photographie: Denis Boulanger

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,

PORTRAIT

Frédérique Maldidier est diplômée de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQ-GAE), et de l'Ecole « 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.



Credit 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



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