

Ainsi les trois processus de fonctionnement du Qi consistent principalement : 1/ à favoriser l'entrée du Qi « positif » dans l'organisme, 2/ à permettre l'élimination du Qi « négatif », 3/ et à faire circuler le Qi lorsqu'il devient un peu paresseux et qu'il est bloqué. Autrement dit, on pratique le Qi Gong dans le but de faire circuler le Qi afin de rester en bonne santé.

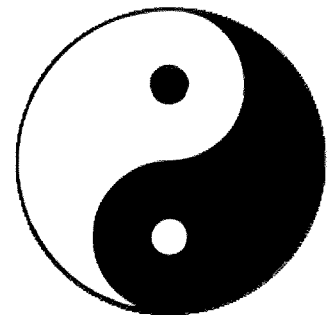
Maintenir une bonne santé

Par rapport à l'acupuncture dont les indications sont plus précises en raison des points d'acupuncture dont les effets sont bien codifiés, le Qi Gong peut être considéré comme une façon globale de faire circuler le Qi. Tel que nous le pratiquons, on peut dire que le Qi Gong est une méthode de prévention générale pour la santé. Ce n'est qu'à un niveau de compétence très élevé que l'on peut envisager le Qi Gong comme moyen thérapeutique.

Pour faire circuler le Qi, la pratique se base sur trois éléments : des gestes très lents ou des postures immobiles, la concentration sur la respiration et la concentration mentale. La force n'est pas utilisée, c'est au contraire le relâchement qui est recherché. Nous sommes loin de la gymnastique, même si elle est douce puisque cette dernière a pour objectif de tonifier l'organisme et que les concepts de base sont totalement différents. En revanche, certaines formes de Yoga seraient assez proches du Qi Gong.

Le Yin et le Yang

Le Yin et le Yang sont symbolisés par le Tai Ji, figure classique qui intervient au plus profond de la culture chinoise, tant au niveau philosophique, stratégique que médical. Ce symbole signifie que tout n'est pas entièrement noir ou blanc, chaud ou froid, bien ou mal, masculin ou féminin, etc.



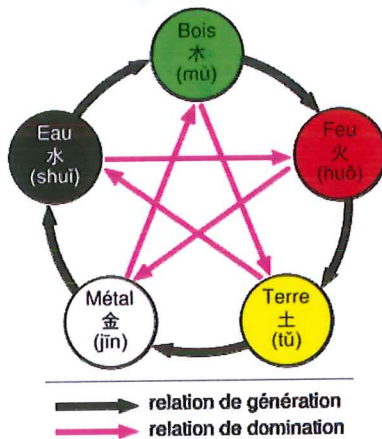
Rien ne peut être considéré d'un bloc, c'est toujours un équilibre permanent, instable, variable. Tout est en mutation permanente. Le cycle de la nuit et du jour se superpose au cycle des saisons froides et des saisons chaudes. Le Yin et le Yang indiquent que tous les événements de la vie d'une personne, d'une population, ou d'un pays subissent des cycles, et ne sont pas linéaires.

Dans le cadre de la MTC, toutes les fonctions vitales sont considérées comme étant un équilibre entre le « trop » et le « pas assez », rejoignant le concept d'homéostasie de la médecine occidentale. Transposé à la MTC, prenons

l'exemple de l'hypertension artérielle (HTA). La médecine occidentale va s'efforcer de faire baisser la tension artérielle pour rétablir une valeur normale. La MTC va d'abord faire un diagnostic pour savoir si l'HTA est provoquée par un excès de Yang ou une insuffisance en Ying. Dans le premier cas, il faudra « disperser » le Yang. Dans le second cas il faudra renforcer le Yin. L'intervention se fera sur la cause de l'HTA et non sur le symptôme. Ceci dit, en pratique, faire circuler le Qi va très naturellement rééquilibrer le couple Yin/Yang et l'effet sera bénéfique aussi bien sur l'HTA que sur l'hypotension.

De façon générale, les personnes plutôt « Yang », c'est-à-dire dynamiques et nerveuses devraient faire des exercices statiques pour équilibrer un trop plein d'énergie Yang. A l'inverse, les personnes de type « Yin » qui sont plus calmes et plus tranquilles peuvent faire des exercices plus dynamiques.

Les Cinq Eléments



L'observation de la nature et de ses transformations par les « anciens » avait abouti à l'élaboration d'un système de correspondance entre les éléments de la nature (bois, feu, terre, métal, eau) et les fonctions physiologiques (foie, cœur, rate, poumons, reins).

C'est ainsi que l'ordre d'engendrement fait que le bois va engendrer le feu, le feu va engendrer la terre, et ainsi de suite. La relation de domination va correspondre à une inhibition de l'élément suivant.

De plus, ces éléments ne sont pas figés et l'équilibre général est modifié en permanence par les influences externes ou internes. L'équilibre de chaque élément est maintenu grâce au couple Yin/Yang. Un organe ayant trop de Yin ou trop de Yang ne va pas fonctionner correctement et à terme tomber malade. Cet élément déséquilibré va avoir une influence néfaste sur les autres éléments, provoquant des dysfonctionnements à distance.

Qi Gong de santé / Qi Gong thérapeutique

En Chine, des millions de personnes pratiquent le Qi Gong simplement pour être en bonne santé. Le Qi Gong constitue ainsi une sorte de médecine préventive. Pour pratiquer la MTC, il est nécessaire de suivre des études qui durent autant de temps, et sont aussi difficiles que celles pour la formation de médecins

classiques. Les médecins traditionnels ont une double formation avec un tronc commun en médecine classique. A la fin des études, des années d'expérience sont encore nécessaires pour maîtriser les subtilités de la MTC. En effet, il ne s'agit pas d'appliquer de simples recettes. A la base de tout traitement, un diagnostic doit être posé. Ce diagnostic est extrêmement complexe, basé sur l'analyse de l'ensemble des interactions entre les organes.

La MTC est utilisée en Chine dans ses différentes composantes (acupuncture, massages, phytothérapie, Qi Gong, etc.) à titre thérapeutique au même titre que la médecine « moderne ». Il n'y a pas d'opposition entre les deux formes de médecine, plutôt une complémentarité en respect du concept du Yin et du Yang. Si la pratique du Qi Gong est largement reconnue et enseignée en tant que pratique médicale dans de nombreux pays (Asie, Etats-Unis, Canada, Allemagne), ce n'est pas encore le cas en France. Rappelons qu'en Allemagne, dans certaines régions, le Qi Gong est remboursé par la sécurité sociale.



Points d'acupuncture (méridien du foie)

Dans notre démarche pour la pratique du Qi Gong, il ne s'agit pas de se substituer à une médecine allopathique. Il est impératif de s'adresser à un médecin pour toutes les pathologies médicales. Considérons simplement le Qi Gong comme un exercice au même titre qu'une marche à pied un peu plus efficace pour maintenir une bonne santé.

Quels sont les apports du Qi Gong ?

Gestion de sa santé

Sans entrer dans le détail des techniques particulières, le Qi Gong est avant tout un exercice permettant d'apporter une meilleure santé par une action globale sur tous les organes. Il est avéré qu'une pratique régulière permet d'obtenir un meilleur état général par un renforcement des défenses naturelles et un rééquilibrage physiologique. Les fonctions naturelles (respiration, digestion) sont améliorées. Les bienfaits constatés vont au-delà de ce à quoi on peut s'attendre par de simples gestes de gymnastique.

Son action est essentiellement un renforcement de l'organisme contre les agressions internes et externes. Des expériences cliniques, réalisées par des scientifiques indiquent une augmentation des défenses immunitaires ainsi qu'une diminution de l'activité des facteurs neuronaux du stress. La libération de béta-endorphines a également été observée. Les données indiquent que le Qi Gong agit sur des paramètres neuro-immuno-endocriniens et améliore le niveau des défenses immunitaires non spécifiques.

Symboliquement, la pratique du Qi Gong est censée apporter l'« immortalité ». A défaut, elle favorise positivement une espérance de vie. Mais surtout, elle participe à ce que le parcours de la vie se déroule dans les meilleures conditions en retardant les effets du vieillissement. Les chinois considèrent le Qi Gong comme un exercice énergétique de longévité.

Conscience corporelle

Les exercices de Qi Gong favorisent un meilleur contrôle des gestes grâce à la lenteur des mouvements et à la concentration mentale. On aboutit à une meilleure connaissance de son propre corps grâce à la désynchronisation de certains gestes, en faisant travailler des muscles habituellement peu ou pas sollicités et en visualisant les organes internes.

Un meilleur équilibre est obtenu grâce à une sollicitation des membres inférieurs et une coordination plus fine des gestes. On sait que les chutes sont une des principales causes de perte d'autonomie pour les personnes âgées.

On acquiert plus de souplesse dans ses mouvements. Les gestes techniques deviennent plus précis, la résistance physique est augmentée. Ce sont ces apports qui font que le Qi Gong est largement présent dans la plupart des pratiques sportives en Chine. Il est même une partie intégrante des arts martiaux internes (Tai Chi Quan) et externes (boxes, kun fu, karaté, etc.).

Calme intérieur

Le relâchement consiste à faire le vide en soi et à éliminer les tensions nerveuses et physiques. Le Qi Gong permet ainsi de lutter contre le stress de la vie contemporaine et d'adopter une plus grande sérénité face aux situations difficiles des parcours de vie.

La concentration mentale permet de se focaliser sur le geste ou la visualisation et de ne pas être distrait par les agressions parasites (bruits, pensées, etc.). Elle favorise un sentiment de bien-être et de calme intérieur qui va conduire à une plus grande confiance en soi. Par la visualisation et la méditation, le Qi Gong est aussi une approche spirituelle pour renforcer les capacités personnelles. Il stimule également la mémoire aussi bien pour les enfants que pour les personnes âgées.

Le sentiment de ne pas être passif dans la gestion de sa propre santé permet aussi d'avoir une attitude mentale positive. On sait à quel point ce facteur est important pour lutter contre les maladies.

Par une meilleure attitude psychologique et émotionnelle, sa pratique peut être un apport important dans les activités artistiques et de création. En Chine, de très nombreux artistes (peintres, danseurs, acteurs, etc.) et intellectuels pratiquent le Qi Gong. La calligraphie et la peinture en particulier sont des activités en relation directe avec les notions de vacuité mentale et de gestuelle spontanée mais maîtrisée propres à la culture chinoise.

Ses apports sont imperceptibles. Mais au bout d'un certain temps, on est surpris de prendre conscience d'un état de bien être général, d'une forme physique améliorée et le sentiment d'être « en harmonie ».