

Le Qi gong thérapeutique

(article écrit par Christian BORDES à l'attention du service d'oncologie de l'hôpital Gustave Roussy-Paris)

Table des matières

[Origine](#)

[Intérêt](#)

[Principaux effets](#)

[Santé](#)

[Des Qi gong différents](#)

[Les quatre éléments essentiels](#)

[Harmoniser la respiration](#)

[Quelques recommandations](#)

[Précisions](#)

[Exemple de chronologie](#)

[Effet, constatations, et résultats](#)

[Conclusions](#)



Origine

En Chine, le Qi gong, art traditionnel pour maintenir la bonne santé, existe depuis plus de 2000 ans. On en a même retrouvé des descriptions dans les tombeaux de Ma Wang Diu que certains datent de – 5000 ans ! Ces techniques étés considérées comme tellement précieuses qu'on les gardait secrète ! Elles n'étaient livrées qu'aux personnes méritant de les recevoir et en particulier les empereurs. On compte actuellement plus de 2000 pratiques courante et prêt de 20 000 variétés de Qi gong. Grâce à un travail de l'esprit, de la respiration et de la posture, le Qi gong aide le pratiquant à entrer dans un état de relaxation, de paix et de vide intérieur. Le Qi gong nourrit l'énergie vitale et lui permet de circuler librement et efficacement à l'intérieur de notre corps selon l'harmonie naturelle dans laquelle nous devrions toujours nous trouver. C'est pour cela que nous voyons en Asie et plus particulièrement en Chine des groupes de personnes travailler chaque matin dans les jardins au lever du soleil. Ceci fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise et ces exercices sont pratiqués dans les hôpitaux pour améliorer les traitements classiques.

Intérêt

Cette technique de santé et de longévité orientale a pleinement sa place en Occident pour compenser les atteintes de la vie moderne et pour nous redonner sérénité et équilibre. C'est vraiment une technique qui est à la portée de tous. Véritable moyen de prévention et d'autogestion de la santé, le Qi gong peut également avoir des effets puissamment curatifs, quels que soient l'âge où le fait d'être au départ bien portant ou non.

Principaux effets

- améliorer les fonctions organiques et renforcer notre santé afin de nous prémunir contre les maladies
- ralentir le processus de vieillissement, et maintenir la jeunesse en nous
- apaiser les tensions, réduire la fatigue et le stress, calmer la nervosité, assurer une plus grande vigueur et une plus grande lucidité
- améliorer notre mémoire et exploiter pleinement notre potentiel intellectuel
- évacuer les énergies négatives du corps, renforcer les capacités à se soigner par l'énergie positive (par un renforcement de l'homéostasie)
- et enfin permettre au corps de recouvrer la santé dans le cas de pathologies plus ou moins lourdes.

Santé

La principale préoccupation des taoïstes était surtout centrée sur la mise au point de

techniques de longévité et n'oublions pas que le Qi gong est né de là. Rester jeune toute sa vie : pourquoi pas ?! Et de plus en bonne santé ! De nombreuses preuves scientifiques ont été exposées dans le cadre de congrès internationaux en Chine. Certains effets du Qi gong ont été prouvés de façon scientifique et statistique :

- Dans le domaine du vieillissement, une élévation du taux d'hormones (un œstradiol et testostérone) a été constaté chez des femmes ménopausées après un an de pratique.
- On a constaté une nette amélioration de l'hypertension artérielle sans incident secondaire.
- La résistance immunitaire est augmentée et ceci est objectivée par une augmentation significative des IGA.
- Les élèves pratiquant le Qi gong ont une meilleure concentration et de meilleurs résultats scolaires
- Sa pratique a également de très bons effets dans les dépressions, les lombalgies y compris dans certains cas de cancer. À ce niveau c'est bien par rapport au cancer du sein que le maximum de recherches ont été effectuées.

Des Qi gong différents

Le Qi gong peut être divisé en deux grandes catégories : le Qi gong statique et le Qi gong dynamique. On pratique les exercices soit en marchant, soit assis, soit debout, soit couché. Quel que soit le type d'exercices pratiqués, le but principal est un nourrir et de faire circuler au mieux l'énergie interne.

Une citation :

« Un vieux sage n'attend pas d'avoir soif pour creuser un puits » ! LAO TSEU

Ce type d'exercice est parvenu en Occident dès le dix-huitième siècle grâce aux jésuites. De là est né vers 1780 la gymnastique suédoise mise au point et développée par Per Henrik Ling. Les exercices de Qi gong sont très nombreux et ils varient selon le but recherché par le pratiquant : entretenir sa santé, ralentir le vieillissement, se soigner, projeter le Chi pour guérir autrui, mobiliser le Chi dans le cadre des arts martiaux etc.

Sa pratique permet de développer à la longue nos capacités extrasensorielles comme l'intuition, la télépathie et le ressenti subtil face à certaines situations.

Mais c'est surtout et avant tout le moyen de renforcer l'énergie des cinq principaux organes de notre corps, fondement de la médecine chinoise (cœur, poumons, foie, rate, reins).

Tous les Qi gong ont un point commun qui se base sur trois éléments :

- le contrôle du mental(SHEN)
- la tension portée sur la respiration(XI)
- la précision de l'attitude physique(ZHUAN)

C'est par le contrôle du mental que tout commence, c'est le plus important de ces trois éléments.

Viennent ensuite la respiration grâce à laquelle nous pouvons avoir une action régulatrice sur le système nerveux central et le système nerveux végétatif (exemple de la pratique liée à la cohérence cardiaque). Ainsi l'association concentration/respiration permet une meilleure absorption du Chi et

facilite sa circulation dans les méridiens et dans tout le corps au sens large.

Les quatre éléments essentiels

- **l'esprit de concorde** : il faut être en harmonie avec les autres sinon il est impossible d'atteindre la paix intérieure. Il faut surtout éviter de médire sur autrui car un mental de qualité permet de capter les énergies supérieures (et inversement d'ailleurs !). Ainsi l'on peut créer en fonction des « spirales » positives ou négatives.

- **l'esprit de bonté** : il ne faut pas faire de mal à autrui et dans ce cas le « creuset » est pur !

- **l'esprit d'épargne** : la colère affecte notre énergie originelle et perturbe notre esprit en profondeur. Il faut donc travailler dans le sens de l'économie à ce niveau-là afin de renforcer notre énergie interne.

- **un esprit profondément calme** : grâce aux trois niveaux qui précèdent, l'hypophyse envoie des informations correctes à tous notre système neuro-glandulaires et notre esprit est alors comparable à un lac calme. Il est à noter qu'une pratique assidue du Qi gong fait que tous types de peur disparaît de l'esprit du pratiquant. À partir de là l'immunité en est améliorée. À partir de ces quatre éléments, le pratiquant peut alors avancer avec efficacité dans cette méthode.

La précision de l'attitude physique dépend de deux notions :

- la détente physique qui permet d'apaiser le mental (et inversement)

- la position juste : pour les taoïstes, la position juste correspond à un accord parfait avec la physiologie du pratiquant.

Ce dernier rappelle l'état de paix intérieure et de quiétude, c'est cela que l'on appelle l'état de Qi gong. Avec l'entraînement, on arrive à percevoir le Chi instantanément. Des expérimentations scientifiques ont été réalisées en Chine des 1987 puis en France en 1991 par le professeur Jean-Claude Chermann démontrant l'émission du Chi. La médecine traditionnelle chinoise (MTC) à laquelle appartient le Qi gong est basée sur la théorie du Yin et du yang qui décrit dans toutes choses l'aspect antinomique (bipolaire) présent dans tout l'univers.

- le yang évoque la montée, l'ouverture, le clair, le blanc, le masculin, l'énergie, le mouvement...

- le yin évoque la descente, la fermeture, l'obscur, le noir, le séminaire, le sang, le repos...

Le Qi gong vise à préserver l'équilibre du yin et du yang en entretenant l'énergie positive, ainsi l'énergie négative ne pouvant l'atteindre.

Dans la tradition médicale chinoise, le cœur est le maître de l'esprit. Pour pratiquer le Qi gong il faut arriver à évacuer toute pensée négative, tout désir. Pour ce faire il faut :

- choisir un endroit bien aéré (préférer de loin l'extérieur s'il n'y a pas trop de vent et d'humidité qui sont 2 énergies perverses négatives)

- porter des vêtements souples et amples et enlever les objets qui entravent la circulation des énergies (certaines montres, bagues, bracelets et tout ce qui peut série et d'une façon

générale).

- éviter de pratiquer juste après un repas et laisser passer un peu de temps si l'on pratique le Qi gong avant de manger
- se mettre à la disposition du « sourire intérieur » : c'est une notion qui s'expérimente plutôt qu'elle ne s'explique ! Il s'agit de chasser les soucis et les préoccupations, de calmer l'esprit en esquissant un léger sourire. Attention, ceci devient très vite contagieux pour soi-même !

Harmoniser la respiration

Inspirer par le nez et expirer par la bouche. L'harmonisation de la respiration aide à se concentrer et à atteindre l'état de sérénité tout en régularisant le fonctionnement des organes, en améliorant le métabolisme et en thésaurisant l'énergie. Il faut progressivement acquérir une respiration calme et silencieuse et commencer par ce que les chinois appellent la « petite respiration céleste ». Il est bon d'avoir fait au préalable quelques automassages de manière à lancer la circulation de l'énergie dans tout le corps.

Le Dan Tian situé environ trois largeurs de doigt sous le nombril, est l'endroit où se réunissent le principe vital, l'énergie et l'esprit pendant ces exercices.

« L'énergie est une force intérieure non manifestée tandis que la puissance est l'effet manifesté de l'énergie ».

Quelques recommandations

Avant de commencer une séance, pensez à se relaxer afin de ne pas être trop stressé ou trop joyeux, trop excité ou trop triste. Les sentiments en excès quels qu'ils soient vont limiter l'efficacité de la séance. Mieux vaut attendre un peu d'être calme et serein.

Précisions

Chez les femmes dont la pratique du Qi gong est très assidue, il peut y avoir un risque d'arrêt des règles pendant quelques mois car le nettoyage interne s'effectuera par d'autres voies et d'autres émonctoires.

Les orientaux ont établi voici des siècles la relation existante entre le psychisme et les organes. Selon eux toute perturbation psychique retentira sur le fonctionnement de l'organe correspondant. Ce phénomène est à double sens est un organe malade pourra occasionner des troubles psychiques précis. Juste à titre d'exemple, voici quelques correspondances psycho organiques :

- la joie peut perturber le cœur
- les soucis peuvent perturber la rate
- la tristesse peut perturber les poumons
- la peur peut perturber les reins
- la colère peut perturber le foie

Le Qi gong consiste également à travailler son état psychologique, à préserver son équilibre et à rester serein face à toutes les circonstances de la vie.

Exemple de chronologie

1) **automassages** : comme il est expliqué plus haut, les automassages ont pour but de dynamiser la circulation de l'énergie le long de tous les différents méridiens et dans le corps tout entier. Ces exercices simples peuvent être pratiqués dès le plus jeune âge par simple mimétisme en suivant les mouvements indiqués par le professeur. Ceci peut être pratiqué en 10 minutes seulement si la personne dispose de peu de temps. Pratiquer idéalement le matin ils peuvent servir d'introduction à d'autres formes de Qi gong plus spécifiques.

2) **travail des cinq sons sur les cinq principaux organes** : un des exercices les plus puissants du Qi gong thérapeutique nous est apportée par le travail des cinq sons associés aux cinq couleurs correspondants aux différents organes. Idéal pour les personnes fatiguées de façon chronique ou dans le cadre de pathologies de longue durée, ce travail va remonter jour après jour les capacités fonctionnelles des organes dont il est question ici (foie, rate, cœur, poumons, reins). Nous terminons idéalement ce travail par un son d'harmonisation globale qui clôture la séance des 5 sons.

3) **posture de l'arbre** : cette posture constitue un puissant ancrage tant sur le plan physique que psycho émotionnel. Pratiquer depuis longtemps dans les arts martiaux comme méthode d'accumulation du Chi, cette posture va servir dans le cadre du Qi gong thérapeutique à effectuer un puissant travail sur le foie et va permettre d'ouvrir la voie à la petite respiration céleste. Le cumul de ces deux exercices dans un même temps constitue un travail très bénéfique qui ne requiert aucune difficulté hormis le fait que tout doit passer par la visualisation. Après quelques séances ce travail devient très agréable et même plutôt reposant.

4) **Qi gong du soleil** : cet autre Qi gong très puissant peut permettre de prévenir des maladies et allonger la durée de vie. Le cœur étend l'organe qui gouverne les vaisseaux sanguins et c'est l'organe le plus yang. C'est la raison pour laquelle il faut capter l'énergie pure yang du soleil matinal pour nourrir le cœur. Le foie et l'organe dans lequel le sens est stocké, il est sujet au manque de yin et à l'excès de yang. Aussi faut-il capter l'énergie pure yin de la terre pour nourrir cet organe. Cet exercice va permettre de fusionner le yin et le yang et à réharmoniser leur équilibre mutuel dans l'organisme. Cet exercice très agréable et très esthétique se pratique encore une fois idéalement le matin. L'idéal est de suivre visuellement le soleil pour pratiquer cette technique et il y aura dans ce cas une sécrétion maximale d'endorphines. De ce fait, le pratiquant tendra à se sentir toujours mieux et dans sa tête et dans son corps y compris en cas de douleur rebelle et chronique. Ne pas oublier

que la main gauche possède l'énergie yang (ciel) et la main droite l'énergie yin (terre). La chose primordiale est au final que la pratique du Le Qi gong augmente l'énergie acquise en plus de celle que nous apporte la nourriture, l'eau et l'air. Nous économisons de ce fait l'énergie ancestrale qui nous a été léguée à la naissance.

5) **Méditation guidée** : la méditation des 1000 mains de Bouddha fut enseignée il y a plus de 2000 ans dans les monastères bouddhistes de Chine et permettait un travail très puissant sur l'énergie du cœur. Cette technique est aujourd'hui devenue idéale pour permettre à chacun d'entre nous de se libérer des énergies négatives, des émotions perturbatrices, des peurs et de tout ce qui peut venir perturber notre système nerveux et notre immunité. Cette dernière peut être pratiquée en fin de journée avant d'aller au lit et va permettre une bien meilleure récupération durant la nuit par une amélioration des phases de sommeil paradoxal. Correctement pratiqué elle permet de se réveiller au minimum 90 minutes avant l'heure programmée de réveil complètement défatigué et l'esprit clair. D'une manière imagée, cette pratique nous permet de mettre les « compteurs à zéro ». Ne pas oublier qu'une concentration remplace 1000 pensées d'où l'intérêt réel de ce type de méditation. Ainsi quand nous sommes calmes, l'énergie vient à nous tout d'abord par les pores de la peau puis par les méridiens qui sont ouverts à cette circulation subtile.

6) **Immun boosting chi gong**

Dans ce contexte de Covid où l'immunité est parfois mise à rude épreuve, j'ai décidé d'enseigner systématiquement en plus des Qi Gongs traditionnels cette technique réellement très efficace pour stimuler l'énergie du poumon et activer les cellules souches produites par notre corps. Ce Qi Gong très spécial et à la fois très agréable à pratiquer m'a été enseigné « online » depuis les USA par maître Liu He qui n'est autre que la sœur du docteur Liu Dong. Il ne prend pas plus de 15 à 20 minutes et s'avère apporter des résultats remarquables !

Effet, constatations, et résultats

Formé dès les années 90 par le docteur Liu Dong (hôpital de Pékin) en partenariat avec Nicole Obrecht (hôpitaux de Toulouse) et plus tard par le Pr Wang de Feng (hôpital de Pékin), je pratique le Qi gong thérapeutique depuis maintenant bientôt 30 ans, je l'enseigne à tous types de public, bien portants comme malades atteints de pathologie lourde (maladies inflammatoires de l'intestin, du système ostéoarticulaire, de troubles cardio-vasculaires et personne également atteintes de cancer). Responsable du centre de santé Les chemins du lac (www.lescheminsdulac.com), j'ai le grand privilège de recevoir en effet des stagiaires venus de différents pays avec des problématiques très variées. La chronologie en cinq points citée plus haut est appliquée à tout le groupe et chacun des participants va par la suite, être plus ou moins assidu selon l'importance de sa maladie quand cela est le cas. J'ai bien sûr fait en sorte « d'occidentaliser » les pratiques afin de les rendre accessibles à tout un chacun sans devoir passer préalablement par un enseignement complet de médecine chinoise !

Ma première expérience anecdotique fût celle de croiser dans un des tous premiers séminaires de formation une belle allemande que les oncologues avaient condamnée à maximum six mois de vie

suite à un cancer du sein compliqué et très avancé. Huit années après ce verdict cette personne, resplendissante d'énergie, m'a dit avoir travaillé le Qi gong de manière quotidienne et prolongée dès sa « condamnations à mort » ! Elle émanait le jour où je lui ai parlé une santé resplendissante qu'elle avait acquis jour après jour en pratiquant le Qi gong thérapeutique qu'il avait été enseigné par son médecin chinois. Chez les personnes et les pratiquants(es) assidus(es), nous constatons une très nette amélioration de l'état général au bout de quelques semaines de pratique seulement. Le psychisme devient plus clair, plus serein et surtout plus optimiste en référence à la pathologie dont est atteinte la personne. Les patients nous ramènent des sensations plutôt agréables liées au fait que des capacités extrasensorielles inconnues jusqu'alors prenaient naissance et leur permettaient d'être sensibles à des choses qu'ils ignoraient auparavant. Si l'on fait référence à certains cas cliniques très lourd comme par exemple des patients cancéreux démarrant la pratique à un stade pourtant très avancé, ces derniers se retrouvent un an après à ne plus même ce souvenir de la maladie pour laquelle il s'était mis à pratiquer ! Ceci est certes surprenant mais on ne peut plus réjouissant quand les patients ou les stagiaires nous font ce type de retour.

Conclusions

Cette pratique devrait être enseignée très jeune et connue de tous tellement elle est simple à mettre en œuvre. De nombreux ouvrages, vidéos et autres médias la plébiscitent de plus en plus et nous avons le grand plaisir de voir des institutions des plus sérieuses lui faire confiance. Je veux parler de certains centres hospitaliers, certains centres de recherche qu'il soit américain, chinois ou autres et qui systématisent en plus des traitements conventionnels la pratique du Qi gong.

Il faut savoir qu'aux États-Unis, une large place est dédiée à la recherche concernant cancer/sida /immunité le tout étant abordé et traité par le Qi gong. Peut-être que nos hôpitaux verront un jour des services entiers mis à la disposition des malades afin de raccourcir les délais d'hospitalisation et d'optimiser l'efficacité des traitements allopathiques qui y sont pratiqués. Nous terminerons ici par deux citations qui résument beaucoup de choses :

- « Ce n'est pas l'homme qui travaille le Qi gong mais le Qi gong qui travaille l'homme » !
- « Il vaut mieux investir dans sa santé que de payer sa maladie » d'autant plus quand l'investissement est de zéro euro (0 €) puisqu'il n'y a besoin de rien sauf d'un peu de temps pour se faire du bien !

Christian BORDES

Mail : info@alti-sante.com

Ostéopathe DO, membre de la chambre nationale de la santé durable

Kinésithérapeute-rééducateur (diplômé d'état)

Ancien stagiaire des hôpitaux de Toulouse

Bio nutritionniste et iridologue (agrégé Fenahman-Paris)

Diplôme universitaire d'électrothérapie (Université Paul Sabatier)

Formation universitaire d'uro-gynécologie (Hôpitaux de Montpellier)

Formation CRIIREM (expertise sur les champs électro magnétiques)

Ex-chargé de cours à l'université Paul Sabatier de Toulouse

Chargé de cours en biophotonique (université européenne de l'Atlantique)

Directeur du département d'électro photonique (clinique Thuban-Madrid)

Membre de l'Académie des sciences médicales de Catalogne et des Baléares

Membre du conseil scientifique de la chambre nationale de la santé durable

Code ADELIE 650000409 des professionnels de santé agréés