

# **Le QI GONG comme complément thérapeutique. Une voie d'avenir ?**

## **PRESENTATION DE L'EXPERIENCE**

### **Historique**

Ce travail est né d'une initiative du Docteur Albert Faradji, coordinateur du Centre Régional de Traitement de l'Hémophilie rattaché au Service d'Oncologie-Hématologie de l'hôpital de Hautepierre. Son intention était de rechercher un outil qui permettrait de diminuer les tensions physiques et psychiques engendrées par les positions antalgiques, les raideurs articulaires et le stress permanent lié à la maladie et à son pronostic.

Il fut donc décidé d'inscrire la pratique du Qi Gong dans un programme d'éducation thérapeutique qui comprendrait en outre de la sophrologie et des entretiens avec un psychologue. Les séances eurent lieu à l'hôpital, d'octobre 2011 à juin 2012, au rythme d'une toutes les 2 ou 3 semaines.

### **Le groupe de patients et ses symptômes**

Parmi les manifestations cliniques physiques dont se plaignent le plus ces patients les douleurs et raideurs articulaires et musculaires, conséquences des hémarthroses et hématomes tiennent le premier rang. Les positions antalgiques spontanées sont à l'origine de douleurs secondaires engendrant un cercle vicieux douloureux.

Le stress lié à la douleur chronique vient s'ajouter à la crainte des traumatismes de la vie quotidienne et au risque hémorragique qui s'y attache. Mais l'habitude de cacher leur maladie et son cortège de handicap, prédominante chez les hommes dans notre société, n'a pas facilité le « lâcher prise », ni dans l'expression verbale des troubles et de leur souffrance ni dans la gestuelle. C'est pourtant cette gestuelle qui fut un des moyens de les aider à mieux assumer leur quotidien.

### **Les thérapeutiques physiques habituelles :**

Elles proposent à cette population des exercices visant à développer la force musculaire, l'amplitude du mouvement, la souplesse articulaire, la coordination et l'équilibre ; tous les types de gymnastique peuvent répondre à ces objectifs.

### **Le Qi Gong**

Quels vont être les apports complémentaires et différents d'une initiation à la pratique du Qi Gong ?

### **Qi Gong 氣功**

Le « Travail sur le Souffle » est défini par le Grand Dictionnaire Ricci (1) comme une « méthode d'exercices dans lesquels on coordonne les mouvements du corps, la respiration et l'activité mentale pour une meilleure circulation du Souffle. Cette technique améliore la concentration, libère les blocages, prévient et soigne les maladies ».

C'est l'une des méthodes du Yang Sheng, 養生 « pratique pour nourrir la vie » (avec les massages, les exercices respiratoires, les procédés mentaux et spirituels, en particulier ceux des méthodes taoïstes appelées « alchimie intérieure » Nei Dan 內丹).

## Dao Yin 導引

Selon le Grand Ricci (1), cette expression désigne chez les taoïstes des « exercices de respiration et de gymnastique d'assouplissement (pour régulariser le Souffle vital) ; en MTC cela désignerait le « guidage du flux vital » par un ensemble de méthodes « acupuncture, massages, échauffements, respiration, gymnastique ».

Il vise l'épanouissement de l'être, l'entretien de la santé, l'équilibre émotionnel et l'unité entre le corps et l'esprit.

## An Qiao 按橋

Désigne les automassages que l'on pratique soi-même sur les points d'acupuncture et les méridiens pour faire circuler l'énergie, voir désobstruer ou tonifier.

Au total, il apparaît donc clairement qu'on est bien au-delà d'une simple gymnastique et de la restauration de la seule gestuelle. Le Qi Gong répond précisément à la problématique posée par ces patients : lever l'ensemble des blocages physiques et psychiques.

## MON TRAVAIL D'ENSEIGNANTE

### Prise de contact

Dans un premier temps il faut créer « l'alliance », essayer de gagner la confiance de ce groupe particulier.

Cela se fait en expliquant la méthode, ce qu'est le Qi Gong, et les bases de la physiologie de la gestuelle selon les principes de la MTC : Tai Ji, respiration, circulation des Souffles, Barrières articulaires, 5 Mouvements (postures, comportements et sentiments en correspondance dans lesquels ils se sont vite et assez facilement reconnus !). Ce sentiment nouveau d'appartenir aussi à un groupe de « non-hémophiles » semble d'ailleurs avoir facilité la relation entre tous les membres du groupe en abolissant la différence entre l'intervenante et les patients.

### L'observation

Pendant cette prise de contact il est fondamental d'observer d'une part leurs réactions (mimiques, postures, modifications de la voix, du regard...) et des données plus générales avec un regard global sur chaque personne: typologie, façon de respirer, de se mouvoir...

Puis dans un second temps lors de l'exécution des premiers mouvements il faut observer la localisation de la douleur et ses effets sur la posture. Eventuellement il peut être nécessaire de poser quelques questions sur les correspondances des 5 Mouvements pour affiner ou vérifier une intuition qui permettra de proposer des exercices mieux adapté à chaque cas.

### La créativité

A l'aide de ces données l'enseignant doit trouver très rapidement des moyens simples pour aider les patients, d'abord à ressentir et s'appropriier leur propre corps, puis à visualiser et ressentir les circulations du Qi. A partir de là ils peuvent commencer à mettre une intention qui va renforcer l'exécution du mouvement. On peut utiliser des sons, des couleurs, des images ou des caractères chinois.

La créativité est donc indispensable à l'enseignant qui veut s'inspirer des DAO YIN classiques et trouver une adaptation ajustée et rapide pendant l'exécution du mouvement.

J'ai essayé d'utiliser l'aspect martial du Qi Gong pour faciliter la mise en place des premiers mouvements car je craignais, chez ce groupe exclusivement masculin, le rejet de ce qui aurait pu être vécu comme « une danse » (cela a d'ailleurs été évoqué).

### **Nécessité d'adapter les Dao Yin et répondre aux capacités de ce public.**

Par ailleurs, les personnes atteintes d'hémophilie ont de grandes difficultés pour exécuter les mouvements dits statiques (les pieds collés au sol). Il va falloir *ressentir*, en même temps que la personne, où se situe *sa* difficulté afin de l'amener à continuer le mouvement sans perdre le trajet énergétique et en gardant l'harmonie du geste, c'est à dire l'aider à *habiter* le mouvement en restant dans la sensation corporelle, *en pleine conscience*.

C'est ici que le Qi Gong montre qu'il est une méthode très adaptée à ce public pour l'aider à redécouvrir l'aspect naturel du mouvement, lui rendre son authenticité après les difficultés des premières séances.

Aider le malade à renforcer son Qi pour reprendre le contrôle de leur corps sur les plans du physique et du psychique, voilà qui est conforme à la proposition de la MTC. Cela est d'autant plus facile si les personnes ont connaissance de leurs faiblesses énergétiques, préalablement diagnostiquées et expliquées par un médecin acupuncteur. J'ai pu en faire l'observation dans d'autres cours de Qi Gong, où les exercices ont été adaptés à la pathologie. Cela n'a malheureusement pas été le cas dans ce groupe, ou aucune personne n'a consulté d'acupuncteur.

Comme j'avais dû trouver des méthodes pour leur apprendre à sentir l'énergie circuler dans le corps, sentir le mouvement du va et vient de la respiration et l'importance des rythmes, il m'a fallu rechercher et expérimenter les mouvements les plus efficaces pour répondre à la demande de ce public.

Je me suis donc posé les questions suivantes :

Il est très facile de comprendre que les émotions sont des causes de blocages de l'énergie, mais comment demander aux malades de gérer leurs émotions ?

Il est très facile de se tenir « debout tranquille » mais comment le faire dans « l'esprit du Qi Gong » dont on nous parle ?

Il est très facile de respirer assis sur une chaise, mais de quelle façon ? Dans quelle posture ? J'avais l'intime conviction que cette pratique pouvait apporter un peu plus de confort à ces personnes, les aider à vivre avec un peu plus de paix et de joie. Comment leur donner la possibilité de découvrir une autre façon de se prendre en charge ?

### **Ma proposition à partir des fondamentaux de la MTC et pourquoi ?**

#### **Le travail de l'intention et de la visualisation**

**« Là où la pensée se rend, l'énergie s'y rend »**

Ce travail est ici fondamental, puisque les exercices se font sans déplacement, assis ou couché, sans fatigue physique. Le travail est exclusivement « interne ».

Dans un premier temps l'apprentissage est difficile puisqu'il demande de la part des patients beaucoup d'attention et de vigilance pour réussir à pratiquer les exercices en concentrant leur attention sur des points ou des zones précises :

Points Jing distaux, localisés par l'enseignant puis auto-massés pour bien les ressentir,

RM 6, région du Dan Tian,

DM 4, région de Ming men

RM 17, Milieu de la poitrine

Ces points et régions ont été choisis car ils répondent aux fondamentaux du Qi Gong, ce qui était une nécessité pour une première approche avec des personnes sans expérience du Qi Gong et chez qui les automassages sont souvent difficiles à exécuter à cause de leurs problèmes articulaires.

**Les exercices ont été proposés** à partir des attentes des participants et leurs besoins, exprimés ou non. Il a été nécessaire de mettre en place dès la première séance les principes fondamentaux du Qi Gong pour rentrer dans « l'état de Qi Gong » ce qui sous entend la pleine conscience dans l'exécution et la lenteur du mouvement.

Le caractère Man 慢, lent, lentement, écrit avec la clé du Cœur, nous donne une très belle idée de la conscience dans la lenteur.

### **Les postures**

Elles expriment et conditionnent notre positionnement entre Ciel et Terre.

Il m'a fallu rechercher avec ces patients particuliers les meilleures postures possibles pour faciliter en eux l'accomplissement des fonctions de Du Mai et de Ren Mai. En effet selon JM Kespi ces méridiens fondateurs nous relient au Ciel Antérieur et aux pathologies héréditaires mais actualisent aussi dans le Ciel Postérieur les trois Yin et les trois Yang (2). La stimulation de leurs points par des postures appropriées (mais compatible avec l'état de ces personnes) fait donc circuler le Souffle vital dans tous les méridiens jusqu'aux points Jing (Puits).

C'est tout le sens de la petite circulation du Qi Gong, Ren Mai-Du Mai, entre 1 VC et 20 VG. Malheureusement, il n'a pas été possible aux personnes de ce groupe de prendre les postures de méditation classiques ; la seule possible pour eux était celle couchée.

### **Les marches**

Elles sont d'une grande difficulté pour ce public, quasi impossible.

Il leur fallait réinventer la marche, une « **Marche simple** ».

Simplement marcher en déroulant au mieux le pied au sol, sans tenir compte de ce que cela impliquait dans la posture afin d'éviter, dans un premier temps, toute attitude douloureuse.

**Pendant ces marches l'action consciente et volontaire de relever la tête et de porter le regard à l'horizon a permis d'une façon assez rapide le redressement du corps, et l'apparition de l'ampleur dans le mouvement avec plus d'engagement.**

J'observais là l'importance du regard dans le redressement du corps ! (3)

J'ai essayé de chercher des exercices qui mettaient en mouvement l'axe Shao Yin, les deux Méridiens Curieux Ren Mai et Du Mai, et le retour au Centre.

Le travail sera très souvent interrompu à cause de la douleur. Il faudra beaucoup de temps pour exécuter un mouvement harmonieux (geste / Souffle)

Il fallait alterner un mouvement assis puis un autre debout et à nouveau assis en quelques instants.

Le résultat commence à être venir quand la douleur est diminuée par la présence d'une certaine fluidité acquise par la respiration.

Nous savons que la relation entre la vue et le redressement du corps est liée à la fonction du Foie de commander les muscles et les tendons. J'ai en effet pu observer chez ces personnes anxieuses, se sentant toujours menacées de l'extérieur, de très importantes tensions sur le trajet de certains Méridiens Tendino-musculaires, en particulier du Zu Tai Yang Vessie (cette zone est la région de leur corps la plus tendue ; c'est fréquemment le cas, mais là j'ai observé des tensions que je ne pouvais imaginer !).

Mais c'était aussi toujours le cas pour le Zu Jue Yin Foie et Zu Shao Yang VB.

Ceci est à relier avec le fait qu'ils se sont **tous** reconnus dans les correspondances du mouvement du BOIS, en particulier la colère sous ses différents modes d'expression.

Cette observation m'a redirigée sur l'importance des exercices respiratoires, sa prise de conscience pour garder une certaine distance par rapport aux événements extérieurs.

Il ne s'agit pas de se rapprocher d'une norme de la marche, mais plutôt de permettre à l'ensemble du corps d'être en mouvement en toute confiance.

## CONCLUSION

Il est évident que cette première approche a été faite avec un très petit nombre de malades, un groupe de 5 personnes, ce qui n'autorise que quelques remarques.

Sur 5 personnes, 2 ne sont pas rentrées dans "l'esprit du Qi Gong " et n'ont pas eu l'assiduité que demande cette pratique pour obtenir un résultat.

Les 3 autres ont exprimé une amélioration au niveau de la gestion des émotions.

Ils ont commencé à comprendre et à ressentir l'interaction entre la respiration et le relâchement donc à savoir diminuer leur douleur quelques instants.

Personnellement j'ai pu observer le redressement du corps dans la marche et une ouverture du regard.

Je voudrai préciser aussi que certains venaient d'assez loin et faisaient 1H de route à l'aller comme au retour, ce qui leur était assez pénible, pour 1h30 de Qi Gong !

La MTC nous offre mille et une façons de nourrir la Vie et de la préserver, mais aussi d'en traiter les souffrances. Le Qi Gong est l'une de ces méthodes de soins. Aujourd'hui les cours de Qi Gong fleurissent partout. Tant mieux, cela répond à une demande du public de prendre en charge sa santé d'une manière active.

Après avoir vécu cette expérience je suis convaincue que l'on peut aller plus loin.

Le Qi Gong thérapeutique nous offre un outil qui permet de compléter le travail fait par les aiguilles, le Tui Na, la diététique chinoise... et les médicaments modernes ! Il pourrait être proposé comme complément aux traitements, pour aider les patients à mieux accepter ce que nous ne pouvons changer et positiver leur situation.

Amener les patients à changer la règle habituelle du jeu (subir passivement la maladie et le traitement) pour participer activement à la remise en ordre des fonctionnements de leur corps, à sentir en eux et se réappropriier leur pouvoir de guérison, avec la notion de plaisir, tel est mon propos à l'issue de cette passionnante et très enrichissante expérience.

## Bibliographie :

(Ouvrages et travaux ayant inspiré et guidé la démarche globale de cette expérience)

Andrès Gilles : *séminaire « Typologie traditionnelle chinoise »*. Strasbourg 24/05/2008

Cassuto Benny : « *Le silence de la base et les Qiao Mai* »,

*Actes du congrès de l'AFA, 2010 (3)*

Cassuto Benny : *Ateliers de pratique du Qi Gong*

Connaissance de l'acupuncture, année 2006 : *L'art de nourrir la Vie. You Feng*

Couderc Paul : « *Debout les damnés de la terre* ». *Actes du congrès AFA, 1994*

Despeux Catherine : *Le Qi Gong de Zhou Lüjing La moelle du phénix Rouge*

Eyssalet Jean-Marc : *La médecine chinoise : santé, forme et diététique*.

Grand Dictionnaire Ricci, Desclée de Brouwer. (1)

Kespi Jean-Marc : *Du Mai et Ren Mai, père et mère des autres méridiens. Revue française d'acupuncture N° 150, avril 2012. Bulletin Bai Hui N° 71. (2)*

Migaud Martine: *Qi Gong La médecine des Souffles*



Francine Sitruk Histel  
francesit50@yahoo.fr

