

# La voie thérapeutique du *Qi Gong*

## Une leçon de sagesse

par Genny Rivière

Entrer dans la dimension thérapeutique du Qi Gong, c'est arpenter un long chemin de sagesse qui nous conduit de la compréhension de nous-même à celle de l'autre et de l'univers.

*« Si on s'intéresse aux mystères de la vie,  
il faut pratiquer le Qi Gong.  
Si on pratique la Médecine Chinoise,  
il faut pratiquer le Qi Gong.  
Sinon, on perd l'essentiel. »*

Professeur Zhang We Chun,

Le Qi Gong peut être une voie thérapeutique et surtout un véritable chemin de vie vers la santé et vers l'éveil de conscience. Au-delà de sa pratique personnelle, au-delà de l'équilibre et de l'immense félicité que procure la discipline, on peut franchir d'autres portes et découvrir Shen Guang, la « conscience lumière ».

### *Le champ vibratoire de l'énergie*

Nous savons que l'énergie, le Qi, est la base de la Médecine Traditionnelle Chinoise, son fondement et son noyau. Aujourd'hui, l'énergie est souvent évoquée, et elle ne semble plus abstraite. Il est de plus en plus répandu de considérer que l'air inspiré n'est pas seulement de l'oxygène, c'est aussi une énergie, une force naturelle qui nourrit notre être et permet de nous relier à un ensemble. Quand nous respirons, nous absorbons de l'énergie.

Nous comprenons alors ce que les anciens taoïstes, les anciens chamans, ont pu expérimenter et ce que les scientifiques découvrent et tendent à prouver aujourd'hui ; certains parlent d'électromagnétisme, d'autres d'interaction, d'interconnexion dans un réseau dynamique qui véhicule une information. La physique quantique conclut ainsi que l'univers est un vaste champ vibratoire informé, que notre ADN change selon l'état de nos émotions et de nos pensées et que tout peut être reprogrammé grâce à la puissance de l'intention, le Yi.

Toute pensée crée en effet une réalité et la façon dont nous vivons, nous mangeons, nous pensons, intervient constamment sur notre état mental et physique. Nous vivons ainsi dans un monde de vibrations, de sons, de couleurs, qui créent des mouvements et des polarités (chaud et froid, jour et nuit, etc). Cette onde, ce mouvement, est le lien entre les polarités que sont le Yin et Yang appréhendés comme une seule et même chose ; elles existent simultanément selon un principe unique. Quand nous évoluons toutes ces dimensions, nous plongeons dès lors dans le monde de l'énergie et dans une réelle compréhension de l'univers.

### *La sagesse des anciens taoïstes*

Ils étaient des sages, des chamans, des initiés ; ils méditaient, vivaient en lien étroit avec la



crédit photo: Genny Rivière

nature, avec les saisons, en observant tous les phénomènes naturels du Ciel et de la Terre. Ils pratiquaient des exercices corporels avec cette conscience de l'énergie de l'univers. Ils pouvaient voir et ressentir l'énergie. Li Shi Zhen, un médecin chinois très connu à son époque, pratiquant de Qi Gong, disait ainsi: « Regardez à l'intérieur et vous trouverez les méridiens ». Ce sont en effet les maîtres taoïstes, dans leur pratique intensive du Qi Gong et de la méditation, qui ont observé en premier les trajets des méridiens et le trajet de Shui Dao, la voie de l'eau. Ils ont compris les différents trajets internes et les méridiens couplés. Ils ont vu l'énergie circuler dans le corps, comme nous pouvons la voir dans la nature. Puis ils ont observé les mouvements de l'énergie à l'intérieur du corps: l'énergie du Poumon qui monte et qui sort, l'énergie du Foie qui monte. Ils ont compris que l'énergie entraînait et sortait, montait et descendait. Ils voyaient et ils ressentaient en eux-mêmes tous ces mouvements; ce qui a leur permis de les définir.

Ils ont également observé le Qi Hua, les cinq grandes transformations de l'énergie; ils ont vu et ressenti les fonctions de l'énergie dans le corps. Après l'observation des trajets, ils ont découvert des puits d'énergie, des lieux où l'énergie semblait s'accumuler; l'énergie étant très visible dans certains points. La plupart des noms donnés aux points d'acupuncture sont d'ailleurs très évocateurs: Qi Hai, « la mer de l'énergie », le Dan Tian, « le centre de l'énergie », Bai Hui, « les 100 réunions » ou le lieu de rassemblement de l'énergie.

Ainsi la pratique intensive du Qi Gong a permis à de nombreux médecins de découvrir les bases fondamentales de la Médecine Chinoise, comme Tao Honh Jing (456-536) ou Sun Si Miao (581-682) qui étaient à la fois médecins et maîtres taoïstes. Ils utilisaient leur troisième œil pour le diagnostic et ils savaient regarder à l'intérieur du corps pour voir la maladie.

### *Le Qi Gong, fleuron de la MTC*

Pendant toute la période des dynasties Tang et Song, la Médecine Chinoise et le Qi Gong étaient indissociables. Plus tard, ils furent séparés et aujourd'hui, il y a beaucoup de médecins chinois qui ne pratiquent pas le Qi Gong et des pratiquants de Qi Gong qui comprennent peu la médecine Chinoise. Pour pratiquer le Qi Gong thérapeutique, il est important d'avoir compris l'ensemble de la Médecine Traditionnelle Chinoise et d'avoir soi-même une pratique intensive de Qi Gong, en y associant la méditation pour favoriser la concentration. Lorsque nous pratiquons sérieusement le Qi Gong, nous développons certaines facultés, nous réalisons de meilleurs massages et nous apportons des soins en acupuncture de plus grande qualité. Le travail se vit dans la

conscience, en silence. On dit que la conscience se combine à l'énergie. Il n'y a donc pas de bavardage inutile avec le patient, mais deux personnes qui posent leur conscience ensemble, fixent le Qi dans le foyer déséquilibré ou dans le point. Plus la concentration est forte, plus le Qi peut alors être guidé à l'intérieur (ceci est valable pour l'acupuncture, le massage ou le Qi Gong thérapeutique).

### *Les règles de base d'un Qi Gong thérapeutique*

Un praticien de Qi Gong thérapeutique se connecte au Hun Yuan Qi de l'univers, l'énergie originelle informée. Il extrait l'énergie et envoie de différentes façons le Qi vers le patient: le foyer déséquilibré ou un point du corps. L'énergie, qui est partout, ramène alors l'information. Le praticien envoie le Shen Guang, la « conscience-lumière », à l'intérieur, pour éclairer ce qui souffre. Il envoie l'information pour changer la matière.

Le patient devient alors responsable de sa santé et une alchimie intervient entre son Qi, le Qi du praticien et celui de l'univers. Tout se mélange.

D'une part, le praticien doit éduquer son patient: le guider dans la relaxation et lui apprendre que certaines respirations, certains sons, certains mouvements pratiqués en conscience, dans la confiance, le plaisir, la joie, vont améliorer son état de santé et rééquilibrer ce qui ne l'est plus. D'autre part, il doit lui enseigner trois paramètres absolument indissociables:

- Le ressenti de son corps, sa structure corporelle, ses méridiens.
- Le ressenti de l'énergie vitale qui circule partout en lui et autour de lui.
- La maîtrise de ses pensées, la façon de poser sa conscience et son intention vers la guérison. La conscience du patient doit occuper tout son corps, point déterminant de l'ensemble: Qi Guan Quan Shen.

Aujourd'hui, dans nos corps, l'énergie circule mal, nos vies stressantes entraînent des pensées désordonnées qui elles-mêmes bloquent notre énergie; les pollutions électromagnétiques sont de plus en plus nombreuses et affectent notre énergie vitale. La pratique régulière du Qi Gong et de la méditation nous offre l'opportunité de cultiver le calme du cœur et d'aller de plus en plus vers la profondeur de notre être. Si une personne pratique peu, le Shen (conscience, esprit) se perd, le mental n'est pas stable et l'intention, la programmation, ne peuvent pas être correctes. La nature nous offre l'opportunité de nous connecter au monde vibratoire, au monde minéral, végétal et animal pour comprendre l'énergie et la vie. C'est une question de persévérance, de concentration, de foi et de confiance totale. ■

**Découvrir  
Shen Guang,  
la conscience  
lumière.**

### **PORTRAIT**

Genny Rivière est thérapeute et formatrice en Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 25 ans, diplômée de l'Université Européenne de Médecine Chinoise, selon l'enseignement du Pr. Leung Kok Yuen et de l'Ecole du CÈDRE (Collectif d'études en Ethnomédecines). Elle enseigne dans différentes écoles en France et en Suisse. Professeur de Qi Gong, elle suit l'enseignement de plusieurs Maîtres chinois en France et en Chine. Puis elle fonde sa propre école de MTC: l'E.M.C.Q.G (Ecole de Médecine Chinoise et Qi Gong).

<http://mtc-qigong.fr>