



Le QI GONG THERAPEUTIQUE

**Le FA GONG
ou Qi Gong
thérapeutique, est
une méthode de
soin chinoise utilisée
depuis des temps
très anciens.
Elle comprend deux
aspects majeurs.
Le premier pouvant
être qualifié d'actif et
le second de passif.**

La partie "active" concerne toutes les techniques, respirations, visualisations (...), que le patient va lui-même mettre en œuvre pour renforcer ses propres défenses, expulser les facteurs pathogènes (Xie Qi), réguler le Qi et le sang, calmer le mental...

La partie "passive", désigne toutes les méthodes utilisées par le praticien sur le patient qui est alors considéré comme "passif". Cette branche du Fa Gong comprend les massages (An Mo, Tui Na) et des méthodes de transmission de l'énergie vitale (Qi). Cette technique peut se pratiquer en touchant le patient, sans le toucher et aussi conjointement à l'acupuncture.

Qi Gong pour les patients

Une fois la pathologie cernée selon les méthodes de diagnostic traditionnel spécifiques à la médecine chinoise traditionnelle (M.T.C.), le praticien de Qi Gong conseille des mouvements souvent accompagnés de respirations et de visualisations précises.

Quelle est alors la différence entre le Qi Gong pratiqué de façon hebdomadaire au sein d'un club et le Qi Gong thérapeutique ?



Philippe ASPE,
enseignant de Qi Gong au "Centre TAO".
Photos de Dominique LUI.



Le Qi Gong du praticien, inspirer rapidement...

Tout est en fait une question de temps. Des mouvements identiques pratiqués une heure par semaine ou deux heures par jour n'auront pas les mêmes répercussions sur l'organisme. Donc, les techniques sont souvent semblables à celles pratiquées dans les groupes de Qi Gong, seule la durée change. Bien sûr il existe aussi des Qi Gong spécifiques selon les pathologies et ceux là sont peu connus des pratiquants non formés au Fa Gong.

La principale difficulté propre à la méthode active est donc d'arriver à motiver les patients afin qu'ils pratiquent chaque jour plusieurs heures ! Il n'est évidemment pas question de demander à ces personnes d'arrêter leur traitement classique. Le Qi Gong est utilisé comme complément avec de très gros avantages, notamment sur les durées de récupération après une opération ou une chimiothérapie et un meilleur moral.

Techniques utilisées par les praticiens

Tout d'abord, il est utile de préciser que n'est pas thérapeute en Qi Gong qui veut ! Du moins, pas dans un premier temps. Il est tout d'abord nécessaire de posséder une bonne connaissance de la M.T.C., et de pratiquer soi-même beaucoup le Qi Gong.

Avant de commencer à soigner selon les techniques du Fa Gong, il est requis de pratiquer des méthodes d'expulsion des facteurs pathogènes (Bing Qi Bai Fang Fa) pendant au moins un mois. Il est nécessaire, parallèlement, de renforcer l'organisme par le biais de Qi Gong statiques ou semi-dynamiques. A cela s'ajoute le fait que nous ne devons pas soigner avec les méthodes du Fa Gong si nous sommes malades (!), si nous sommes sous l'emprise d'émotions, si nous avons très faim, si nous sommes fatigués... Autrement dit, mieux vaut avoir différentes cordes à son arc !

Afin d'illustrer cet exposé nous allons présenter la démarche classique suivie pour une pathologie très répandue : la bronchite chronique. Les principes exposés dans cet article, sont similaires quelle que soit la pathologie :

A/ déterminer le syndrome en question, en sachant que le Qi Gong thérapeutique en utilise moins que l'acupuncture et elle-même moins que la pharmacopée. Cela ne signifie pas que c'est moins précis mais que le QG thérapeutique est une méthode plus globale.

B/ exposer les principes de traitement

C/ traiter



...expirer lentement pour disperser les énergies perverses...



...inspirer de nouveau...



...et expirer encore.



Capter le Qi blanc



Frotter la poitrine en prononçant SEU



Réguler le Qi du Poumon

Soigner la bronchite chronique

Syndromes :

- Accumulation de mucosités (Tan) de type humide dans les poumons
- Chaleur interne et froid externe
- Faiblesse simultanée de la rate et des poumons
- Faiblesse des reins

Je ne détaillerai que le premier syndrome afin de ne pas trop vous charger par des listes de symptômes.

Accumulation de mucosités (Tan) de type humide dans les poumons

- toux chronique
 - essoufflement ou souffle court
 - crachats plutôt abondants, de couleur blanche...
 - Enduit de la langue : blanc, épais, gras
 - Pouls : Glissant (Hua) = Tan ou Mou (Ru) = humidité
- Mécanismes : Dysfonctionnement de la rate produisant des mucosités (Tan) humides qui bloquent le poumon.

Pratique personnelle

Techniques de base

- réguler les poumons (Li Fei Gong)
- Tai Ji Qi Gong (certains mouvements)
- Douze Trésors Taoïstes, " Dao Jia Yang Sheng Gong ", certains mouvements)
- Cinq Animaux, " Wu Jing Zi ", la Grue
- l'Arbre, " Zan Zhuang Gong ", debout ou assis
- renforcement du corps, " Nei Yang Gong " etc.

Choisir deux ou trois de ces QG et les pratiquer quotidiennement deux à trois heures, dans la joie et la bonne humeur !

Il est en effet impératif de trouver du plaisir à cette pratique sinon cela ne servirait à rien, cela serait "stérile" comme le disent les Chinois.

L'idéal est de constituer un petit groupe avec d'autres personnes souffrant des mêmes problèmes et de pratiquer ensemble au moins deux fois par semaine. Ainsi, la pratique quotidienne devient plus facile.

Nous détaillerons ici juste le QG pour réguler le poumon, Li Fei Gong.

Qi Gong pour réguler le poumon (Li Fei Gong)

Les effets de ce Qi Gong sont de :

- réguler le Qi du méridien du Poumon
- tonifier le Poumon et l'emplier de Qi
- ventiler le Poumon et soulager l'asthme
- soulager la toux et réduire le Tan (mucosités, glaires)

1^{ère} étape : Capter le Qi blanc

a) Position initiale :
debout, assis ou couché. Relaxez le corps et l'esprit, chassez les pensées diffuses, respirez calmement.

b) Claquez les dents 36 fois puis «Mélanger la Mer», c'est à dire tourner la langue jusqu'à obtenir une abondante quantité de salive dans la bouche. Déglutissez la salive en trois étapes. Avalez un tiers de la salive en imaginant qu'elle est gorgée d'énergie pure qui se diffuse tout d'abord au centre de la poitrine puis au Dan Tian inférieur, situé sous le nombril. Restez concentré en ce lieu quelques instants.



Qi Gong spécifique pour soigner les bronchites, inspirer et recueillir les énergies...



... concentrer et purifier le Qi...



...drainer en dirigeant le Qi à la terre...

c) Imaginez que vous baignez dans une magnifique lumière blanche. A l'inspiration, absorbez un peu de cette énergie blanche dans la bouche puis à l'expiration guidez cette lumière dans les poumons puis progressivement dans tout le corps jusqu'à la peau et les poils. Selon la théorie des Cinq Eléments, le Métal contrôle les poumons, la peau et les poils (entre autres).

d) Faites 9 ou 18 respirations.

2^eème étape : Frotter la poitrine en prononçant SEU (« Si » en Pin Yin)

Posez les paumes de part et d'autre de la poitrine, sur les côtes. A l'inspiration, les paumes immobiles, l'esprit placé à l'intérieur de la poitrine. A l'expiration, frottez circulairement la poitrine en émettant le son « SEU ».

Effectuez une dizaine de rotations durant l'expiration. Pratiquez 6 à 12 respirations, les yeux fermés en respirant doucement et régulièrement. Le son émis ne doit pas être trop fort.

3^eème étape : Diriger et réguler le Qi du Poumon, " Li Fei Dao Qi Fa ".

a) Debout ou assis, doigts dirigés vers l'avant. Commencez par expirer tout en arrondissant progressivement le corps vers l'avant. A l'inspiration déroulez et tendez doucement le corps tout en appuyant un peu sur les mains avec l'intention de vous soulever. Retenez le souffle quelques secondes, tout en restant à l'aise puis expirez. Faites 9 respirations.

b) Debout ou assis, placez les paumes sur les genoux. Tournez lentement la tête vers la gauche en inspirant, revenez en expirant. Faites quatre fois de suite vers la gauche puis de même à droite.

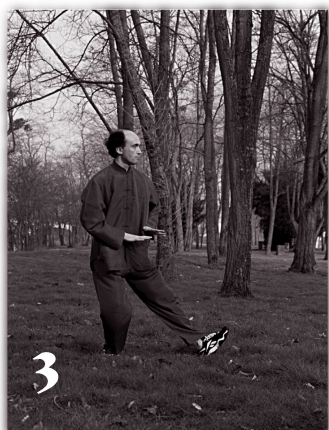


...ouvrir en inspirant et capter le Qi de l'environnement.

COMMENTAIRES

Il est également courant, pour les praticiens utilisant l'acupuncture, de placer une aiguille fine dans certains points et de transmettre le Qi via les aiguilles selon différentes techniques spécifiques, en touchant ou sans toucher.

Ainsi d'anciens textes mentionnent qu'un thérapeute nommé Ce Yue ou Huang Luzi, selon son nom taoïste, vivant lors de la dynastie Han (206 av. JC, 220 ap. JC) était très réputé pour sa faculté de soigner à distance.



Extraits du Qi Gong dit des Douze trésors "la tortue de longévité" en quatre étapes.

Posture de l'arbre dite de santé



Durant les dynasties Tang et Song, respectivement 618-907 et 960-1279, la thérapie par émission du Qi connut un vif essor. C'est lors de la dynastie Tang que les principes et méthodes de soin par l'énergie furent exposés clairement pour la première fois dans l'ouvrage "Formules de Maître Zhen pour nourrir l'énergie originelle".

De nos jours en Chine, à peu près la moitié des acupuncteurs utilisent également les techniques d'émission du Qi. Cette méthode renforce considérablement l'efficacité de l'acupuncture.

Historiquement, la transmission de l'énergie « Wai Qi Liao Fa », avec ou sans contact, est très ancienne en Chine.

De nombreuses expériences sur des cultures bactériennes, des animaux, l'homme (anesthésie...) etc., sont menées depuis des années aussi bien en Chine, au Japon, qu'aux U.S.A., démontrant l'influence du Qi dans de nombreux domaines et pas seulement dans ceux concernant la médecine.

P.A.

Philippe ASPE, « certifié acupuncturist » école du professeur LEUNG Kok Yuen, est enseignant en Qi Gong depuis 1990. Il est aussi formateur en Fa Gong sur TOURS et un fidèle élève du Dr JIAN Liujun, directeur du centre QUIMETAO.

Un stage de moxas est prévu les 5 et 6 juin à Paris. Contacts : 02 47 20 41 50 ou 06 68 60 69 91.