

# Mal au dos ?

## Soulagez-vous par le Qi gong !

C'est le mal dont souffrent le plus les Français. Il existe pourtant des exercices simples qu'ont découverts les anciens maîtres chinois de Qi Gong et qui sont aujourd'hui attestés par la médecine moderne. L'enseignement clé : "Bougez-vous" !

par le Dr Yves Réquena  
photos : Yves Réquena

**L**e mal au dos se situe à plusieurs niveaux. Au niveau cervical, la souffrance est souvent synonyme d'arthrose et de dégénérescence, ou de cervicalgies. Une cervicalgie sans lésion, cause la plus fréquente et banale, provient de tensions quotidiennes, du manque d'activités et de positions assises statiques prolongées : bureau, ordinateur... Au niveau dorsal, la souffrance provient plus souvent de scoliose, d'inflammation des épiphyses, de séquelles de croissance rapide du squelette ou encore de tassements vertébraux et de déminéralisation, que de traumatismes. Au niveau lombaire, la douleur provient de pincement discal le plus souvent, associé ou non, à des malformations congénitales. Ces hernies discales sont aggravées par la sédentarité, la position debout prolongée, ou au contraire l'effort (soulever des poids). La lombalgie banale existe également. Et à tous les niveaux de la colonne, la déminéralisation osseuse avec l'âge, après la ménopause ou l'andropause, aggravera le terrain. D'autres maladies plus rares ont un pronostic plus évolutif et invalidant : la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante.

Colonne vertébrale cervicale

Colonne vertébrale thoracique

Colonne vertébrale lombaire

Sacrum

Coccyx



Le mal au dos peut révéler un problème psychosomatique d'insertion dans son environnement, de communication ou de conflit émotionnel : "tout cela pèse lourd sur mes épaules", "j'en ai plein le dos", "je suis éreinté". La sédentarité et l'absence d'exercices ont quatre conséquences :

- Elles relâchent les muscles et les tendons qui tiennent et soutiennent la colonne.
- Elles participent à l'ankylose progressive avec une fragilisation aux mouvements brusques et aux efforts extrêmes.
- Elles n'empêchent pas le ralentissement de la déminéralisation osseuse, ce que fait efficacement l'exercice physique.

• Elles accélèrent le vieillissement des disques intervertébraux qui respirent quand ils sont mobilisés.

Une solution donc, proposée en prévention comme en médecine : Bougez-vous ! Sport, natation, gymnastique, et pour les handicapés et traumatisés : kinésithérapie, rééducation fonctionnelle. La voie du mouvement a toujours été couronnée de succès. S'immobiliser, c'est vieillir ; vieillir, c'est s'immobiliser ! Et le Qi gong, en tant que Gymnastique énergétique et thérapeutique en Chine, a plus d'un atout :

**Le Qi Gong mobilise les articulations et les vertèbres de toute la colonne.** Chaque articulation peut ainsi être travaillée : poignets, coudes, épaules, hanches, genoux, chevilles, mais aussi chaque segment vertébral :

- les cervicales avec les exercices de la "tête de tortue", "la tête de grue", "la tête du dragon" et le chien.
- les dorsales avec les torsions, les flexions antérieures, et postérieures.
- les lombaires avec les torsions et les flexions antérieures.

**Le Qi Gong fait circuler l'énergie.** Son originalité est que chaque exercice est exécuté lentement, synchrone avec la respiration et la concentration (pour le dos, dans chaque vertèbre, l'une après l'autre). Là où il y a douleur, on s'arrête et on projette le souffle, l'expir et l'énergie dans la partie douloureuse jusqu'à cessation de la douleur. Ceci s'avère être très efficace en un minimum de temps. D'ailleurs, le simple exercice de la "tête de tortue" est considéré comme un exercice de longévité. Il produit une action physique sur la pompe crano-sacrée et active la circulation du liquide céphalo-rachidien. C'est la façon physique d'activer l'énergie dans la moelle épinière et le cerveau. Cette action peut être intensifiée par l'étirement des méridiens des Reins et de la Vessie (fig. 1 & 2).

"La petite circulation céleste" est une autre façon de faire circuler l'énergie dans la colonne vertébrale, la moelle et le cerveau. Elle se pratique paradoxalement en position assise et immobile. Il s'agit de la visualisation de "la petite circulation céleste" (fig. 3) accompagnée ou non de la respiration synchrone. Nous savons que si les os vieillissent, les moelles se dessèchent et perdent de leur volume. Pour



Fig. 1 : Etirement des méridiens du Rein et de la Vessie.



Fig. 2 : Une autre posture pour étirer les méridiens du Rein et de la Vessie.



Fig. 3

"La petite circulation céleste" fait circuler l'énergie dans la colonne vertébrale, la moelle et le cerveau.

les Chinois, ce phénomène s'applique à tous les os des membres que les déblocages des articulations, les étirements des méridiens et les exercices de la "chemise de fer" entretiennent. Mais cette vision des choses s'applique également à la colonne vertébrale et au crâne qui contiennent la moelle épinière et le cerveau. Si les vertèbres vieillissent, la moelle épinière et le cerveau vieilliront. Si le cerveau vieillit, ce qu'il fait naturellement avec l'âge en perdant de son volume, les vertèbres vieilliront. Aussi, tous ces exercices physiques, et notamment "la tête de tortue", ainsi que la petite circulation céleste", permettent de garder les vertèbres en forme, d'éviter le mal au dos, la dégénérescence des disques, et préviennent le vieillissement de l'axe spinal et du cerveau.

**Le rein nourrit les os.** En énergétique Chinoise, on considère que les reins nourrissent les os et les moelles. Ce sont précisément les méridiens du Rein et de la Vessie qui énergétisent la moelle épinière et le cerveau. "Avoir des reins solides" consolidera donc les os et les moelles, et par conséquent toutes les articulations et la colonne vertébrale, la moelle épinière et le cerveau. C'est pourquoi, dans l'objectif de longévité, c'est-à-dire de ralentissement du vieillissement articulaire comme du vieillissement cérébral, les anciens médecins chinois ont mis au point un exercice qui stimule le Qi du Rein. Il s'agit du classique "embrasser l'arbre" ainsi que divers exercices tels que "viser un aigle très loin" et "la grue blanche déploie ses ailes".

Les résultats de la pratique du Qi Gong ne se font pas longtemps attendre sur la réduction des douleurs du dos, l'augmentation de la mobilité et de la souplesse. Les diverses expérimentations thérapeutiques du Qi Gong sur les douleurs vertébrales conduites en Chine se vérifient en Occident et notamment en France, même dans les formes les plus sévères. Je n'ai pas vu un seul cas de polyarthrite rhumatoïde ou de spondylarthrite ankylosante qui ait résisté au Qi Gong : amélioration considérable, voire guérison. Le mal au dos banal, les lombalgies modérées, hernies discales ou douleurs de déminéralisation s'améliorent par une pratique régulière. En outre, pratiquer le Qi Gong pour le mal au dos, cela va au-delà du dos, et fait toucher rapidement ce sentiment de bien-être interne que connaissent tous les adeptes de disciplines énergétiques : impression de fraîcheur, d'énergie, de lumière, de nettoyage. Ces impressions sont ressenties tout autant dans les articulations que l'on fait travailler que dans le système nerveux et la tête.

■ Dr Y. R.

#### Liens GTao

- GTao n° 15 : Etre bien dans son élément P. 84
  - GTao n° 17 : Qi Gong, le fitness du subtil P. 52
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Pour en savoir plus, le **Docteur Yves Réquena** propose des formations complètes de Qi Gong :  
IEQG/Bastide des Micocouliers  
Château de Galice/1940, route de Laqui  
13090 Aix-en-Provence  
tél. : 04 42 20 40 86/fax : 04 42 20 06 58