



Promenade dans les petites rues de Yu Yuan, ancien quartier de Shangai

Médecine énergétique

Chronique d'une clinique chinoise

par Dominique Banizette,
Enseignante de l'Ecole de Qi

Que vous soyez familier du Qi Gong ou plus profane en la matière, accompagnez Dominique Banizette dans les rues de Shangai. Elle vous fera découvrir les coulisses d'une clinique de traitement par le Qi, l'énergie vitale, ses vertus et ses applications.

Shangai, univers de contrastes

La rue Huai Hai, large avenue passante et animée, plantée de platanes par les Français à l'époque de la concession, est l'une des vitrines de Shangai sur le monde. Les grands magasins : Printemps, Isetan, Maison mode, Benetton, Mac Donald y étalent leurs façades luxueuses, et les Shanghaïens aiment à s'y promener pour y faire leur shopping. Mais si l'envie vous prend de tourner à droite, ou à gauche, vous vous retrouvez soudain dans un univers complètement différent, fait de petites boutiques, grandes comme des mouchoirs de poche, qui présentent tout un bric-à-brac poussiéreux aux acheteurs éventuels. C'est un univers de vélos et de piétons dans lequel les voitures ont du mal à se frayer un passage et n'y arrivent qu'à grands coups de klaxon.

Les gens travaillent et vivent sur le trottoir, car les maisons sont trop petites. C'est ainsi qu'en vous promenant, vous devez vous faufiler entre

les chaises et les étagères d'un fabricant de meubles, ou entre les pièces de mécanique d'un réparateur de vélos. A côté du linge qui s'égoutte entre deux arbres, le cuisto d'un restaurant fait sa vaisselle dans une grande bassine, un grand père se repose sur une chaise basse, un autre fait son Qi Gong, totalement présent à ce qu'il est en train de faire comme s'il n'y avait personne autour de lui.

Là, entre une échoppe de raviolis Chinois et une autre de beignets et de galettes, fabriqués eux aussi bien évidemment dans la rue, j'ai découvert, dans une petite maison claire et confortable, datant de l'époque Française, un havre de paix et de bien-être : une clinique de soin par le Qi Gong*.

Premières impressions

Un parquet bien ciré et légèrement grinçant vous accueille, et tout de suite, l'odeur caractéristique de l'ar-

moise qui brûle emplit vos narines. Vous réalisez intimement dans votre corps que vous êtes dans un lieu de soin particulier, un lieu de soin par des techniques chinoises. Le couloir de l'entrée est vitré. Derrière les vitres bien propres, les médecins détendus et attentifs s'activent auprès des patients qui sont, soit allongés sur des tables de soin, soit assis sur des tabourets selon le traitement en cours. L'ambiance est calme, active, chaleureuse et gaie.

Un regard, plusieurs même, interrogateurs et étonnés, se posent sur moi, lorsqu'ils se rendent compte de ma présence. Mais je ne perçois aucun rejet, juste une question : Que vient faire cette dame ? Que désire-t-elle ?

Nous rentrons dans la salle de soins, il y fait bon, l'odeur des moxas est encore plus prenante. L'interprète et ami qui m'accompagne explique qui je suis et le pourquoi de ma visite. S'ensuit un accueil chaleureux et aimable. Mais bien sûr, si je m'intéresse au Qi Gong et à la médecine Chinoise et que je pratique moi

même, je suis la bienvenue, je peux regarder les soins donnés aux patients et poser toutes les questions que je veux.

C'est ainsi que je passe deux heures à observer les soins donnés aux patients, et à interroger les médecins qui répondent à mes questions avec beaucoup de gentillesse. Et c'est ainsi que durant cinq semaines, je reviendrai régulièrement parfaire mes connaissances en Qi Gong et en médecine Chinoise. Trois médecins seront mes professeurs, deux pour le soin, et un pour la théorie et la pratique.

Aucun papier, aucun diplôme, aucun certificat ne seront exigés, simplement, le lendemain, lorsque je retourne à la clinique pour commencer à travailler, la première chose que l'on me demande, c'est de pratiquer ce que je sais faire, en Qi Gong et en médecine chinoise. Non pas pour juger quoi que ce soit, mais pour évaluer mon niveau de pratique, et savoir où commencer l'enseignement. C'est agréable et reposant.

Une autre médecine

Les patients ne semblent pas dérangés par ma présence. Tout au plus sont-ils étonnés et souvent amusés. Mais la vie d'une clinique chinoise de soins par le Qi Gong, est très différente de ce que nous appelons clinique, elle se rapproche plutôt du dispensaire.

Au rez-de-chaussée, une seule pièce, vitrée, donne sur le couloir d'entrée. Cette pièce est séparée en quatre box dans chacun desquels deux tables de soins sont installées. Chaque médecin travaille dans un box, et peut, selon le traitement, s'occuper d'un ou deux patients à la fois. Lorsque les patients sont assis sur des tabourets, ils sont dans l'espace commun, et discutent entre eux ou avec les médecins et les infirmières. C'est aussi dans cet espace commun au milieu des patients et des médecins, que je vis mon apprentissage et pratique le Qi Gong. Personne ne s'étonne, mais tout le monde participe et commente avec bienveillance. L'ambiance est très conviviale.

Les chinois n'ont pas notre pudeur par rapport à leur corps et à leur état de santé. Ils parlent ouvertement et sans gêne de leurs problèmes internes, et les médecins traitent et expliquent les choses à faire avec la même simplicité. La relation médecin/malade est directe, dynamique, spontanée, non affective, même s'il apparaît parfois certaines manifestations émotionnelles : pleurs, soupirs, colères, lors d'un traitement. Ceci est pris en compte comme une manifestation naturelle, normale, du soin reçu, et est géré avec attention, mais sans manifestation affective inutile.



Le docteur Wang fait sentir à Dominique ce qu'elle doit faire au patient

peute par la clinique en fonction de leur maladie.

Les maladies traitées sont aussi très variées, mais à prédominance osseuse - arthrose, lombalgie, cervicalgie - et circulatoires - problèmes de règles, de jambes, de varices - dues, la plupart du temps, à une activité physique trop intense, ou à une station assise quotidienne trop prolongée.

Les chinois parlent ouvertement de leurs problèmes de santé

J'ai pu également participer au traitement de maladies plus graves tels que spondylarthrite ankylosante, hernies discales, maladie d'alzheimer, maladies du système cardio-vasculaire ou diabète. Les traitements se font plusieurs fois par semaines pendant des mois, des années si c'est nécessaire. Chaque fois, le patient reçoit un massage approprié à sa maladie. Les ventouses sont plutôt utilisées en début de traitement pour détendre et décongestionner les zones tendues. Par la suite, le malade reçoit selon ses besoins, moxas, aiguilles, ou Qi; traitements qui seront complétés par de la phytothérapie, du Qi Gong et des conseils alimentaires. Les cancers y sont également traités en associant les traitements traditionnels et les méthodes modernes : chirurgie et chimiothérapie, avec un taux de réussite important quand la maladie est traitée à un stade pas trop avancé. Le traitement des dépressions connaît aussi un taux de réussite important.

A mon grand étonnement, j'ai aussi assisté plusieurs fois au traitement



Le phytothérapeute de la clinique

Techniques de soin et maladies

Les techniques de soins que je peux observer sont multiples et dépendent à la fois des compétences des médecins et des besoins du patient : massages, moxas, ventouses, phytothérapie, acupuncture, émission de Qi, Qi Gong. Chaque médecin en utilise plusieurs. Ainsi les patients peuvent venir voir un médecin qui leur a été conseillé par un ami, ou bien se faire indiquer un théra-

d'une maladie très particulière et spécialement chinoise, mais que l'on pourrait rapidement trouver en occident, qui est la conséquence d'erreurs dues à une mauvaise pratique du Qi Gong. Ces erreurs sont dues la plupart du temps au fait que de nombreuses personnes en Chine apprennent le Qi Gong seules, à l'aide de livres, et ne suivent pas l'enseignement de professeurs compétents. Les conséquences peuvent être multiples mais il s'agit en général d'une montée de l'énergie vers le haut qui entraîne maux de tête, insomnies ou palpitations. Parfois, au contraire, les malades souffrent d'une très grande fatigue due à un vide d'énergie, entraîné par une pratique mal conduite.

Traitement par le Qi

L'un des médecins, parmi ceux qui me donnent un enseignement, est spécialiste du traitement par le Qi. La pièce dans laquelle il travaille se trouve au premier étage. Assez grande, claire, lumineuse, une petite cheminée contre le mur du fond, des moulures au plafond, des doubles fenêtres à petits carreaux : typiquement Française !!! La fenêtre reste toujours ouverte, l'air frais du printemps ainsi que le chant des oiseaux et les bruits de la rue accompagnent le traitement.

Le Qi circule entre la main du médecin et le corps du patient

Les mains du médecin vont et viennent au-dessus du patient, drainent les mauvaises énergies et les tensions, ou amènent au contraire un apport énergétique à certains endroits. Parfois, la main se pose sur la personne et reste immobile, au moins en apparence, pendant un grand moment. Le Qi circule en réalité entre la main du médecin et un organe, un muscle, ou une partie du corps du patient qui a spécialement besoin d'énergie. Puis les mains dansent à nouveau autour du malade qui, assis ou couché selon les besoins, se

détend. Le visage s'apaise, les tensions disparaissent. Quand, après le traitement, je demande au patient ce qu'il ressent pendant que le médecin le soigne, il me dit ressentir des courants qui circulent autour de lui. Quand le médecin pose sa main, les courants circulent à l'intérieur, ses muscles se détendent, les douleurs disparaissent, une douce chaleur circule en lui. Cela paraît miraculeux, mais en réalité, il n'en est rien. Cela demande beaucoup de technique, un long apprentissage et une pratique quotidienne du Qi Gong suffisamment prolongée pour se charger soi-même en Qi et entretenir son énergie vitale.

Le Qi, l'énergie, le souffle, bien que non visible à l'œil nu, a pourtant une existence réelle, comme le souffle du vent, le rayonnement de la chaleur, ou le déplacement des ondes. Les médecins qui utilisent le Qi, ont développé leur sensibilité à tel point qu'ils peuvent sentir, parfois voir, les circulations ou les blocages énergétiques dans le corps des patients. Ils ont aussi la capacité de dénouer ces tensions et de remettre les circuits énergétiques en circulation les uns par rapport aux autres. Car la médecine énergétique ne traite jamais un endroit isolé du corps, elle traite le patient dans son ensemble et rééquilibre les fonctions les unes par rapport aux autres. Elle traite les causes de la maladie. Chaque fois et quel que soit le mode de traitement, les patients repartent soulagés, vivifiés, détendus.

La force du Dan Tien

J'ai particulièrement travaillé le massage avec un médecin généraliste qui traite les maladies courantes ainsi que beaucoup de problèmes osseux par le massage et l'émission de Qi. Les massages sont toniques, vigoureux, et demandent de la part du médecin présence et attention.

Ces massages ne sont jamais donnés avec la force musculaire. Le masseur est centré au niveau du Dan Tien - centre du bassin, lieu source de l'énergie -; c'est de là que part



chaque geste que reçoit le patient par l'intermédiaire de la main du médecin. Celle-ci est souple, détendue, tous les muscles sont relâchés, même ceux du bras, pourtant le patient reçoit un massage vigoureux et profond. C'est la puissance de Qi du médecin qui se communique jusque dans le corps du patient à partir du Dan Tien.

Les gestes sont précis, guidés à la fois par les connaissances en médecine et par le ressenti. Selon les maladies, selon les endroits du corps, selon les patients, le massage utilisé n'est pas le même, mais il a toujours comme point de départ le Dan Tien et il est toujours bienfaisant.

Les vertus du Qi Gong

J'ai pu remarquer que les médecins de cette clinique avec lesquels j'ai travaillé étaient tous polyvalents et pratiquaient chaque jour le Qi Gong. Ils en ont besoin pour recharger leur énergie vitale et pour traiter leur patients avec le maximum d'efficacité. Pour cela, ils utilisent des techniques de haut niveau, basées sur la mobilisation de l'énergie interne et sur la respiration. Ils s'agit surtout de postures statiques qui permettent dans une immobilité apparente de mobiliser plus grandement l'énergie à l'intérieur : lorsque le Yin s'exprime à l'extérieur, le Yang peut se développer à l'intérieur.

Le Qi gong permet de vivre chaque jour au mieux de sa forme

Le Qi Gong, depuis des millénaires qu'il existe, est en effet une technique très au point pour recharger son énergie vitale, développer l'énergie interne, et garder le corps en bonne santé ou l'améliorer. Essentiellement basé sur l'attention, la respiration et la détente musculaire et articulaire, il permet de remettre en circulation les systèmes énergétiques du corps, de recharger les organes et de régulariser les grandes fonctions du corps. Médecins, malades ou bien portants, peuvent tous retirer un bénéfice évident de cette technique, car la pratique régulière du Qi Gong agit de façon bienfaisante sur les grandes fonction de l'organisme.

Le système nerveux : l'état de calme mental recherché pendant la pratique se rapproche de l'état de détente mentale que nous vivons pendant le sommeil, mais ceci en toute conscience ; ce qui permet au système cérébro-spinal de se régénérer de la même manière que lorsque l'on dort.

Le système digestif : les exercices de Qi Gong se pratiquent dans la détente musculaire et le calme mental ; ce qui permet à la respiration de retrouver une amplitude que ne permet pas le stress de la vie quotidienne. Le mouvement du diaphragme s'amplifie, la respiration devient abdominale, ce qui amène un plus grand massage des organes et améliore le fonctionnement de l'appareil digestif, en particulier si l'on utilise la respiration inversée.

Le système respiratoire : l'augmentation de l'amplitude respiratoire, associée à une diminution du rythme respiratoire, c'est-à-dire une respiration proche de la respiration nocturne, permet une récupération maximum des dépenses énergétiques.

Le système cardio-vasculaire : d'autre part, cette respiration ample et profonde, associée à la détente musculaire amène une augmentation de la circulation sanguine et une meilleure répartition de cette circula-

tion, en particulier dans les membres - mains et pieds chauds - ainsi que dans les organes et dans le cerveau. Le pouls devient puissant, la fréquence cardiaque se ralentit, mais le volume d'échange augmente ; ce qui permet, d'une part une augmentation de l'oxygénation cellulaire, d'autre part une régularisation de la tension.

Le Qi Gong permet donc de se maintenir en bonne santé si notre santé n'est pas altérée, mais aussi d'améliorer ou de retrouver la santé si celle-ci nous fait défaut. Il permet surtout de se recharger en énergie dans le calme et la détente physique et mentale et de vivre chaque jour au mieux de sa forme.

Je garde de ces 5 semaines passées auprès de médecins à la fois compétents, consciencieux, attentifs et calmes, le souvenir d'un lieu chaleureux, dans lequel nous avons beaucoup travaillé et où j'ai beaucoup appris, dans une ambiance joyeuse et détendue.

■ D. B.

* Cette clinique est une antenne de l'université de médecine Chinoise de Shanghai et fait partie du centre de recherche universitaire en Qi Gong thérapeutique.

Liens GTao

- GTao n° 5 : Médecine en Chine, une tradition vivante P. 83
www.generation-tao.com



Un jardin traditionnel dans Yu Yan : passage



Dominique Banizette pratique la manipulation de la boule d'énergie

Dominique Banizette dirige "l'école de Qi" qui propose deux formations en Qi Gong.

- Pour les débutants : "la Voie du Tao", développement personnel et spirituel par le Qi Gong.

- Pour les enseignants et pratiquants confirmés : deux années de formation pour approfondir le travail sur "l'attention", l'utilisation du Yi et l'utilisation thérapeutique du Qi.

Chassagnoles 07110 Joannas

tél. : 04 75 88 32 63

fax : 04 75 88 31 82

Dominique B. vit en Ardèche où elle pratique et enseigne le Qi Gong au sein de l'association "Cascade" depuis huit ans. Elle est aussi présidente de la Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires et diplômée de l'institut de recherche sur le Qi Gong de l'université de médecine de Shanghai.