



Médecine & Qi Gong

« Le Qi Gong est un art de santé. »

propos recueillis par Delphine L'huillier



crédit photo : D.R.



PORTRAIT

Il commence en 1969 ses études d'acupuncture à l'O.E.D.A. (Organisation pour l'Etude et le Développement de l'Acupuncture) en même temps que ses études de médecine. Puis il décide de partir en Chine. De retour en France, il intègre l'Ecole Française d'Acupuncture dont il démissionnera en 1983. Il commence la pratique du Qi Gong en France en 1974/75 avec Leung Kwok-Pow, puis au début des années 80 avec Gu Mei-Seng. Il co-crée en 1986 la première Fédération Française de Qi Gong et Bi Zheng-Jing l'initie au Qi Gong médical. Médecin généraliste, il est notamment responsable de l'enseignement de l'acupuncture obstétrique du DIU de Paris XIII et Secrétaire Général du Collège Français d'Acupuncture.

Le Dr. Denis Colin, spécialiste des médecines chinoise et occidentale, nous partage sa vision sur les liens qui unissent le Qi Gong à la médecine chinoise.

GTao : Quel lien faites-vous entre Qi Gong et médecine chinoise ?

Denis Colin : Par sa nature, le Qi Gong est un ensemble d'exercices physiques, intellectuels et respiratoires dont le but est d'améliorer la quantité, la qualité et les modes de circulation du souffle vital: le Qi. C'est la définition même du but de la médecine chinoise. Sa pratique se situe au-delà de la technique. C'est de l'expérience, un savoir-faire et de l'intuition. En conséquence, le Qi Gong est un « art » médical. Et cette définition est valable pour la médecine chinoise en général.

GTao : Il existe un Qi Gong spécifiquement thérapeutique. Comment le pratique-t-on ?

D. C. : Il existe deux façons de pratiquer le Qi Gong : pour soi, c'est-à-dire pour s'équilibrer soi-même, ou sur les autres en intervenant par des traitements. Pour le praticien en médecine chinoise, les deux sont liés.

GTao : Et comment ce Qi Gong « médical » s'est-il développé ?

D. C. : En Chine, des soignants, pour faciliter la vie de leurs patients ou d'un certain nombre de personnes, à un niveau thérapeutique ou plus spirituel, ont organisé des manifestations publiques et fait réaliser des exercices à cent, voire deux mille personnes en même temps, comme Yan

Xin par exemple. A savoir que le Qi Gong a été très en vogue en Chine entre 1985 et 1995, prenant une place alors occupée par la pratique du Taiji qui nécessite un investissement personnel différent du Qi Gong. Les exercices de Qi Gong sont en effet en général plus courts et moins complexes. Ce qui ne veut pas dire que le Qi Gong soit plus simple... Cette vogue chinoise est alors arrivée en France. Les Français se sont dits plutôt que d'enseigner de la gymnastique, pratiquons le Qi Gong et les personnes se sentiront mieux dans leur tête et dans leur corps. Mais beaucoup n'ont pas tenu compte qu'il était nécessaire de connaître les bases de la médecine chinoise.

GTao : Selon vous, un enseignant de Qi Gong devrait donc être formé à la médecine chinoise ?

D. C. : Je fais la différence entre l'enseignement d'un Qi Gong dit « général » et d'un Qi Gong « médical ». Il existe en effet aujourd'hui, d'une part des méthodes qui s'adressent à tous, pour préserver et améliorer l'équilibre général de la personne, et d'autre part des méthodes à visée proprement thérapeutique. Dans un cas comme dans l'autre, je considère que l'enseignant de Qi Gong doit connaître les principes de base de la médecine chinoise, pour la simple raison que celui-ci qui préconise des exercices ayant pour but de faire circuler, d'augmenter ou d'améliorer la





qualité de l'énergie, produit une action de nature thérapeutique. Dans le cas d'un thérapeute, l'enseignant doit être à même de diagnostiquer la problématique énergétique de ses élèves. Nous devons surtout garder toujours présent à la conscience que le Qi Gong n'est pas une gymnastique, mais un ensemble d'exercices de santé.

GTao: Le Qi Gong médical est-il plutôt préventif ou curatif?

D. C. : Les deux bien sûr. Il est curatif si vous avez une pathologie qui peut être corrigée par des exercices. Et préventif pour empêcher que certaines pathologies se produisent, ou tout simplement pour vous mettre en accord avec le principe du yin-yang et le cycle des quatre saisons. A savoir que quand vous pratiquez les exercices spécifiques à une saison, vous faites de la médecine préventive...

Le Qi Gong n'est pas une gymnastique!

GTao: Quels sont les problèmes qui peuvent être soignés par le Qi Gong médical?

D. C. : Vous pouvez trouver de nombreuses études qui ont été réalisées de par le monde sur le site rédigé en anglais: www.ncbi.nlm.nih.gov/ et vous tapez: qigong. Vous constaterez que problèmes pulmonaires, vasculaires, asthme, stress, dépression, Parkinson, arthrite entre autres ont pu être soignés par la pratique du Qi Gong. En tout, ce sont plus de deux mille études cliniques qui sont répertoriées sur ce site.

GTao: Comment traiter par la pratique du Qi Gong?

D. C. : En ce qui concerne les thérapeutes, le Qi Gong peut être utilisé à deux niveaux: soit en montrant les exercices préconisés pour remédier à la perturbation énergétique qui a été diagnostiquée et en indiquant des exercices préventifs. On prescrit alors des exercices combinant la respiration, des mouvements et un rythme particuliers adaptés au problème. La quantité et la durée de l'exercice varient selon le traitement. Soit en utilisant la projection de Qi (Fa Gong) c'est-à-dire sa propre énergie

intervient consciemment ou non pour traiter le patient: une énergie qui passe dans les doigts pour le massage, dans les aiguilles pour l'acupuncture, jusqu'au traitement à distance qui est fréquemment utilisé en Chine.

GTao: La pratique a-t-elle évolué entre aujourd'hui et il y a vingt-cinq siècles?

D. C. : Il n'y a pas de différence. Il peut y avoir un enrichissement explicatif mais pas d'évolution des principes car ils sont universels et à la fois spécifiques à la culture chinoise. Notre physiologie et nos structures physiques et psychiques restent les mêmes depuis la nuit des temps. Par contre, notre qualité et nos systèmes de vie ont changé. L'application des principes à toutes les nouvelles maladies qui se sont présentées au cours des vingt-cinq derniers siècles aux médecins chinois a permis de proposer un traitement la plupart du temps efficace.



crédit photo: D.R.

GTao: Pourquoi existe-t-il encore aujourd'hui tant de résistances en France pour reconnaître toutes ces pratiques?

D. C. : Il existe plusieurs facteurs. C'est d'abord un problème idéologique. La médecine chinoise étant chinoise, elle n'est pas occidentale et donc suspecte. Rappelez-vous que l'acupuncture est arrivée en France sous Saint-Louis qui, tout récemment converti au christianisme, a considéré ces petites aiguilles qui guérissaient comme des objets de sorcellerie. Et il n'a plus été question de médecine chinoise en France jusqu'au retour de

Chine de certains jésuites qui ont fait leur rapport sur des guérisons auxquelles ils avaient assisté, du reste sans rien y comprendre. Il existe donc une longue tradition en Europe de la médecine chinoise. Je suis aujourd'hui membre d'un groupe de travail de la Haute Autorité de Santé qui étudie en ce moment les recommandations des pratiques cliniques concernant les poly-arthrites rhumatoïdes. Un premier document est consacré aux méthodes classiques médicamenteuses et un deuxième aux méthodes non pharmacologiques incluant le Tai Ji Quan et le Qi Gong qui permettent aux patients de moins souffrir, d'utiliser moins de médicaments et d'avoir une qualité de vie améliorée. C'est donc pris en compte par la science moderne, mais de manière très partielle. Il faut s'atteler à développer les études cliniques.

GTao: Que pensez-vous du Qi Gong comme technique de réalisation spirituelle?

D. C. : C'est de l'alchimie intérieure, un autre domaine de la pensée chinoise, qui reste médical, mais dans un sens plus large de la médecine. L'important est d'ne pas tomber entre les mains d'un fanatique ou d'un illuminé sectaire. Dans la médecine chinoise, la lucidité est une des plus importantes qualités. Le mouvement vital se traduit par des transformations d'énergies en d'autres énergies. Le palier initial réside dans la transformation des énergies élémentaires en énergies de base: la quintessence, le Jing (ou énergie-substrat primordial). Puis cette énergie, ce substrat, se transforme en souffle vital, le Qi. Ensuite ce Qi se transforme en Shen (esprit). Le Shen permet la transformation de l'individu et la communication avec le grand Shen (principe/conscience universelle). Cette alchimie reste du domaine médical parce que ces transformations existent en chacun d'entre nous, mais nous n'en n'avons pas conscience. Le Qi Gong permet alors de prendre conscience de ces phénomènes, et surtout d'agir pour en améliorer le mécanisme. Ceux qui pratiquent le Qi Gong à un haut niveau sont des artistes « virtuoses » qui créent pleinement conscients. Qualité, quantité et transformations d'énergie sont alors plus importantes et plus subtiles. Et là, c'est du grand art! ☸