



crédit photo: Michel Fouan

## Polymorphisme du Qi Gong

### Le Qi dans tous ses états !

par Yves Réquena



#### PORTRAIT

Yves Réquena, médecin, s'est spécialisé en acupuncturedès 1971. Il luttera pour la création du Diplôme Inter-universitaire d'Acupuncture. En 1983, il découvre le Qi Gong, qu'il étudiera auprès de nombreux maîtres. Il fonde en 1989 la première école de Qi Gong d'Europe, l'Institut Européen de Qi Gong. Il enseigne en Espagne, Argentine, au Portugal, Mexique, USA, Québec, etc. Ses livres sont devenus des ouvrages de référence. Fondateur de l'Université Libre du Qi, il est membre du comité technique, responsable de la santé à la F.E.Q.G.A.E. et co-créateur de la première association scientifique de recherche sur le Qi Gong en France.



Voici évoquées les multiples applications du Qi Gong dans les domaines de la santé, de l'éducation, du développement personnel... ainsi que l'état des recherches en cours à travers le monde.

Il existe de nombreuses applications à la pratique du Qi Gong comme en témoigne ce qui se passe aujourd'hui en Chine, mais aussi en Europe de l'Ouest et de l'Est, aux USA, en Australie, et en Amérique Latine.

#### L'application martiale

Le Qi Gong est surtout utilisé aujourd'hui comme préparation dans les cours d'arts martiaux internes chinois comme le Tai Ji Quan, mais cette application martiale a pu aussi inspirer les sportifs. Qi Gong et Tai Ji Quan sont apparus ici et là dans l'entraînement aux athlètes de compétition : formule 1 — Alain Prost quand il courait et gagnait ses titres, assuré par l'entraîneur de l'équipe Marlboro, Guy Balladier — ski — avec la médaille d'or de Salt Lake City en descente —, football, tennis, etc. Le Qi Gong a donc sa place dans le sport, en coaching sportif, avec un avenir probablement prometteur.

#### L'application médicale

Tous les enseignants de Qi Gong correctement formés font de la prévention tant il est vrai que la pratique du Qi Gong, comme du Tai Ji Quan, diminue le tonus sympathique et améliore les paramètres de l'immunité (cortisolémie, C3, C4 cytotoxine, natural killers...), comme le démontrent les recherches médicales entreprises depuis les années 80 par la Chine rejointe dès 1999 par les USA avec un budget considérable voté pour la recherche et

l'expérimentation clinique par le National Institute for Health (NIH) dans les grands axes : pathologie et risques cardiovasculaires, gérontologie et prévention des pertes des fonctions d'autonomie<sup>(1)</sup>, cancérologie, immunologie, diabétologie, en gros, les fléaux du monde moderne. Grâce encore aux subventions du NIH, les USA s'atèlent au programme Qi Gong et IRM cérébral pour objectiver les modifications cérébrales au cours de la pratique. Mais c'est, à part la Chine — maître de l'enseignement du Qi Gong médical avec son Institut de formation professionnelle de Qi Gong médical de Pékin — au Mexique que les choses sont le plus avancées. En effet, grâce au sérieux de la branche mexicaine de l'Institut Internationale de Qi Gong<sup>(2)</sup>, cette discipline a été reconnue comme discipline médicale par le Ministère de la Santé, avec charge à l'Institut de former des cadres de Qi Gong dans les caisses de Sécurité Sociale du pays et le projet d'évaluer le Qi Gong dans le traitement adjuvant et préventif du diabète par une expérimentation scientifique. Il est vrai qu'au Mexique, plus qu'ailleurs, le diabète est endémique (7 % de la population est diabétique ! - 60 % d'obèse!). Dans le peloton des têtes chercheuses, on citera aussi la Corée du Sud, l'Australie. L'Europe fait pâle figure avec quelques expérimentations allemandes (voir ci-contre), autrichiennes, espagnoles, suédoises. De la part de la France : rien... Cependant, sur le terrain, dans les hôpitaux, cli-





niques, cabinets privés, le Qi Gong dans notre pays est présent avec des expériences innovantes en kinésithérapie, en milieu psychiatrique, en gynécologie, chez les personnes âgées et dans les maisons de retraite. Ceci s'ajoute à la belle mission de nos élèves diplômés qui font de la prévention en enseignant le Qi Gong à des élèves de tous âges: ils diminuent leur stress évitant ou reculant ainsi les déséquilibres fonctionnels et psychosomatiques. A quoi il faut ajouter certaines initiatives comme celle de mes collègues, les docteurs Michel Angles et Xia Darakchan, qui ont tenté d'intégrer la médecine chinoise voulant créer une clinique de soins, ce qui a vite été enrayé par décision du Ministère de la Santé et du Conseil de l'ordre. En revanche, l'échange imminent des équipes chinoises entre Chang Du et Montpellier à l'initiative du doyen Touchon, va peut-être combler ce déficit de crédibilité puisqu'à partir de janvier une équipe de médecine chinoise va fonctionner en Languedoc. Enfin à noter qu'un traité médical de gérontologie tout ce qui a de plus traditionnel a consacré un chapitre sur le Tai Ji Quan<sup>(9)</sup>.

## L'application spirituelle

C'est l'usage que font du Qi Gong les moines taoïstes comme bouddhistes pour faciliter leur développement spirituel. Cette puissance de transformation de l'esprit et des émotions sur le corps et l'immunité passe dans le Qi Gong par l'intégration posturale, le schéma corporel, la respiration et le développement de l'attention. C'est le domaine du Qi Gong qui a peut-être le plus fasciné l'Occident. Ainsi la « self cultivation — développement personnel — à la chinoise » a littéralement explosé en Occident dans des domaines que les Chinois eux-mêmes n'avaient pas abordés: art dramatique, musique, écriture, peinture... la psychothérapie et l'éducation. Dans l'éducation, en Europe, le Qi Gong est ainsi proposé aux enfants en classes primaires et la formation spécifique en France a été en partie initiée par Laurence Cortadellas. Les Allemands sont allés encore plus loin grâce au chercheur Johan Böhlts, un psychologue qui a mis au point un test d'auto-évaluation pour mener une enquête sur le Qi Gong en milieu scolaire appliqué aux adolescents et aux enseignants. Au Luxembourg, Simone Thill, a initié les premiers cours de Qi Gong au lycée. Cette expérience s'est produite aussi en France selon le niveau d'ouverture des proviseurs. Et il y a encore: les groupes de Qi Gong de femmes et notamment le travail reconstructeur sur le périnée, les seins, l'hormonologie, les troubles menstruels et gynécologiques, les perturbations de la ménopause, en parallèle à l'action « psychocorporelle » sur

les blessures de la sphère sexuelle et de la féminité<sup>(4)</sup>. Et puis aussi le Qi Gong en prison relaté dans un bulletin interne à la prison et mené par Sophie Valdebouze à Béziers.

## Le spirituel et le philosophique

Le message philosophique de la Chine ancienne, de Confucius à Lao Ze en passant par le bouddhisme, peut apporter des éléments de réflexions et de changement en soi et dans les valeurs de la vie. Le Qi Gong véhicule cela de façon pragmatique plus que théorique ou dogmatique en faisant vivre dans son corps l'expérience du lâcher-prise, du non agir, du non attachement pour développer des attitudes moins égocentrées, une disponibilité aux autres, des actions désintéressées, la compassion. Et ce d'autant que le Qi Gong est aréligieux et ne propose pas en soi une croyance. Cette démarche est donc susceptible de motiver tout un chacun, quelles que soient ses croyances. Même un athée peut méditer et raffiner son énergie pour augmenter ses possibilités neuro-psychiques de conscience, et cultiver ses états vertueux de moralité individuelle et sociale. Ainsi des études ont-elles été menées sur la méditation en Qi Gong avec des effets parallèles sur l'optimisation du fonctionnement cérébral et des défenses immunitaires, ainsi que sur l'amélioration des paramètres de la personnalité, tendant à démontrer que le Qi Gong réduit les comportements névrotiques excessifs et amènent les personnes à plus d'équilibre et de maîtrise.

## De la vulgarisation à la spécialisation

Les premiers livres de Qi Gong devaient être simples pour être à la portée de tous et initier le plus grand nombre à une technique étrangère et par certains égards étranges... Aujourd'hui de multiples études effectuées dans le monde conduisent à l'exigence d'une recherche et d'une littérature plus spécialisées. L'enseignement du Qi Gong devrait donc évoluer pour s'adapter à sa nature polymorphique et répondre aux attentes des professionnels dans des applications spécifiques: coaching sportif et d'entreprise, prévention en gérontologie, cardiologie, immuno-cancérologie, chimiothérapie psychothérapie, sexologie, éducation, développement personnel, ressources humaines, art... ☯

(1) Voir « le rôle du Tai Ji Quan dans la prévention des chutes chez les personnes âgées » à télécharger sur [www.yves-requena.com](http://www.yves-requena.com)

(2) [www.iiqq.com](http://www.iiqq.com) / Mexique

(3) Trivalle C. et collaborateurs, *Gérontologie préventive*, coll. Abrégés ed. Masson, 2002.

(4) Hélène Cociovitch, *Voyage vers la féminité, Qi Gong des 5 éléments féminins*, éd. G. Trédaniel, à paraître en mars 2007.

## LE QI GONG REMBOURSÉ EN ALLEMAGNE !

Le Qi Gong occupe une place particulière en Allemagne. Ainsi est-il remboursé sous certaines conditions par AOK, les caisses régionales d'assurance maladie allemandes qui disposent d'un budget de prévention. D'autre part, il existe depuis plusieurs années trois cliniques qui traitent librement par la médecine chinoise. L'une d'entre elles est subventionnée par l'Etat allemand avec de médecins chinois permanents. Voici le témoignage du Dr. Med Elisabeth Friedrichs qui utilise la médecine chinoise au sein de son cabinet allemand, à Augsburg: « Depuis quelques années, les caisses d'allocation maladie de l'Etat ont l'obligation suivante: mettre en place des programmes ainsi que des mesures de prévention pour ces assurés. Ceci vise à réduire la quantité de gens qui subissent des maladies chroniques et incommodités dues à un surmenage psychophysique à long terme. Le but est d'augmenter la responsabilité et l'initiative propres à chacun pour sa santé. Aussi le Qigong fait-il désormais partie de ce catalogue de mesures préventives. Jusqu'à 100 euros sont remboursés aux pratiquants des cours de Qigong dépendants de la caisse de maladie de l'assuré dont il existe une multitude en Allemagne. La condition étant la participation régulière à un cours guidé par une personne suffisamment qualifiée. Il est demandé: une éducation de base dans un métier médical ou pédagogique. De plus il faut prouver entre 350 et 500 heures d'éducation à un organisme de Qigong reconnu par l'Allemagne. Malheureusement, de nouvelles mesures économiques de l'Etat visent la réduction importante de ces mesures de prévention.

Des expériences innovantes en France...