

Qi Gong au *féminin*

Du premier jusqu'à notre dernier souffle

par Martine Depondt-Gadet

Auteure de « Qi Gong au féminin » paru aux éditions Chariot d'Or, le Dr Martine Depondt-Gadet nous explique comment la pratique du Qi Gong peut accompagner la femme tout au long de son parcours de vie.



Martine Depondt-Gadet

crédit photo : www.stefanberard.com

sein de cette maison, la connaissance taoïste représente la femme enracinée au sol, verticale, le sommet de sa tête est ouvert au ciel. Dans la culture asiatique, au cours de leur vie, l'homme et la femme cheminent, de leur premier souffle inspiratoire jusqu'à leur dernier souffle expiratoire, avant leur passage dans l'au-delà. Comme le soleil se lève sur la terre à l'est pour se coucher à l'ouest, l'énergie suit ce cycle journalier à l'intérieur de notre corps, passant toutes les deux heures de viscères en organes. Ainsi la nuit, l'énergie circadienne passe dans le foie entre une heure et trois heures du matin pour passer dans le poumon entre trois et cinq heures du matin. Les asthmatiques peuvent ressentir une gêne respiratoire pendant cette phase de leur sommeil. L'énergie circadienne se poursuit alors vers le gros intestin ; c'est pourquoi nous nous levons souvent le matin en allant à la selle pour nettoyer nos intestins. Si le soleil tourne ainsi d'est en ouest sur une journée, la circulation énergétique sur une année débute au printemps chinois, quand la terre commence son réchauffement, ce qui correspond à la loge énergétique chinoise foie-vésicule biliaire, pour se poursuivre de loge énergétique en loge énergétique jusqu'à la loge énergétique rein correspondant à l'hiver. Notre passage de vie sur terre débute avec notre premier souffle au début du printemps, ce qui correspond encore à l'hiver dans notre calendrier grégorien, pour suivre notre courant de vie au rythme des saisons, jusqu'à l'automne de notre vie avec notre dernier souffle.

De plus en plus d'études scientifiques, menées aux Etats-Unis et en Chine, mettent en évidence les bienfaits du Qi Gong dans de nombreuses pathologies. Dans mon cabinet arrivent de nombreuses femmes souffrant d'infertilité. En plus de soins en MTC, je leur propose des exercices de Qi Gong d'une grande simplicité pour les accompagner.

Le courant de la vie

Nous retrouvons l'idéogramme de la femme dans de nombreuses expressions chinoises, notamment dans le caractère An, qui signifie la paix. Il représente une femme sous son toit ; la femme apportant la paix, la tranquillité dans sa maison. La maison signifie également son monde intérieur, son soi. S'il y a paix dans sa maison, il y a paix à l'extérieur de celle-ci. Au

■ **L'hiver, de la vie in utero à la naissance, couleur bleu :** notre croissance in utero est symboliquement représentée par la fécondation de la graine pendant l'hiver chinois. L'hiver, les graines croissent sous terre pour germer au printemps. Il en est de même in utero. A la naissance, nous quittons le nid douillet, aquatique, du ventre de notre mère, l'amour absolu, pour entrer dans l'inconnu, le monde aérien. C'est un grand stress pour le bébé ; l'augmentation pendant cette phase des catécholamines, les hormones de stress, en témoignent. Si, à la naissance, la maman n'est pas présente pour accueillir son bébé avec son regard, son tou-

cher, le bébé peut souffrir d'une névrose d'abandon précoce. Comme le témoigne Maud, la pratique du Qi Gong l'a éveillée à une nouvelle naissance.

■ **Le printemps, de l'enfance à l'adolescence, couleur verte :** au printemps de notre vie, nous faisons l'apprentissage de nos premiers pas, jusqu'à l'adolescence où l'oiseau sort du nid pour prendre son envol. La pratique du Qi Gong peut aider les enfants à se concentrer et à calmer leur hyperactivité.

■ **L'été, l'âge adulte, années d'accomplissement, couleur rouge :** l'été correspond aux années d'accomplissement où nous réalisons notre vie d'adulte. C'est la période d'activité génitale où la femme est féconde à la terre. C'est aussi une période d'accomplissement de la créativité. Pour la femme, pendant cette période d'activité génitale, le Qi Gong peut être une aide précieuse. Il permet d'harmoniser ses lunes, c'est-à-dire ses règles. Il permet aussi, dans les problèmes d'infertilité (aménorrhée, dysovulations), par des micros mouvements, l'utilisation du souffle, de lever les barrières émotionnelles enfouies dans sa mémoire cellulaire et dans son corps.

Depuis 50 ans, le problème de fertilité est passé pour la femme de la peur de tomber enceinte à la peur de ne pas être enceinte, de l'aiguille à tricoter qui avorte à l'aiguille médicale qui féconde. Le monde actuel va extrêmement vite, les études sont de plus en plus longues avant l'entrée dans une vie active où le stress est constant. Le désir d'enfanter devient de plus en plus tardif pour la femme, à l'âge où sa fertilité commence à décliner. La pratique du Qi Gong permet à la femme de se poser, de se reconnecter à sa beauté intérieure et à la douceur qui est en elle pour éclairer ses désirs de vie et de réalisation. Il existe pour la femme des massages, des techniques respiratoires (du périnée, des ovaires) qui « réchauffent le périnée » et stimulent la libido, mais le meilleur des atouts reste l'ouverture du cœur pour que la femme puisse se reconnecter à sa féminité, à la douceur qui est en elle, à cette intuition qui fait son mystère et son attrait. Mais ce lâcher-prise peut-être difficile à atteindre chez une femme trop active !

■ **La fin de l'été, années du changement, couleur jaune :** à la fin de l'été, période des grandes marées, la vie continue dans le changement ; ce sont les années de la ménopause où la femme abandonne sa fécondité physique pour devenir féconde au ciel. Le nombre d'ovules quelle porte en elle se tarit. Il est intéressant de noter que des études récentes menées sur la compréhension de la ménopause précoce ont mis en évidence des mécanismes immunitaires avec

apparition d'anticorps contre les ovocytes ou contre les récepteurs hormonaux. Si, comme pour d'autres maladies dites auto-immunes, la femme est capable d'engendrer l'arrêt de sa fertilité, ne peut-elle pas changer son programme et favoriser au contraire sa fertilité ? De nombreuses femmes désireuses de grossesse qui avaient été étiquetées comme étant en ménopause précoce ont pu, avec l'aide de l'acupuncture et du Qi Gong, mener une grossesse tant désirée. Ces femmes ont trouvé en elles des ressources personnelles de guérison.

■ **L'automne, les années fin de vie, couleur blanche :** à l'automne de sa vie, la femme rencontre le lâcher-prise, le deuil de tout ce qui n'a pas été réalisé chez elle pour entrer dans la paix et la sérénité. C'est la fin de notre passage sur terre, il faut alors se préparer à quitter ce monde paisiblement. Mon amie Andrée témoigne qu'elle pratique chaque jour le Qi Gong pour rester en forme et se programmer, comme elle le dit elle-même, à « mourir en bonne santé » ! Elle a choisi les marches qui lui

conviennent pour garder l'équilibre, des exercices qui l'aident à la guérison quand elle est malade. Le choix et l'émission de sons thérapeutiques éclairent ses organes, harmonisent son humeur et la mettent en paix.

Vers une
nouvelle
naissance.

*Du premier jusqu'à notre
dernier souffle*

En atelier, dans une belle salle lumineuse, nous pouvons, dans un virtuel imaginaire, rejouer notre passage sur terre en recréant par le Qi et l'intention le processus de notre premier jusqu'à notre dernier souffle. Ce travail est essentiellement émotionnel et nous permet d'exprimer nos colères, dans la loge énergétique du printemps, nos peurs, nos tristesses dans les loges correspondantes. A l'entrée de la pièce, qui représente notre naissance, nous accueillons notre premier souffle avec l'exercice du « dragon sort de l'eau ». Nous poursuivons notre chemin de vie en marchant autour de la salle dans le sens des aiguilles d'une montre, du printemps à l'automne de notre vie.

Cette marche se termine avant l'entrée de la pièce avec notre dernier souffle, illustré par l'exercice de « la grue qui s'envole pour offrir au ciel son Qi ». Cette marche, ce passage sur terre, peut être reproduite plusieurs fois pour permettre à la femme de libérer ses fractures émotionnelles, les sortir de son corps où elles étaient cristallisées, s'en guérir en les verbalisant et en les pansant par des mouvements appropriés ou des massages sur les trajets des méridiens. Alors, n'hésitez plus, reprenez le courant de votre vie... ■

Pour + d'infos, consultez
le carnet d'adresses p. 60



PORTRAIT

Le docteur Martine Depondt-Gadet est médecin acupuncteur homéopathe depuis 20 ans. Sinologue, elle va régulièrement en Chine pour participer à des congrès et se rendre dans les hôpitaux. Professeure de Qi Gong, elle développe le Qi Gong de la femme. Elle est également membre de la Société de Qi Gong de Shanghai. Elle est l'auteure de « Stérilité et infertilité » (Dangles) et « Qi Gong au féminin » (Chariot d'Or) qui vient de paraître.

martine.depondt@wanadoo.fr

