

Qi gong, énergie & émotions

Pour la médecine traditionnelle chinoise, l'émotion est énergie, et les techniques de *qi gong* qui régulent notre circulation énergétique agissent sur notre état émotionnel. Riche de son expérience, le Dr Yves Réquena a tissé le lien entre Orient et Occident en rendant complémentaires les pratiques de *qi gong* avec certaines psychothérapies.

par le Dr Yves Réquena

En général, on ne vient pas au *qi gong* dans le but essentiel de soigner ses troubles émotionnels... encore que. Mais l'on découvre très vite son efficacité pour nous soulager ou nous débarrasser au quotidien de l'emprise de nos émotions négatives. On s'aperçoit aussi, chemin faisant, qu'on se libère de schémas de comportements, d'attitudes qui étaient ancrées en nous, certains depuis l'enfance, puis on en vient à s'ouvrir à de nouveaux modes de relations emprunts de force, de confiance, de solidité, en même temps que de sensibilité, de fraîcheur et d'accueil. On gagne progressivement en autonomie, en épanouissement et en liberté. La plupart de ceux qui pratiquent ne savent pas vraiment, en tout cas au début, expliquer comment tout cela se produit, au fil des semaines et des mois de pratique, mais cela est un fait, comment l'expliquer ?

Qi gong, une psychothérapie énergétique ?

L'objectif du *qi gong*, qui signifie "maîtrise de l'énergie", réside unique-

ment dans la maîtrise de l'énergie du corps : la stimuler, en quantité, la débloquer, l'augmenter dans son flux circulatoire, la déplacer — vers le haut, vers le bas, vers l'intérieur, vers l'organe, ou inversement vers l'extérieur — la capter du milieu ambiant, de la nature, expulser son aspect usé, pollué, et la raffiner en qualité pour augmenter son niveau vibratoire de subtilité.

Energie et conscience

Si en procédant ainsi, par la maîtrise de l'énergie, on constate un changement dans nos émotions et dans notre psychisme, alors il nous faut qualifier le *qi gong* de "bioénergie" — terme qui appartient à Wilhelm Reich et repris par Alexander Lowen — ou lui donner d'autres noms : psychothérapie énergétique, ou mieux, psycho-intégration énergétique, encore que ce terme, "psycho-intégration", appartient au chercheur Pegan. De fait, la relation entre l'énergie et la conscience est si étroite que l'apparence des modifications de l'énergie en *qi gong* s'accompagne toujours d'une modification de conscience. Un aphorisme

taoïste du *qi gong* affirme : *Ouvrir un méridien provoque un changement définitif de conscience.*

Les effets du qi gong

Le *qi gong* présente une diversité impressionnante de moyens complémentaires pour agir sur notre corps énergétique, et par conséquent, sur notre être émotionnel. Ce sont les respirations; les mouvements qui étirent les méridiens; les exercices qui influencent l'énergie des organes; les six sons qui régularisent les organes; les postures statiques qui renforcent l'énergie; les visualisations qui purifient les états de conscience.

Toutes ces propositions sont construites sur le même schéma énergétique que les lois de la médecine chinoise en général, et de l'acupuncture en particulier. Comprenons que par le *qi gong* :

1- On peut influencer l'énergie *yong* qui circule dans les méridiens pour nourrir les organes. On peut de même agir sur l'énergie de chaque organe en particulier.

2- On stimule l'énergie *jing*, énergie essentielle, notamment avec la posi-



tion "embrasser l'arbre".

3- On peut faciliter le déblocage de l'énergie sexuelle bloquée par un traumatisme.

4- On contribue à purifier les mémoires qui sont prisonnières dans notre corps et qui nous font otage grâce à l'activation de l'énergie *jing* dans la petite circulation céleste et les huit méridiens curieux.

5- On facilite une nouvelle façon d'être en relation avec le milieu extérieur, la nature, les autres, et soi-même, par l'apprentissage dans la manière de se déplacer dans l'espace, le développement d'une relation d'osmose et d'échange d'énergie avec l'extérieur, et dans la modification des états de conscience.

La respiration influence notre être émotionnel

Puisque *qi* veut dire "énergie", "souffle", mais aussi "air" en chinois, *qi gong* pourrait vouloir dire "maîtrise de la respiration". Le contrôle de la respiration est en effet si important en *qi gong* que certains maîtres chinois font respirer leurs élèves pendant un an avant de leur enseigner le moindre mouvement.

Le rôle du diaphragme

La respiration agit également sur les émotions de façon directe, d'abord parce que ralentir et maîtriser sa respiration ralentit le processus d'agitation mentale, ensuite parce que les techniques de respiration profonde, notamment la respiration abdominale, —dite normale, ou encore nommée bouddhiste—, mobilise le diaphragme. Ce faisant, elle a une double action :

- Elle augmente le tonus parasympathique, donc "calme le corps et aussi l'esprit". Physiologiquement, elle ralentit le cœur.

- En mobilisant le diaphragme régulièrement, elle constitue une sorte de rééducation. Le diaphragme bloqué, la respiration est haute et courte, voire haletante. Remobiliser le diaphragme participe à le libérer ; on constate alors une amélioration progressive de certains désordres psychosomatiques comme la tachycardie, les palpitations, l'oppression de la poitrine, ou l'essoufflement dû à l'asthme. Parallèlement, on assiste, grâce à l'entraînement régulier aux exercices respira-

toires, à une diminution de l'hypersensibilité émotionnelle malade : moins de crises de larmes, de crises d'angoisses, d'excès émotionnels, de peur, de panique, de tristesse.

Le diaphragme fait par ailleurs partie des tissus de fascias et membranes et aponévroses qui selon certaines écoles de psychologie ou d'ostéopathie, engramment les émotions. Ces écoles sont nombreuses : W. Reich et A. Lowen pour la bioénergie, la fasciathérapie de D. Bois, le rolfing, la méthode Feldenkreis, ou les méthodes d'écoute ostéopathique. La mobilisation du diaphragme est donc susceptible de libérer silencieusement les nœuds émotionnels engrammés, de défaire le blocage psychologique de la respiration provoqué par des chocs émotionnels successifs, ou faisant suite à un grand choc comme un accident. Parfois, la résolution brutale d'un nœud émotionnel provoque une réaction "bruyante", avec réémergence du souvenir correspondant. L'exemple le plus spectaculaire dont je me souviens fut au cours d'un séminaire que j'animaï : une crise de larmes soudaine et violente chez un homme d'une soixantaine d'années, qui n'avait jamais réussi à apprendre à respirer de sa vie. Cette crise eut lieu dès la première séance de respiration, dans les dix premières minutes de l'exercice, accompagnée la nuit suivante de rêves réactualisant très précisément les circonstances de sa naissance. Lorsque ce type de situation se présente, relativement rarement, notons-le, il convient d'accompagner psychologiquement la personne à accueillir toutes ses émotions.

La respiration profonde en *qi gong*, par son influence sur le mouvement du diaphragme, contribue donc à libérer celui-ci, et débloque cette fois-ci les énergies !

Les différentes respirations

On dit que le poumon est le maître de l'énergie, autrement dit, pratiquer les exercices respiratoires contribue déjà à influencer l'énergie *yong* qui circule dans les méridiens sous l'impulsion de la respiration pour nourrir les organes. Cependant, le *qi gong* propose divers modes respiratoires : la respiration abdominale normale, la respiration inversée, la respiration inversée comprimée, la respiration embryonnaire,

ou la respiration latente. Ces dernières sont très largement impliquées dans des processus de modification de conscience, mais nous pouvons opposer déjà simplement deux respirations : la respiration abdominale normale dont on vient de découvrir les effets — action calmante, relaxante, contribuant à faire cesser les états d'agitation émotionnelle et d'anxiété —, et la respiration inversée dans laquelle le ventre est collé contre la colonne vertébrale et sous les côtes à l'inspiration, produisant un mouvement ascendant du *qi* vers le haut du corps, ce qui a pour effet d'activer le cerveau et d'être stimulante. Cette respiration sera indiquée pour des états de fatigue profonde : apathie, tristesse, états dépressifs, angoisse profonde.

La triple relation organe-énergie-émotion

Chaque école, chaque style, chaque maître, enseigne des séries de mouvements, ou mouvements isolés, dont la répétition influence les cinq organes en général, ou un organe en particulier. Or, si l'on agit sur l'énergie des organes, on agit par voie de conséquence sur les émotions. Car selon les critères de la médecine traditionnelle chinoise, les émotions sont reliées aux organes dans un sens psychosomatique à double entrée. Cette affirmation constitue une base incontournable pour traiter les troubles émotionnels en acupuncture, mais aussi en *qi gong*. A part la rationalité —liée à la rate—, toutes les émotions peuvent être décodées comme émotion primaire, rejoignant ainsi une vision de la psychologie comportementaliste — Mac Lean et Behaviourisme —. Prenons un exemple : les mouvements "menacer des poings" dans la série *baduajin*, ou "l'hirondelle pourpre vole haut dans le ciel" dans la série *undang*, agissent sur le foie. Le foie est en relation avec la colère. Quand le foie est fragilisé en excès, le sujet devient coléreux, irascible, nerveux. Quand la personne est constamment frustrée ou sous l'emprise de colère, l'énergie de son foie se bloque. Les causes psychologiques de la colère sont associées à la frustration, l'injustice, la blessure, le sentiment d'impuissance. Par ailleurs, l'agressivité, fonction très noble que nous héritons de

nos instincts animaux, permet de défendre notre territoire et de nous faire respecter en tant qu'individu. Mais cette agressivité, si elle n'a pas été canalisée, harmonisée, intégrée dans l'enfance, si elle se réveille aujourd'hui face à des circonstances exceptionnelles de frustration, d'injustice ou d'invasion soudaine de notre intégrité physique, va déclencher diverses attitudes et comportement selon que l'énergie du foie est en excès ou au contraire en vide. En définitive, la relation entre l'organe et l'émotion est si forte que favoriser le *qi* de l'organe, le nourrir, le débloquent, permettra d'une part de réparer les dégâts que l'émotion a créés sur l'organe, et d'autre part d'harmoniser et de stabiliser le comportement émotionnel produit par ce déséquilibre.

L'étirement des méridiens

Il existe des séries de *qi gong* dont l'objectif est d'étirer chacun des méridiens pour régulariser et stimuler la circulation énergétique et l'organe correspondant. Ces mouvements ont la particularité de travailler également sur les tendons et d'"essorer" littéralement les fascias. Au même titre que les exercices respiratoires, la série complète des étirements des douze méridiens, si elle est pratiquée régulièrement, représente une auto bioénergie extrêmement puissante. Elle fait surgir assez souvent des souvenirs anciens accompagnés de leur "cortège émotionnel". Elle nécessite même une certaine modération et de la prudence.

Les 6 sons thérapeutiques

Ils représentent une autre manière de travailler sur l'énergie *yong* et l'énergie des cinq organes, cette fois-ci par la vibration. On doit cette méthode au fameux médecin chinois de l'antiquité Sun Soun Miao qui les a codifiés : *xu* pour le foie ; *ke* pour le cœur ; *ho* pour la rate ; *zi* pour les poumons ; *shui* pour les reins : et *xi* pour les trois foyers.

La force du son doit partir du bas-ventre, la région du *dan tian* — comme dans le chant lyrique —, on ne

doit pas forcer sur les cordes vocales ; la conscience se localise dans l'organe, et le son doit vibrer dans l'organe. Lorsque l'organe est faible, ou perturbé par une émotion, le son a des difficultés à sortir, la voix défaille. Ces sons peuvent être proférés le corps

Qi gong et psychothérapie

Si le *qi gong* est très mobilisateur en profondeur par l'énergie des émotions enfouies qu'il déclenche, il peut aussi servir la démarche de psychothérapie



Imanou

immobile, assis ou debout, ou encore intégrés dans une série de mouvements spécifiques à l'organe.

Un de nos élèves en formation finit par "craquer émotionnellement" pendant l'apprentissage des six sons répétés intensivement pendant tout le week-end. Elle raconta qu'il y a quelques années, elle avait perdu brutalement un être cher au cours d'un accident de voiture. Agitée par des cauchemars, elle entreprit une thérapie comportementale qui l'apaisa. Elle se pensait guérie de cette blessure, mais avec la pratique des six sons, le souvenir et l'émotion revinrent. Ce mécanisme n'est pas surprenant, on l'observe assez souvent avec le *qi gong*, le *yoga*, ou la méditation. C'est pourquoi une thérapie de soutien est parfois nécessaire aux personnes perturbées émotionnellement ou psychologiquement qui entreprennent un entraînement intensif de *qi gong*.

en deux endroits : d'abord, faciliter la sortie émotionnelle, nous l'avons vu. Ensuite, aider à la récupération de l'énergie fondamentale de l'être. Quand on touche le fond, celle-ci se délite. Il est alors important de la restituer, sans quoi certaines personnes, trop faibles sur le plan émotionnel, trop mentales ou trop intellectuelles, risquent de tourner en rond dans leur cure psychanalytique.

Les effets des postures statiques

Les postures statiques, dites "embrasser l'arbre", ont pour but de renforcer l'énergie vitale, ou essentielle, *jing qi*, qui se cultive dans le *dan tian* (bas-ventre). Sur le plan psycho-émotionnel, leur pratique régulière procure force et sérénité. "Force", au sens ou la posture statique stimule la vitalité : on se sent régénéré, reposé, tonifié, apte à affronter toutes situations. La

sérénité se produit au fur et à mesure, grâce à une distance vis-à-vis de son espace mental intérieur, comme si un observateur intérieur s'en trouvait renforcé, et l'espace plus grand entre lui et ce qui est ressenti : ainsi la colère, la tristesse, l'inquiétude, "Ca ne prend plus!", ou beaucoup moins.

L'immunité émotionnelle

De façon laconique, les maîtres disent d'ailleurs : *Etre perturbé par ses émotions, c'est un signe de manque d'énergie.* Je me rappelle d'une élève qui me disait : *Depuis que je pratique le qi gong, je suis davantage sensible aux ambiances, aux lieux, aux personnes, à ce qu'ils dégagent, à leurs perturbations, et cela me perturbe moi-même.* Je lui ai demandé : - *Mais est-ce que tu pratiques l'arbre un minimum?* - *Non,* me répondit-elle, *et même pas du tout.* - *Alors, reviens à la pratique quinze minutes par jour.* Deux mois plus tard, je la revois. Elle pratiquait tous les jours. Les perturbations dont elle se plaignait avaient disparu. Ainsi, si nous pratiquons de façon complète et harmonieuse le *qi gong*, non seulement nous allons faire sortir les émotions enfouies, mais en plus, elles ne nous perturberont pas aussi profondément et aussi gravement que si l'on ne pratiquait pas. C'est surtout les postures statiques dites "embrasser l'arbre" qui procurent cette "immunité naturelle" aux émotions perturbatrices.

Aussi, pour revenir à la psychothérapie, non seulement la pratique du *qi gong* en parallèle favorisera la prise de conscience "des problèmes", mais ceux-ci pourront être traités de façon vive, voire pathétiquement, sans que cela ne vienne profondément ébranler nos bases.

Qi gong et énergie sexuelle

L'énergie *jing*, notre énergie fondamentale, se traduit indifféremment par "énergie vitale", "essentielle", ou "séminal" dans les textes médicaux d'acupuncture. Cultiver cette essence dans le bas-ventre a pour effet de stimuler la libido et de résoudre parfois des panes de désirs liées à la fatigue, l'agitation émotionnelle, le surmenage, le stress, la dépression. Notons au

passage que les anti-dépresseurs et les tranquillisants administrés seuls peuvent avoir l'effet contraire et aggraver la situation. Malheureusement, il n'est pas rare que l'énergie sexuelle, se trouve bloquée du fait d'un passé traumatique sur la sphère génitale : inceste, abus sexuel, harcèlement sexuel, viol, ou relation affective blessée, au père, ou à la mère. Quand cette énergie est bloquée, plus rien ne va, ni le sexe, ni le reste. Bon nombre de sexologues qui connaissent le *qi gong* l'ont adopté dans leurs outils psychocorporels pour lever les barrages, en parallèle à un accompagnement psychothérapeutique — les deux doivent être menés de front —. A la pratique du *qi gong* qui augmente la vitalité et fortifie la libido, on associe les exer-

Quand l'énergie sexuelle est bloquée, plus rien ne va, ni le sexe, ni le reste.

cices de *qi gong* spécifiques du bassin, du sacrum et du travail sur le périnée, ainsi que les ondulations du bassin et de la colonne vertébrale. Le tout représente une réelle rééducation physique et énergétique des blocages sexuels, dimension qui parfois manque à la seule approche psy du problème. Qui plus est, le *qi gong* est parfaitement complémentaire d'autres méthodes de remobilisation de l'énergie sexuelle comme l'ostéopathie⁽¹⁾.

Vers un épanouissement personnel

Par son action sur les énergies *yong* et *jing*, par la stimulation de l'énergie dans les méridiens et les organes, le *qi gong* participe amplement à la guérison de troubles émotionnels et se trouve indiqué dans les démarches de psychothérapie. Mais le *qi gong* peut mener au-delà, vers un épanouissement personnel et une expansion de conscience, dès lors que cette première étape est largement accomplie. On parlera alors dans ce domaine précis de l'action de purification de la conscience. Mais ceci est une autre histoire... —————

(1) L'ostéopathie quant à elle parle de "sacrum gelé" et propose des manœuvres spécifiques qui consistent à dégeler le sacrum et à le faire respirer dans l'articulation sacro-iliaque pour retrouver une synchronisation avec la respiration crânienne.



Pol Charoy & Imanou Risselard

Energies et co-naissance de soi

“Tout schéma relationnel est un schéma énergétique”

Les pratiques énergétiques intègrent une dimension parfois oubliée : l'énergie est également conscience. Dans un livre d'entretiens à paraître prochainement, Pol Charoy et Imanou Risselard nous partagent leur vision du travail énergétique, et particulièrement du *qi gong*. Entre énergie, sacré et conception, morceaux choisis...

propos recueillis par Delphine L'huillier & Dominique Radisson
photos : Michel Demling

Gtao : Que signifie *qi gong* pour vous ?

Pol : *Qi* veut dire "énergie", et *gong*, "travail". C'est donc le travail de l'énergie qu'il faut reprendre selon l'idée que l'on a en Europe de l'alchimie, dans le sens de "faire l'alchimie de ses énergies". Ce qui nous intéresse ici sont les techniques de *qi gong* utilisées comme des techniques d'éveil. Elles sont liées aux méditations taoïstes et bouddhistes. Il est également important de prendre conscience qu'il existe un *qi gong* africain, amérindien, etc. : toute personne qui travaille dans un but de mutation, d'alchimie, de purification, de compréhension et d'analyse des énergies qui l'animent, qu'elles soient psychologiques, émotionnelles, posturales, archétypales ou célestes, fait du *qi gong*. Il existe donc une multitude de *qi gong*, qui vont de la posture de méditation à la psychanalyse, aux techniques de respiration,

d'art-thérapie, etc. Je voudrais à ce propos raconter une anecdote. Je suis allé en Centre Afrique pour une rencontre culturelle il y a quelques années. Lors de la cérémonie d'ouverture, il fut représenté un rituel de feu autour d'un cercle, avec des percussions, un maître-tambour et des danseurs. Ces danseurs marchaient

si vous cherchez à obtenir quelque chose, vous ne ferez aucune expérience.

par petits pas dans la posture *zhang zhong*, ou posture de l'arbre. Chaque personne appartenant à la ronde soufflait une note dans un sifflet à eau. La danse était donc rythmée par une respiration sonore. Pour entrer dans la ronde, il fallait chercher à accorder son sifflet au cercle. Cette cérémonie dura de huit heures du

matin à huit heures du soir. C'était du *qi gong*. De la même manière, la psychanalyse est un *qi gong* de la pensée : ce que je pense, comment je me mets en relation avec les autres, c'est de l'énergie. Le mot est son, vibration et corporalité avant de prendre sens.

Pouvez-vous préciser en quoi notre relation aux autres est liée au *qi gong* ?

Entendre ce que l'on dit et prendre conscience de ce que le mot transporte de nous-même, et notamment dans notre relation aux autres, des autres, qui sont déterminés par ce que l'on dit, est l'expression de notre corporalité, donc de notre façon de vivre avec les autres et d'être en relation. Le *qi gong*, c'est travailler sur soi, et surtout, travailler dans des postures — au lieu de travailler sur un divan — dans lesquelles on visualise des circulations d'énergie que