

Tout savoir sur le Qi Gong

«Pour devenir zen, le qi gong est une voie royale...»

A l'occasion de la parution de son dernier livre, *Qi Gong la gymnastique des gens heureux*, Yves Réquena fait le point sur l'essor du Qi Gong en France ces dernières années et nous montre l'incroyable champ d'applications de la discipline. Après cela, vous saurez tout tout tout sur le qi gong, ou presque...

propos recueillis par Juliette Chevalier
crédit photo : Guy Trédaniel éditeur
photos : Jean-Benoît Paoli

Gtao : Pensez-vous que le qi gong soit devenu à la mode en France ?

Yves Réquena : Non, mais il commence peut-être à le devenir. Et cela n'a pas beaucoup d'importance, parce qu'une mode est une vague de surface, qui monte, puis redescend. Certes, quand elle redescend, la vague de fond reste la plupart du temps à un niveau de plus qu'initialement ; c'est le cas du yoga dans les années 60-70, et du taiji dans les années 80-90. Les années 2000-2010 seront peut-être celles du qi gong.

Mais pourquoi dites-vous que cela n'a pas beaucoup d'importance ?

Parce que ce qui importe est la vague de fond. Si vous avez un phénomène de mode ample (vague de surface) et pas, ou peu, de perspective d'intérêt profond pour nourrir la vague de fond, le phénomène retombe comme un soufflet, or, pour ce qui est du qi gong, on assiste au phénomène inverse. Il y a une vague de fond très forte, sans que jusqu'ici le phénomène de mode ait pu être notable.

Quels sont selon vous les signes et les preuves d'intérêt profond qui existent déjà ?

Ils sont nombreux, et dans des domaines très différents. Le «bien-

être» par exemple, car incontestablement, on se sent mieux, plus relaxé, plus chargé en énergie, plus éveillé et curieux quand on pratique cette discipline, surtout si on s'y applique régulièrement. D'où l'ouverture de cours et l'organisation de stages d'initiation qui se sont réalisées dans toutes les grandes villes et jusqu'aux moindres des villages du Sud-Est, de l'Ouest, de la Vallée du Rhône, ou de l'Île de France, le qi gong restant encore faiblement implanté dans l'Est de la France et la Bretagne. Remarquons que ce nouvel essor est pourvoyeur d'emplois, à plein-temps parfois, à temps partiel en milieu associatif souvent, c'est ce que j'appelle «le qi gong, un art de vivre au quotidien». Apprendre à respirer, se relaxer, se régénérer, mais aussi apprendre à se relier avec la nature, la terre, le ciel, la lune, et les étoiles, comme l'ont enseigné les Taoïstes, et ce, même en ville, par temps couvert, et la nuit ! Une façon pour nos contemporains citadins de faire le break, y compris dans leur appartement, avec les énergies lourdes et polluantes de la cité. Il suffit de pratiquer dix à quinze minutes les mouvements et la respiration d'un qi gong de qualité pour se sentir régénéré ; comme si l'on avait marché une ou deux heures en forêt

ou pris un bain de soleil, bien dosé.

Le qi gong diminue les effets du stress, élimine la sensation de cumul de la fatigue à l'origine des crises d'anxiété, de spasmes, ou d'insomnie des citadins. Un professeur de qi gong en ville mène donc, sans le savoir, une activité de prévention et fait faire des économies à la sécurité sociale ! C'est pourquoi en Allemagne les assurances sociales en ont compris l'intérêt et remboursent les séances de qi gong à leurs clients, idem en Suisse allemande.

Cela répond-il à la formule «Restez Zen» que l'on voit maintenant jusque sur les panneaux d'autoroute ?

Exactement, encore faut-il remarquer que pour rester zen, il s'agirait «d'être zen», ce qui n'est pas le cas de nombreux de nos concitoyens. J'utilise souvent cette formule «impassible n'est pas français» et j'avoue qu'elle a beaucoup de succès... notamment à l'étranger. Bref, pour devenir zen, le qi gong est une voie royale.

Et que dire de l'obsession de nos contemporains de garder la forme, et d'être toujours de plus en plus performant ?

C'est la société qui nous le demande



en nous imposant un rythme de plus en plus difficile à tenir. Ici, les connaissances de la médecine millénaire chinoise et de la sagesse du Tao sont efficaces car elles donnent des clés pour cette remise en forme. Etre triste, cela ne s'améliore pas qu'avec des antidépresseurs et des anxiolytiques dont «les impassibles Français» sont les plus grands consommateurs. Etre triste, cela s'améliore avec des respirations et des mouvements pour tonifier l'énergie des poumons comme l'a démontré en Suisse une expérience menée en hôpital psychiatrique par le professeur Gérard Salem avec une action notable du qi gong sur l'état «anti-édonique» («pas heureux») des patients. De même l'automne, saison selon les acupuncteurs au cours de laquelle la forme est en baisse, est la période de l'année pendant laquelle il faut protéger les poumons et les fortifier. On comprend progressivement que la remise en forme avec un «R» et un «F» majuscule dont tout le monde rêve et au nom de quoi on est prêt à faire et à absorber n'importe quoi, prend un sens nouveau et que les stratégies, dès lors qu'elles vont s'appuyer sur des connaissances ancestrales, deviennent intelligentes, porteuses de sens, et efficaces.

Quelles sont les autres possibilités d'utilisation du qi gong ?

Elles sont très nombreuses, notamment avec les enfants, du moment où l'on arrive à capter leur intérêt et à maintenir leur attention suffisamment longtemps sur les exercices. Il y

a même des expériences pilotes qui ont été menées en milieu scolaire, nées d'initiatives personnelles au départ, puis avec l'aval ponctuel de l'Education Nationale. Certaines expériences pilotes ont également été conduites avec de jeunes délinquants ou dans les prisons, comme au pénitencier de Béziers.

Le qi gong trouve de plus en plus sa place en milieu professionnel...

La pose de 10 minutes qui permet de prendre «comme un bain de soleil à minuit» régénère et facilite le rendement, tout en économisant les forces; elle évite de rentrer épuisé à la maison. Le massage de démagnétisation et les exercices de la vue enlèvent les effets polluants de l'ordinateur et défatiguent les yeux qui travaillent devant l'écran de nombreuses heures. Le qi gong peut aussi servir de méthode aux formateurs pour des séminaires de ressources humaines axés sur la communication, la gestion du stress et l'efficacité.

Et qu'en est-il de la créativité ? Croyez-vous qu'en Occident ce soit déjà d'actualité ?

Oui, la vague de fond du qi gong, indépendante de quelque effet de mode à venir ou non, a pénétré le milieu artistique en France, comme en Europe ou aux U.S.A., d'une manière que le public ne soupçonne

*Les années
2000-2010
seront peut-être
les années du qi gong.*

pas. Nombreux sont les cours de danse, les chorégraphes, qui utilisent le qi gong pour la perfectibilité de la technique, comme en son temps Maurice Béjart l'avait fait avec le yoga. En outre, la dimension auto curative du qi gong permet de récupérer de

l'effort extrême comme des micro-traumatismes. Une de mes élèves, violoniste et concertiste, professeur de conservatoire, a introduit le qi gong dans ses enseignements dans le but de parfaire l'interprétation musicale et de prévenir les traumatismes liés à l'usage spécifique de l'instrument et les positions adoptées en jouant. Le qi gong peut être associé dans le même esprit, au chant, l'art dramatique, la peinture, la calligraphie, la sculpture, ou l'écriture.

Vous êtes médecin, or vous nous avez très peu parlé des effets thérapeutiques du qi gong.

Je n'en ai pas parlé parce que nous n'avons pas encore abordé le sujet, mais le champ est vaste et mérite que l'on s'y attarde. Le qi gong est par essence une gymnastique de santé et de longévité, le joyau de la civilisation chinoise, l'instrument thérapeutique traditionnel permettant au malade de se prendre en main pour aider le travail du médecin aux côtés de l'acupuncture, des moxas, de la pharmacopée, et des massages. Dès lors que l'on pratique le qi gong, qu'on le veuille ou non, qu'on soit malade ou bien portant, on améliore sa santé. Par là même, tout cours de qi gong est thérapeutique, qu'on le veuille ou non, à tout le moins, il est préventif. Mais c'est une chose d'utiliser le qi gong en cours collectifs ou individuels dans une relation d'aide par rapport à la fatigue, le stress, les petits maux quotidiens (usage préventif par le développement du bien-être), et c'en est une autre que de l'utiliser dans un but réellement thérapeutique pour soigner quelqu'un en association avec l'acupuncture ou les médicaments, la chirurgie ou les thérapeutiques classiques, comme a pu le faire en 1984, mon confrère américain le Docteur Michael Smith avec les sidéens. Pour moi, il va de soi que l'utilisation thérapeutique du qi gong ne peut être conduite que par les professionnels de la santé, ou des thérapeutes paramédicaux ayant suivi un cursus défini et encadrés par les précédents. Je n'aborde donc pas dans mon livre l'aspect réellement thérapeutique, je préfère imager le propos de quelques exercices montrant comment le qi gong peut nous aider à nous soulager de petits maux au quotidien : fatigue, insomnie, stress, céphalée, constipation, règles douloureuses, anxiété, etc., ou accompagner des

situations particulières comme la grossesse ou la ménopause.

Comment voyez-vous le développement du qi gong en médecine ?

La vague de fond a commencé là aussi. Un grand centre de cancérologie d'Ile de France a notamment recommandé la pratique du qi gong en parallèle à la chimiothérapie ; certains services psychiatriques en France ont démarré des expériences avec des infirmiers «psy». Le traitement de l'hypertension par le qi gong fait l'objet d'expérimentations financées par le National Institut for Health (NIH) aux U.S.A. après une très large expérimentation durant les années 85-90 en Chine. Les effets sur le ralentissement du vieillissement sont une autre indication majeure. Plusieurs études chinoises montrent des critères d'amélioration des capacités physiologiques des personnes âgées pratiquant le qi gong, ou encore une dégradation moins rapide des fonctions organiques, notamment une meilleure conservation de la mémoire ou encore une diminution moindre de la DHEA, ce qui veut dire que la sécrétion interne est préservée. Mais nous avons un certain retard en France puisque trois cliniques allemandes utilisent déjà le qi gong, l'acupuncture et la pharmacopée pour traiter le cancer, dont une est subventionnée par l'Etat.



Mais le qi gong s'adresse-t-il à des spécialistes ou à un large public ?

Mon objectif est de faciliter la découverte et d'explicitier le qi gong à une grande partie du public qui l'ignore. Promenez-vous sur un quai de gare, utiliser le mot «yoga», tout le monde connaît, prononcez le mot «qi gong», presque personne encore aujourd'hui n'en a entendu parler. Mais si la mode n'a pas commencé, la vague de fond a bien pénétré tous les secteurs d'activités. Cela ne s'est pas produit de cette façon avec le yoga ou le taiji.

A quoi l'attribuez-vous ?

Peut-être à l'adaptabilité parfaite de cette technique. Je pense même

Le qi gong est un art qui révolutionne l'individu.

pouvoir dire que c'est un cas unique dans les techniques psycho-corporelles. Parce que l'entraînement des sportifs, l'accompagnement en psychothérapie sont encore des domaines que je n'ai pas mentionnés, ou même l'application à la réadaptation des conducteurs pris en flagrant délit d'excès de vitesse !

Il y a d'ailleurs un projet déposé au Ministère des Transports via la Sécurité Routière.

Comment croyez-vous que l'on puisse se former en qi gong ? Les écoles existantes suffisent-elles ?

Il y a en effet beaucoup d'écoles et la plupart offrent un cursus que je crois globalement satisfaisant pour former des enseignants de qi gong. Les matières d'anatomie, de physiologie, de pédagogie, d'énergétique et de civilisation chinoises encadrent en France l'apprentissage pur des techniques : auto-massages, respirations, visualisations, sons, et postures statiques. Ce qu'il faut aussi, c'est

offrir un cadre pédagogique large capable de transmettre ce qi gong dans toutes les disciplines qui motivent les étudiants : techniques du bien-être et de la forme, relation d'aide, éducation, application à la danse, le chant, le théâtre, les techniques de développement personnel pour les métiers de coach et de ressources humaines, d'entraînement sportif, etc. Si une école satisfait à tous ces pôles d'intérêt en y apportant les réponses, les techniques, les ponts de passage avec la réalité professionnelle, alors la mission est remplie.

La profession se regroupe-t-elle en syndicat ou en fédération ?

La profession se regroupe pour l'instant en fédérations. La création de syndicat est à l'étude. Les fédérations regroupent les professionnels enseignants, ce qui leur permet de s'assurer et d'assurer leurs élèves adhérents et de définir ensemble les stratégies de représentativité. L'affiliation de ces écoles aux fédérations professionnelles nationales, voire européennes, présente l'intérêt de garantir au public qui désire se former un label de fiabilité, de même que de décerner les diplômes fédéraux. C'est aussi une façon pour le public qui désire un professeur près de chez lui de savoir qui est diplômé et affilié à une fédération professionnelle, et distinguer les professionnels patentés de ceux qui auront choisi une autre route, l'auto-qualification. Car dans l'auto-qualification, on voit le pire comme le meilleur. Un exemple du pire : suivre un séminaire et l'enseigner la semaine suivante. L'auto-qualification cependant admet des exceptions et des modulations à l'exigence du cursus. Je veux dire que dans les choix professionnels, la formalisation d'un cursus ne s'avérera pas toujours nécessaire. Un professeur de chant peut vouloir apprendre les techniques de qi gong adaptées au chant qui ne nécessitent pas de faire ses trois ans d'étude, sauf s'il brigue lui-même une formation de formateurs. Néanmoins, les diplômes permettent de distinguer comme dans tous métiers d'éducation ceux qui ont suivi un apprentissage parfois difficile et sont parvenus à un bon niveau de maîtrise professionnelle.

Il existe les arts dits «martiaux».

Peut-on parler d'un «art du qi» ?

Le qi gong est considéré dans la tradition chinoise comme un art, et non comme un sport. Et il est perçu comme tel par les amateurs, les professionnels et les formateurs. Car le qi gong peut amener très loin les personnes en recherche de bien-être et d'épanouissement personnel, quand il est enseigné et pratiqué à bon escient. Il est un art qui procure des changements dans le dedans par la révolution qui se produit en un individu par la maîtrise de son énergie.

En maîtrisant son énergie, on peut selon vous devenir zen, et s'équilibrer d'un point de vue physique et mental ?

En maîtrisant son énergie, on peut vraiment devenir zen et parvenir presque en toutes circonstances à le rester. C'est donc un chemin de sagesse, et il s'inscrit de cette façon dans les grands choix philosophiques que font nombre de nos contemporains de préférer aujourd'hui plus d'être que d'avoir (selon une formule glanée dans le Nouvel Observateur qui expose ce désir moderne). Chemin philosophique ou spirituel, le but est l'épanouissement de soi, la quête du bonheur et la disponibilité ainsi recouvrée pour être utile aux autres et solidaire de la société.

Cela est-il toujours bien vu ?

Cela dépend si on parle de la France ou d'ailleurs. Aux U.S.A., la spiritualité fait moins peur. En 1985, je m'entretenais avec Herbert Benson de l'Université de Harvard, l'auteur du célèbre ouvrage outre-atlantique, *The Relaxative Response*. Il étudiait alors tout à fait sérieusement l'effet de la prière sur le point de vue physiologique et psychologique. Ce laboratoire et d'autres élaboraient en même temps la théorie de la psychoneuroimmunologie et l'on m'avait offert à ce moment-là les publications regroupées apportant les preuves expérimentales de l'effet du psychisme et des émotions sur le système neurovégétatif et endocrinien pour moduler la réponse immunitaire, et la susceptibilité aux maladies infectieuses, il y a 18 ans déjà... Un chercheur de cette équipe David Eisenberg se déplaça en Chine, dans cette même période, puis reçut à Harvard des maîtres chinois

de qi gong qui firent une démonstration de leur pouvoir sur les chercheurs eux-mêmes en les mobilisant physiquement comme des poupées sans volonté. De ces voyages et de ces expériences David Eisenberg a publié un livre, *Encounters with Qi* qui a été un best-seller aux U.S.A.. L'auteur reste en charge aujourd'hui de la recherche sur le qi gong subventionné par le NIH. Si j'explique tout cela c'est pour appuyer la thèse que le qi gong est un art, et qu'il ouvre un espace infini de perfectibilité en développement personnel, tant sur ce qui permet de faire de sa vie un art de vivre, que sur les capacités potentielles que nous possédons et que nous pouvons développer.

Mais comment peut-on transmettre correctement professionnellement le qi gong comme art, et comment l'évalue-t-on ?

Le premier stade de formation professionnelle des écoles exige des formateurs de pouvoir transmettre à leurs élèves des techniques parfaitement mémorisables, et de leur faire intégrer les principes corporels de la pratique. Une grille d'évaluation évalue chez l'élève l'enracinement, l'axe, la fluidité, les déplacements, et la conscience du mouvement. Cette même grille est utilisée pour l'examen de notre fédération, le FEQGAE. Le jury apprécie aussi l'aspect pédagogique, la façon de se placer devant le groupe, la présence, la qualité du mouvement montré et les explications données, la façon

«Laisser faire ce qui doit se produire en se libérant du résultat.»

de faire entrer les participants dans le ressenti de l'énergie, et la manière de corriger les erreurs. La pratique personnelle du qi gong est un art, mais l'enseigner en est tout à fait un autre. C'est pourquoi chacun réalise, dans ces deux domaines, ce qui lui reste à accomplir pour progresser encore. Cette progression implique son propre développement personnel et la capacité tout simplement exprimée à devenir maître de soi, sans artifice, et pouvoir le rester. Cela implique des changements du dedans, la délivrance des blocages, des vieilles blessures, et des peurs séculaires.

En ce sens, le qi gong agit à la manière des psychologies psycho-corporelles et comportementales dont il est proche. Il peut même en constituer un instrument à part entière.

Vous voulez dire que le qi gong est une psychothérapie ?

Non, pas exactement. Le qi gong peut servir de moyen psychothérapeutique dans les mains d'un psy. J'ai vu appliquer la méditation par un psychiatre en clinique psychiatrique, mais la démarche d'épanouissement personnel par le qi gong ne se superpose pas nécessairement à une démarche de psychothérapie. Elle ne passe pas nécessairement par la recherche préméditée de la levée des blocages émotionnels traumatiques.

Le pratiquant se contente souvent d'exercer de la façon la plus appliquée les exercices et tente chaque jour de faire mieux et de laisser faire ce qui doit se produire en se libérant du résultat, comme l'expérience du «lâcher-prise» révélée par les philosophies orientales. La transformation ne passe pas alors nécessairement par des crises émotionnelles dramatiques de catharsis, ou de régression (ce qui n'est pas exclu) mais souvent par des sentiments vagues de fatigue, de passages à vide suivis d'un sentiment de mieux-être et d'épanouissement toujours plus vaste. L'unique préoccupation du pratiquant sur la voie de son épanouissement est celle de pratiquer régulièrement, tous les jours si possible, et de soigner la perfection dans l'exécution des mouvements qu'il connaît. Cette approche du dépassement de soi par la maîtrise, la virtuosité pourrait-on dire est celle-là même qui définit tout art.

Y a-t-il donc des connaissances de base à avoir pour guider des personnes dans la pratique du qi gong ?

Des connaissances de base en psychologie me paraissent utiles. Mais l'enseignant doit surtout avoir pu franchir toutes ces étapes lui-même, et avoir senti l'éveil et la circulation de l'énergie dans son propre corps, qui est l'expérience unique à la pratique du qi gong, pour pouvoir guider ses élèves.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 16 : Yves Réquena, tout

feu,tout flamme P. 92