

QU'EST-CE QUE LE QI GONG?

INTENTION, RESPIRATION, MOUVEMENT

Le Qi gong (système Pinyin), aussi écrit Chi Kung (système Wade-Gilles) est une science qui permet de plonger profondément dans le corps et l'esprit humain et qui vise la découverte des secrets de jouvence.

Il permet de manifester les pouvoirs humains et de découvrir la sagesse profonde.

Par ailleurs, le Qi Gong est un exercice médical et sanitaire dont l'histoire remonte à plusieurs milliers d'années en Chine. Cet art d'entraînement personnel, non seulement du corps et de l'âme mais également de projection de l'énergie, sert à prévenir et à guérir les maladies, ainsi qu'à protéger et à renforcer la santé pour vivre mieux et plus vieux. Le Qi Gong fait partie du patrimoine inestimable de la culture chinoise ainsi que des méthodes traditionnelles de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

QI ou CHI veut dire air, prana, ÉNERGIE, orgone, éther, respiration.... et GONG ou KUNG, exercice, travail, MAÎTRISE, temps, réussite, fonction, accomplissement. La juxtaposition des deux idéogrammes donne le concept de «maîtrise consciente de l'énergie», «maîtrise du souffle». Le terme Qi Gong renvoie également à la notion de pulsions électriques, telles que transmises par le système nerveux, ainsi qu'à la notion du principe moteur se trouvant derrière toute chose dans l'univers (vide quantique).

En Chine, il y a plus de 10 000 versions reconnues de Qi Gong, un grand nombre d'entre elles étant utilisées pour guérir les maladies lorsque les patients ne veulent pas prendre de médicaments. Par ailleurs, de nombreux hôpitaux chinois emploient des médecins spécialisés en Qi Gong.

Le Qi Gong a été découvert en Europe et en Amérique il y a seulement environ 25 ans. Pourquoi? Parce que, d'un côté et depuis longtemps, les maîtres de Qi Gong gardaient leurs connaissances secrètes et ne les transmettaient que verbalement. D'un autre côté, le gouvernement chinois a toujours interdit, jusqu'à récemment et légalement, que le Qi Gong soit enseigné aux étrangers. Depuis peu, il y a une relâche en ce sens et certains maîtres ont quitté la Chine pour aller enseigner à l'étranger. C'est ainsi que les connaissances se sont répandues et se répandent rapidement. De plus en plus de gens apprendront et apprécieront le Qi Gong, dont la valeur thérapeutique est inestimable.

QI GONG ET MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Généralités sur le Qi Gong

Le Qi Gong est un art d'entraînement personnel du corps et de l'esprit créé par les Chinois au cours des siècles et millénaires pour améliorer la qualité de la vie, prévenir ou guérir les maladies, protéger et améliorer la santé, ainsi que prolonger la vie. C'est un des grands trésors du patrimoine culturel chinois ainsi qu'une composante à part entière de la médecine chinoise.

Le Qi Gong a une longue histoire et provient de diverses écoles. Il y a très longtemps, on lui donnait différents noms comme «Xing Qi» (promotion et conduction du chi), «Fu Qi» (Prendre le chi), «Tuna» (Expiration et inspiration), «Dao Yin» (induction et conduction du chi), «Angio» (Massage), «Shushu» (Breath counting), «Zuochan» (méditation assise), «Shi Qi» (vivre du chi), «Jingzuo» (rester assis tranquillement) et «Wogong» (exercices couchés). Étant donné que le chi interne (Nei Qi) du Qi Gong et le chi externe (Wai Qi) émis par les maîtres de Qi Gong est invisible et inaudible pour les personnes ordinaires, le Qi Gong est habituellement considéré comme une pratique mystérieuse et insondable. Mais c'est un art qui prend pourtant ses racines dans le matériel corporel.

Le concept du Qi Gong

Le Qi Gong consiste en l'art et l'aptitude à gérer le chi. Pour être plus exact, c'est une méthode par laquelle le praticien effectue des exercices physiques et mentaux en faisant entrer en jeu son initiative subjective. Pour atteindre ce but, le praticien doit associer la fonction de l'intention mentale aux postures et à la respiration pour agir sur tout l'organisme. D'un côté, le Qi Gong auto-régule activement les activités fonctionnelles de l'organisme et maintient un équilibre dynamique. De l'autre côté, il permet au corps d'engendrer une réaction d'emmagasiner d'énergie en réduisant la consommation d'énergie et en augmentant l'accumulation de celle-ci. Il harmonise ainsi le Yin et le Yang, amène l'énergie dans les méridiens et autres vaisseaux énergétiques, et émet le chi externe.

Les fondements théoriques du Qi Gong

Les fondements théoriques du Qi Gong sont étroitement liés à la théorie du Yin et du Yang, à la théorie du Zang Fu (organes et viscères) et à la théorie des méridiens et des autres vaisseaux propres à la MTC. Tous ces éléments servent à la pratique du Qi Gong.

1. Qi Gong et Yin-Yang

La théorie du yin-yang est issue de la vieille pensée philosophique de la Chine d'autrefois en même temps qu'elle constitue le fondement théorique de la Médecine traditionnelle chinoise, sur laquelle le Qi Gong est également fondé.

Dans la respiration, le mouvement de l'expiration est de nature yang, alors que celui de l'inspiration est de nature yin. L'expiration est dispersion, alors que l'inspiration est tonification. L'ouvrage *Treasured Mirror of Oriental Medicine* souligne que « l'expiration amène le chi à l'extérieur, c'est-à-dire qu'il est l'ouverture du yang. L'inspiration amène le chi à l'intérieur, c'est-à-dire qu'il est la fermeture du yin ». Ces théories revêtent une grande importance pour le Qi Gong. Par exemple, les gens qui sont hyperactifs, c'est-à-dire yang et en excès de feu, devraient mettre l'accent sur l'expiration dans les pratiques afin d'éliminer l'excès de feu. Par contre, ceux ayant une déficience de yang et un chi faible devraient mettre l'accent sur l'inspiration, vu que le yang est déjà trop bas, pour amener le chi à l'extérieur.

Par ailleurs, vu que les quatre saisons de l'année présentent des variations climatiques - la tiédeur du printemps, la chaleur de l'été, la fraîcheur de l'automne et le froid de l'hiver - les pratiques devraient se faire en fonction de ces variations. Le chapitre « Sur la régulation des activités mentales en fonction des quatre chi » dit : « le printemps et l'été nourrissent le yang, alors que l'automne et l'hiver nourrissent le yin. » C'est un principe que l'on doit également respecter en Qi Gong.

2. Le Qi Gong et les méridiens

Le Qi Gong a été développé en fonction de la théorie des méridiens propres à la MTC. Sa pratique régulière rend évidente l'existence de ces méridiens, ainsi que les directions, croisements et interrelations entre les divers méridiens

Les mouvements et exercices de Qi Gong comme la « circulation du chi dans le circuit céleste » et « la montée, la descente, l'ouverture et la fermeture du chi » sont des techniques très importantes qui permettent au chi de circuler normalement. Une autre technique, « la circulation du chi dans le petit orbite » (orbite microcosmique) permet au chi de circuler le long des vaisseaux Conception et Gouverneur. Quant à la circulation du chi dans le grand orbite (orbite macrocosmique), elle permet au chi de circuler dans les douze principaux méridiens et les huit merveilleux vaisseaux.

3. Le Qi Gong et les organes internes

Le Cœur gouverne les activités mentales et les émotions. En Médecine traditionnelle chinoise, celles-ci correspondent à l'esprit, à la conscience et à la pensée (activités du système nerveux supérieur). Ces activités concernent les fonctions cérébrales. L'objectif du Qi Gong est de concentrer l'esprit et d'amener le cerveau dans un état de calme afin de pouvoir régulariser l'activité mentale et de la contrôler. Le Cœur gouverne également la circulation du sang et se manifeste extérieurement sur le visage. Le Qi Gong peut avoir un effet sur l'exubérance du chi du Cœur, effet qui se manifeste par un pouls régulier, net et doux, ainsi qu'un teint lustré et coloré.

Les Poumons gouvernent le chi et sont responsables de la respiration. Les exercices de respiration permettent d'inspirer le chi céleste et terrestre et d'expirer le chi stagnant des organes et viscères. Le chi frais céleste et terrestre viennent non seulement enrichir le vrai chi, mais peuvent aussi directement promouvoir la circulation du chi et du sang afin que ces derniers circulent plus amplement dans tout le corps. Les cinq organes Zang (Reins, Foie, Cœur, Rate, Poumons) et les six viscères Fu (Vessie, Vésicule biliaire, Intestin grêle, Estomac, Gros intestin et Triple Réchauffeur), ainsi que tous les membres et les os, peuvent alors fonctionner normalement. Les Poumons envoient le chi inspiré vers les reins, qui le réceptionnent. Quand le praticien envoie le chi inspiré vers le Dan Tien grâce à une respiration abdominale longue, il peut davantage renforcer cette fonction des Poumons et la fonction de réceptivité des Reins. Le résultat, c'est que la respiration devient nasale, profonde, longue, calme et presque imperceptible, à un point tel «qu'une plume ne sera pas mue par le souffle». Ce qui se produit quand on inspire, c'est que le chi céleste descend et le chi terrestre monte pour aller rencontrer le chi ancestral (Jing) des Reins et se transformer en vrai chi du corps humain. Et ce vrai «chi» permet au chi interne et à la force interne du corps de se condenser et de se renforcer rapidement.

Les Reins sont situés dans la région des vertèbres lombaires, de part et d'autre de la colonne vertébrale, et ils conduisent à la porte de la vie» (Ming Men). Selon Xu Lingtai, la porte de la vie était juste le Dan Tien. Mais Zhang Jinghue fit remarquer que «la porte de la vie est le chi primordial, la résidence du feu et de l'eau. Le chi Yin et le chi Yang des cinq organes Zang ne peut monter sans lui.» C'est grâce à la respiration et à la concentration dans le Dan Tien que le Qi Gong amène suffisamment de feu à la porte de la vie. Ainsi, la terre de la Rate est réchauffée, les organes sont nourris, les nutriments et le chi sont transportés, le chi Yang monte et toute la constitution est renforcée.

Le Foie emmagasine le sang et est responsable de la pensée. Il préfère la jovialité et la magnanimité à la dépression et la tristesse. L'humeur maussade, la stagnation du chi du Foie ou la colère amènent une dispersion anormale de la fonction du Foie. Par contre, la relaxation et la détente avec le Qi Gong stabilisent l'humeur et permettent au Foie de retrouver sa fonction normale. Ceci permet donc au Yang hyperactif du Foie de rester bas et au feu du Foie de redescendre spontanément. Quand l'esprit se détend, tous les maux disparaissent.

La Rate a comme fonction de transporter, de transformer et de distribuer les nutriments. La salive est l'excrétion du corps correspondant à la Rate. D'un côté, le Qi Gong peut directement renforcer la fonction de la Rate, l'effet le plus notable étant l'augmentation de la salive et de l'appétit. De l'autre côté, le Qi Gong travaille sur la respiration abdominale, renforçant ainsi le mouvement vertical du diaphragme et massant du même coup l'estomac et améliorant le mouvement péristaltique et les fonctions digestives.

RECHERCHES MODERNES SUR LE QI GONG

1. Influence du Qi Gong sur le système neuro-musculaire

Avec la pratique du Qi Gong, les chercheurs ont découvert les éléments suivants dans les électroencéphalogrammes (EEG) : la fréquence haute diminue (en fonction des variations de temps), tout comme la fluctuation des pics. Il y a amélioration de la stabilité des EEG et les mouvements sont plus réguliers. Par ailleurs, le rythme du lobe frontal est renforcé, ce qui indique que le contrôle cérébral des activités des organes internes et des glandes est aussi renforcé. Quand le système se calme, les réactions aux stimuli sensoriels sont réduites.

Le potentiel électrodermique des points d'acupuncture Fei Shu (poumon shu, V 13) et Ming Men (porte de la vie, VG 4) diminue avec la pratique du Qi Gong. Par contre, le Dan Tien (champ d'élixir ou océan de chi) et d'autres zones de surface du corps voient leur température augmenter. Le rythme cardiaque ralentit et les vaisseaux des lobes des oreilles se gonflent de sang. Ces découvertes indiquent que le Qi Gong peut réduire l'excitabilité du système nerveux parasympathique. Quand le Qi Gong a induit un état de calme, le degré de détente des muscles augmente et l'électromyogramme présente un calme.

2. L'effet du Qi Gong sur le système respiratoire

Pendant la pratique de Qi Gong, la fréquence respiratoire diminue, la respiration s'approfondit, le volume de ventilation pulmonaire est réduit, la teneur en oxyde de carbone dans l'air expiré augmente et celui de l'oxygène baisse. Ceci indique bien que, pendant le Qi Gong, la respiration est de plus en plus approfondie et calme.

3. L'effet du Qi Gong sur le système digestif

La pratique du Qi Gong fait augmenter le mouvement péristaltique de l'estomac et des intestins, il renforce leur contraction et amène une hyperfonction du gargouillement intestinal, tout en intensifiant la sécrétion de sucs gastriques. Ces effets indiquent aussi que la pratique du Qi Gong amène le cortex dans un état particulier qui régularise le fonctionnement des nerfs végétatifs, ce qui se manifeste par l'augmentation de l'excitabilité du nerf vagus et par la réduction de l'excitabilité du nerf sympathique et, par conséquent, par la régulation du mouvement et de la sécrétion de l'estomac et des intestins. L'exercice respiratoire amène un mouvement du diaphragme et la respiration profonde et abdominale peut augmenter l'amplitude du mouvement du diaphragme de 3 à 4 fois. Ainsi, la pression intra-abdominale se transforme et le mouvement péristaltique est amélioré.

4. L'effet du Qi Gong sur l'appareil circulatoire

La pratique du Qi Gong peut réduire les problèmes de tension, aussi bien ceux d'hypertension que d'hypotension. En effet, comme le centre moteur cardio-vasculaire est régularisé par le Qi Gong, l'état d'excitation du nerf végétatif (celui qui régit le cœur et les vaisseaux sanguins) est diminué, ce qui fait que le rythme cardiaque baisse. La tension artérielle peut donc revenir à la normale en cas d'hypertension. C'est le contraire qui se passe en cas d'hypotension.

5. L'effet du Qi Gong sur le métabolisme et le système endocrinien

Pendant la pratique du Qi Gong (surtout le Qi Gong statique), le rythme métabolique est encore plus bas que le rythme métabolique de base. Les recherches indiquent que le Qi Gong peut renforcer la synthèse du glycogène hépatique et en réduire la décomposition. Il s'ensuit par conséquent un processus d'accumulation d'énergie. Ceci résulte de l'augmentation de la fonction du système vago-insulin et de la réduction de la fonction du système adréno-sympathique et du système adréno-cortico-pituitaire.

6. L'effet du Qi (chi) extérieur sur les bactéries et les animaux

Les expériences faites sur les bactéries indiquent que le chi externe (Wai Chi) peut tuer ou multiplier les bactéries positives et négatives. Son taux de destruction peut atteindre 90%. Les expériences faites sur les animaux avec les émissions de chi indiquent que le chi externe (Wai Chi) a des effets régulateurs sur les animaux. Il peut en effet réduire la tension du sphincter d'Oddi chez les lapins domestiques et intensifier l'onde de la ventricule systolique ainsi que ralentir le rythme cardiaque des grenouilles. Ceci montre clairement que le chi externe a des effets régulateurs aussi bien sur les muscles lisses que sur les muscles cardiaques.

Annie Ollivier