

La doctrine du mouvement est l'un des cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi gong et le Tai Chi contemporains font circuler l'énergie vitale, harmonisent le Yin et le Yang et apaisent l'esprit.

Jürg Lendenmann

Qi gong et Tai Chi

Equilibrer le Yin et le Yang

La médecine par les plantes, le Qi gong (prononcer tchi gong), le massage Tui Na, l'alimentation et l'acupuncture sont les cinq piliers de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC). La plupart du temps, plusieurs piliers sont associés. «En Occident, on connaît surtout l'acupuncture, mais à peine le Qi gong», déclare **docteur Chin. Li Casutt**. «En Chine, au contraire, on trouve un service dédié au Qi gong dans la quasi-totalité des cliniques qui pratiquent la médecine traditionnelle chinoise.»

Les quatre voies de la santé

La plus ancienne trace écrite du Qi gong remonte à l'an 316 avant notre ère, avec une description des exercices de guidage et d'étiement – le Dao Yin. «Ils étaient pratiqués afin d'entretenir la santé et d'allonger la durée de vie», selon la médecin MTC. «Le Qi gong englobait alors trois autres pratiques pour être en bonne santé: des exercices pour un esprit sain et un sentiment de bien-être, les règles d'une alimentation saine et des conseils pour une vie et une sexualité harmonieuses entre hommes et femmes.»

Vapeur au-dessus d'un grain de riz

«Le Qi gong consiste à travailler avec l'énergie vitale Qi», explique la Dr Casutt. «L'idéogramme chinois Qi est composé de caractères représentant la vapeur



Le caractère chinois du Qi

et le grain de riz. Gong signifie activité, mouvement, relier et activer. Le caractère symbolise également l'importance de la respiration pour un épanouissement salutaire.»

«Chez les personnes en bonne santé, le Qi circule avec harmonie entre les organes Yin et Yang», complète le **Dr chinois Zheng Zang**, également professeur de Qi gong médicinal. «Le Qi est Yang, le «moteur» du sang; le sang est Yin et nourrit le Qi. Lorsque le Qi se congestionne, le sang coagule aussi.» Le Qi gong aide à débloquent et à fluidifier la circula-

tion de l'énergie vitale grâce à des exercices en position assise ou debout.

Qi gong: bénéfique à tout âge

Le Qi gong est pratiqué dans le monde entier depuis une bonne trentaine d'années. En Chine, c'est avant tout le matin et à l'extérieur que l'on voit de nombreux amateurs de Qi gong à l'exercice. «Ce sont principalement des personnes d'un certain âge. Mais toutes les générations peuvent tirer un bénéfice de ces exercices», ajoute la Dr Li Casutt, qui dirige aussi des cours de Tai Chi pour enfants. Le Qi gong requiert plus de concentration que la «boxe des ombres» chinoise (v. ci-contre). «Il s'agit de porter son attention sur quelque chose», dit la médecin MTC. «C'est souvent un élément naturel – l'eau, le soleil, la lune, la terre ou un arbre. L'exercice consiste à prendre conscience de la force relationnelle de la nature, la plus haute, l'ultime.» La mé-

decin déconseille de pratiquer le Qi gong en autodidacte: «Si l'on réfléchit trop, cela engendre de la souffrance. C'est pourquoi ceux qui pratiquent le Qi gong ont besoin d'un accompagnement professionnel.»

D'un art martial séculaire à la thérapie par le mouvement

Le Tai Chi Chuan est plus récent que le Qi gong. «On peut traduire Tai Chi par le Grand Tout ou la Loi de l'Univers, Chuan signifie le poing», explique Li Casutt. Le Tai Chi Chuan s'est développé il y a près de 300 ans. Le Qi y joue un rôle central. Il existe aujourd'hui différents styles de Tai Chi; le style Yang, avec ses mouvements lents et réguliers, est de loin le plus répandu. Comme ces mouvements sont souvent exécutés seul, l'observateur a le sentiment que les pratiquants combattent des ombres – d'où le nom «boxe des ombres».

On exécute des mouvements de différentes durées et formes, à savoir les 24, 48, 88 et 108 postures. Les pratiquants avancés exercent en binôme et intègrent des formes d'armes. À ce jour, le Tai Chi Chuan se pratique essentiellement pour la santé, c'est pourquoi on ne parle généralement que de Tai Chi.

Le Tai Chi est Yin et Yang

Presque tous les mouvements de Tai Chi se font dans une position basse, pouvant entraîner des problèmes d'articulations. «Dans le Tai Chi pour la santé que j'enseigne, l'abaissement et le relèvement –



le Yin et le Yang – sont en équilibre, tout comme les mouvements en avant et en arrière ou à gauche et à droite», dit la professeure de Tai Chi. Pour bien comprendre la doctrine chinoise du mouvement, il est important de saisir l'essence de la pensée taoïste. «Nous voyons le mouvement dans la tranquillité et la tranquillité dans le mouvement», dit le Dr Zhang en citant Lao Tseu. «Contrairement au Qi gong, le Tai Chi est plus Yang car il y a plus de mouvements: c'est une suite fluide de mouvements pratiqués sans rien imaginer. Le mouvement, l'activité, est Yang; la tranquillité intérieure, le silence, est Yin. Une bonne santé résulte de l'équilibre entre ces deux forces. Il est aussi important de dire oui à ce qui est, que ce soit bon ou mauvais, de recon-

naître les interactions entre le Yin et le Yang... Et de les intégrer au quotidien.»

Prévenir et guérir

Selon les deux médecins MTC, le Qi gong et le Tai Chi sont en général prescrits en cas de maladie chronique et moins souvent en cas de maladie aiguë. Le Qi gong est surtout indiqué dans le traitement des maladies et doit être pratiqué sous les instructions d'un professeur. Le Tai Chi est avant tout indiqué à titre préventif et peut être bénéfique pour les enfants.

Le Qi gong est surtout pratiqué en cas de déficit de concentration, fatigue, faiblesse du système immunitaire chez les patients atteints de cancer et de digestion difficile alors que le Tai Chi est utilisé en cas de maladies neurologiques, insomnie, stress, burn-out, dépression, hypertension, cholestérol, troubles respiratoires, asthme, maladies pulmonaires et troubles vasculaires.

Trouver le bon professeur

Comment trouver un bon professeur de Qi gong? Françoise Wischropp-Zinszner, après une dépression sévère et souffrant d'une maladie chronique, a trouvé de l'aide avec le Qi gong enseigné par le Dr Zhang: «Je vous conseille de vous renseigner sur l'offre près de chez vous, d'aller voir, d'essayer... Puis de suivre votre instinct pour décider.» ■

Et vous, comment gardez-vous votre équilibre?
Ecrivez-nous:
juerg.lendenmann@sanatrend.ch