

LE QI GONG

Par Alain Gesbert

« L'homme atteint la santé en retournant à la nature. » **Lao Tseu**

« Dans tout domaine de connaissances, l'important est d'unir la théorie et la pratique. Quand on acquiert une théorie, on doit pouvoir la mettre en pratique et quand on pratique un art, on doit connaître sa théorie. Sinon, il s'agirait d'une illusion pure et simple. » Le grand expert en Qi Gong **Wang Xiangzhai** (1885 - 1963)



Pour commencer

Le Qi Gong (*Chi Gong* ou *Chi Kong*) regroupe un **ensemble de techniques millénaires** qui ont pour origine des **pratiques d'entretien de la santé issues directement de la médecine chinoise traditionnelle et de la culture chinoise** (avec, suivant les écoles, une influence de l'acupuncture, du taoïsme et du bouddhisme qui a permis sa transmission jusqu'à nous).

L'ancien nom du Qi Gong est **Dao Yin**, c'est-à-dire la **voie du Yin, de la douceur**. C'est en fait, dans les années 50 qu'est apparu, en Chine le nom de Qi Gong (*prononcez Chi Kong*).

Sous l'appellation de « Gong », on entend toute activité menée dans le but de s'améliorer. Nous pouvons traduire « Gong » par « travail », « entraînement » ou « réalisation ». Chi correspond à l'énergie, au Prana des Hindous. En ayant de la patience, en utilisant le temps comme un allié, le pratiquant obtiendra progressivement des résultats. Une **qualité de présence** à ce que l'on fait et, bien sûr, une **attitude de réceptivité** font également partie des éléments importants à cultiver.

Si nous traduisons littéralement par « travail de l'énergie », le Qi Gong consiste à un entraînement en rapport avec le Qi (ou Chi) et requérant des « efforts » soutenus avec persévérance sur une grande période de temps.

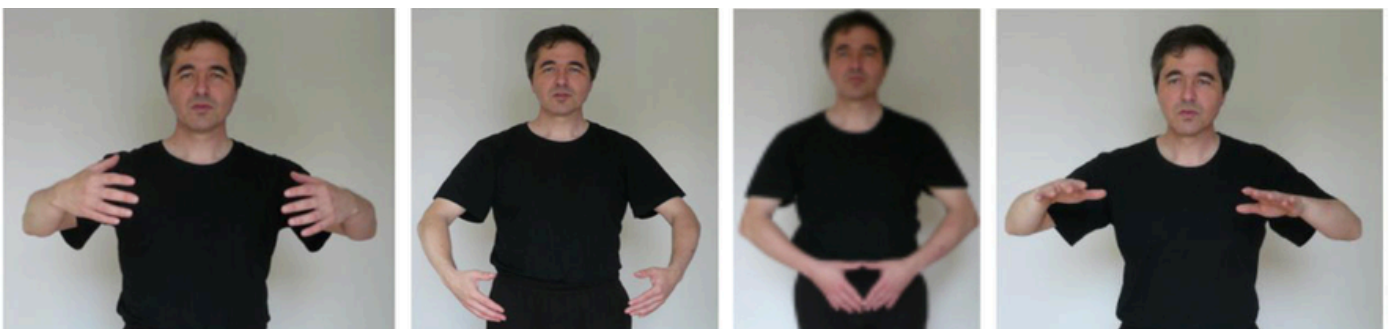
Présentation globale du Qi Gong

Le Qi Gong se présente, de façon très globale, comme une « **gymnastique** » **de santé** alliant ensemble le mouvement, la respiration, la prise de conscience de son corps et la concentration de l'esprit. Les mouvements lents, tout en respectant l'anatomie corporelle, permettent de libérer le bassin, d'assouplir la colonne vertébrale. Ils ont également une action importante sur le tissu conjonctif. Les mouvements ont également été créés pour agir sur les méridiens classiques mais aussi extraordinaires (énergétique chinoise en relation avec la médecine chinoise traditionnelle) et permettent une harmonisation intérieure, un recentrage.

Chacun pratique **selon ses propres possibilités physiques** (il ne faut jamais forcer le corps ou aller au-delà de ses capacités). Il y a lieu de noter qu'il n'y a aucun esprit de compétition ou de comparaison avec les autres. Les différentes techniques permettent, en première approche, de classer, globalement, le Qi Gong en deux grandes familles :

- les formes (enchaînements) dynamiques, les mouvements et la respiration permettent d'oxygéner en profondeur le sang,
- les formes statiques (ou semi-statiques suivant le cas), certaines méditatives qui peuvent se pratiquer debout, assis, allongé.

La persévérance, la respiration et la concentration sont des éléments importants pour obtenir des résultats significatifs. Le Qi Gong allie harmonieusement l'assouplissement corporel, le plaisir de se mouvoir dans l'espace, la détente et la relaxation à un travail énergétique en profondeur qui agit progressivement sur la **revitalisation des organes internes**. Les exercices améliorent la tenue du dos, la tonicité musculaire et la souplesse. Ils ont une action équilibrante et apaisante sur le cœur, les poumons, le foie, la rate et les reins. Il s'ensuit, avec une pratique régulière, un meilleur équilibre général et une énergie vitale accrue.



Il y a environ 1 000 ans, des pratiquants ont décidés de créer un art martial qui s'appelle le **Tai Chi** et qui correspond, à l'origine, à une boxe Chinoise. Le Tai Chi, par suite de ses origines, a conservé quelques mouvements de Qi Gong mais en privilégiant l'aspect martial. Le Qi Gong est resté, quant à lui, dans son objectif d'origine : **la santé et l'énergie**. Il a été enseigné aux moines dans les temples et également dans la cité interdite, entre autre, aux généraux et, bien sûr, à l'empereur de Chine.



Avant Mao, le Qi Gong n'était, en fait, pas ou peu connu du peuple Chinois. Quand Mao a prit le pouvoir il a, dans un premier temps, interdit cette activité. En effet, il ne pouvait tolérer une pratique dédiée aux moines et surtout réservée à l'empereur de Chine. Ce ne fut pas le cas du Tai Chi qui est plus orienté Art Martial. Comme il y avait des problèmes de santé publique à résoudre, Mao a demandé à ses médecins de trouver des stratégies peu onéreuses. Les médecins ont alors mis en place un ensemble de programmes reposant sur le **Qi Gong et l'acupuncture**. Pour ne pas contrarier Mao, quand celui-ci voyait des mouvements de Qi Gong, on lui disait que c'était du Tai Chi !...

Pendant des siècles, le Qi Gong, cet art corporel est resté assez secret même en Chine. C'est à partir des années cinquante-soixante au vingtième siècle qu'il a été mis à la portée de tous. C'est grâce, entre autre, à **Wang Xiang Zhai** et à d'autres experts comme Madame **Guo Lin** que des mouvements, des enchainements n'ont pas été perdus.

Qi Gong, tissu conjonctif et fascia

Plus les mouvements sont lents et doux et plus on peut aider le tissu conjonctif à s'assouplir. Certains mouvements de Qi Gong permettent d'agir, par exemple, sur les épaules dite gelées (capsulite). On permet, en fait, à l'organisme de **ramener de l'humidité dans ce tissu** sous-estimé. Ce n'est qu'en 2018, que la science a reconnu que le tissu conjonctif est un organe à part entière... Le tissu conjonctif est un tissu de liaison qui entoure, « emballe » et réunit les organes.

Il enrobe, entre autre, **les muscles, les tendons et les os**. Si on enlève la peau d'un lapin, le tissu blanc juste dessous est du tissu conjonctif. Il y a également des nerfs au niveau du tissu conjonctif. Les **fascias** sont, en fait, des bandes de tissu conjonctif reliées ensemble afin de réaliser un mouvement comme marcher, bouger un poignet, un bras... Les problèmes sont généralement d'ordre chronique et sont, assez souvent, en relation avec le stress. Il s'agit de crispations et de durcissements ou, quand les fascias perdent leur viscosité, « d'adhérences ».

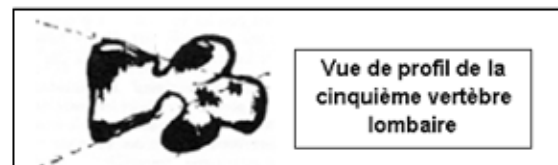
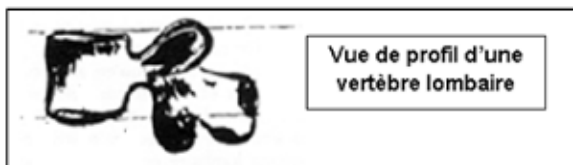
Dans ce cas, les différents muscles ou parties de muscles n'arrivent plus à glisser aisément les uns par rapport aux autres. Des fascias qui ont perdu leurs propriétés peuvent alors engendrer divers problèmes comme de la douleur, des spasmes ou des tensions

musculaires chroniques, une perturbation du métabolisme du muscle, une gêne articulaire, une mauvaise circulation de la lymphe ou encore un déséquilibre dans les alignements corporels - problèmes qui peuvent entraîner eux-mêmes certaines conséquences comme des troubles digestifs, des névralgies, des difficultés respiratoires voire une fatigue générale...

Mes recherches, sur une trentaine d'années, m'ont conduit en décortiquant certains mouvements de Qi Gong à mieux comprendre la structure spiralée des fascias. L'étirement doux a alors lieu dans un volume en **trois dimensions** et non en deux dimensions comme la plus part des étirements classiques. Prenons, à titre d'exemple, un mouvement très simple de Qi Gong. Pour le bas du corps : le bas du dos est décambré, vous levez le talon gauche et vous tournez lentement le bassin horizontalement vers la droite, vous ferez, de même de l'autre côté en levant le talon droit. Les mains tiennent une « balle invisible ». Vous faites flotter les coudes et les mains qui lèvent progressivement la balle tout en tournant lentement le bassin afin de sentir un mouvement spiralé au niveau du dos. La rotation du bassin se transforme donc en spirale au niveau du dos qui a, alors, une action préventive importante sur les fascias du dos.

Importance du bassin en Qi Gong

Dans les Qi Gong traditionnels, le bassin (et sa libération) joue un rôle prépondérant. C'est ce qui nous a orientés, dans un premier temps, dans nos recherches, notre pratique et nos cours. L'action sur le bassin, étant différente suivant les différentes écoles, a été l'un des éléments clefs qui nous a permis de créer une pédagogie adaptée aux européens. Par suite de la révolution culturelle qui a poussé beaucoup d'enseignants en Qi Gong à quitter la Chine, nous avons également expérimenté et pratiqué assez longtemps des Qi Gong transmis au Japon. Certains de ces mouvements sont originaux au niveau des déplacements ondulatoires de la colonne vertébrale. La bascule du bassin permet de positionner correctement la cinquième lombaire. En effet cette vertèbre est différente de profil, des autres au niveau de la forme (cf. croquis). En plaçant correctement son bassin, la colonne vertébrale va alors reposer sur la cinquième lombaire. En Qi Gong, ce qui est important c'est que le dessus de la cinquième lombaire soit horizontal : c'est la clef de voûte de la posture.



En résumé

Le Qi Gong associe harmonieusement **l'assouplissement corporel, la détente et la relaxation, à un travail énergétique en profondeur** qui agit progressivement sur la revitalisation des organes internes, sur l'oxygénation du sang et sur la circulation de l'énergie dans les méridiens d'acupuncture.

L'une des originalités du Qi Gong est de permettre un « travail » au niveau du bassin. Les « exercices » et les enchainements améliorent la tenue correcte du dos, la tonicité musculaire et la souplesse. En préventif, ils protègent la colonne vertébrale et agissent positivement sur le tissu conjonctif. Ils ont une action équilibrante et apaisante sur les organes. Il s'ensuit, progressivement, avec une pratique régulière, un meilleur équilibre général et une énergie vitale accrue.

