



DOSSIER

QI GONG

LE SOUFFLE DE L'ÉNERGIE

Conçue pour renforcer le corps, cette gymnastique, dont le nom signifie «travail de l'énergie», stimule les défenses immunitaires. Précieux en période de Covid-19, selon notre expert.

PAR SANDRINE TROUVELOT (TEXTE)



Plus accessible que le yoga, la pratique du qi gong se développe en France. Ici Ke Wen, diplômée de médecine chinoise et directrice du centre Les Temps du corps, à Paris.

Des monastères chinois aux hôpitaux d'aujourd'hui

Les premières traces de cette discipline millénaire - l'un des cinq piliers de la médecine chinoise - datent de la période des Han, 200 ans avant J.-C. Basée sur le relâchement et le souffle, elle a fait son entrée dans les hôpitaux occidentaux, notamment à Paris depuis 2015.

LE PRINCIPE DE LA DISCIPLINE

Pour les non-initiés, le qi gong ressemble au tai-chi, car les deux sont basés sur la lenteur et le relâchement. Mais, contrairement au second, qui est un art martial, le premier est un art énergétique - son nom signifie «travail de l'énergie» - au service de la santé. C'est d'ailleurs l'un des cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise, avec la diététique, l'acupuncture, les massages et la pharmacopée. Quelles que soient les écoles (taoïste, confucianiste, bouddhiste, martiale ou médicale), le principe, tout comme celui de l'acupuncture, est d'activer la circulation de l'énergie (qi) dans les méridiens, des canaux connectés aux différents organes (il en existe douze au total). Il s'agit aussi de réguler les flux d'énergie en chassant les excès et les insuffisances qui s'installent souvent, et qui finissent par générer des pathologies variées. Le qi gong, qui renforce la résistance du corps et du mental ainsi que les défenses immunitaires, est donc à la fois une gymnastique thérapeutique, mais aussi et surtout préventive. Avec un avantage : il peut être pratiqué par tous, y compris par les personnes âgées à mobilité réduite.

LES ORIGINES

Les premières descriptions de la discipline, initialement appelée *dao yin* («montrer la voie»), remontent au début de la période des Han (206 avant J.-C. à 220 après J.-C.). Une étoffe de soie représentant quarante-quatre personnages exécutant des postures, découverte en 1973 dans le tombeau n° 3 des Han de Mawangdui, près de

Changsha, dans l'ouest du pays, laisse penser que la pratique était bien ancrée dans la culture locale. L'école taoïste, qui prône une vision holistique du corps, est à l'origine de la formalisation écrite de la discipline. Certains de ses lettrés ont rédigé les premiers essais sur la préservation de la santé, en insistant sur la libre circulation du souffle. Le qi gong se développa progressivement dans les monastères avec l'introduction du bouddhisme en Chine, à partir du V^e siècle, puis, plus tard, dans les armées. Le *ba duan jin* (également appelé les «huit pièces de brocart»), l'un des enchaînements les plus connus, fut d'ailleurs conçu par le général Yue Fei (1103-1141) pour préserver la santé de ses soldats. Il fallut plusieurs siècles pour que la gymnastique prenne la forme actuelle.



Une pratique régulière permet d'agir sur les douze méridiens, par lesquels l'énergie circule dans le corps.

LA NAISSANCE DE LA PRATIQUE MODERNE

Le terme de qi gong est finalement assez récent : il fut officiellement adopté en Chine au moment de l'arrivée des communistes au pouvoir, en 1949. Convaincu du potentiel des savoirs ancestraux de la médecine chinoise, le gouvernement chargea le docteur Liu Guizhen (1920-1983), un jeune cadre du parti initié et guéri par son oncle grâce à une pratique régulière, de développer cette gymnastique traditionnelle.

Puis tout s'est accéléré sous l'impulsion du jeune adepte, aujourd'hui considéré comme le père du qi gong moderne : le premier centre de cure fut ouvert en 1954, l'intérêt thérapeutique reconnu en 1956, l'enseignement développé auprès des médecins, et un premier centre national de traitement et de recherche créé. La pratique subit un coup d'arrêt dès le début de la révolution culturelle (1966-1976), mais elle resurgit dans les années 1970 sous l'impulsion de Guo Lin, une artiste peintre initiée par son grand-père, et résolue à enseigner dans les parcs malgré plusieurs arrestations.

En 1999, son essor tous azimuts a conduit les autorités à réglementer la discipline, en la scindant en deux branches : une axée sur le bien-être, pour tous, et une autre, thérapeutique, réservée aux centres de soins. Cette dernière, appelée *nei yang gong*, est le résultat des travaux de recherche du fameux Liu Guizhen, auteur de plusieurs livres sur le sujet. Sous l'influence de la communauté expatriée et des Occidentaux venus l'apprendre sur place, le qi gong s'est ensuite diffusé à l'étranger, et notamment en France.



La médecine chinoise, dont le qi gong est un pilier, daterait du règne de l'empereur Jaune Huang Di (environ 2 500 avant J.-C.).

SA DIFFUSION À L'HÔPITAL

Malgré son officialisation en Chine dans les années 1950, la pratique du qi gong reste limitée dans les hôpitaux du pays. Elle s'est toutefois développée à l'étranger, en particulier en Australie et en Amérique du Nord, où certains centres d'oncologie la proposent, mais aussi en Europe, et notamment en Allemagne. «Outre-Rhin, elle est même prise en charge par l'Assurance maladie !» rappelle Bingkai Liu, docteur en médecine

chinoise et biologiste. Ce dernier a introduit la discipline à la Pitié-Salpêtrière, à Paris, en 2015. Deux fois par semaine, des patients du service de neuro-oncologie suivent des ateliers de xi xi hu, une méthode centrée sur la marche et la respiration, qui accompagne les traitements classiques contre le cancer, en augmentant la teneur du sang en oxygène. En cinq ans, 200 patients de la Pitié en ont bénéficié. «Il n'est pas facile d'évaluer nos résultats, car nous n'avons pas fait d'étude qualitative, mais ils

sont très satisfaisants, assure Bingkai Liu. D'ailleurs, la première patiente que nous avons accompagnée est toujours en bonne forme malgré deux rechutes !» En France, les établissements qui proposent du qi gong restent rares – à peine une dizaine au total, dont Georges-Pompidou à Paris et Gustave Roussy à Créteil. «Cela se fait avec peu de moyens, mais c'est intéressant», reconnaît le néphrologue Alain Baumelou, responsable du centre intégré de médecine chinoise à la Pitié-Salpêtrière. ■

Pictures from history / iStock Images

Les chercheurs confirment certains bienfaits

L'impact du yoga et de la méditation sur l'organisme n'est plus à démontrer, mais les études sur le qi gong restent encore peu nombreuses. La pratique de cette discipline se développe néanmoins dans certains hôpitaux du fait de ses effets positifs. Tour d'horizon de ses principaux bénéfices.

QUALITÉ DE VIE ET STRESS

S'il y a un domaine sur lequel le qi gong agit rapidement, c'est celui-ci. Dans une étude publiée en 2010, les chercheurs suédois Yvonne Terjestam, John Jouper et Caroline Johansson se sont, par exemple, intéressés à son impact chez les adolescents. Ils ont prescrit à un groupe de jeunes (âgés de 13-14 ans) deux séances par semaine pendant deux mois. Résultat : par rapport au groupe contrôle qui ne pratiquait pas, les scientifiques ont constaté une «diminution significative» du stress et une «augmentation importante» de l'estime de soi. Plus récemment, en France, le docteur Kim Heang Ly, du service de médecine interne du CHU de Limoges, a réalisé une étude pilote sur trente-trois patientes âgées en moyenne de 45 ans atteintes de lupus (une maladie auto-immune dont l'état évolue en fonction du stress). Entre septembre 2017 et avril 2018, il leur a proposé des séances hebdomadaires de

deux heures les trois premiers mois, puis d'une heure et demie les trois suivants. Les résultats, présentés devant ses pairs lors d'un congrès en décembre 2019, sont prometteurs. «Plus les patientes étaient assidues dans la pratique, plus on a constaté une amélioration globale significative de tous les scores de qualité de vie : fatigue, sommeil, dépression, douleurs...», résume le chercheur. Il assure même que «la consommation de médicaments a baissé, avec un arrêt des psychotropes au sixième mois chez les sept patientes qui en prenaient». Trois mois après la fin de l'étude, il a observé une hausse du stress chez les personnes qui n'avaient pas poursuivi le qi gong.

RISQUES CARDIOVASCULAIRES

Si les sports intensifs sont déconseillés aux patients souffrant d'hypertension artérielle ou de maladies cardiovasculaires, le tai-chi et le qi gong sont recommandés. C'est ce que conclut une étude de 2009 pour laquelle des chercheurs ont épluché toute la littérature scientifique portant sur l'impact de ces deux disciplines sur les risques cardiovasculaires. Selon cette dernière, «globalement, toutes les études démontrent des effets bénéfiques sur la pression systolique, la pression diastolique (les deux sont liées à la tension artérielle) et l'hypertension». Or toute baisse de ces indicateurs limite de facto les problèmes. Un travail plus récent, publié en 2016 dans le journal de l'Association américaine du cœur, va plus loin : d'après lui, une pratique régulière pourrait diminuer le risque de maladie coronarienne de 22 %, et celui d'AVC de 41 %.

MALADIE DE PARKINSON

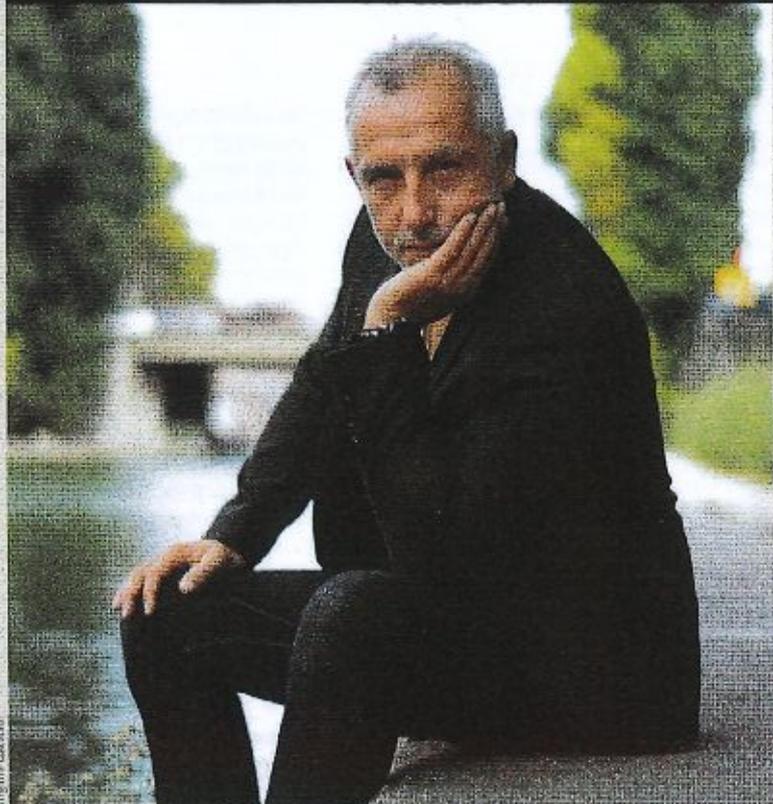
Certains chercheurs sont convaincus que le qi gong aide en cas de troubles liés à des dégénérescences neuronales, notamment la maladie de Parkinson. Les travaux réalisés en 1988 par les Chinois Zhang, Zhao et He, ont démontré qu'une pratique régulière avait un impact apaisant sur l'activité cérébrale. De même, comme le résume un travail de synthèse publié en 2019 par Jérôme Dinet, directeur du laboratoire de psychologie et de neurosciences à l'université de Lorraine : «Plusieurs études tendent à montrer un bénéfice notamment en ce qui concerne l'équilibre et le contrôle des tremblements.»

CANCER

Certes, le qi gong n'empêche pas le développement des tumeurs et ne remplace pas les traitements classiques. Mais une méthode centrée sur la marche et la respiration (xi xi hu) est utilisée pour améliorer l'efficacité des soins dans certains centres d'oncologie, notamment aux États-Unis et en France, à la Pitié-Salpêtrière. Le niveau d'oxygénation de l'organisme est une clé pour la guérison. Comme l'a prouvé le programme européen Metoxia (2009-2014), «l'hypoxie peut affecter négativement le résultat de la radiothérapie et de la chimiothérapie». La hausse du taux d'oxygène en améliore donc l'efficacité. Or le qi gong médical permet d'oxygéner le corps «huit à vingt fois plus qu'en temps normal», assure Bingkai Liu, docteur en médecine chinoise et biologiste, qui a introduit le qi gong à la Pitié-Salpêtrière en 2015. Une étude australienne publiée en 2017 indique qu'une pratique régulière augmente le taux de survie d'environ 30 %. ■



Certains hôpitaux organisent des séances régulières de qi gong pour leurs patients (ici au Canada).



Viviane Caubier

« LE QI GONG COMBAT LA FATIGUE ET STIMULE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES »

Maître d'arts martiaux et directeur de la Kung-Fu Academy, **ROGER ITIER** pratique cette discipline chinoise depuis plus de quarante ans. Selon lui, des séances régulières développent la vitalité et permettent de relâcher les tensions en apaisant le mental.

GEO Sciences La pratique du qi gong commence à se développer en France, mais elle reste assez confidentielle par rapport au yoga et au Pilates, alors qu'elle est plus accessible, notamment à partir d'un certain âge.

Pour quelle raison, d'après vous ?

Roger Itier Le qi gong est malheureusement souvent perçu comme une gymnastique pour les seniors. Pourtant, l'histoire de cette discipline millénaire montre que c'est bien plus que cela. D'ailleurs, les choses bougent en Occident, et notamment en France. En effet, de nombreux

sportifs de haut niveau commencent à s'y mettre, comme certains pilotes de formule 1 qui cherchent à développer leur concentration ; des joueurs de tennis qui veulent accroître leur précision et la sensation de la balle sur le tamis de la raquette ; ou encore des skieurs, afin d'améliorer leur perception du relief... La pratique se développe en particulier dans les sports qui nécessitent de la précision et de la concentration. Pour ma part, j'incite souvent mes élèves qui suivent des cours d'arts martiaux à en faire.

Quelle est la spécificité de cette discipline par rapport au tai-chi qui, tout comme le yoga, est désormais inscrit au patrimoine de l'Unesco ?

Contrairement au tai-chi, lui aussi très lent, le qi gong n'est pas un art martial. C'est un art énergétique aux racines millénaires – son nom signifie « travail de l'énergie » –, qui a été créé pour renforcer le corps et plus généralement la santé. D'ailleurs, il constitue l'un des cinq piliers de la médecine chinoise, avec l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée et les massages. La confusion vient sans doute du fait qu'il existe cinq courants différents : taoïste, confucianiste, bouddhiste, médical et... martial. De nombreux arts martiaux, comme le tai-chi de Wudang et le kung-fu de Shaolin, ont en effet développé des exercices de qi gong pour augmenter la puissance du corps et apprendre le relâchement. Cette qualité est essentielle pour acquérir de la vitesse.

Vous avez vous-même pratiqué le kung-fu wushu à haut niveau.

Comment en êtes-vous arrivé au qi gong, et que vous a-t-il apporté ?

J'ai commencé vers l'âge de 20 ans. Je pratiquais le wushu depuis l'adolescence, et j'avais participé à plusieurs compétitions internationales. Un maître chinois de kung-fu rencontré à Hongkong a voulu que j'aille plus loin : il m'a emmené dans un parc pour assister à une séance de qi gong. A l'époque, cette discipline était confidentielle et n'avait pas dépassé les frontières de la Chine. Je pensais qu'elle était destinée aux personnes âgées. On s'est mis dans la posture de l'arbre (les jambes légèrement pliées, les bras arrondis devant le buste, et les doigts se faisant face, comme si on embrassait un arbre), et on est ●●●

«
**LA LENTEUR DES
 MOUVEMENTS
 AIDE À SE
 RECONNECTER
 AVEC SOI,
 COMME DANS LA
 MÉDITATION**
 »

●●● resté une heure. Je n'en pouvais plus, alors que j'étais très athlétique et que je m'entraînais deux heures par jour ! J'étais sidéré car les autres, bien plus âgés que moi, semblaient sereins. Quand on est revenu, je ne sentais plus mes bras ni mes jambes, j'avais mal partout, surtout aux épaules, mais aussi aux hanches, aux genoux, aux chevilles. Moi qui pensais avoir un physique aguerrri, je me suis demandé comment faisaient les pratiquants. A posteriori, je me suis rendu compte que je savais utiliser l'énergie vers l'extérieur, dans le combat, mais que je maîtrisais mal celle qui était en moi, et que j'avais peu de fluidité dans les articulations. Or celles-ci sont des carrefours énergétiques capitaux, et quand l'énergie circule mal, des tensions et des douleurs apparaissent. Ce fut pour moi une leçon d'humilité. Cette expérience m'a appris que le qi gong est essentiel pour renforcer le corps et l'esprit.

Mais, concrètement, quels sont ses bénéfices au quotidien, et au bout de combien de temps ?

Les effets sont assez rapides, dès les premières séances, et ils sont multiples. Avant tout, au niveau de l'énergie. Après un jogging ou certains sports, les muscles sont fatigués, on a souvent besoin de récupérer. Le qi gong, au contraire, permet de lutter contre la fatigue et de stimuler notre énergie. Mais cela va bien au-delà. Comme le tai-chi, cette pratique, qui mélange les mouvements lents et les exercices sur le souffle, améliore la fluidité et le relâchement des tensions présentes dans le corps. On ne se rend pas compte, mais on met souvent plus de force que nécessaire dans les activités physiques, ou pour faire face aux pressions du quotidien. Cela finit par créer des tensions, notamment au niveau de la nuque et des épaules, générant parfois des douleurs articulaires, des migraines ou des pertes d'équilibre. En favorisant un meilleur positionnement du corps et un lâcher-prise, le qi gong limite les crispations. Grâce à l'ancrage dans

le sol, il aide aussi à développer la résistance et à mieux se reconnecter avec soi. La pratique apporte ainsi un meilleur équilibre, en favorisant l'alignement des trois réservoirs énergétiques, nommés *dantian*, et situés le long de l'axe vertical, au niveau de l'abdomen, de la cage thoracique et du crâne – ils représentent le physique, l'émotionnel et le mental.

Et quel est l'effet sur le mental ?

L'ancrage dans le sol est essentiel car il permet d'être plus résistant, notamment face au stress, mais aussi plus réceptif, en développant l'intelligence émotionnelle. Cette qualité est précieuse lors des combats et, plus généralement, dans la vie de tous les jours car on décrypte mieux les intentions des autres. On se laisse donc moins déstabiliser. Grâce à la lenteur des mouvements, au relâchement et à la respiration, le qi gong favorise également l'apaisement de l'émotionnel, une meilleure gestion du stress et de l'anxiété, et la concentration. Cette discipline permet donc d'atteindre une forme de sérénité.

Peut-on dire que cette gymnastique traditionnelle est une forme de méditation en mouvement ?

Oui, tout à fait ! L'important, ce n'est pas seulement le mouvement, ce sont aussi les sensations dans le corps. La lenteur aide à développer la faculté de percevoir les choses, avec les cinq sens en éveil, comme dans la pleine conscience. On peut même arriver à sentir l'air et sa densité !

Au-delà de la vitalité, on parle beaucoup des bienfaits du qi gong sur la santé, notamment sur le plan fonctionnel. Quels sont-ils ?

Ils sont nombreux. Cette gymnastique permet de soigner des maux de dos, de nuque... Elle aide aussi à lutter contre des pathologies de type cardiovasculaires, et de booster le système immunitaire. D'ailleurs, en Occident, de nombreuses études confirment son efficacité sur la santé. Le qi gong a même été adopté par certains hôpitaux pour accompagner les traitements. Par exemple, à la Pitié-Salpêtrière, à Paris, il est utilisé en cancérologie pour aider les patients à gérer leur douleur. Le qi gong active, en effet, l'énergie vitale (le qi, en médecine chinoise) en stimulant les méridiens, des canaux qui sont reliés aux organes. En agissant sur ces méridiens (il y en a douze), les mouvements contribuent à équilibrer l'énergie en chassant les excès ou les insuffisances, qui finissent souvent par engendrer des problèmes. Chaque exercice cible un ou plusieurs organes précis. Il existe d'ailleurs un enchaînement spécifique : le qi gong des douze méridiens.

Selon le mouvement pratiqué, on agit donc sur des organes spécifiques ?

Absolument. Ainsi, le qi gong dit «des cinq animaux» imite les actions du tigre, du cerf, de l'ours, du singe et de la grue. Mais il sollicite aussi les fonctions des cinq organes principaux (foie, reins, rate-pancréas, cœur et poumons). En cette période de Covid-19, il est important de travailler sur certains organes, notamment sur les poumons, fragilisés pendant l'hiver. Durant cette saison, le manque de lumière accroît l'état dépressif – lequel est, en médecine chinoise, associé aux poumons –, ce qui contribue à atténuer les défenses immunitaires. Pour aider à combattre le virus, je recommande la série codifiée par le docteur Jan Llujun, directeur de l'Institut du Quilmétoq, à Paris, qui travaille depuis quelques années avec la Pitié-Salpêtrière. ■