

MÉMOIRE DE FIN D'ÉTUDES
FORMATION INITIALE
DU QI GONG ET DE LA MÉDITATION

**Le Qi Gong et la Méditation
ou le soin du corps, de l'âme, et de l'esprit**

Les Temps du Corps

2017-2020

Victoria Chevalier-Bories

LE QI GONG ET LA MÉDITATION OU LE SOIN DU CORPS, DE L'ÂME, ET DE L'ESPRIT

Le dictionnaire Larousse nous donne deux définitions du mot « soin » :

Actes de thérapeutique qui visent à la santé de quelqu'un, de son corps.
Actes par lesquels on veille au bien-être de quelqu'un dont on « prend soin ».

Le Qi Gong est pour moi une médecine préventive et curative de l'être humain dans sa globalité corps-âme-esprit dans une intention d'ouverture à l'autre et de bienveillance, et dans la dynamique du corps.

La méditation est aussi un soin du corps, de l'âme et de l'esprit mais, à l'inverse du Qi Gong, dans l'immobilité du corps dans une posture statique favorisant l'enracinement, l'apaisement, la concentration de l'âme et un éveil à la spiritualité.

REMERCIEMENTS

Je remercie Maître Ke Wen pour la richesse, la rigueur et l'exigence de son enseignement qui m'a permis de découvrir puis d'approfondir la sensation de l'énergie dans mon corps et m'a révélé au fur et à mesure de mon apprentissage la force et la confiance en moi.

Merci également à Dominique Casaÿs d'avoir rationalisé avec clarté, patience et gentillesse ce Qi immatériel.

Merci aux professeurs des Temps du Corps qui m'ont accompagnée dans ma formation avec professionnalisme, générosité et bienveillance : Wang Yan Li, Sylvain Itofo, Romain Bussi, Lin San Zhe.

Merci enfin à Cyrille Javary pour ses conférences nous donnant les clés de la pensée chinoise, complément enrichissant de notre formation pratique.

AVANT-PROPOS

Avant de commencer ma formation aux Temps du Corps je pratiquais le Qi Gong depuis quelques années avec Sylvie Laroze, qui avait elle-même suivi la formation de Maître Ke Wen plusieurs années auparavant. Au fur et à mesure de ma pratique avec Sylvie, j'ai éprouvé le besoin de passer d'un cours à deux cours par semaine, puis j'ai intensifié ma pratique personnelle car je sentais que quelque chose « s'ouvrait » dans mon corps et dans mon mental et j'avais envie d'approfondir cette voie. C'est ainsi que j'ai consulté le site des Temps du Corps à la recherche de cours et quand j'ai découvert la formation Qi Gong et Méditation, j'ai su que c'était cela que j'étais venue chercher pour mon épanouissement personnel et professionnel.

PLAN

I) COMPRÉHENSION DE L'UNITÉ DU CORPS-ESPRIT DANS L'APPLICATION DE LA VIE QUOTIDIENNE

A) L'unité corps-esprit

B) Comment appliquer cette unité corps-esprit dans la vie quotidienne ?

- Être dans l'instant présentant
- Dans le domaine de la santé
- Trouver l'unité corps-esprit dans la créativité
- Trouver l'unité corps-esprit dans la Nature

II) LE QI GONG DANS MA VIE PROFESSIONNELLE

Les bienfaits physiologiques du Qi Gong dans la rééducation fonctionnelle

A) Application des mouvements de Qi Gong en rééducation du rachis

B) Application des mouvements de Qi Gong en rééducation neurologiques

C) Application des mouvements de Qi Gong en rééducation proprioceptive

D) Application des mouvements de Qi Gong en rééducation musculaire et le réentraînement à l'effort des membres inférieurs

E) Application des mouvements de Qi Gong en rééducation rhumatologique et dans la rééducation du sujet âgé

III) LE QI GONG DANS MON ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

UN MANDALA POUR LE REPRÉSENTER

1) Le cercle central du mandala : Le Qi

2) Le cercle intermédiaire du mandala : les retentissements internes de ma formation

- a) Qi Gong, méditation et spiritualité
- b) Qi Gong, méditation et émotions
- c) Qi Gong, méditation et corps
- d) Qi Gong, méditation et mental

3) Le cercle externe du mandala : les retentissements externes de ma formation

IV) APPORT DU QI GONG ET DE LA MÉDITATION DANS L'ÉVOLUTION DE LA SOCIÉTÉ OCCIDENTALE ET MODERNE

A) Dans le domaine de la santé

B) Un rééquilibrage fonctionnel

C) Un espoir d'évolution positive humaine et planétaire

CONCLUSION

D) COMPRÉHENSION DE L'UNITÉ DU CORPS-ESPRIT DANS L'APPLICATION DE LA VIE QUOTIDIENNE

A) L'UNITÉ CORPS-ESPRIT

L'unité corps-esprit fait partie de la culture chinoise. Dans l'histoire du Qi Gong en Chine nous trouvons, dès l'origine, (période antérieure à – 221 avant J.C) les principes de l'unité corps-âme-esprit. Le Huangdi Nei Jing, qui aurait été rédigé entre le 5ème siècle avant notre ère et le 1^{er} siècle après J.C, dit :

« L'homme vrai des anciens temps connaît les lois de la nature. Il s'exerce à cela : Il inspire la quintessence de l'énergie pure de l'extérieur et expire en chassant l'énergie viciée du corps. Peu à peu, l'esprit se calme et se conserve à l'intérieur. Il sent le corps s'unifier. Par cela, il peut maîtriser le ciel et la terre. »

L'unité corps-esprit est donc d'abord une harmonie du psychisme, de la conscience, de la spiritualité et du corps dans la globalité de l'être humain, ce qui va amener ensuite l'unité de l'homme avec l'univers. L'homme fait partie de l'univers et l'univers fait partie de l'homme. Nous y trouvons les principes de base de la pratique du Qi Gong : Régulariser et équilibrer la respiration, le corps, et le cœur (l'esprit), en interaction permanente.

Plus tard le Taoïsme montre dans le « Livre de la Paix céleste » l'importance du lien de l'esprit et du corps, ce dernier servant de support à l'esprit. Dès le 2ème siècle après J.C, des moines bouddhistes propagent la doctrine dite du « Petit véhicule » où l'éveil de l'être intérieur résulte de l'accord du corps et de l'esprit.

Pratiquer quotidiennement le Qi Gong et la méditation permet cette unité corps-esprit. Les mouvements fluides, puissants, du Qi Gong favorisent la circulation du Qi, énergie vitale, et communiquent un état profond de calme et de sérénité ressenti également dans le corps. Pendant une séance de méditation, c'est la posture du corps qui induit un autre niveau de conscience entraînant harmonie et paix. Le corps nourrit l'esprit. Le Qi circule dans les fonctions corporelle physiologique, psychologique, émotionnelle, spirituelle, les réunit et en crée l'unité.

L'unité corps-esprit c'est aussi la complémentarité Yin et Yang d'un calme profond dans le dynamisme des mouvements tout comme l'enracinement statique de la méditation est complémentaire du dynamisme énergétique qui nourrit l'intérieur et l'ouverture spirituelle. Dans la philosophie taoïste l'homme fait partie de l'univers vivant auquel il est relié par les échanges énergétiques et capte ainsi sa force vitale qui retentit positivement sur la santé globale (corps-conscience-esprit). En pratique de Qi Gong cette unité se réalise par la concentration sur la respiration, le souffle, la structuration du corps (Xing), la conscience (Shen), l'intention (Yi) et le Qi qui les réunit.

B) COMMENT APPLIQUER CETTE UNITÉ CORPS-ESPRIT DANS LA VIE QUOTIDIENNE ?

Être dans l'instant présent

Dans la vie quotidienne, en dehors des moments de pratique du qi Gong ou de la méditation, il est important de préserver une présence consciente corps-esprit. Un des moyens pour y parvenir est d'être dans l'instant présent, ancré dans notre corps en restant conscient des messages que nous transmettent nos 5 sens. Même dans les petits moments du quotidien, comme la promenade de ma chienne, si je prends conscience de la beauté des arbres en fleurs, de la fraîcheur du vent sur mon visage et du parfum des forsythia de la voisine, tous ces messages corporels positifs vont me rendre heureuse de vivre ce moment. Le bonheur n'est pas forcément dans les moments exceptionnels. J'étais tout à l'heure sur ma terrasse quelques minutes à prendre le soleil. J'aime la sensation de chaleur qu'il procure sur la peau. Les yeux fermés, je ne pensais à rien de précis, j'appréciais la sensation et le calme de l'instant. Un oiseau s'est mis à chanter et son chant était très beau. J'ai ressenti la chaleur du soleil et le chant de l'oiseau colorer mon âme et mon corps. Un sourire est venu de l'intérieur et a éclot sur mon visage en même temps qu'un sentiment de gratitude pour ce cadeau de l'instant présent.

Un regard ou un sourire à un proche sera différent s'il se fait de façon réflexe, automatique, au milieu de nos préoccupations ou s'il se fait avec l'intention de transmettre un sentiment par notre corps et notre âme en pleine conscience. Et bien-sûr le sourire en retour sera au même niveau vibratoire en unité corps-esprit.

Être dans l'instant présent cela signifie aussi ne pas surcharger ses moments par un maximum d'activités mais en choisir une dont on va profiter en conscience. A force de vouloir gagner du temps, nous faisons plusieurs choses en même temps sans nous demander si c'est vraiment ce que nous désirons et si le bénéfice retiré le justifie. Si je mange en répondant à mes mails je risque de ne pas profiter de mon repas et de faire des erreurs. Si je veux profiter du repas que je mange, il vaut mieux que je mange dans le calme, en prenant le temps de mâcher les aliments, ce qui me permettra d'en apprécier le goût en conscience, et en plus, de manger à satiété sans dépasser ce seuil, ce qui permet de garder un équilibre pondéral.

Dans le domaine de la santé

Le corps et le psychisme ne sont pas séparés mais communiquent en permanence et interagissent entre eux. Il est donc important de ne pas les séparer dans nos choix de vie au quotidien pour être en bonne santé, et d'avoir une conscience globale positive pour les deux. Prendre soin de son corps, avoir une alimentation saine, faire du sport, avoir une hygiène de vie, respecter son sommeil, etc. retentit évidemment positivement sur notre santé psychique, comme le dit la citation : « Un esprit sain dans un corps sain ». Avoir des pensées positives, renforcer sa confiance en soi par la méditation va également contribuer à la bonne santé du corps tout comme le Qi Gong par le mouvement va pouvoir rétablir la bonne circulation de l'énergie.

Si la pathologie arrive, il est important de ne pas penser que le symptôme traduit uniquement un problème physiologique mais qu'il faut prendre en compte l'aspect psychologique pour en comprendre la cause et assurer la guérison sans récurrence.

Trouver l'unité corps-esprit dans la créativité

Intégrer des moments de créativité dans son emploi du temps est indispensable pour la santé et l'équilibre corporel et mental. Il faut s'autoriser à développer ce pouvoir créatif sans jugement, en toute bienveillance envers soi-même. Lorsque je crée un poème ou que je peins un tableau je suis totalement dans l'instant présent, corps et âme. L'intention (« Yi ») dirige le geste créatif et l'énergie circule dans le corps et le relie à la conscience. Comme dans le texte précédant la pratique du Dao Yin Bao Jian Gong : « ... Tout est tranquille et calme, on oublie tous les soucis et toutes les inquiétudes. » La créativité permet d'installer un calme profond car l'esprit est entièrement concentré sur la réalisation et ne pense à rien d'autre, ce qui entraîne une relaxation mentale profonde. « L'esprit se concentre au DANTIAN en fermant les « sept orifices ». » Les stimuli extérieurs ne nous atteignent plus, la concentration est maximum. « Le corps devient de plus en plus léger comme l'oiseau s'envolant vers le ciel ». Lorsque je peins, mon esprit habite mon corps qui en est le support et l'énergie créative les relie. Je ne ressens jamais de sensation corporelle négative quand je suis en train de créer, même si j'en avais avant, elles disparaissent. Je suis dans un état global de bien-être corporel et mental dans l'unité corps-esprit qui m'apporte le calme, la disponibilité pour trouver la voie de ma créativité et l'énergie de l'action pour sa réalisation.

Trouver l'unité corps-esprit dans la Nature

La nature nous permet de nous connecter à nous-mêmes dans le calme. Trouver des moments dans la vie quotidienne pour cela me paraît important et même indispensable à notre équilibre. Même en ville on peut passer quelques instants dans un parc, autour d'un lac ou au bord d'une rivière. Dans la nature nous sommes en contact direct avec les énergies puissantes des éléments. Même si nous ne disposons que de quelques minutes pour traverser un jardin public, marcher en conscience avec l'intention de se connecter à l'énergie de la terre, des arbres, de l'air qu'on respire, du ciel, procure l'unité du corps et de l'esprit. La conscience et le corps unis dans la même intention et la même énergie permettent de ressentir la force et la beauté de tout ce que nous offre la nature et celle-ci rejaillit en nous et nous nourrit de paix et d'harmonie physique et mentale. Cela se produit parfois à notre insu. La beauté d'un paysage ou d'un ciel nous transperce, arrêtant notre corps et notre conscience pour les unir dans la contemplation et la gratitude. Nous trouvons alors l'harmonie dans l'état de paix.

Pratiquer le Qi-Gong ou la méditation sur une plage ou à la montagne nous connecte directement aux énergies de l'eau, des pierres et des arbres. Si nous sommes à l'intérieur, on peut se concentrer sur des images de paysages naturels et capter ainsi leur énergie. Nous sommes reliés à l'univers depuis la création du monde et la nature est notre lien avec lui. Grâce à la nature nous nous connectons à nous-même dans l'harmonie de nos différentes fonctions en globalité, ce qui nous permet de nous connecter à l'univers par l'énergie qui nous relie.

II) LE QI GONG DANS MA VIE PROFESSIONNELLE

Les bienfaits physiologiques du Qi Gong dans la rééducation fonctionnelle :

A) APPLICATION DES MOUVEMENTS DE QI GONG EN RÉÉDUCATION DU RACHIS

Je suis kinésithérapeute, soigner le corps par le mouvement est mon métier. Dès le premier jour de formation avec Maître Ke Wen j'ai ressenti profondément à quel point les **20 Mouvements Essentiels du Qi Gong** représentent un travail extraordinaire du rachis, sollicitant les muscles profonds cervicaux, dorsaux et lombaires dans un travail d'étirement et d'assouplissement dans le respect des courbures anatomiques et j'ai bien-sûr immédiatement pensé à les utiliser pour mes patients dans leur rééducation du rachis. En plus du travail musculaire, les exercices de Qi Gong font circuler l'énergie dans tout le corps, doublant le bénéfice thérapeutique par rapport aux exercices traditionnels de kinésithérapie. Dans ces derniers, les exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement articulaire et de correction posturale sont séparés et alternent au cours des séances de rééducation. Dans les mouvements de Qi Gong un travail global de musculation des muscles profonds du dos (stabilisateurs d'épaule, des omoplates, spinaux) ainsi que des membres inférieurs (quadriceps, triceps sural), se fait en même temps qu'un assouplissement doux de toutes les articulations et un travail postural respectant les courbures physiologiques de la colonne vertébrale. Ce travail se fait dans la globalité du corps et l'unité corps-mental-esprit. En position debout, le travail dynamique des membres et du rachis allié à l'enracinement du corps en équilibre sur son axe permet une prise de conscience beaucoup plus profonde, comme en « 3 D », de la bonne posture du corps pendant les exercices et au-delà, pendant les gestes de la vie quotidienne. Mme D., patiente de 72 ans en rééducation du rachis lombaire pour arthrose me confiait, après une dizaine de séances avec apprentissage des 5 mouvements généraux qu'elle avait maintenant une meilleure conscience de la position corrigée de son rachis dans les gestes de la vie courante. Le Qi Gong s'est donc imposé dans ma pratique professionnelle, s'ajoutant comme un outil précieux aux techniques traditionnelles de la kinésithérapie.

Je privilégie deux mouvements pour le début d'une séance de rééducation :

1) « Le ciel et la terre communiquent »

Dans le cadre de ma pratique j'ai pu souvent constater que les patients arrivent à leur séance de rééducation stressés par leur rythme de vie professionnel et familial, ce qui ne les rend pas totalement disponible pour la rééducation. Ce premier mouvement a l'avantage de connecter rapidement le patient avec son corps et sa respiration, d'être à l'écoute de ses sensations et d'éliminer les tensions musculaires inutiles du cou et de la ceinture scapulaire en relâchant les épaules et en étirant le rachis cervical. Il permet une prise de conscience posturale de la colonne vertébrale dans la verticalité de son axe sur la ligne de gravité qui passe par le sommet du crâne, le rachis et atterrit entre les deux pieds. L'étirement du rachis cervical en poussant « Ba Hui » vers le haut, menton légèrement rentré, et le relâchement du bassin, légèrement rétroversé, en ouverture du rachis lombaire, permettent d'augmenter les espaces inter-vertébraux et ainsi de faire « respirer » la colonne vertébrale.

2) « Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant »

Ce mouvement permet de connecter le patient avec son souffle. Très souvent je constate que les patients respirent à minima, comme s'ils n'osaient pas respirer profondément. La respiration abdominale est pratiquement inexistante au profit d'une respiration costale haute avec des contractures des muscles trapèzes et des sterno-cleido-mastoïdiens. Le mouvement « Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant » permet de développer la respiration abdominale et costale sans surélever les épaules mais au contraire en les relâchant, avec une prise de conscience de l'axe central vertical entre ciel et terre, ce qui induit une prise de conscience du volume du corps dans l'espace et de la respiration globale du corps.

Ces deux premiers mouvements des cinq mouvements généraux qui éveillent les cinq sens de l'énergie sont donc une excellente introduction à une rééducation consciente vécue de l'intérieur dans le calme, ce qui en optimise les bienfaits physiologiques.

Les cinq mouvements pour la partie ciel s'adaptent parfaitement à la rééducation du rachis cervico-dorsal et des membres supérieurs en rhumatologie (arthrose, cervicalgie, dorsalgie, spondylarthrite ankylosante) et en neurologie (maladie de Parkinson, sclérose en plaque). Ces pathologies entraînent un enraidissement du rachis avec diminution des amplitudes articulaires et, par conséquent, une diminution de l'élasticité tendineuse et ligamentaire et une perte progressive de la musculature. Le Qi Gong est un précieux allié pour lutter contre ces symptômes :

- « **Respirer dans les six directions** » permet l'assouplissement doux des rotations, de la flexion et de l'extension du rachis cervical ainsi que son étirement en corrigeant la lordose cervicale.
- « **Le phénix rouge étire ses ailes en avant et en arrière** » ouvre la cage thoracique, redresse la colonne dorsale, entraîne un travail des muscles adducteurs des omoplates et des extenseurs du rachis. Ce mouvement corrige l'hyper cyphose dorsale. Il est excellent pour développer les muscles spinaux et particulièrement indiqué dans le cas de fracture vertébrale qui nécessite un travail de musculation des muscles extenseurs du rachis.
- « **La mélodie de l'énergie de la montagne Tai** » permet la prise de conscience et l'élimination des tensions musculaires au niveau des trapèzes, fréquentes dans les algies cervicales et les pathologies de la ceinture scapulaire, et un travail des muscles abaisseurs des épaules et des omoplates.
- « **Pousser les stèles à gauche et à droite** » améliore la récupération des amplitudes articulaires en rotation du rachis en maintenant l'étirement de celui-ci. Je m'en sers parfois pour ouvrir et assouplir, par exemple dans le cas d'une scoliose.
- « **La lumière du coeur rayonne à l'extérieur** » procure un assouplissement des articulations inter-phalangiennes des doigts, des articulations métacarpophalangiennes et du poignet ainsi que des coudes et des épaules. En ce sens, il est bénéfique pour récupérer des amplitudes articulaires diminuées par des pathologies traumatiques ayant entraîné une immobilisation (fractures, entorses) ou des pathologies rhumatologiques (spondylarthrite ankylosante, capsulite rétractile, arthrose) en respectant bien-sûr des amplitudes non douloureuses pour assouplir sans entraîner de réaction inflammatoire.

Les cinq mouvements pour la partie homme concernent directement le rachis cervico-dorso-lombaire. Ils s'intègrent dans toutes les rééducations des pathologies du rachis :

- « **La colonne céleste ondule** » permet une prise de conscience du relâchement ou des blocages éventuels au niveau de la liberté des mouvements du bassin et de la colonne vertébrale. Ce mouvement entraîne un assouplissement des charnières cervico-dorsale et dorso-lombaire qui sont souvent le siège de douleurs et de raideurs. Ce mouvement est indiqué pour les scolioses et d'une manière générale toutes les algies et raideurs vertébrales.
- « **L'énergie s'exprime dans l'unité du corps** » est un excellent exercice d'étirement vertical de la colonne vertébrale, le rachis cervical s'étirant vers le haut et le rachis lombo-sacré et le coccyx vers le bas.
- « **Tourner la tête pour contempler la mer** » sollicite une prise de conscience de l'axe vertébral et des rotations des vertèbres les uns après les autres par une écoute fine du travail des muscles rotateurs du rachis. Il permet d'assouplir le rachis en douceur et de prendre conscience de certains blocages, sièges de contractures musculaires douloureuses pour pouvoir les éliminer.
- « **L'eau avance en suivant la vague** », de même que le mouvement précédent, est un merveilleux exercice d'assouplissement et de prise de conscience corporelle de la colonne vertébrale. Je l'utilise notamment pour les adolescents, pas toujours très à l'aise avec leurs corps, car il favorise des sensations agréables d'harmonie et de fluidité du rachis. Ce mouvement est apprécié et ressenti positivement.
- « **Chercher la lune dans la mer** » permet d'améliorer la souplesse rachidienne en flexion antérieure et en extension du tronc et a un côté ludique pour les enfants et les adolescents.

B) APPLICATION DES MOUVEMENTS DE QI GONG EN RÉÉDUCATION NEUROLOGIQUE

Les mouvements de Qi Gong sont tout à fait adaptés à une rééducation de pathologies neurologiques telles que la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques ou la sclérose amyotrophique unilatérale. Les patients atteints de ces maladies présentent progressivement des symptômes de dégénérescence musculaire, des troubles de l'équilibre, de la coordination musculaire et de la motricité et un enraidissement général des articulations. Outre le travail d'assouplissement articulaire et de renforcement musculaire communs à tous les exercices de Qi Gong, certains sont particulièrement bénéfiques pour le travail de l'équilibre, de la coordination et de l'ancrage. Selon la difficulté des mouvements, je les choisis en fonction du stade d'évolution de la pathologie.

- « **Déplacement du vide au plein** » : 16^{ème} des 20 Mouvements Essentiels du Qi Gong.

Ce mouvement permet l'apprentissage de la prise de conscience de la répartition du poids du corps d'un pied sur l'autre dans un mouvement dynamique. Le sujet étant debout, bien droit sur l'axe de sa colonne vertébrale, prend d'abord conscience du poids du corps bien réparti également sur les deux pieds au niveau des talons, des gros orteils et des petits orteils de chaque pied. Fléchir légèrement les deux genoux commence le travail des quadriceps, soulever le talon du pied gauche permet de transférer le poids du corps du côté droit. Le patient perçoit au fur et à mesure du transfert de l'appui le membre inférieur droit se densifier avec le travail musculaire d'ancrage au sol pendant que le membre inférieur gauche s'allège progressivement. Soulever le pied gauche et l'écartier lentement en gardant le dos droit, le sommet du crâne poussant vers le haut et reposer la pointe puis le talon gauche dans le calme et la précision représente un travail de coordination et de renforcement musculaire des membres inférieurs.

Ce mouvement reprend toutes les bases du travail de l'équilibre :

- Enracinement sur la jambe d'appui
- Étirement du rachis cervical et auto-agrandissement sur l'axe vertical qui évite le déséquilibre antéro-postérieur ou latéral
- Notion du plein sur la jambe d'appui et du vide sur le membre qui s'élève
- Prise de conscience de la mobilisation des membres inférieurs sans retentissement sur la posture et l'équilibre du bassin.

Du point de vue kinésithérapique, ce mouvement représente l'apprentissage analytique qui permet le relâchement musculaire du membre qui s'élève en suspendant le genou lié au travail d'ancrage au sol du membre porteur. Ce dernier développe le quadriceps et les muscles stabilisateurs du bassin dont le moyen fessier dont la contraction permet de maintenir le bassin horizontal pendant le déplacement latéral du membre inférieur dans la première partie du mouvement et pendant le déplacement antéro-postérieur dans la deuxième partie du mouvement. Lorsque le patient effectue le mouvement vers l'avant, il reproduit les étapes de la marche ; enraciné sur le membre inférieur porteur, il ramène l'autre genou vers la poitrine puis transfère le poids du corps en avant en posant le talon au sol, pointe de pied relevée. Ce faisant, il renforce les muscles releveurs du pied très importants pour éviter les chutes dues à un pied traînant accrochant par exemple un tapis ou buttant sur un obstacle. Puis, le patient pose son avant-pied au sol en prenant conscience du transfert du poids du corps vers l'avant qui augmente en montant sur la pointe du pied arrière en contractant le triceps sural. Suit alors un travail d'auto-agrandissement en conscience puis le patient transfère le poids du corps sur le pied arrière en reposant son talon au sol. Il s'enracine à nouveau sur ce membre, son dos parfaitement droit, il relève la pointe du pied avant et prend conscience qu'il peut le soulever et le mobiliser sans que cela ne nuise à l'équilibre du bassin qui reste horizontal pendant que le pied avant revient poser sa pointe à côté de l'autre pied puis son talon. Il y a alors un temps de prise de conscience du poids du corps réparti en équilibre sur les deux pieds, genoux légèrement fléchis, avant de tendre les genoux en tirant la colonne vertébrale vers le haut.

Nous voyons donc l'importance de ce travail du vide et du plein, qui est une notion primordiale dans la pratique du Qi Gong, dans le travail de l'équilibre en rééducation fonctionnelle. Sans oublier

l'intérêt du renforcement musculaire des muscles précédemment cités : fessiers, quadriceps, triceps suraux et releveurs du pieds, pour ne citer que les principaux.

- « **Dessiner le soleil et la lune** » 17ème des 20 Mouvements Essentiels du Qi Gong.

Ce mouvement approfondit l'apprentissage du vide et du plein, le travail d'enracinement sur un membre, de transfert du poids du corps et d'horizontalité du bassin en y ajoutant une mobilisation des membres supérieurs, ce qui augmente la difficulté du travail de l'équilibre et de coordination entre les membres inférieurs et supérieurs. C'est aussi le cas des deux mouvements suivants : « **La grue s'envole** » 2ème mouvement de l'Oiseau dans Le Qi Gong des cinq Animaux, et « **L'Oiseau Peng déploie ses ailes** », 4ème mouvement du Dao Yin Bao Jian Gong.

- « **Soulever et baisser les talons pour guérir les maladies** » : 8ème mouvement des Ba Duan Jin ou Qi Gong des 8 pièces de brocard. Ce mouvement travaille l'équilibre sur la pointe des pieds et la maîtrise de l'équilibre permettant l'arrêt du mouvement quelques secondes avant de reposer les talons au sol.

C) APPLICATION DES MOUVEMENTS DE QI GONG EN RÉÉDUCATION PROPRIOCEPTIVE

Notons que tous les mouvements cités au chapitre B concernent également la rééducation proprioceptive. La proprioception qualifie la perception consciente et inconsciente de la position et du mouvement des différentes parties du corps dans l'espace. Le système proprioceptif fonctionne grâce à de nombreux récepteurs situés au niveau des muscles, des tendons, des articulations et grâce à des capteurs cutanés situés dans les paumes des mains et les plantes des pieds. Ces récepteurs sont sensibles à la pression et à l'étirement, et transmettent au cerveau par influx nerveux les informations perçues relatives à la contraction musculaire ou à la position des différentes parties du corps. Par conséquent le système proprioceptif participe à la régulation de l'équilibre et au contrôle du mouvement. La rééducation proprioceptive est une technique de réapprentissage neuro-musculaire réalisée au niveau d'un membre présentant une instabilité musculo-ligamentaire. Elle vise à récupérer le sens proprioceptif du patient (équilibre, contrôle postural statique et dynamique) afin qu'il recouvre réactivité et sécurité dans les mouvements de la vie quotidienne et du sport et prévenir les récives. Les mouvements de Qi Gong cités ci-dessus sont donc particulièrement adaptés à toutes les rééducations post traumatiques : entorses de cheville (pour remuscler en particulier les péroniers latéraux, stabilisateurs de cheville) ou de genou, et fractures du membre inférieur.

D) APPLICATION DES MOUVEMENTS DE QI GONG DANS LA RÉÉDUCATION MUSCULAIRE ET LE RÉENTRAÎNEMENT A L'EFFORT DES MEMBRES INFÉRIEURS

Dans le cadre de la récupération musculaire des membres inférieurs après immobilisation post traumatique (entorses graves, fractures) ou dans la rééducation du sujet âgé, tous les mouvements de Qi Gong utilisant la posture du cavalier « Mapu » sont très profitables à la récupération en particulier du quadriceps, muscle fléchisseur de hanche et extenseur de genou. Ce muscle est très important car il évite le dérobage du genou pendant la marche. Pour les sujets jeunes, on peut augmenter progressivement la difficulté du mouvement en fléchissant peu les genoux au début, en position haute, puis en progressant dans une position moyenne plus assise, puis descendre le plus possible en gardant le dos bien droit. Pour les sujets âgés, souffrant souvent de gonarthrose, on se contentera de la position haute dans une amplitude non douloureuse. Les mouvements en position de cavalier, l'une des plus importantes dans le Qi Gong, sont nombreux. J'utilise en particulier :

- « **Capter l'énergie** » : 18ème des 20 Mouvements essentiels du Qi Gong

- « **Pousser le bateau dans le sens inverse du courant** » : 4ème mouvement de la méthode dynamique – 1ère partie de Nei Yang Gong. Ce mouvement, pratiqué aussi en marchant, permet de travailler les membres inférieurs en position de fente antéro-postérieure, dans un travail complémentaire de contraction d'un membre inférieur et d'étirement de l'autre membre inférieur.

- « **Bander l'arc pour décocher une flèche à gauche puis à droite** » : 2ème mouvement des Ba Duan Jin ou Qi Gong des 8 pièces de brocard. Ce mouvement, en plus du renforcement musculaire des membres inférieurs en position de cavalier implique aussi un travail d'équilibre et de coordination des membres inférieurs et supérieurs.

- « **Serrer les poings en écarquillant les yeux pour accroître le souffle et la force** » : 7ème mouvement des Ba Duan Jin. Dans ce mouvement, en position de cavalier, le sujet pousse un poing en avant, bras à l'horizontale en écarquillant les yeux, le regard fixé sur le poing. Accompagnant le travail musculaire statique des membres inférieurs, la médecine traditionnelle chinoise nous enseigne qu'écarquiller les yeux peut stimuler les nerfs du foie et ainsi tonifier les muscles et les tendons du corps.

- « **Le colosse soulève les pierres** » : 5ème mouvement du Dao Yin Bao Jian Gong

E) APPLICATION DES MOUVEMENTS DE QI GONG EN RÉÉDUCATION RHUMATOLOGIQUE ET DANS LA RÉÉDUCATION DU SUJET ÂGÉ

Les mouvements de Qi Gong, doux et lents, sont parfaitement adaptés aux sujets âgés dans la prévention des problèmes mécaniques fonctionnels liés à la vieillesse et à la diminution de leur activité. Ils font travailler la coordination des membres supérieurs et inférieurs, l'équilibre et la mémoire. Les exercices cités pour la rééducation neurologique et proprioceptive seront tout à fait recommandés en adaptant bien-sûr l'amplitude des mouvements à la pathologie et, si besoin est, en guidant le sujet et en lui procurant un appui.

- **Les 5 premiers mouvements des 20 Mouvements Essentiels** sont parfaits pour un travail articulaire et musculaire doux convenant aux pathologies de rhumatismes dégénératifs tel que l'arthrose, comme je l'ai décrit dans la rééducation du rachis. Ils conviennent également à des patients atteints de maladies rhumatologiques inflammatoires (spondylarthrite ankylosante) en dehors des phases aiguës.

- **La marche lente en conscience** est excellente pour la coordination et l'équilibre, je l'utilise souvent.

- « **L'énergie s'exprime dans l'unité du cœur** » permet de corriger la tendance à la cyphose dorsale qui accompagne souvent le grand âge et permet de travailler l'équilibre sur la pointe des pieds.
- « **Déplacement du vide au plein** » permet de reprendre les bases de l'équilibre dans les transferts de poids du corps latéraux et antéro-postérieurs.

III) LE QI GONG DANS MON ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

UN MANDALA POUR LE REPRÉSENTER

J'ai ressenti, au cours de mes trois années de formation et de mon entraînement, combien le Qi Gong et la méditation agissent profondément sur l'être au travers de quatre fonctions :

- La fonction corporelle.
- La fonction émotionnelle.
- La fonction spirituelle.
- La fonction intellectuelle .

Le Qi Gong et la méditation agissent positivement sur la prise de conscience, l'ouverture et le développement de ces quatre fonctions. Grâce à eux, j'acquiers progressivement une meilleure connexion à moi-même dans l'intériorité, et parallèlement une meilleure connexion à mon environnement humain et universel.

J'ai tâché de représenter sur un mandala tous les bienfaits que m'apportent le Qi Gong et la méditation et ce que représente pour moi cette formation.

Le voici :



Ce mandala est formé de 3 cercles :

- Un premier cercle central représente ma formation en Qi Gong et méditation aux Temps du Corps, symbolisé par le Qi.
- Un deuxième cercle illustre les effets intérieurs positifs qu'elle m'apporte dans ma vie personnelle.
- Un troisième cercle, le plus externe, les retentissements de ma formation sur mon environnement extérieur : vie professionnelle, relationnelle, environnementale.

1) Le cercle central du mandala : Le Qi

Au centre de ma formation et de ce qu'elle représente, il y a l'Énergie vitale originelle, le Qi initial.

J'ai voulu le représenter sous la forme du soleil, à l'origine de toute vie. J'ai choisi pour cela un triskel, symbole celte formé de trois spirales ou jambes humaines entrecroisées dans un cercle. Ce symbole se rencontre depuis le néolithique dans diverses cultures à différentes époques et dans l'art celtique.

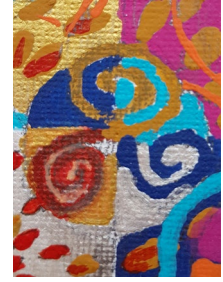
Étant d'origine bretonne du côté maternel, ce symbole correspond à mes origines

et c'est aussi pour cela que je l'ai choisi. Les plus anciennes représentations du triskel se trouvent sur des temples mégalithiques de Malte et sur le site néolithique de Bru na Boïinne en Irlande.

D'après l'archéologue et historien A. Grenier, les trois spirales ou jambes paraissent avoir été

originellement des symboles du soleil. Ph. Jouët écrit dans le dictionnaire de la mythologie et de la religion celtiques : « le symbole dynamique du triscèle (ou triskel) représente les trois moments de la carrière visible du soleil : matin, midi, et crépuscule, le « quatrième pas » se faisant dans la nuit.

Il incarne pour moi cette énergie vitale qui, comme le soleil du triskel, est antérieure à notre conception et y participe, nous accompagne toute notre vie et même au-delà de celle-ci sous une forme invisible. Il est pour moi également symbole de spiritualité universelle qui apparaît dans l'architecture de nombreuses abbayes, telle l'abbaye de Saint-Antoine-L'abbaye en Isère, et de nombreux couvents et églises d'Europe mais aussi dans les temples bouddhistes et shinto au Japon sous le nom de Tomoe. Cela signifie « tourner de manière circulaire » en rapport avec le mouvement de la Terre. Le Tomoe est également associé aux symboles yin et yang représentant le jeu et l'équilibre des forces cosmiques. Le Mitsu Tomoe représente la vision ternaire de la cosmologie Shinto : la Terre, les Cieux et l'Humanité.



Le triskel représente donc pour moi un symbole d'énergie originelle lié à l'énergie cosmique, toujours en mouvement, reliant l'être humain à la Terre et au Ciel. Il symbolise le Qi, à l'origine de tout ce qui existe et au centre de la vie, c'est pourquoi il est au centre de mon mandala comme il est au centre de ma formation aux Temps du Corps. Grâce à celle-ci, je perçois de mieux en mieux les manifestations de l'énergie dans mon corps lors de mes pratiques. Je sais que c'est un long apprentissage qui prend sûrement toute la vie mais déjà, par rapport au début de ma formation, je vois une amélioration. Je ressens parfois de la chaleur dans les paumes de mes mains et alors le point Lao Gong devient concret, de même que des sensations de fourmillements sous la voûte plantaire sont la réalité des sources jaillissantes. Ces noms de points des méridiens que nous entendons pendant notre formation et qui sont abstraits deviennent soudain tangibles un jour lors d'une pratique et c'est alors comme un cadeau que l'on reçoit. J'ai fait très souvent depuis le début de ma formation le premier mouvement des 20 Mouvements Essentiels mais c'est seulement en 3ème année que j'ai vécu dans mon corps le lien entre l'énergie des points Lao Gong et la descente du Qi relié aux mains au niveau du visage, de la gorge, du Dan Tien moyen et du Dan Tien inférieur pendant que les membres supérieurs redescendent. J'avais vu plusieurs fois Maître Ke Wen nous enseigner ce mouvement en descendant un bras pendant que de l'autre main elle nous désignait ces points en nous disant : « Le Qi est là... », « Il est là... », « Il est là... » au fur et à mesure du mouvement. Cela restait mystérieux pour moi sans doute parce que rationnellement je m'imaginai que c'était impossible. Et puis un jour en pratiquant chez moi, j'ai repensé à cela, comme si j'entendais la voix de Maître Ke Wen et là, comme un cadeau, j'ai senti la connexion entre mes mains qui redescendaient et la sensation de l'énergie que j'ai pu suivre, comme un ruisseau qui coule, du haut de mon crâne jusqu'en bas de mon ventre. Cela était devenu concret parce que je le vivais de l'intérieur de mon corps. Cela ne veut pas dire malheureusement que je ressens toujours cette connexion. Cela dépend de ma concentration, de mon lâcher-prise, de mon état de calme mental, de ma forme physique et aussi de la méthode de Qi Gong que je pratique. L'apprentissage de nouveaux mouvements sollicite trop le mental sur l'exécution des bons gestes au détriment du reste. Néanmoins, je sens que je progresse et que je ressens de mieux en mieux ce type de sensations liées à l'énergie et à sa circulation.

Cette énergie vitale, clé de voûte de ma formation, retentit sur ma vie personnelle à différents niveaux. Elle circule dans tout le corps par le moyen des méridiens et concoure au bon fonctionnement de tous les organes, muscles, tendons et tous les tissus du corps. L'énergie retentit donc sur toutes les fonctions physiologiques du corps mais aussi sur les fonctions intellectuelles, sur la bonne gestion des émotions et sur le développement de l'intuition qui nous permet d'appréhender la réalité sans participation de la rationalité et de développer notre créativité.

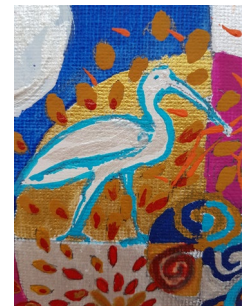
Cette inter-action de l'énergie sur ces différentes fonctions est représentée sur mon mandala par l'empiétement du cercle central sur le deuxième cercle intermédiaire représentant la fonction spirituelle, la fonction émotionnelle, la fonction corporelle et la fonction intellectuelle. De plus les couleurs des jambages du Triskel se retrouvent dans les quatre parties du cercle intermédiaire que je vais maintenant détailler.

2) Le cercle intermédiaire du mandala : Les retentissements internes de ma formation

Il représente l'action positive du Qi Gong et de la méditation sur ma spiritualité, mes émotions, mon corps et mon psychisme.

a) QI GONG MÉDITATION ET SPIRITUALITÉ

Dans le quart supérieur gauche du cercle j'ai dessiné un ibis. J'ai choisi cet oiseau comme symbole spirituel d'une part parce qu'il vole à haute altitude, d'autre part parce qu'en Egypte ancienne, le Dieu Thot, à la tête d'ibis, présidait à la pesée du cœur lors du jugement des défunts. C'était une habitude pour les hauts dignitaires égyptiens de se faire enterrer avec de nombreux objets et animaux dont les ibis sacrés qui devaient leur permettre d'obtenir la faveur des Dieux au moment du passage dans l'au-delà.



Il y a en moi, comme en chacun de nous, un bel oiseau blanc, une part spirituelle qui ne demande qu'à s'ouvrir et grâce au Qi Gong et à la méditation je sens que cet oiseau grandit et qu'il déploie ses ailes, prêt à s'envoler. Lors de séances de méditation dans la position de l'arbre ou assise sur mon banc de méditation, je ressens parfois la sensation très forte d'une couronne vibrante posée sur ma tête et j'ai l'impression que le sommet de mon crâne pétille, comme si quelque chose voulait s'ouvrir. Cette sensation bizarre m'a étonnée et même déroutée au début mais je m'y suis habituée et maintenant elle ne me gêne plus. Cette sensation d'une connexion avec l'énergie du ciel s'accompagne d'un calme profond et, dans la position de l'arbre, de fourmillements intenses des voûtes plantaires qui me relient à la terre. Pendant mes pratiques de Qi-Gong et lors de séances de méditation, je ressens intuitivement une ouverture et une connexion à la nature, à tout ce qui m'entoure, comme la sensation de faire partie d'un Tout avec un sentiment profond de sérénité et de joie. Je ressens une mise en disponibilité de mon corps, de mon âme et de mon esprit pour une connexion avec tout ce qui m'entoure : la Terre, les arbres, les plantes, l'eau, les animaux, le Ciel, la vie sous toutes ses formes, surtout si je pratique en extérieur.

Cela m'a inspiré deux poèmes :

ASSISE AU BORD DE L'EAU

Brin
D'herbe
Sous ma main,
Blé en gerbes,
Soir d'été serein.
Assise au bord de l'eau,
Souffle apaisé, s'oublier.
Sentir l'écorce du bouleau
Et l'onde fraîche sans les toucher.
Respirer le ciel, ancrée dans la terre,
Yeux fermés, ouvrir mon regard intérieur.
La vie s'enracine, ondule et se perd,
Nous traverse et relie notre cœur
A la feuille, au vent et à l'ombre.
Un rayon peut me fondre
Dans l'esprit du jardin.
Soir d'été serein
Blé en gerbes
Sous ma main
Une herbe
Point.



MON CŒUR EST DANS MON JARDIN

Dans mon jardin il y a
Le calme à portée d'eau,
Un océan vert pour m'y perdre.
Le cœur des arbres rejoint le mien.
Je respire l'immensité du ciel.

Dans mon jardin il y a
Des bruissements d'ailes et des chants.
Mon corps se pose et mon esprit s'envole.
Il y a la terre qui vibre sous mes pas,
Il y a un souffle qui résonne en moi.

Dans mon jardin il y a
Mes racines, mon énergie et ma joie.
C'est mon ancrage, mon repos et ma voie.

C'est mon jardin.



b) QI GONG MÉDITATION ET ÉMOTIONS

Dans le quart supérieur droit du cercle intermédiaire j'ai représenté mes émotions sous la forme de deux mains formant un cœur comme dans le 10ème mouvement des 20 Mouvements Essentiels du Qi Gong « la lumière du cœur rayonne à l'extérieur ».



Grâce à la pratique régulière du Qi Gong et de la méditation je me sens plus forte physiquement et mentalement. La vie quotidienne est souvent stressante et face à ces stress, mon niveau d'anxiété diminue grâce à une pratique régulière.

Face à la tristesse de voir mes parents de 89 ans vieillir et souffrir, la pratique du Qi Gong et de la méditation m'aide beaucoup. Mon père a une maladie de Parkinson dont il souffre depuis 19 ans. La maladie est devenue très invalidante, il ne sort plus à l'extérieur, il se déplace dans son appartement avec un déambulateur dans les bons jours et reste alité les autres jours. Sa perte d'autonomie le fait énormément souffrir physiquement et mentalement car étant de caractère très indépendant, il supporte très mal son handicap. Ma mère souffre d'hypertension et de pathologie cardiaque mineure mais préoccupante compte tenu du stress permanent physique et mental causé par l'état de mon père qui est très exigeant et qui la sollicite beaucoup. Les accompagnants souffrent autant que les grands malades. Ces deux dernières années, ma mère a vieilli de dix ans par le stress, la fatigue et l'angoisse que lui cause l'état de mon père. Je vois mes deux parents souffrir et diminuer physiquement et mentalement, ce qui est très dur, surtout qu'il n'y a pas d'amélioration possible. Face à cette situation très angoissante, le Qi Gong et la méditation m'aident beaucoup. Avant, je ressortais brisée physiquement et mentalement à chacune de mes visites. Maintenant, j'arrive à prendre du recul, à positiver les moments que nous passons ensemble, à essayer d'améliorer au mieux leur quotidien et à m'en satisfaire, et à moins culpabiliser de les laisser quand je les quitte.

Je suis sûre que le Qi Gong et la méditation me donnent la force nécessaire à cela.

J'ai pu également me rendre compte de l'effet bénéfique de la méditation dans la position de l'arbre sur la gestion des émotions dans un cas très concret.

Nous avons une petite chienne que nous avons offert à mon fils quand il avait 12 ans car il nous suppliait depuis des années, adorant les animaux, de lui permettre d'avoir un chien. Mon fils a aujourd'hui 24 ans et la chienne en a 12. Il y a quelques mois, un dimanche soir où mon fils était absent, au moment de la sortir la chienne a été subitement incapable de marcher, voir de tenir debout, et elle restait amorphe dans son panier, ne réagissant à aucune sollicitation. Il était 23 heures, nous ne pouvions qu'attendre le lendemain pour l'emmener chez le vétérinaire. J'étais très inquiète à cause de son âge avancé et de sa pathologie cardiaque. Je craignais un infarctus ou un accident vasculaire cérébral. A ma propre peine de la voir dans cet état s'ajoutait celle que mon fils ressentirait à la perte de sa chienne qu'il adore. Cela m'angoissait beaucoup. J'ai alors pensé à ce que Maître Ke Wen nous avait dit à propos de la méditation dans la position de l'arbre : « L'enracinement des membres inférieurs libère les émotions et la peur. ». J'ai pris la position de l'arbre, senti mon enracinement dans mon corps qui se posait en même temps que se « posait » mon mental et que mes pensées agitées s'apaisaient peu à peu. J'ai senti une force en moi pour réagir à cette situation. J'ai pensé : « Quoiqu'il arrive, je ferai ce qu'il faut. Demain je l'emmènerai chez le vétérinaire et j'espère que tout s'arrangera. Mais si ce n'est pas le cas, si le moment de la mort de notre petite chienne est venue, j'aurai la force d'accepter la séparation, ma peine et celle de mon fils. » J'ai senti alors en moi une sérénité que je n'aurais jamais crue possible en un tel cas et je me suis endormie confiante et apaisée. La chienne a été soignée et va bien aujourd'hui et moi je me suis rendue compte que grâce à la méditation j'apprends à me forger des armes pour réagir

aux situations et je suis plus forte pour les affronter grâce au recul que je peux prendre émotionnellement. Cette expérience a rendu cela très concret.

Dans un autre domaine je constate également l'aide précieuse du Qi Gong et de la méditation dans la gestion des émotions. Depuis toujours je souffre d'une phobie de certains insectes volants : guêpes, frelons, et même des papillons de nuit, pourtant inoffensifs. Cette phobie était très forte, si un insecte s'approchait de moi j'étais incapable de me contrôler, je m'enfuyais en hurlant, le coeur battant la chamade et je mettais très longtemps à recouvrer mon calme physique et mental. Aujourd'hui la phobie existe toujours mais je sens qu'elle est moins forte. J'arrive un peu mieux à me maîtriser et c'est déjà une belle victoire pour moi. Il m'est arrivé d'être dans une pièce et de m'apercevoir qu'un papillon de nuit était posé sur le mur en face de moi. Au lieu de fuir immédiatement comme c'était systématiquement le cas avant, j'ai eu la sensation que je pouvais me détacher de lui et de la peur qu'il représentait et poursuivre ma conversation sans que cela m'affecte plus que cela. Et c'est ce que j'ai fait : j'ai continué à me concentrer sur la conversation et à répondre à mon interlocutrice en jetant de temps en temps des coups d'œil pour vérifier si le papillon ne bougeait pas, alors qu'avant cela aurait été impossible, j'aurais été obnubilée par la présence de l'insecte et je n'aurais pu penser à rien d'autre. C'était déjà formidable, et au bout d'un moment, je me suis rendue compte que je pouvais même arrêter de regarder de temps en temps le papillon pour le guetter et rester en contact visuel avec mon interlocutrice. Je me suis dit : « Je n'ai pas besoin de le regarder ; il est immobile sur le mur. Je peux m'en détacher et si jamais il s'envole et vient vers moi, j'aviserai. » Cela ne m'était jamais arrivé auparavant. Cela s'est produit à la fin de mon stage de 2ème année à Lembrun. Le fait de pratiquer intensément le Qi Gong et la méditation plusieurs heures par jour m'ont permis de faire descendre mon seuil d'angoisse et de panique face à ma phobie et de vivre cette expérience très positive pour moi. Je ne suis pas encore guérie, loin de là, mais cela m'encourage à penser que, par la pratique, cette phobie aura de moins en moins d'emprise sur moi et que je pourrai m'en libérer un jour.

Par ces trois exemples j'ai ressenti profondément l'aide précieuse du Qi Gong et de la méditation dans la gestion des émotions négatives de la tristesse, de l'angoisse et de la peur. Bien-sûr il y a également un retentissement positif sur les émotions positives de la joie, de l'amour au sens large, du désir d'entreprendre et de la confiance en soi. Toutes ces émotions sont amplifiées par une pratique régulière, je le ressens au quotidien. Lors d'une méditation dont le thème était le coeur, j'ai visualisé mon coeur sous la forme d'une belle couleur rose-orangée. Je me suis reposée dans mon coeur et tout à coup un sage est apparu avec un message pour moi. Après cette méditation, j'ai écrit un poème intitulé « Voyage dans mon coeur ».

VOYAGE DANS MON CŒUR

Mon cœur est un berceau douillet
Rose tendre et jaune orangé.
Lové entre ses ventricules,
Mon corps s'y repose en virgule,
Bercé au rythme des battements.

Mon corps et mes pensées s'apaisent,
Descendent l'escalier du sommeil,
Quand soudain un bonze m'apparaît,
Peau épicée, robe safranée,
Et me dit :

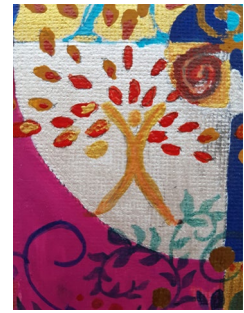
« La part visible de ton cœur
Est accueillante et rassurante,
Tu ne dois pas t'y endormir.
Dans les profondeurs d'où je viens
Une région se dessèche et meurt.

La poussière des ans la recouvre.
La lumière de ton cœur d'enfant,
Autrefois or étincelant,
Maintenant s'y éteint doucement
Sous le coup des revers du temps.

Tu t'es forgé des armures
Pour y résister et appris
à verrouiller tes sentiments.
Et tu as désappris ainsi
L'ouverture de ton cœur d'enfant.

Mais tu peux modifier cela.
Utilise ces armures
Pour lutter contre la Raison
Et laisse le noyau profond
Et originel de ton cœur
Rayonner encore et encore... »

c) QI GONG MÉDITATION ET CORPS



Dans le quart inférieur gauche du cercle intermédiaire j'ai représenté mon corps bénéficiant des effets positifs du Qi Gong et de la méditation. Il est en mouvement, les deux bras levés vers le ciel dont il capte l'énergie et les deux pieds ancrés dans la terre. C'est un corps en expansion qui se grandit et qui se remplit. Il est de la couleur orange, comme le fruit du même nom gorgé de vitamine C qui nous maintient en bonne forme et dope notre système immunitaire. Il rayonne d'énergie matérialisée sous la forme de petites flammes oranges et rouges qui en irradient et apportent leurs bienfaits aux autres fonctions : la spiritualité, les émotions et l'intellect. Car un corps en bonne santé induit un mental positif, équilibré et ouvert. J'ai déjà longuement parlé des effets positifs physiologiques, articulaires et musculaires, du Qi Gong dans le chapitre précédent : Le Qi Gong dans ma vie professionnelle, je ne m'étendrai donc pas sur ceux-ci que je ressens dans mon corps au quotidien. J'ai 59 ans, ce n'est pas vieux mais ce n'est plus jeune, j'ai un début d'arthrose dans la hanche droite et dans la colonne dorso-lombaire. Pratiquer le Qi Gong quotidiennement me permet de garder un corps souple et musclé pour répondre aux besoins fonctionnels de mes activités professionnelles et personnelles. J'ai la chance de ne souffrir d'aucune pathologie organique, je ne prends aucun traitement médicamenteux au quotidien. Je suis sûre que le Qi Gong et la méditation participent à cet état de bonne santé. Depuis l'âge de 48 ans, comme toutes les femmes, je passe régulièrement des mammographies de contrôle. On a décelé dès la première mammographie un kyste au sein droit et une opacité au sein gauche. Les deux étaient bénins mais à surveiller, avec un contrôle tous les 18 mois (au lieu des 2 ans réglementaires) pour être sûr qu'ils n'évolueraient pas négativement. L'examen de 2017 a révélé pour la première fois que le kyste du sein droit avait diminué de volume ainsi que l'opacité du sein gauche. En juin 2019 ils avaient totalement disparu, il n'y a plus aucune image suspecte. Je suis persuadée que la pratique régulière du Qi Gong et de la méditation ont participé activement à cette évolution positive.

Le Qi Gong me permet, grâce à la lenteur des mouvements et à la concentration sur la respiration lente et profonde, de percevoir mon corps différemment, de l'intérieur, et d'y trouver l'apaisement. Dans notre vie quotidienne le mental prédomine pendant une large majorité de notre temps et de nos activités et nous laissons peu de temps au corps pour exister en conscience. Nous exigeons beaucoup de lui mais nous prenons rarement soin de lui. Une séance de Qi Gong est pour moi un rendez-vous avec mon propre corps, dans le calme et la sérénité, pour être à son écoute dans un autre niveau de conscience. En Occident on connaît mal son corps et surtout, malheureusement, dans les sensations négatives plus que dans les sensations positives. On peut s'en rendre compte au niveau du langage courant : on dit « j'ai mal au ventre » mais l'expression : « j'ai bon au ventre » n'existe pas. Lorsque je pratique le Qi Gong, j'ai « bon » à toutes les parties de mon corps. J'ai la sensation que mon corps se pose et se centre en lui même, ce qui est très agréable, et je prends conscience de mon volume intérieur, je passe en 3 D. Et ce qui est paradoxal est que j'ai la sensation de reposer mon corps alors qu'il travaille efficacement : contractions et étirements musculaires, travail postural, équilibre, coordination. Après une pratique je sens mon corps détendu et plein de vitalité. Je sens que grâce au Qi Gong je maintiens mon corps en bonne santé et j'optimise ses capacités physiques et mentales. On sait maintenant que le travail énergétique en conscience au niveau du dan tien lié à notre « deuxième cerveau », le système nerveux de l'intestin, joue un rôle important dans la régulation de neuromédiateurs (dopamine, sérotonine...) qui agissent sur l'humeur. En pratiquant régulièrement je diminue la fatigue et j'augmente ma vitalité et ma joie de vivre en permettant d'optimiser les principales fonctions (la vue, la digestion, la tension, le système hormonal, le système immunitaire). J'ai eu moins de rhumes cet hiver que les années précédentes.

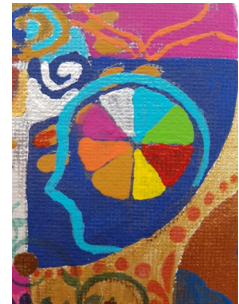
Grâce à la méditation en posture de l'arbre, je sens que je renforce mon corps et que je le rends plus solide. Cela est concret dans l'enracinement des membres inférieurs. Pratiquer la posture de l'arbre

m'a enseigné que le corps pouvait transformer une sensation négative en une sensation positive. Si cette posture était très difficile au début de ma formation, au fur et à mesure de la pratique, elle est devenue de plus en plus supportable. Même si elle reste encore pénible par moments, il y en a de plus en plus où j'arrive à l'appivoiser. Je peux prendre du recul sur la contraction musculaire douloureuse en me concentrant sur mon souffle, l'étirement de ma colonne vertébrale et l'ouverture de mon volume intérieur et je peux alors « poser » mes bras à partir des épaules pour trouver une position confortable et mon bassin. J'ai alors la sensation de me reposer et de me renforcer dans cette posture et je m'y sens bien. Il en résulte une meilleure confiance dans mon corps. Cette prise de conscience de ma propre capacité à agir positivement sur mes sensations corporelles en acceptant de ne pas lutter contre l'inconfort de la posture mais au contraire à essayer de trouver le moyen de le rendre supportable de l'intérieur et d'y parvenir, est formidablement positif.

d) QI GONG MÉDITATION ET MENTAL

1) Des effets psychologiques positifs immédiats.

J'ai représenté dans le quart inférieur droit du cercle intermédiaire de mon mandala un cerveau avec des pensées multicolores variées et joyeuses car le Qi Gong et la méditation ont un effet immédiat positif et apaisant sur l'état psychologique. Pendant et après une pratique je me sens sereine, confiante et joyeuse. Un corps qui bouge fabrique des hormones appelées endorphines qui procurent une sensation de bien-être. D'après la psychologue Merel Hovestad : « Bouger aide à améliorer l'humeur quand on se sent déprimé ». Les mouvements de Qi Gong, particulièrement lents et harmonieux ont cet effet, d'autant qu'ils se font en conscience dans l'unité du corps et de l'esprit.



2) Des effets psychologiques positifs à action prolongée.

Ils s'installent au fur et à mesure des pratiques et changent des choses en profondeur dans la personnalité tels que :

- L'amélioration de la confiance en soi, de la capacité à élaborer des projets et à les réaliser :

Comme je l'ai dit en introduction de ce mémoire, j'ai visité le site des Temps du Corps il y a trois ans à la recherche de cours pour mon développement personnel et quand j'ai découvert la formation professionnelle Qi Gong et méditation je m'y suis inscrite, pensant qu'en plus des bénéfices personnels que je tirerai de cette formation, je pourrai professionnellement ajouter des mouvements de Qi Gong à mes séances de rééducation pour en faire bénéficier mes patients, ce que je fais depuis l'année dernière. Mais ce changement professionnel ne va pas s'arrêter là. Un patient m'ayant parlé d'une association proposant des activités basées sur l'échange et le bénévolat, j'ai proposé de donner des cours de Qi Gong et je me suis rendue compte que cela était une évidence qui m'épanouissait et que j'avais grand plaisir à partager l'enseignement reçu par ma formation. En fin de troisième année de formation, j'ai maintenant le projet, après l'obtention de mon diplôme, de partager à parts égales mon activité professionnelle à mon cabinet entre les soins de kinésithérapie et des séances de Qi Gong. Dans six ans je serai à la retraite et je consacrerai alors tout mon temps à l'enseignement du Qi Gong. Cette nouvelle orientation professionnelle à 59 ans me réjouit, je ne pensais pas au départ que ma formation aurait un tel impact.

- L'augmentation de ma créativité :

Des chercheurs travaillent à mettre en évidence le lien entre activité physique et activité cérébrale, la première retentissant directement sur la deuxième : « Rien de tel que de l'exercice physique pour avoir les idées claires. Cela favorise aussi l'apprentissage » dit Esther Hartman, chercheuse à la

faculté de médecine de l'Université de Groningen, aux Pays-Bas. « Quand on est physiquement actif, le corps libère des hormones comme la dopamine et l'adrénaline qui font passer le cerveau à la vitesse supérieure. On se sent mieux, on a l'esprit plus clair et il est plus facile de se concentrer. » Je suis depuis quelques années les cours d'un atelier d'arts créatifs mêlant écriture et arts plastiques. Depuis que je pratique régulièrement le Qi Gong et la méditation, je suis de plus en plus libre pour créer sans jugement, j'ose de plus en plus de choses en peinture, je prends confiance en moi et ai de plus en plus de plaisir à créer. De même pour l'écriture. Je travaille sur plusieurs projets : l'écriture d'un roman d'après deux nouvelles écrites précédemment, la réalisation d'un recueil de poèmes dont ma sœur fait les illustrations et la création d'un album transformant des photos anciennes avec des techniques mêlées de collages et de peinture. Cela me nourrit, m'équilibre et me rends heureuse.

- Le rapprochement avec la nature :

Nous avons la chance de pouvoir aller régulièrement à la campagne dans une petite maison qui appartenait à mes grands-parents et qui possède un grand jardin. J'apprécie de plus en plus les moments que j'y passe les week-ends de printemps, d'été et d'automne, et trois semaines de vacances l'été. Quand je pratique là-bas, je ressens l'action positive de tout ce qui m'entoure parce que je suis en connexion avec mon environnement et j'en fais partie. j'ai appris à regarder différemment les plantes, les fleurs, les arbres, non pas comme des éléments d'un décor mais comme des êtres vivants auxquels je me sens reliée. Et ce sentiment s'est intensifié au cours de ma formation. J'ai observé les oiseaux avec de plus en plus d'attention, installant nichoir et distributeur de graines et j'ai acheté des jumelles et des livres pour les connaître mieux. Il m'est arrivé, pendant une pratique de Qi Gong de voir passer tranquillement à quelques mètres de moi un écureuil dans les branches d'arbres qui me faisaient face sans que ma présence le gêne. Comme s'il ressentait l'état de calme profond et de paix qui m'habitait, annulant presque complètement sa peur de l'être humain et la distance de sécurité habituellement nécessaire. Je n'avais jamais vu un écureuil d'aussi près. Ce fut un instant magique. Curieusement, il m'est arrivé depuis de penser à un écureuil et d'en voir un quelques secondes après, comme si je le pressentais. Cela m'est arrivé deux fois à la campagne et trois fois à côté de mon domicile. Je ne me l'explique pas mais je le constate. Même les insectes, que je ne porte pas particulièrement dans mon cœur, me sont un peu moins étrangers. Comme beaucoup de gens, je n'aime pas trop les insectes rampants. J'avoue avoir tué beaucoup d'araignées auparavant sans me poser de questions parce que je trouvais leur aspect repoussant. Aujourd'hui je ne les apprécie toujours pas mais je les respecte plus, en tant qu'êtres vivants ayant les mêmes droits que moi. Si elles sont petites j'accepte même la cohabitation, et pour les plus grosses j'essaie de les faire sortir de chez moi sans leur faire de mal. D'autre part, j'ai déjà parlé de ma phobie des insectes volants, elle s'améliore.

J'habite en appartement en région parisienne depuis vingt-cinq ans. J'ai la chance d'avoir une terrasse donnant sur un grand parc. S'il fait froid, je reste à l'intérieur pour pratiquer devant mes baies vitrées. Il y a trois grands pins majestueux devant mes fenêtres. Pendant les exercices d'échauffement où le calme et la concentration s'installent, je me suis un jour rendue compte qu'un « visage » dans un arbre me regardait. En effet il y a plusieurs nœuds sur les troncs de ces arbres en forme d'yeux ou de bouche qui forment des visages. Je ne m'en étais jamais rendue compte auparavant. Mon regard s'était pourtant déjà posé des milliers de fois sur ces arbres mais je ne les avais jamais « vus ». Cela me les a rendus étrangement vivants et proches, et c'est le sentiment que j'ai pour tout le règne végétal arbres, plantes, fleurs...

C'est ce que j'ai voulu décrire dans ce poème :

JE SAIS DES ARBRES

Je sais des arbres
Amis de nos vies
Qui nous regardent grandir
Et pour s'offrir à nos désirs
Deviennent navire ou symphonie.
Les arbres ont des milliers de vie.

Je sais des arbres
Aux bourgeons collants
Qui tatouent mes doigts au henné
D'arabesques de miel sucré
Et me chuchotent des serments.
Les arbres sont des princes charmants.

Je sais des arbres
Qui parlent au vent
Du pays des elfes et des fées,
Arbres-sentinelles enchantés
Habitant le cœur des enfants.
Les arbres sont d'un autre temps.

Je sais des arbres
Que chaque printemps
Pare d'une chevelure neigeuse
Que jalouse la brise frileuse,
Secouant leurs pétales d'argent.
Les arbres dansent avec le vent.

Je sais des arbres
Hantant les plages,
Belles écorces de bois flotté
Au squelette déchiqueté.
A la fin de leur voyage
Les arbres épousent les rivages.

Je sais des arbres
Vieillards décharnés
Semblables aux mues d'un serpent,
Peaux sèches tannées par le temps,
Racines recroquevillées.
Les arbres meurent fossilisés.

Je sais des arbres
Aux troncs siamois
Qui s'enroulent et s'enlacent :
Tango végétal face à face,
Troncs érigés, feuilles en émoi,
Les arbres s'aiment au fond des bois.



Je sais des arbres,
Vibrant d'un appel,
S'étirant vers les étoiles.
Passerelles impériales
Vers le monde spirituel,
Les arbres nous relient au ciel.

- Le changement du mode de consommation :

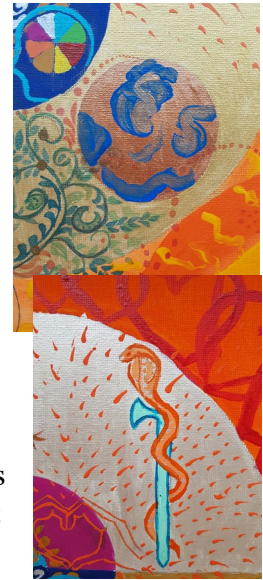
Avant ma formation je fréquentais régulièrement un centre commercial et les boutiques de prêt-à-porter, je suis coquette et j'aime les vêtements originaux. Le shopping était une occupation récurrente et j'achetais plus de vêtements que je n'en avais réellement besoin et que mes armoires ne pouvaient en contenir. De même pour les bijoux fantaisie, je pourrais facilement tenir un stand dans une braderie avec tous les bracelets, colliers, boucles d'oreille qui ornent un grand panneau de liège dans ma salle de bain. Le coût de ma formation (je suis travailleur indépendant et ne dispose d'aucune aide) m'a imposé, depuis trois ans, de faire attention à mes dépenses et de privilégier l'essentiel. J'ai donc perdu l'habitude d'aller régulièrement faire du shopping, me contentant d'acheter un ou deux articles réfléchis pendant les soldes. Cela m'a demandé un effort, surtout au début, mais une fois déshabituée de cette consommation compulsive, je me rends compte que pratiquer le Qi Gong ou méditer me rend plus heureuse que d'acquérir un nouveau vêtement. Au terme de ma formation je constate que si j'ai du temps libre, je préfère passer ce moment au calme chez moi et me nourrir de l'intérieur, en pratiquant le Qi Gong et en créant par l'écriture ou le dessin, parce que cela me fait du bien au corps et à l'âme. Je ne suis pas devenue ascète, je m'offre une ou deux fois dans l'année le plaisir d'acquérir un vêtement qui me plaît vraiment si je le découvre sur mon chemin mais je ne planifie plus de séances de shopping et je n'achète plus du tout de bijoux fantaisie car je n'en porte plus que rarement, je n'en éprouve plus l'envie. Je n'ai pas mis les pieds dans un centre commercial depuis au moins deux ans. J'en vois maintenant les aspects négatifs : le bruit, la foule, l'agression des lumières et de la musique. Je préfère aller dans quelques boutiques que je connais, où les relations humaines sont meilleures même s'il y a moins de choix. En conclusion, je consomme moins mais mieux et j'en suis ravie.

3) Le cercle externe du mandala : Les retentissements externes de ma formation



Dans le quart supérieur gauche de ce cercle j'ai représenté le ciel nocturne, la lune et les étoiles et en opposé dans le quart inférieur droit du cercle la Terre baignée de la lumière du soleil. Le Qi Gong me permet de me relier à leurs énergies, l'homme étant comme une antenne captant l'énergie du ciel et de la terre. Notre civilisation très matérielle nous éloigne de cette vérité, séparant l'homme de la nature et le Qi Gong et la méditation au contraire le replace au sein de l'univers, comme faisant partie de ce tout. Je ressens cette connexion lorsque je pratique, qui me fait me sentir à ma vraie place, enracinée dans la terre et en ouverture vers le ciel.

Dans ces deux cadrans diagonalement opposés il y a aussi la représentation du Yin et du Yang et leur aspect opposé, complémentaire et indissociable. J'ai placé la Terre (Yin) dans le soleil (Yang) et la lune (Yin) dans le ciel (Yang) en perpétuelle évolution et transformation pour évoquer le Tao, symbole du Yin et du Yang, concepts de la pensée chinoise sur laquelle la médecine chinoise se fonde.

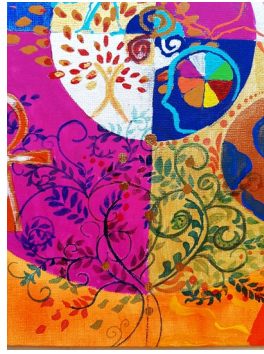


Dans le quart supérieur droit j'ai représenté symboliquement le bâton d'Esculape par une épée sur laquelle s'enroule un serpent, qui est l'emblème de la médecine. Le Qi Gong est un élément de la médecine traditionnelle chinoise qui vient faire écho à ma profession de kinésithérapeute. L'étymologie de ce mot nous donne kinésie (le mouvement) et thérapie (le soin). La kinésithérapie est le soin par les mouvements actifs de rééducation et passifs des massages, tout comme le Qi Gong est le soin par les mouvements qui entraînent une bonne circulation de l'énergie dans les méridiens et les auto-massages. Ma formation en Qi Gong est le prolongement et le complément de ma fonction de professionnelle de santé. C'est pour moi comme une évidence. Je continue dans la voie du soin à l'autre et je l'enrichis du travail énergétique. J'ai de plus appris lors d'un cours passionnant de D.Casaÿs sur l'histoire du Qi Gong que le suédois Ling, créateur de la gymnastique suédoise qui a donné les différentes méthodes de gymnastiques rééducatives, s'est inspiré de l'ouvrage du père jésuite Amiot : « Mémoires sur les chinois » décrivant des méthodes taoïstes de santé ressemblant à l'enchaînement des huit brocards de soie. Croyant me diversifier je reviens donc en fait à la source de mon métier.



Enfin dans le quart inférieur gauche j'ai représenté une croix ansée égyptienne qui est le hiéroglyphe du mot « vie ». Le Qi est à l'origine de toute vie et participe à son développement et à son rayonnement. Le Qi est indispensable à la vie. Pratiquer le Qi Gong permet d'entretenir et de développer ce don précieux de la vie que nous recevons à la naissance, et même dès notre conception.

A la base de ce mandala, et comme soutenant l'ensemble, j'ai dessiné un arbre de vie qui est l'un des principaux symboles de la kabbale, la tradition ésotérique juive. Il nous montre la voie du développement spirituel au travers des différentes étapes de notre existence. Il existe en tout quatre de ces arbres. En s'imbriquant ils forment une échelle, appelée échelle de Jacob, qui relie la terre au ciel. Au chapitre 28 de la Genèse, Jacob voit en rêve une échelle posée sur le sol, s'élevant jusqu'aux cieux, sur laquelle des anges de Dieu montent et descendent. Tout en haut se tient Dieu lui-même et il bénit Jacob. Ce rêve a un sens symbolique. Il signifie qu'un lien est possible entre le monde de la matière et le monde de l'esprit. Les quatre arbres de vie représentent les quatre mondes. En haut le monde divin, puis le monde de l'esprit, le monde de la psyché ou âme, enfin le monde de la matière. Ils symbolisent le grand voyage d'une vie humaine entre la terre et le ciel de la naissance à la mort et les apprentissages nécessaires pour cela en passant par les dix *sephiroth* ou qualités composant l'arbre de vie. La première qualité, située tout en bas de l'arbre est *Malkuth*, le Royaume, le monde physique où nous arrivons en naissant et celle qui est située tout en haut de l'arbre est *Kether*, la Couronne représentant le monde divin où nous parvenons après le passage par *Hokhma*, l'étincelle de vie qui retourne à la source à l'instant de notre mort.



Si j'ai choisi de mettre un arbre de vie à la base de mon mandala, c'est parce que la pratique du Qi Gong et de la méditation, à son image, permet de connecter les parties du tout en mettant en mouvement l'énergie et les forces qui les relient, dans la complémentarité. L'arbre est comme un symbole de communion entre le ciel et la terre, et entre les différentes parties de notre être (corporelle, psychologique, spirituelle). La sève monte et descend le long du tronc, comme les anges sur l'échelle de Jacob et comme l'énergie, le Qi est toujours en mouvement, monte et descend dans notre corps pour nourrir nos différentes fonctions et les extrémités d'une même vie : les racines ancrées dans la terre et les feuilles reliées à l'énergie du ciel et du cosmos.

Enfin pour terminer la description de mon mandala, j'ajouterai que les 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise sont représentés :

- Le bois avec l'arbre de vie
- Le feu dans les cadres supérieur gauche et inférieur droit
- La Terre
- Le métal avec l'épée sur laquelle s'enroule le serpent
- l'eau des océans de la Terre

Les cadres externes qui entourent le mandala représentent l'énergie du cœur qui accompagne le feu pour figurer l'action du Qi Gong et de la méditation qui développent la compassion, l'amour en élevant la vibration du cœur et la conscience individuelle envers le monde.

IV) CE QUE PEUT APPORTER LA CULTURE DU QI GONG ET DE LA MÉDITATION DANS L'ÉVOLUTION DE LA SOCIÉTÉ OCCIDENTALE MODERNE

A) DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ

Le Qi Gong et la méditation sont deux éléments de la médecine traditionnelle chinoise, qui est une médecine préventive et curative, holistique, considérant l'être humain dans sa globalité (corps, esprit et énergie) et dans son environnement. Ils permettent d'activer les mécanismes d'auto-guérison du corps grâce à l'harmonie retrouvée entre le corps, la respiration et la conscience reliés par le « Qi », l'énergie. Contrairement à eux, la médecine occidentale, hyper technologique sépare le corps et l'esprit et traite le symptôme isolé plus que l'individu dans son ensemble. Les thérapies globales de la médecine traditionnelle chinoise, basées sur la circulation de l'énergie sont donc complémentaires à la médecine occidentale qui leur ouvre d'ailleurs ses portes de plus en plus largement. Cette médecine répond aux attentes des patients qui ont de moins en moins confiance dans la prise des médicaments de la médecine allopathique : L'avantage du Qi Gong et de la méditation est qu'ils n'ont aucun des effets secondaires négatifs que peuvent avoir certains médicaments. D'autre part ils correspondent à une prise en charge individualisée et globale qui, au-delà du soin, doit produire une amélioration de la qualité de vie. Le Qi Gong et la méditation, dans l'optique de la prévention et de l'amélioration de la santé globale, agissent sur les fonctions vitales (respiration, digestion, système nerveux et cardio-vasculaire) et sur le contrôle du système nerveux central donc du stress et des émotions. Le Qi Gong réalise un massage interne des organes et dynamise la mise en mouvement des différents liquides du corps (sang, lymphe) ainsi que du système ostéo-articulaire.

Le Qi gong et la méditation sont de plus en plus employés en occident, d'autant que les coûts des soins de santé augmentent et que les économies diminuent. La société occidentale s'éveille au fait qu'il est nécessaire de trouver une médecine préventive alternative afin d'améliorer la santé et le bien-être. Leur ajout à la médecine occidentale si des thérapies lourdes sont nécessaires (radiothérapie, chimiothérapie) est important pour accroître la tolérance à la douleur, diminuer la fatigue et ainsi permettre une activité aussi normale que possible des patients. Les services hospitaliers de cancérologie et d'endocrinologie utilisent les techniques du Qi Gong, de l'acupuncture et des massages énergétiques dans de nombreux endroits. En voici quelques uns à titre d'exemples :

- L'hôpital parisien de la Pitié-Salpêtrière utilise le Qi Gong dans son centre anti-douleur pour soulager les patients des effets secondaires du cancer, pour aider à la guérison de maladies chroniques, notamment en service de diabétologie, et traiter l'obésité au service nutrition du pôle endocrinologie.
 - L'hôpital parisien Georges Pompidou propose le Qi Gong en oncologie
 - Le centre hospitalier Sainte-Anne à Paris utilise les séances de méditation de pleine conscience pour traiter les dépressions.
 - Le service de gynécologie-obstétrique du CHU de Strasbourg réduit les douleurs de l'accouchement grâce à l'acupuncture.
 - L'institut de cancérologie Gustave-Roussy à Villejuif (94) propose à ses patients des stages de méditation de pleine conscience et des cours de Qi Gong visant à surmonter la fatigue et les symptômes liés aux traitements et à améliorer la respiration cellulaire.
 - L'hôpital Henri Mondor de Créteil (94) utilise le Qi Gong en service d'oncologie.
- Différents centres hospitaliers en France font des recherches sur la pratique bénéfique du Qi Gong au cours du sevrage d'addiction alcoolique associé à des co-addictions.
- L'hôpital Georges Clémenceau à Champcueil (91) propose du Qi Gong dans les services traitant la maladie de Parkinson, les AVC et le service d'oncologie.

- L'hôpital Manhes de Fleury Merogis (91) intègre le Qi Gong aux soins concernant la nutrition et la psychiatrie.

Le Qi gong et la méditation apportent aux occidentaux la notion de responsabilité dans la santé. Si je veux être en bonne santé, je n'attends pas de tomber malade et de prendre passivement des médicaments qui soigneront ma pathologie mais qui pourront être néfastes par ailleurs. Je me prends en charge et je pratique quotidiennement pour garder en bon état ou améliorer mon niveau de santé physique et mentale. J'y gagne en autonomie, en responsabilité et en authenticité car au-delà de la santé, j'approfondis mon développement personnel.

B) UN RÉÉQUILIBRAGE FONCTIONNEL

L'homme occidental est très rationnel. Il sait raisonner, calculer, analyser car sa culture et son éducation l'ont formé essentiellement pour cela. Il fait surtout confiance à son cerveau. Par contre il connaît mal son corps, ses sensations, et malheureusement plus les sensations négatives que positives à cause de l'éducation judéo-chrétienne qui condamne le plaisir corporel. Il ne sait pas très bien gérer ses émotions et, étant très rationnel, il ne fait pas confiance à son intuition et ne l'écoute pas. Il y a donc un déséquilibre entre ces quatre fonctions. La culture orientale est très différente et le corps, l'esprit et l'énergie qui nous anime sont essentiels. Un proverbe chinois dit : « Il y a trois trésors dans le ciel : le Soleil, la Lune, les Étoiles. Il y a trois trésors sur la terre : l'Eau, le Feu, la Terre. Il y a trois trésors chez l'homme : Jing, Qi, Shen. ». Le Jing étant l'essence vitale organique qui s'apparente à la matière du corps, le Qi est l'énergie, le souffle, et le Shen l'esprit faisant partie intégrante du corps. Le Qi Gong et la méditation sont donc des voies de développement personnel qui vont rééquilibrer les fonctions essentielles de l'homme de la société occidentale moderne.

- La notion de corporalité

La culture du Qi Gong passe par le corps, souvent négligé dans la société occidentale moderne qui lui préfère l'intellect. La pratique du Qi Gong permet de développer une écoute corporelle. Les mouvements sont lents et permettent une attention sur les sensations musculaires, énergétiques, respiratoires pour un apprentissage de la connaissance du corps de l'intérieur. Plus on avance dans la pratique, plus les sensations se multiplient, procurant un bien-être corporel. Les mouvements de Qi Gong donnent conscience de la bonne position de la colonne vertébrale dans la verticalité, augmentent la souplesse articulaire et musculaire, sans recherche de performances physiques mais plutôt de l'harmonie intérieure du corps et de l'esprit. Au fur et à mesure de la pratique, la structuration du corps se ressent dans l'enracinement et la fluidité.

La méditation apporte aussi une meilleure connaissance corporelle dans la statique de la posture. En méditant on se recentre et toutes les sensations proviennent de l'intérieur du corps. Si le maintien de la posture peut être difficile au début de la pratique, avec l'entraînement on apprend à trouver le relâchement à l'intérieur de celle-ci et la perception de l'énergie augmente.

- La régulation des émotions

Notre société occidentale ne nous apprend pas à gérer les émotions et multiplie les facteurs de stress. Le rythme effréné imposé par le progrès et les nouvelles technologies nous agresse. On est connecté au monde entier sur les réseaux sociaux en permanence mais on oublie de se connecter à soi-même pour se poser les questions essentielles. Dans la société actuelle, prendre du recul pour s'occuper de soi est considéré comme égoïste alors que c'est tout l'inverse. Le Qi Gong et la méditation nous ancrent dans le moment présent en pleine conscience. Ils nous permettent de nous extraire de nos préoccupations ce qui nous procure la sérénité et la liberté d'être dans l'unité corps-esprit ce qui nous ouvre aussi à notre environnement et aux autres.

La méditation est un espace et un temps où le corps et l'esprit, posés ensemble dans le calme, sont disponibles pour pouvoir trouver la réponse à des questions importantes concernant des choix de

vie, vérifier le bien-être corporel et psychologique et trouver des solutions pour les améliorer qui viennent spontanément et intuitivement et aident à régler des problèmes émotionnels.

Le Qi Gong est issu de différents courants : du taoïsme qui recherche le calme du corps et du cœur, et du bouddhisme Chan qui utilise la méditation basée sur l'ouverture du cœur et l'éveil de la conscience et la stabilité du cœur qui détache de l'agitation des émotions et permet la sagesse. Le confucianisme enseigne que l'homme véritable maîtrise ses émotions dans le calme. La lenteur des mouvements du Qi Gong et le relâchement à l'intérieur du geste produisent le calme mental, le corps et la conscience étant réunis dans l'unité corps-esprit. Plus on pratique, plus ce calme s'approfondit, changeant véritablement le niveau de conscience et plus ce calme s'installe durablement entre les pratiques. Bien sûr il existe toujours dans la vie des facteurs de stress inévitables mais la pratique du Qi Gong permet de les relativiser et de prendre du recul pour mieux les accepter. La notion de calme va s'accompagner de la confiance qu'on va trouver dans son corps au fur et à mesure des pratiques (et qui va de paire avec la confiance en soi) et d'un sentiment de paix grâce à la respiration qui se développe et s'approfondit pour suivre les mouvements. Le corps et l'esprit s'équilibrent dans un calme dynamique qui produit une sensation de bien-être. La répétition des pratiques constitue un véritable apprentissage corporel et émotionnel qui participe à la santé du corps et de l'esprit.

- le développement de l'intuition et de la spiritualité

L'intuition est la fonction qui nous permet d'appréhender la réalité sans participation de la rationalité. Le Qi Gong et la méditation, outre le travail du corps et des émotions, sont une voie d'accès à la spiritualité au sens large. Les méthodes de Qi Gong, issues du taoïsme, cultivent une philosophie situant l'être humain faisant partie de la nature et en parfaite harmonie avec elle dans une relation transcendante de l'homme avec le ciel et la terre. Le Qi nous relie à l'Univers. Dans le concept chinois, l'homme est la résultante de l'énergie Yang du ciel et de l'énergie Yin de la terre. La matière biologique physiologique et l'énergie sont indissociables, en mouvement permanent et en équilibre au niveau cosmique et au niveau de l'être humain. La physique quantique nous apprend que la matière et l'énergie sont en mouvement et en transformation perpétuels. Avec la pratique du Qi Gong et de la méditation on apprend à ressentir les manifestations du Qi, pourtant par définition immatériel. Au fur et à mesure de la pratique, on sent des fourmillements, de la chaleur liés aux trajets des méridiens qui conduisent l'énergie dans le corps par un ressenti intuitif corporel et émotionnel. La pratique développe la relation entre notre propre énergie et celle du ciel et de la terre au travers de tout ce qui nous entoure : règne végétal, animal, cosmique.

Ainsi, grâce à la pratique du Qi Gong et de la méditation, l'homme occidental retrouvera un équilibre entre un corps habité, éveillé à ses 5 sens et des pensées et des émotions apaisées et maîtrisées qui seront le gage d'une bonne santé globale dans un état de paix et une ouverture à la spiritualité.

C) UN ESPOIR D'ÉVOLUTION POSITIVE HUMAINE ET PLANÉTAIRE

L'unité et l'harmonie intérieure données par le Qi Gong et la méditation permettent ensuite de développer une spiritualité dans une unité universelle qui permet une prise de conscience environnementale et humaine.

La société occidentale moderne sépare l'homme de la nature, et par cela, de sa propre nature profonde. Le Qi Gong et la méditation connectent l'homme à lui-même, élèvent son niveau de conscience corporelle et mentale interne et externe, ce qui améliore sa santé, son équilibre émotionnel, son niveau d'ouverture du cœur. Ils replacent l'homme au centre et en interaction de l'univers. Tout ce développement personnel améliore profondément son être et lui permet de développer une énergie positive pour améliorer son environnement sociétal et mondial, notamment dans le domaine de l'écologie où il est urgent de prendre des décisions primordiales pour l'avenir de la planète, et dans les relations humaines pour faire disparaître le non respect de l'autre, l'individualisme et la violence qui sont malheureusement de plus en plus présents dans la société occidentale moderne.

Le Qi Gong et la méditation redonnent des vraies valeurs, reconnecte l'être humain avec ses véritables désirs et besoins. La vie occidentale moderne gouvernée par le profit dans tous les domaines fait perdre à l'homme son authenticité. On est obsédé par le moyen de rentabiliser toujours plus le temps et les activités aux dépens de notre santé et de nos aspirations, et on finit par délaisser ce qui nourrit notre être et nous rend heureux.

- *Bonjour, dit le petit prince.*

- *Bonjour, dit le marchand.*

C'était un marchand de pilules perfectionnées qui apaisent la soif. On en avale une par semaine et l'on n'éprouve plus le besoin de boire.

- *Pourquoi vends-tu ça ? dit le petit prince.*

- *C'est une grosse économie de temps, dit le marchand. Les experts ont fait des calculs. On épargne cinquante-trois minutes par semaine.*

- *Et que fait-on de ces cinquante-trois minutes ?*

- *On en fait ce que l'on veut...*

« Moi, se dit le petit prince, si j'avais cinquante-trois minutes à dépenser, je marcherais tout doucement vers une fontaine... »

Antoine de Saint-Exupéry

Nous sommes de plus en plus nombreux, en occident, à marcher vers la fontaine de l'esprit du Qi Gong et de la méditation. Chaque pratique individuelle fait éclore en nous et autour de nous des étincelles positives de calme, de paix et d'amour.

CONCLUSION

Bien au-delà de la « gymnastique de santé » que représente parfois le Qi Gong pour la société occidentale actuelle, je le définirai, par rapport à mon expérience, comme une voie de développement personnel englobant le corps, l'âme, l'esprit et la dimension énergétique animant tout être vivant.

Le Qi Gong et la méditation me procurent l'harmonie intérieure d'un corps vivant et heureux, d'une âme possédant la beauté calme et la paix d'un lac entouré d'arbres, et d'un esprit s'envolant vers la lumière des étoiles. Le QI s'enroule entre eux, les réunit et les convie à la danse de l'univers.

Merci pour ce merveilleux voyage. Je ne sais pas jusqu'où il me mènera, mais j'y vais avec confiance et bonheur.

