

Docteur Martine Depondt-Gadet

Qi Gong
au féminin
Au rythme des saisons



Éditions
Chariot d'Or

LE QI GONG

DANS LA VIE D'UNE FEMME

Médecine traditionnelle chinoise

Le Qi Gong est une médecine millénaire, une gymnastique traditionnelle chinoise faite de massages, de mouvements lents adaptés à la respiration, de visualisations, de méditations. Il fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise.

Vieille de quelques milliers d'années, la médecine traditionnelle chinoise est une médecine complexe pour les Occidentaux, car ses fondements sont loin de notre médecine cartésienne. Elle a recours à cinq pratiques principales :

La pharmacopée chinoise, la diététique chinoise, l'acupuncture, le massage Tuina et les exercices énergétiques, principalement le Qi Gong et le Tai Chi.

C'est une médecine qui possède sa propre base philosophique et symbolique, et qui est basée sur la notion d'énergie.

Elle se réfère à des méridiens énergétiques qui n'ont aucun rapport avec l'anatomie décrite en Occident, méridiens utilisés en acupuncture, énergie domestiquée dans le Qi Gong.

Elle est basée sur théorie du Yin 阴 et du Yang 阳, basée sur la bipolarité (soleil – lune, homme – femme, visible – invisible, ombre – lumière), l'homme et l'univers étant composés d'éléments opposés et complémentaires.

Elle considère que l'homme est le trait d'union entre le ciel et la terre.

Selon les taoïstes, la durée naturelle de la vie humaine est de l'ordre d'une centaine d'années. Si les êtres humains ne parviennent que très rarement à cet âge avancé, c'est qu'ils ne sont pas assez connectés à la nature pour atteindre cet objectif.

Le Qi Gong

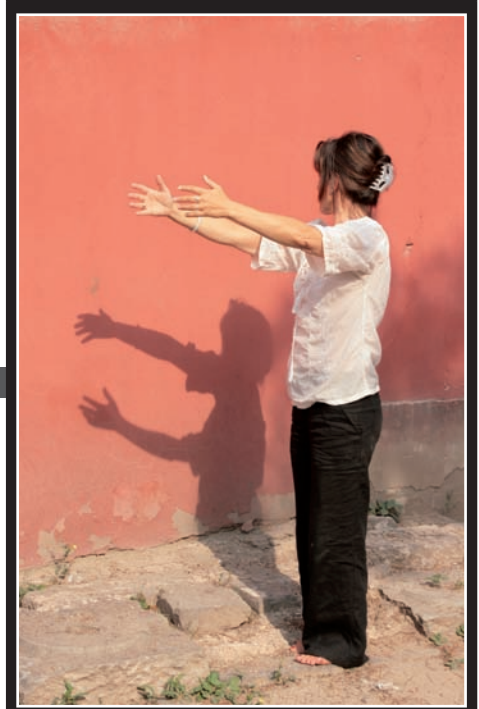
Le Qi Gong, pratiqué depuis au moins trois mille ans, provient des gymnastiques taoïstes de longévité. Les moines taoïstes avaient élaboré un travail intérieur appelé le « Qi Gong », visant, par un ensemble d'exercices corporels et de visualisations mentales, à aider les personnes à maintenir ou réparer l'équilibre entre les « énergies » des différents organes du corps.

Il existe trois Qi Gong originaux, le Qi Gong taoïste, celui pratiqué par les adeptes de Confucius, et celui pratiqué par les bouddhistes. Aujourd'hui, il existe des dizaines, pour certains des centaines de techniques de Qi Gong, entrant dans le cadre de principes religieux, d'arts martiaux, de contemplation, de gymnastique, de préparation aux compétitions sportives, d'aide aux soins médicaux.

Durant la Révolution culturelle, les pratiques du Qi Gong ont été interdites et réprimées comme des « pratiques féodales » et « superstitieuses » ; elles ont de nouveau été l'objet d'une grande répression par les autorités chinoises en 1999.

Après plusieurs années d'interdiction de toute forme de Qi Gong par le régime communiste, la Chine fait aujourd'hui la promotion de ces exercices de santé auprès de sa population et dans les hôpitaux. C'est en effet pour le gouvernement un excellent mode de prévention et d'entretien d'une bonne santé pour ses concitoyens.

C'est en bonne partie grâce aux moines taoïstes que la connaissance profonde du Qi Gong a été maintenue vivante et peut encore être enseignée.



Ombre et lumière

Le Qi Gong en idéogrammes chinois s'écrit : 气功.

Il associe deux mots :

Le Qi 气

Qui signifie souffle, énergie ; le Qi désigne le flux énergétique omniprésent qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise. Schématiquement, la circulation du Qi entre le ciel et la terre est présente chez tous les êtres vivants. Une circulation sans obstacle de ce flux est pour les Chinois le corollaire indispensable au maintien d'une bonne santé. Tout obstacle à ce passage aboutit à une situation pathologique, l'énergie perverse va pouvoir pénétrer dans l'organisme affaibli, laissant tôt ou tard place à la maladie.

Le Qi circule de façon optimale à travers les méridiens quand la détente est maximale (relâchement des muscles, tendons, articulations). Une détente insuffisante entrave ou bloque la circulation du Qi. **L'eau qui coule ne pourrit pas.**

Le Qi dépend de plusieurs facteurs : des éléments extrinsèques (l'air inspiré, les aliments ingurgités) et intrinsèques (psychisme, pensées, émotions...) ainsi que de l'entraînement du corps et de l'esprit (Qi Gong).

En médecine chinoise, il est commun de dire que les maladies apparaissent lorsque l'esprit n'est pas en éveil.

Le Gong 功

Qui signifie travail, exercice, discipline.

Le Qi Gong est donc le travail de l'énergie vitale, une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire à le mobiliser, le renforcer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement au sein de son corps et de son esprit. Tous les maîtres de Qi Gong insistent sur le travail quotidien du Qi.

Le Qi Gong trouve sa source dans le Tao, mais également dans les principes du Ying et du Yang, ainsi que sur la théorie des cinq éléments.

Le Tao 道

Tao signifie voie, chemin. Le Tao, c'est conduire son chemin.

Il s'agit de la force fondamentale qui coule en toutes choses dans l'univers, vivantes ou inertes.

C'est une philosophie chinoise inspirée de la contemplation de la nature, qui a amené à la notion du Yin et du Yang.

Le Yin Yang 阴阳

Le Yin Yang traduit l'équilibre des forces qui circulent dans toute chose.

Dans les saisons, le Yang est culminant en été, le Yin est à son plus bas. C'est l'inverse en hiver.

Le jour est yang, blanc, et correspond à la période de travail, il alterne avec la nuit, yin, noire, période de repos.

Pour l'être humain, le Yin représente l'inactivité, l'hypotonie, alors que le Yang caractérise l'activité, l'hypertonie.

Si l'homme est de nature yang (soleil, feu, action, mouvement), la femme est de nature yin (lune, eau, douceur, intuition).

Chez l'homme, la santé résulte d'un bon équilibre du Yin et du Yang. En cas de déséquilibre, il faut s'appliquer à rétablir l'équilibre.

Pour être dans la vie, il faut toujours un petit peu de Yin pour calmer le Yang, ou un petit peu de Yang pour bouger le Yin. Le Yin total ou le Yang total, c'est la mort.

Ainsi, il existe des exercices de Qi Gong visant à renforcer spécifiquement, selon le cas, le Yin ou le Yang pour renforcer ou rétablir cet équilibre.

La théorie des Cinq Éléments 五行

C'est une représentation symbolique du monde. Dans le livre de référence de l'acupuncture, le *Su Wen*, il est noté le fait que l'homme est le produit du ciel et de la terre, façonné par les cinq éléments fondamentaux, qui sont le bois, le feu, le métal, la terre et l'eau.

Cette théorie des cinq éléments complète la théorie du Yin Yang en se basant sur la notion de correspondance, où la santé d'un organe ou d'une personne dépend de multiples facteurs tous étroitement reliés entre eux : un organe est associé à une saison, un point cardinal, une couleur, une saveur et un élément de la nature.

Les cinq organes (cœur, foie, rate, poumons et reins) participent à l'équilibre physique et émotionnel de l'organisme.

Y sont associées les cinq entrailles (intestin grêle, vésicule biliaire, estomac, gros intestin, vessie).

Les cinq saisons déterminent des cycles énergétiques.

Les cinq saveurs sont l'acidité, la douceur, le piquant, le salé, l'amertume.

Les couleurs sont le vert, le rouge, le jaune, le blanc et le noir.

Ces éléments sont liés entre eux selon le schéma suivant :

- **Au printemps, l'énergie cosmique s'épanouit au Foie**, qui correspond à la couleur verte, au bois symbole de la croissance. La saveur est l'acide.
- **En été, l'énergie s'épanouit dans l'organe Cœur**, qui correspond à la couleur rouge, au feu symbole de l'expansion. La saveur est l'amertume.
- **À la fin de l'été, l'énergie s'épanouit à la Rate**, qui correspond à la couleur jaune, à l'élément terre symbole de la fécondité. Sa saveur est le doux.
- **En automne, l'énergie s'épanouit au Poumon**, qui correspond à la couleur blanche, au métal, symbole de la condensation. Sa saveur est le piquant.

- **En hiver, l'énergie s'épanouit au Rein**, qui correspond à la couleur noire, au froid, à l'élément eau, symbole de la gestation. Sa saveur est le salé.

La théorie des cinq éléments est applicable en cas de déséquilibre énergétique. Par exemple, en cas d'excès de feu, il convient de renforcer la fonction rein parce que l'eau éteint le feu.

Pratique

Qi Gong signifie donc le travail et la maîtrise de l'énergie. Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Le but du Qi Gong est d'aider à faire circuler le Qi, l'énergie. Selon la tradition, la bonne circulation du Qi et du sang est à la base de la santé et de la vitalité.

Par le contrôle du corps, de la respiration et de la pensée, les adeptes du Qi Gong peuvent aussi apprendre à percevoir leur énergie vitale, à la concentrer et à la diriger le long des trajets d'énergie (les méridiens de l'acupuncture). Ils pourraient même pour les Chinois en venir à absorber directement le Qi de la terre, du ciel ou de la nature.

Le but du Qi Gong est également de centrer l'être entre ciel et terre. Il s'agit de le relier aux énergies célestes et terrestres pour harmoniser sa respiration avec celle de l'univers.

Il s'assimile à une sorte de gymnastique énergétique qui harmonise esprit, respiration et mouvement. Celle-ci permet de faire circuler l'énergie en utilisant les mêmes principes physiologiques que l'acupuncture.

N'étant pas basé sur la force ou la forme physique, le Qi Gong est accessible à tous (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non sportifs).

Il allie la relaxation mentale, l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace à un travail énergétique profond de revitalisation des organes internes.

Dans la pratique du Qi Gong, on utilise :

- Des mouvements dynamiques, mouvements ou enchaînements de mouvements très diversifiés et généralement très lents, doux, naturels, des étirements et ondulations.
- Des mouvements statiques, avec des postures corporelles immobiles, tenues un certain temps.
- Des exercices de respiration abdominale, régulière et profonde, synchrone avec les mouvements, parfois des récitations continues de sons.
- Une méditation et une visualisation mentale. Cette concentration de l'esprit dirige le Qi, le « souffle » à l'intérieur du corps.
- Des automassages par acupression, ou des massages suivant le trajet des méridiens.

Ces massages sont différents dans leur technicité, leur tonicité en fonction des saisons.

Bénéfices

Le but général de la pratique du Qi Gong est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique, il prévient le stress et favorise la concentration.

Le Qi Gong est une voie d'épanouissement personnel, une source de bien-être et de jouvence. Au terme d'une pratique régulière, on équilibre les énergies, on prévient les maladies, on se plonge au sein de son moi profond.

Le Qi Gong permet d'améliorer le tonus, la souplesse et l'équilibre. Il apporte un calme intérieur, une plus grande capacité de concentration et de confiance en soi, et une meilleure conscience corporelle. Il diminue les tensions nerveuses.

☉ Prévention

Le Qi Gong promeut la souplesse, la détente, la relaxation, la gestion du stress, l'équilibre psychosomatique, une meilleure vitalité, la prévention des maladies, l'entretien de la mémoire et un meilleur sommeil.

☉ Développement personnel

Il module la réponse émotionnelle et l'adaptation au stress psycho-émotionnel ou affectif ; il favorise, tant chez l'adulte que chez l'enfant, la mémorisation, l'effort intellectuel, l'imagination et la créativité.

☉ Ouverture spirituelle

Il favorise le développement de certaines qualités, comme le calme, la sérénité et le lâcher-prise.

☉ Approche curative

Si le Qi Gong ne peut être considéré comme une thérapie complète et se substituer à l'allopathie, il peut être utile dans la prévention des maladies, et la tolérance aux traitements allopathiques institués.

Bien qu'il soit très difficile d'établir et de publier des études scientifiques traitant du Qi Gong, selon les normes occidentales, de nombreuses publications scientifiques internationales ont été présentées, montrant un intérêt de cette pratique dans la prise en charge :

- du stress ;
- de l'hypertension artérielle et des maladies cardiovasculaires ;
- du renforcement du système immunitaire ;
- des symptômes du syndrome prémenstruel ;
- de la douleur chronique ;
- de certaines affections neurologiques, notamment la maladie de Parkinson ;
- de l'atténuation des effets indésirables de la chimiothérapie ;
- de l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées.

QI GONG DE LA FEMME

Caractéristiques de la femme dans la médecine traditionnelle chinoise et le Qi Gong

Si hommes et femmes peuvent pratiquer un Qi Gong commun, les spécificités féminines justifient pleinement l'utilisation d'un Qi Gong adapté.

Les évolutions physiologiques au cours de la vie, principalement hormonales, les différencient de l'homme. Puberté, cycles menstruels, grossesse et maternité, puis ménopause sont autant de changements majeurs dans la vie d'une femme qui justifient la recherche d'un équilibre énergétique.

Sur le plan de la médecine traditionnelle chinoise, le principe du Yin et du Yang met également en évidence les caractéristiques féminines :

Si l'homme est de nature yang (soleil, feu, action, mouvement), la femme est de nature yin (lune, eau, douceur, intuition).

C'est ainsi qu'en Chine, la femme yin est symbolisée par la Lune et l'eau.

☾ La Lune 月

La Lune, traduite « Yue », signifie le mois. On traduit les mois de janvier, février, etc., par première lune, deuxième lune, etc. Autrefois, le mois chinois correspondait au cycle lunaire, rythme de vingt-huit jours.

On en a gardé le mot « Yue Jing » pour nommer les règles de la femme.

La femme lunaire montre ses émotions, ses changements d'humeur au moment de ses règles (de ses lunes en chinois).

© L'eau 水

La femme, comme l'eau, est émettrice et conductrice, c'est tout ce qui fait sa beauté intérieure, son côté inspiré, intuitif. Elle bénéficie de la réceptivité, de la fluidité de l'eau. Les Chinoises disent : « Nu Ren Yo Yun Qi : la déesse en moi a de la chance. »

En Occident, cette beauté a été peinte dans ce même état d'esprit par Botticelli avec sa *Naissance de Vénus* sortant des eaux sur son coquillage.



Ces éléments apaisants dans la sagesse chinoise sont loin de notre monde actuel où tout est rapidité, action, performance. La beauté de la femme est devenue factice, image figée à une référence d'âge de vingt ans. Nous oublions toutes les valeurs anciennes de la beauté intérieure. **C'est cette beauté divine, cette grâce et ce charme naturel que nous avons toutes en nous que nous réanimons avec le Qi Gong.**

Le Qi Gong nous permet de renouer avec notre douceur naturelle, notre intuition, nos talents, notre fluidité, tous ces éléments que nous avons naturellement en nous, présents à tout âge et mûrissant avec l'expérience de la vie. Nous apprenons à les développer par les mouvements lents et le contrôle de la respiration.

Ces exercices et ces méditations nous rendent lumineuses auprès des hommes, ils nous permettent d'être présentes dans notre féminité.

La femme dans sa maison



Dans le taoïsme, l'homme est enraciné entre le ciel et la terre, dans sa maison dont les quatre murs correspondent aux quatre points cardinaux, marqués par le soleil qui tourne autour de la maison.

L'idéogramme chinois de la paix, « an » 安, représente une femme sous le toit de sa maison. Ainsi, la maison abrite la famille et représente la sécurité, la tranquillité, l'apaisement. C'est la mère de famille, reconnue par les siens, qui y amène cette tranquillité. Cela montre bien dans l'esprit chinois les relations qui existent entre le féminin, la protection de la maison et la paix. Si la paix règne dans la maison, elle régnera également à l'extérieur de celle-ci. Dans le zhi neng Qi Gong, 智能气功 le Qi Gong de la sagesse, on associe souvent paix intérieure et paix extérieure.

Nous retrouvons cette tranquillité dans le Qi Gong de la femme qui permet le ressenti de notre douceur, de notre fluidité, de notre grâce et de notre beauté intérieure.

Dans l'inconscient, la maison représente le moi, l'être intérieur. François Vigouroux, dans son livre *L'Âme des maisons*, nous apprend que le cadre d'une maison correspond à notre inconscient, l'étage et le toit, à notre élévation spirituelle.

Notre corps est également notre propre maison, dont nous devons prendre soin avec une harmonie quotidienne, saisonnière, générationnelle, un grand respect pour chaque tranche d'âge, en particulier pour les ancêtres.

☉ La maison : Wu : 屋

Le Qi Gong, tout comme le Feng Shui, s'appuie sur l'observation de la nature, du soleil, du rythme de la journée et des saisons dans une année.

En Chine, la maison typique est carrée, façonnée par les saisons, les climats qui la traversent tout au long de l'année, orientée en fonction de ces éléments. La maison représente notre corps, ses cinq organes (foie, cœur, poumons, rate, reins) et ses cinq éléments.

L'implantation centrale de la construction s'effectue selon les règles du Feng Shui. Le toit est percé d'un trou pour le passage de la fumée, le sol d'un trou pour récupérer l'eau de la pluie. La maison permet ainsi le passage en son centre de l'énergie entre le ciel et la terre. Le cœur de la maison est important, car c'est un espace de libre circulation d'énergie, un point d'équilibre dans tout l'espace de la maison.





☉ Mudra taoïste

Ce mudra a un sens religieux taoïste.
Il met l'homme en connexion avec sa joie, son intelligence dans l'univers.
Il ouvre le troisième œil et donne l'impression que le front est éclairé,
illuminé. Ce mudra a été décrit au chapitre de la Méditation taoïste.



TABLE DES MATIÈRES

QI GONG DANS LA VIE D'UNE FEMME.....	4
QI GONG DE LA FEMME	12
LE PARCOURS DES TRANCHES DE VIE	18
QI GONG ET TRAUMATISMES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES	59
TRAUMATISME PHYSIQUE.....	70
LES EXERCICES DE QI GONG.....	74
AUTRES EXERCICES PROPOSÉS PAR LES FEMMES DE CE LIVRE	104
CONCLUSION	135

Achévé d'imprimer