

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

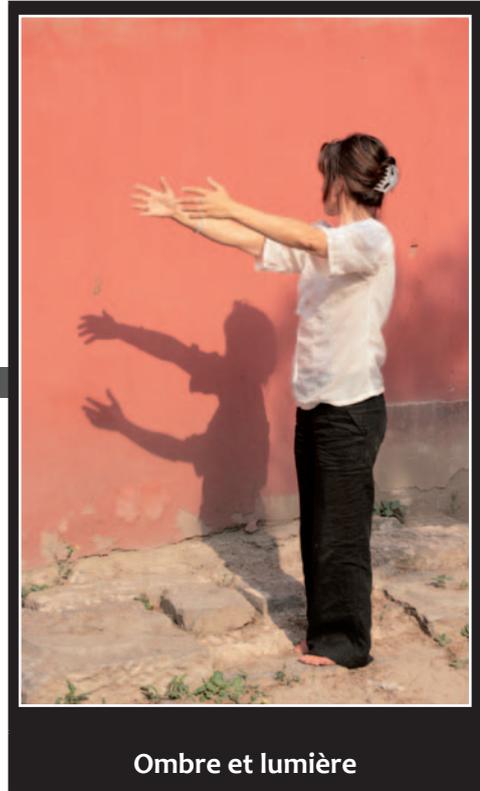
Le Qi Gong, pratiqué depuis au moins trois mille ans, provient des gymnastiques taoïstes de longévité. Les moines taoïstes avaient élaboré un travail intérieur appelé le « Qi Gong », visant, par un ensemble d'exercices corporels et de visualisations mentales, à aider les personnes à maintenir ou réparer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



LE PARCOURS DES TRANCHES DE VIE

Porte du nord : La naissance **Chu Sheng : 出生 : Entrée dans la vie**

La porte du nord correspond dans le virtuel imaginaire symbolique à la porte d'entrée de notre vie. Elle est la porte de la naissance, du premier souffle de l'enfant qui arrive dans la vie en inspirant pour émettre le premier cri.

Nous arrivons dans la vie avec tout notre bagage génétique, héréditaire (caractères morphologiques, couleur de peau, d'yeux, etc.). Ce matériel génétique est apporté par les gènes paternels et maternels.

En médecine traditionnelle chinoise, ceci correspond sur le plan énergétique à l'énergie jing, héréditaire, logée au niveau des reins.

Parmi les cinq éléments, la porte du nord correspond à l'élément eau : c'est le lieu de croissance du fœtus, le liquide amniotique dans lequel le fœtus est bercé, entouré et nourri de l'amour maternel.

En Chine ancienne, il est dit que la femme enceinte porte en elle une part de divin.

© Mathilde

Mathilde est mère de deux enfants âgés de six et huit ans. Le Qi Gong lui a été d'une grande aide tout au long de ses grossesses.



- LE PARCOURS DES TRANCHES DE VIE -

Avez-vous pratiqué le Qi Gong pendant vos grossesses ?

Oui, presque jusqu'à la fin ; je pratiquais le Qi Gong dans des formes douces, mon ventre ne me gênait pas ; cela maintenait une souplesse dans mon corps, dans le port et le balancement de mon ventre. C'est toujours le retour à son Dan Tian, son centre.

Après l'accouchement, j'ai très vite recommencé à pratiquer le Qi Gong pour me remettre en forme.

Quand avez-vous débuté le Qi Gong de la grossesse ?

Dans les deux premiers mois, mon ventre n'était pas encore rond, j'avais du mal à intégrer le fait que j'étais enceinte.

Le Qi Gong méditatif de lumière au niveau de l'utérus m'a apporté beaucoup de paix, de tranquillité et m'a permis de prendre conscience du fait que j'avais peur d'une fausse couche.

L'avez-vous continué par la suite ?

Tout doucement, j'ai vu mon ventre prendre du volume. En nous réunissant une fois par mois avec d'autres mamans qui venaient partager leur expérience, je me suis sentie remplie d'une joie tranquille et je pense que dans mon ventre, mon bébé dialoguait avec moi. Je le ressentais pendant les séances de Qi Gong, j'avais l'impression qu'il poussait vers le bas entre mes jambes, c'était une impression très forte.

Le pratiquez-vous au quotidien ?

Oui, je pratiquais le bercement qui m'a amenée à mieux marcher et à faciliter les soins d'une sciatique débutante par l'acupuncture. Mon ventre poussait et je me recentrais en moi.

Avez-vous utilisé le Qi Gong du post-partum ?

Si l'accouchement a malgré tout été difficile car j'avais un bassin étroit et que le temps de travail a été assez long, le Qi Gong m'a beaucoup aidée ensuite.

Tout d'abord, il m'a aidée à retrouver ma force et mon énergie pour mon bébé d'amour.

- QI GONG AU FÉMININ -

Je me trouvais après l'accouchement comme une coquille vide ; j'avais un beau bébé, mais plus de force à lui donner. La pratique du Qi Gong de la femme avec les tapotements des points d'acupuncture, les enchaînements du mouvement de la lune sur le méridien ceinture et les marches qui mettent en résonance les points d'acupuncture sous la plante des pieds m'ont aidée à retrouver ma vitalité.

Il m'a ensuite aidée à retrouver le contrôle de mon périnée et de ma musculature par des mouvements appropriés que m'a montrés mon enseignante de Qi Gong.

◎ Interprétation

Le Qi Gong de la maternité aide à la préparation de l'accouchement.

L'enfant passe d'une vie aquatique à une vie aérienne. Cette étape est forte en stress : pour l'enfant, les catécholamines (hormones du stress) sont multipliées par trois cents.

Les psychologues parlent de choc de la naissance.

Il est très important que la maman puisse accueillir son enfant en confiance par le regard et le toucher. L'enfant la reconnaîtra par l'éclat du regard puis l'odorat.

◎ Quel Qi Gong pour Mathilde ?

Les Qi Gong suivants sont appropriés à cette partie de vie :

Le Qi Gong de la maternité

- Yun Fu Gong 孕婦功 : le bébé au sein maternel

C'est une méthode simple, faite de mouvements du bassin et de massages de ce ventre qui grossit. Elle peut être pratiquée quotidiennement pendant toute la grossesse par la future maman, à la maison, sur son lieu de travail, et dans la nature. Nous avons plusieurs fois pratiqué ce Qi Gong de la maternité par petits groupes de femmes enceintes.

Il est facile à suivre puisqu'il peut se pratiquer aussi bien debout qu'assis. Il consiste en une concentration sur la respiration et un massage du ventre de haut en bas en partant sur les côtés du ventre, en revenant sur la ligne médiane.

Ces exercices sont très intéressants au début de la grossesse pour aider les mamans à accepter les transformations de leur corps, à prendre conscience de leur grossesse et à porter le fœtus à l'intérieur de leur corps. Le travail de balancement, de bercement du bassin leur sera bénéfique. Ces bercements du bassin pourront être accompagnés de chants maternels se fredonnant en groupe, qui apportent beaucoup d'apaisement.

- Yang Tai Gong 祥胎功

Adaptable à toutes les grossesses, il est plus complexe et plus long à réaliser. Il s'adapte mieux aux petites mamans enceintes et est à pratiquer en atelier.

Porte de l'est : du début de la vie à l'adolescence Qing Nian : 青年 : Années vertes

La jeunesse se dit en chinois : « les années vertes ».

Parmi les cinq éléments, la porte de l'est correspond à l'élément bois, et à l'organe foie, à la couleur verte. C'est la poussée de la sève au printemps, la croissance de la petite graine qui s'épanouit au soleil levant.

L'ENFANCE

Nous avançons dans cette vie dès les premiers pas, ensemencés par l'amour de nos parents qui construisent notre santé et nous amènent à l'adolescence pour sortir du nid et prendre notre envol.

À l'âge du nourrisson, les massages bienveillants de la maman sont très importants.

À l'âge de la marche, les jeux éveillent la curiosité des enfants. Le Qi Gong est très ludique et peut alors être pratiqué en jouant à mimer les animaux.

© Isabelle

Isabelle est institutrice ; elle pratique le Qi Gong avec des enfants de maternelle.

Utilisez-vous le Qi Gong dans votre vie professionnelle ?

Je l'utilise dans ma vie professionnelle en tant qu'enseignante, le Qi Gong me permet de calmer les enfants en pratiquant des massages. Comme j'ai une formation en massage Tuina, il m'est facile d'expliquer aux enfants **les automassages** avec le langage imaginaire qui est le leur.

Ils apprennent à masser d'abord leur visage, à toucher leurs paupières, leurs yeux, leurs sourcils, les yeux fermés avec beaucoup de douceur. Cela peut être un effleurement, comme les battements de cils de la maman, ou le duvet du petit oiseau, c'est leur imaginaire qui parle. Cela leur apporte calme et tranquillité. L'inspectrice des écoles qui contrôle régulièrement les cours est étonnée qu'il n'y ait jamais d'agressivité dans ma classe.

Quel Qi Gong pratiquez-vous auprès des enfants ?

Le Qi Gong des animaux.

Pour calmer l'agressivité latente, un Qi Gong les fait beaucoup rire : c'est le **Qi Gong du singe**.

Le Qi Gong des oiseaux est également utile dans l'apprentissage de l'écriture.

Auparavant, comme beaucoup d'enseignants, j'avais remarqué qu'à ce stade de l'écriture, les enfants bloquaient leurs épaules. Ce Qi Gong augmente leur dextérité manuelle.

Les exercices sont simples, toujours très imagés :

- Ils échauffent leurs mains par la prise virtuelle d'une balle qu'ils pétrissent.
- Par des mouvements des bras, avant-bras et épaules, ils imitent les ailes des oiseaux qui s'envolent.



- LE PARCOURS DES TRANCHES DE VIE -

Je leur ai dessiné quelques petites images correspondant à chaque Qi Gong, ils choisissent ainsi leur mouvement.

☉ Interprétation

Le Qi Gong est un outil idéal pour les enfants agités ou au contraire trop timides, repliés sur eux-mêmes par manque d'assurance, chahutés par leur entourage.

Il est considéré comme un jeu pour les enfants et l'assimilation avec un animal fonctionne très bien auprès d'eux. Ils s'identifient facilement aux animaux qu'ils imitent et extériorisent ainsi leur émotion, en s'ouvrant aux autres.

Un enfant timide avec une posture fermée, plutôt voûté, introverti, la respiration difficile, bénéficiera du Qi Gong de **la grue ou de l'oiseau** qui l'aidera à se redresser, à s'extérioriser. En s'identifiant à l'oiseau qui déploie ses ailes avec un grand mouvement d'amplitude, il améliorera sa capacité respiratoire et prendra de l'assurance.

Un enfant peureux pourra trouver des ressources en mimant **le tigre**. Il suffit de lui demander d'aiguiser ses griffes, d'exprimer sa colère avec les yeux en fronçant les sourcils, de faire palpiter ses babines et d'imaginer qu'un tigre sort de sa grotte pour attaquer sa proie. En réalisant ce mouvement, l'enfant gagne en confiance et se sent moins vulnérable face à d'autres enfants.

Pour un enfant triste, on propose l'image **du singe** qui mange une banane d'une main et en jette ensuite la peau de l'autre main en se grattant sous les bras, en poussant des petits cris et en grimaçant (hi ! hi ! hi !). Cette mimique amuse beaucoup les enfants et apprivoise leur rire.

Pour un enfant rêveur, non concentré, toujours dans les nuages, on peut proposer un ancrage en mimant **l'ours**, en le faisant marcher comme s'il avait un gros derrière et en lui apprenant à poser ses pattes au sol en balançant ses fesses de droite à gauche. On lui demande de se redresser sur ses pattes arrière et de gratter son dos sur un arbre imaginaire, puis de se mettre au sol les quatre pattes en l'air. Ce mouvement travaille beaucoup l'enracinement, la prise de conscience de son corps.

Tous ces jeux de mime restent simples et faciles à réaliser. Ils doivent rester un amusement pour l'enfant. Parfois, l'animal choisi peut devenir son protecteur avant de s'endormir.

☉ Quel Qi Gong pour Isabelle ?

Il n'y a pas de règle ni de Qi Gong particulier à imposer ; l'enfant sait très bien ce qui est bon pour lui. Quand l'adulte mime un animal, l'enfant peut lui répondre.

L'enfant sait, faites-lui confiance, réveillez son désir d'être vivant. Laissez parler son imaginaire. Le plaisir doit être la clé de la réussite.

Le mouvement le plus facile à réaliser chez l'enfant est celui du ballon imaginaire dont il choisit la couleur et qu'il malaxe entre les mains.

D'autres mouvements augmentent la dextérité manuelle : ce sont les mouvements d'ondulations du serpent, et de la fermeture de « la gueule du serpent ».



Le tigre



Le singe



La gueule de serpent

Ces mouvements sont utilisés dans les écoles de Confucius qui ont été récemment rouvertes à Pékin et qui précèdent l'apprentissage de la calligraphie.

Le Qi Gong des animaux met en contact l'enfant avec la nature. Il permet aux petits citadins, loin de la campagne, d'appréhender sans difficulté les animaux de compagnie et d'avoir du plaisir à les caresser et jouer avec eux.

Par ses sens – le toucher avec la caresse, l'odeur de l'animal, les bruits que celui-ci émet –, l'enfant pourra rentrer en contact très subtil avec l'animal. Une communication plus profonde, silencieuse, juste sur le souffle, la respiration, pourrait s'établir rapidement.

Par cet apprentissage, l'enfant apprendra à mieux connaître l'univers qui l'entoure.

L'ADOLESCENCE

Qing Chun Qi : la période du printemps vert, 青春期

L'adolescence débute entre 12 et 14 ans, c'est l'apogée du printemps, avec l'explosion de fleurs, du bruit des oiseaux dans la nature.

On retrouve ces éléments dans le tempérament de l'adolescente, qui est souvent explosif.

© Camille

Camille, âgée de 14 ans, en est une jolie illustration. Très tôt, elle a pris connaissance de ce qu'est l'énergie émotionnelle et l'a mise en pratique par la méditation et le Qi Gong de l'arbre.

Bonjour à tous !

Je m'appelle Camille et j'ai 14 ans. J'ai commencé le Qi Gong vers 11-12 ans avec ma marraine.

Lorsqu'elle m'a proposé de faire du Qi Gong, j'ai tout de suite été séduite par l'idée.

LES EXERCICES DE QI GONG

Les incontournables Qi Gong de la femme

Il existe deux Qi Gong fondamentaux, et deux Qi Gong adaptés à la femme enceinte.

Les autres Qi Gong développés à la fin de ce livre ne lui sont pas spécifiques, mais sont un complément indispensable dans la pratique féminine.

☉ Nu Xing Gong : 女悻功

Cette méditation adaptée pour notre féminité, apportée en France en 1990 par Lui He, est très intéressante, elle peut être utilisée pendant le cycle de la vie à toutes les tranches d'âge. Cet exercice est bien adapté à la femme enceinte, il assure un bon développement du fœtus que l'on appelle en Chine bébé bleu, bébé azur, bébé du cosmos, et facilite l'accouchement. Il agit plus particulièrement sur le méridien vaisseau conception.

Ce Qi Gong opère sur notre système hormonal et tout l'appareil gynécologique. Il est avant tout méditatif, il s'effectue les yeux fermés, en position assise. Il s'appuie sur la visualisation de la lune et du soleil dont on capte l'énergie.

Position de départ

- Assise en tailleur, jambe gauche à l'extérieur, pour les droitiers, et l'inverse pour les gauchères ; les mains sont posées sur les genoux (paumes vers le ciel), la pointe de la langue touche le palais, les yeux sont fermés.
- Nous nous concentrons pour calmer l'esprit, apaiser le mental et disperser les pensées.
- Nous avalons notre salive en visualisant sa descente le long de l'axe médian du corps, et nous imaginons qu'elle poursuit son trajet jusqu'à l'utérus.



- LES EXERCICES DE QI GONG -

À partir de cette position de départ, on effectue successivement les enchaînements suivants :

Concentration sur le soleil et sur la lune

Dans le concept chinois, la femme capte la lune dans sa main gauche et le soleil dans sa main droite, mais l'inverse est toujours possible, notamment pour les gauchères. L'important est son ressenti, il faut laisser faire l'énergie.

Nous nous concentrons d'abord sur la **main gauche**, avec laquelle nous captions **l'énergie yin de la lune**.

- Quand cette main gauche parvient à une sensation de fraîcheur, nous nous concentrons alors sur **la main droite** avec laquelle nous captions **l'énergie yang du soleil**.
- Quelques minutes après, nous pouvons percevoir une chaleur dans la main droite, c'est de l'énergie yang.

Soulever les mains et travail énergétique du cœur et du foie

- La main droite vient sur le cœur.
- Le Lao Gong (point d'acupuncture dans la paume de la main) droit est relié à l'énergie du cœur.
- La main gauche vient se placer sur le foie, le Lao Gong gauche est relié à l'énergie du foie.
- En se synchronisant sur des respirations : nous approchons les mains du thorax, sur l'inspiration, et sur l'expiration, nous éloignons les mains en rejetant les énergies impures vers la terre.
- Sur **l'inspiration**, nous faisons pénétrer l'énergie yang du soleil pour nourrir le cœur, et l'énergie yin de la lune pour nourrir le foie, et sur **l'expiration**, nous faisons sortir les énergies impures.

La boule d'énergie

- Les deux mains s'écartent et viennent se placer à hauteur du Tan Zhong (milieu de la poitrine) : main gauche au-dessus, paume face au sol, et main droite au-dessous, paume face au ciel. Former entre les deux mains une boule d'énergie que nous malaxons.
- Nous mélangeons les énergies yang (du soleil) et yin (de la lune). Nous prenons le temps de ressentir l'énergie.
- Puis nous faisons pénétrer cette boule d'énergie, en la poussant avec les mains, dans le milieu de la poitrine, au point Tan Zhong (17 VC).



- QI GONG AU FÉMININ -

- L'impression est celle de flottement dans la poitrine, d'une grande liberté. Les Chinoises disent : « comme les voiles blanches d'un bateau qui vogue sous un vent doux ».

Masser les seins

- Nous séparons et écartons les mains pour décrire neuf cercles autour de chaque sein dans un sens puis dans l'autre.
- Nous commençons à partir du centre, vers le bas, l'extérieur, le haut, et l'intérieur, répétons neuf fois ces mouvements, puis nous décrivons neuf cercles dans l'autre sens.

Stimuler la sécrétion de salive

- Avec la pointe de la langue, nous massons le frein de la lèvre supérieure (qui se trouve à la racine des incisives supérieures) neuf fois.
- Nous avalons la salive, en nous concentrant sur son trajet, en imaginant qu'il se poursuit jusqu'à l'utérus que cet élixir vient irriguer.

Masser les reins et le ventre

- Au niveau de la poitrine, nous séparons les mains et les glissons vers l'arrière pour masser les reins.
- Nous revenons en avant par le méridien ceinture au niveau du ventre, les deux mains posées sur l'utérus.
- Nous visualisons la boule d'énergie qui nourrit l'utérus, une sensation de chaleur apparaît.

« Pou »

- La zone du troisième œil se met en correspondance avec l'utérus.
- Nous réalisons trois respirations, et sur chaque expiration, nous prononçons le son « pou » : nous visualisons le mal, la maladie qui s'en va.

« Yi »

- Les mains se rejoignent au niveau du Dan Tian sous le nombril, la main gauche horizontale, la main droite verticale appliquée sur la main gauche en formant un T à l'envers.
- Nous prononçons le son « yi » (yi veut dire « un », et donne la conscience d'être unique) d'unité et de recentrage.
- L'impression est celle d'une brumisation sur tout le corps.

- LES EXERCICES DE QI GONG -

Automassages du visage

- Nous nous frottons les mains et nous massons le cuir chevelu avec le sentiment de rejeter vers la terre des énergies impures.
- Nous nous frottons les mains et les appliquons sur nos yeux.
- Nous nous frottons les mains et nous nous massons le nez.
- Nous nous frottons les mains et nous nous massons les lèvres.
- Nous nous frottons les mains et nous nous massons les oreilles.

Fin de l'enchaînement

