

« PEUT-ON (SE) SOIGNER EN MEDITANT ? »

QI GONG SANTE – JEAN-PIERRE PEYRUSEIGT

UNE MEDITATION EN MOUVEMENT :

REGARDER EN ARRIERE POUR PREVENIR LES CINQ FATIGUES ET LES SEPT MALAISES

C'est le 4^{ème} mouvement *Ba Duan Jin*, les huit pièces de brocart. C'est un exercice traditionnel chinois pour la santé qui remonte à la dynastie des *Song du Nord* (960-1126). Il est attribué dans la tradition orale au général YUE Fei (1103-1142) qui l'aurait créé pour améliorer la santé de ses soldats.

Cette méthode a toujours été très populaire : pas une famille chinoise, dit-on, n'en ignorait l'existence. Le brocart *Jin* désigne un tissu en soie d'excellente qualité constitué de fils d'au moins trois couleurs. De manière plus large, il renvoie à l'idée de quelque chose de précieux, de multicolore, aux couleurs vives et chatoyantes. Rapporté à ce *Qi Gong*, il indique l'élégance, la concision et la précision de ses mouvements. Etant divisée en huit *sections Ba Duan*, la méthode est appelée *Ba Duan Jin*, les huit pièces de brocart.

Après les dynasties *Ming* (1363-1644) et *Qing* (1644-1912), les dénominations des mouvements se sont modifiées progressivement pour devenir celles de la forme actuelle. On s'aperçoit que toutes font référence à la terminologie de la médecine chinoise. C'est à travers cette terminologie que sont expliqués les effets des mouvements : « regarder en arrière pour prévenir les cinq fatigues et les sept malaises ». L'élaboration, la mise au point puis le développement du *Ba Duan Jin* a été l'œuvre de médecins au cours de générations successives. Il s'inscrit dans la tradition médicale *Yang Sheng*, le nourrissage vital ou l'art de préserver la santé.

Les « cinq fatigues » font allusion aux maladies des cinq Organes internes *Yin* : le Foie, le Cœur, la Rate, les Poumons et les Reins. Les « sept malaises » sont liés aux sept blessures psychiques : la colère, la joie, la tristesse, la peur, l'obsession, l'inquiétude, l'effroi. Selon la médecine chinoise, l'exagération ou l'inhibition des émotions est nuisible aux cinq Organes et engendrent des maladies. La colère nuit au Foie, la joie excessive au Cœur, l'obsession à la Rate, la tristesse au Poumon, la peur aux Reins. Les émotions font stagner l'énergie dans la tête.

PARTICULARITES DU MOUVEMENT

1. *Technique méditative*

La pratique du Qi Gong, comme thérapie psychocorporelle complémentaire, consiste à régulariser la position du corps, régulariser la respiration et purifier le Cœur. Parmi ces trois pratiques, la priorité est donnée à la troisième qui consiste à calmer l'agitation cérébrale du pratiquant. Comment ramener le Cœur au calme, éliminer les soucis et les pensées parasites ? Utiliser une pensée pour éliminer dix mille pensées. En se concentrant sur une pensée, cela permet de ne pas se disperser et d'éliminer les autres pensées. Les caractéristiques de cette pratique sont :

- La douceur

Cette douceur doit être utilisée dans la concentration, dans la respiration et dans le mouvement. La concentration doit être dans une continuité de douceur et de légèreté : « porter attention, sans tension ». La respiration est fine, régulière, profonde, longue, harmonieuse et continue dans la douceur comme le nuage qui se déplace et l'eau qui coule paisiblement. Cette douceur est à la base du relâchement.

- Le relâchement

J'observe les tensions présentes dans le corps. Je vais à leur rencontre dans la douceur et je vide le corps de ses raideurs, de sa dureté, dans chaque muscle, chaque tendon, chaque articulation.

- Le mouvement global

Le mouvement est basé sur la douceur et le relâchement. Dans la pratique, au moment du changement de posture, le corps entier se met en mouvement y compris l'intention mentale, la respiration et la forme du corps.

- Le calme

Quand la pensée parasite arrive, je garde l'énergie du Cœur en paix, en harmonie, et la respiration naturelle ; alors, la pensée peut s'éloigner rapidement. Si la pensée revient, sans se presser, sans y prêter attention, je suis la pensée et la laisse partir sans faire d'effort, « je pousse le bateau dans le sens du courant ».

En pratiquant, les pensées parasites vont diminuer progressivement : « se concentrer sans utiliser la force », « chercher le calme sans avoir la volonté d'y arriver », pour ne pas, si on utilisait la force, se bloquer sur les pensées. Il faut parvenir à se maintenir dans un état continu de légèreté, de tranquillité, de douceur comme si la concentration n'existait pas.

2. Déroulement du mouvement

Le corps immobile

Assis sur une chaise, les pieds à plat sur le sol, le dos bien droit sans tension, la nuque légèrement étirée, le menton légèrement rentrée, les bras le long du buste, les épaules relâchées. Portez l'attention sur la respiration ventrale : à l'inspir, gonflez le ventre ; à l'expir, creusez le ventre. Si des pensées parasites arrivent, sans se presser, sans y prêter vraiment attention, vous les suivez et les laissez partir sans faire d'effort comme pousser un bateau dans le sens du courant. Vous portez à nouveau votre attention sur la respiration ventrale. Ressentez le calme, la douceur, le relâchement.

Le corps en mouvement

Sur l'inspir : vous mettez les paumes de vos mains face à la terre, les poignets cassés.

Sur l'expir : les doigts pointent le sol, les paumes des mains se tournent progressivement vers l'avant, les pouces vont le plus loin possible vers l'arrière. Tirez

la tête vers le haut et laissez tomber les épaules vers le bas. Tournez la tête à gauche vers l'arrière, restez immobile un moment. Regardez à gauche vers l'arrière.

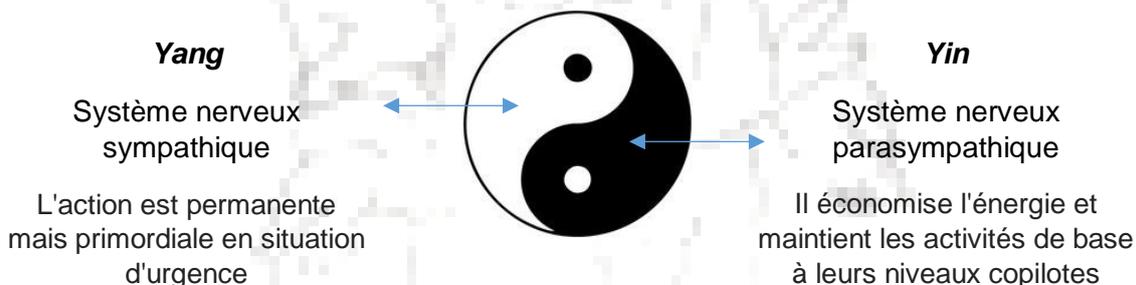
Répétez les mouvements dans la direction opposée.

3. Bienfaits morphologiques

Lorsque vous pivotez la tête des deux côtés, vous détendez les muscles et les vaisseaux sanguins de votre cou améliorant ainsi la circulation sanguine dans la nuque et dans la tête. Ce mouvement a pour effet de renforcer la circulation cérébrale en massant physiologiquement la circulation carotidienne et surtout vertébro-basilaire. Vous soulagez également la fatigue du système nerveux.

Le bienfait de ce mouvement est sans doute dû à une régulation de la région cervicale et du bulbe rachidien dans lequel se trouvent les centres de commande du système nerveux sympathique et parasympathique. Leur équilibre, à l'image du *Yin-Yang* dans l'énergétique chinoise, est indispensable pour la coordination des interactions complexes entre des aspects physiologiques et comportementaux de l'organisme. Leurs actions sont antagonistes.

Les effets du système nerveux sympathique (*Yang*) permettent la mobilisation de l'énergie de l'organisme en période de stress. Le système nerveux parasympathique (*Yin*) économise l'énergie et maintient les activités de bases des organes dans les périodes de repos et de digestion.



La modulation volontaire du système nerveux est possible sur les fonctions respiratoires. Dans ce mouvement corporel, la respiration est accompagnée d'une intention mentale. Selon des recherches scientifiques et des observations cliniques, l'interaction corps-esprit serait rendue possible par le système respiratoire avec l'intervention du système nerveux, en lien étroit avec le cœur et le cerveau ainsi qu'avec l'intestin, lieu de la respiration en Qi Gong. La respiration est la fonction végétative du corps sur laquelle l'esprit peut agir le plus facilement. Elle peut être modifiée et contrôlée à volonté obtenant des effets visibles et mesurables sur le corps.

En scrutant sous IRM fonctionnelle le cerveau de quatorze volontaires, l'équipe de Michael MELNYCHUK du Trinity College de Dublin a montré que la respiration est synchronisée avec l'activité d'un noyau du tronc cérébral, le *locus caeruleus*, au niveau duquel est libérée la noradrénaline, le neurotransmetteur impliqué dans l'éveil et dans la chaîne des réactions face au stress. C'est bien le travail respiratoire en Qi Gong qui maintient l'esprit clair pour accueillir ce qui vient dans l'instant présent.

4. L'intention dans le mouvement : un travail sur les émotions

Après avoir expérimenté votre capacité à contrôler la respiration en lien avec le mouvement corporel, je vous propose de faire un travail sur vos émotions. Laissez venir une émotion qui a été prédominante dans les heures ou les jours qui précèdent. Observez votre état psycho-émotionnel à ce moment-là. Est-ce que cette émotion est plutôt liée à l'euphorie, à la rumination mentale, à la colère, à la peur ou à la tristesse ? Dans un deuxième temps, je vous propose d'accueillir cette émotion et de la transformer positivement.

Sur l'expir : vous regardez en arrière s'éloigner cette émotion négative, par exemple : la peur. La concentration descend du ventre vers le périnée puis sous les pieds ¹.

Sur l'inspir : vous pensez à la transformation positive, par exemple : le courage ou la confiance en soi. Vous positionnez les paumes orientées vers la terre. La concentration se porte sur le centre de la main ².

Après plusieurs mouvements, vous vous recentrez en posant vos mains sur le ventre. C'est également là que se trouve le système nerveux entérique. Dans le système neural de la région inférieure de l'abdomen sont actifs les neurotransmetteurs principaux comme la sérotonine, la dopamine, la glutamine, les encéphalines (un type d'opiacé naturel) et les benzodiazépines, produits chimiques psychoactifs qui soulagent l'anxiété. D'après les recherches menées par le docteur Michael GERSHON, professeur d'anatomie et de biologie cellulaire au Centre médical presbytérien de Columbia, à New-York, le système nerveux entérique envoie et reçoit des impulsions, enregistre les expériences et réagit aux émotions. Ses cellules nerveuses sont immergées et influencées par des neurotransmetteurs similaires à ceux existant dans le cerveau. Son système nerveux reflète le système nerveux central du corps et est constitué d'un réseau de 100 millions de neurones, de neurotransmetteurs et de protéines qui peuvent agir indépendamment du cerveau et envoyer des messages, apprendre, se souvenir et provoquer des sentiments. Les recherches du docteur GERSHON ont confirmé ce que l'énergétique chinoise connaît depuis des millénaires : l'existence d'un centre de la conscience distinct du cerveau.

-
1. *Yong Quan* (1 Rein). Ce point d'acupuncture est situé sur la plante du pied dans la dépression lorsque le pied est en flexion. Il calme l'esprit *Shen*.
 2. *Lao Gong* (8 Maître Cœur). Ce point d'acupuncture est situé au centre de la paume là où arrive l'extrémité du majeur lorsque le poing est légèrement serré. Il se traduit par « palais du travail ». Il appartient au méridien Maître Cœur (Xin Bao Lo, « enveloppe du Cœur ») qui a deux fonctions: protéger le Cœur et assurer le passage de la circulation du Sang et de l'énergie du Cœur.