

JEAN-PIERRE PEYRUSEIGT

# Trouver le calme

L'art de prendre soin de soi et des autres  
par la pratique et l'enseignement du Qi Gong



Mémoire 5<sup>ème</sup> Duan Qi Gong WUSHU FFK



*« Il fait nuit, tout est calme, silencieux. Je chasse les dix mille soucis de la vie. Je concentre mon esprit au Dantian et je tiens bien clos les sept orifices du visage. Je respire profondément, lentement, doucement en maintenant la langue collée au palais. Mon corps devient léger comme l'hirondelle du printemps qui vole vers les lointains nuages. »*

Poème du Professeur ZHANG Guang De

Créateur du Dao Yin Yang Sheng Gong



## SOMMAIRE

<b>Avant-propos</b>	p. 06
<b>Introduction</b>	p. 07
<b>L'épreuve de la maladie</b>	
L'accident vasculaire cérébral	p. 09
L'hypothyroïdie auto-immune	p. 10
Le retour à l'équilibre dynamique	p. 14
Le processus d'autoguérison	p. 16
<b>Yang Sheng, nourrir la Vie</b>	
Le nourrissage vital selon ZHUANGZI	p. 17
Le <i>Tao du Dao Yin</i>	p. 18
La méthode de ZHANG Guang De	p. 19
Purifier le Cœur	p. 22
Respirer dans le <i>Dantian</i>	p. 23
Le <i>Qi Gong</i> , un outil de prévention	p. 25
<b>Une thérapie psychocorporelle complémentaire</b>	
La forme « l'attention dans les Cinq Directions »	p. 28
La circulation énergétique dans les trois méridiens <i>Yin</i> de la main	p. 33
Le thymus et le système immunitaire	p. 34
Le témoignage de mes élèves	p. 35
<b>Conclusion</b>	p. 37
<b>Pour aller plus loin</b>	p. 37
<b>Bibliographie</b>	p. 38

Avertissement

Ce travail est une réflexion personnelle sur la santé, la maladie et la guérison à partir de mon expérience de la pratique et de l'enseignement du *Qi Gong*, pratique psychocorporelle de la médecine chinoise. Les indications qu'il contient ne doivent, pour le lecteur, se substituer à l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé.

## Avant-propos

Pourquoi ce titre : « trouver le calme » ?

Trouver, c'est faire ; c'est un agir dans l'ici et maintenant. Dans la pratique du *Qi Gong*, art de santé de la tradition chinoise, faire, c'est aussi se défaire de trop en faire.

Trouver, c'est accepter ce qui vient, investir la vie dans sa globalité, sa complexité, son incertitude ; c'est reconnaître son potentiel créatif : « *je ne cherche pas, je trouve* » dixit Pablo Picasso.

Quand je trouve, c'est qu'il y a relation avec moi-même, avec mon environnement ainsi qu'avec l'autre qui partage la même expérience.

Quant au calme, c'est le trouver sans vraiment le chercher. En mettant « le souffle vital (*Qi*) à l'œuvre (*Gong*) » <sup>1</sup>, c'est aller à la rencontre « par et dans le calme » du ressenti subtil des énergies qui traversent et animent mon corps.



---

1. JAVARY Cyrille J.-D., « *YIN-YANG, la dynamique du monde* », Albin Michel, 2018.

## Introduction

C'est pour retrouver la santé que j'ai commencé la pratique du *Qi Gong* en 1999. C'est pour la préserver que je continue à pratiquer et à enseigner le *Dao Yin Yang Sheng Gong*, la méthode de *Dao Yin* (autre nom donné au *Qi Gong*) créée par le Professeur ZHANG Guan De. Au cœur de cette discipline corps-esprit, il y a l'expression *Yang Sheng* dont le sens usuel est « se garder en bonne santé ».

Pour l'esprit chinois, la santé est avant tout un équilibre dynamique acquis « par et dans le calme », le calme étant le fondement du déroulement harmonieux des activités vitales dans l'alternance du repos (*Yin*) et du mouvement (*Yang*).

La santé est une harmonie *Yin-Yang* propre à chaque personne qui se module selon l'âge, les saisons, les circonstances ; un mouvement, une succession de changements et non pas un état. Quand les activités *Yin-Yang* se dérèglent, déclenchant des mouvements contraires à l'ordre naturel, c'est la maladie.

La première partie de ce mémoire retrace mon histoire de vie et mes épreuves (accident vasculaire cérébral et maladie auto-immune) au regard de la médecine fonctionnelle occidentale et de la médecine énergétique chinoise notamment de sa théorie des Cinq Mouvements (*Wu Xing*).

Dans la deuxième partie, je décris mon parcours pour restaurer l'ordre naturel en prenant soin de moi par le *Dao Yin*, ensemble de techniques physiques et énergétiques associées à la respiration. Cette pratique s'inscrit dans le *Yang Sheng*, le nourrissage vital décrit par ZHUANGZI, qui consiste à savoir guider le souffle-énergie (*Qi*) et maintenir le cours normal des activités vitales « par et dans le calme ».

*Yang Sheng*, préserver la santé, est l'objectif de la méthode du Professeur ZHANG Guang De, le *Dao Yin Yang Sheng Gong*, dont je décris les principes essentiels en les situant dans la pratique ; c'est un effort constant et renouvelé, une démarche exigeante qui demande résolution, endurance et ténacité. Cette méthode donne la priorité à *Tiao Xin*, « purifier le Cœur », qui consiste à calmer l'agitation cérébrale du pratiquant. Mais comment ramener le Cœur au calme, éliminer les soucis et les pensées parasites ?

L'Académie Nationale de Médecine définit le *Qi Gong* comme une approche thérapeutique complémentaire. Ses bienfaits sont reconnus et agissent dans les trois niveaux de la prévention en matière de santé.

Dans la troisième partie, à partir de mon expérience d'enseignant et l'analyse d'une séquence pédagogique, je démontre que le *Qi Gong* peut être utilisé comme une thérapie psychocorporelle complémentaire et transmis comme un outil pour nourrir le vivre ensemble « dans et par le calme ».

## L'épreuve de la maladie

### L'accident vasculaire cérébral

Le 4 octobre 1999, à l'âge de 40 ans, un événement bouleverse ma vie et lui donne une nouvelle direction : un accident vasculaire cérébral (AVC) ischémique dû à un caillot de sang parti du cœur suite à un prolapsus de la petite valve mitrale. Il s'agit d'une anomalie de l'une des valves cardiaques : comme elle n'est plus capable d'assurer l'étanchéité entre oreillette gauche et ventricule gauche, du sang reflue lorsque le ventricule se contracte. Le prolapsus mitral correspond à une sorte d'ondulation, le plus souvent de la grande valve mitrale, dans l'oreillette gauche, lors de la fermeture des deux valves l'une sur l'autre : autrement dit, elle laisse passer du sang dans l'oreillette gauche quand le ventricule se contracte. Plus la fuite est importante et plus ses conséquences se font sentir. La migration au cerveau d'un caillot de sang formé dans les oreillettes est à l'origine de mon AVC.

Quand l'AVC se déclenche, ma vue se modifie. Un grand abattement s'empare de moi. Avant de sombrer dans le coma, je donne à ma fille âgée de 7 ans la consigne d'appeler au téléphone sa mère au travail qui prévient à son tour mon médecin traitant du quartier du port à Nice. Ce dernier se rend à mon domicile pour me porter secours et fluidifie la circulation sanguine en m'injectant un médicament qui dissout le caillot. Dans le coma, je suis hospitalisé par le SAMU. Le lendemain, à mon réveil, je fais appel à ma mémoire pour me rappeler le numéro de téléphone de mon domicile. Après une demi-heure de tentative, je le retrouve. J'ai le sentiment que c'est une victoire importante. L'AVC a touché une aire cérébrale qui me plonge dans l'aphasie plusieurs jours. Je suis privé de parole en dehors de tout déficit sensoriel. Parmi les examens médicaux, l'épreuve la plus difficile est l'échographie transœsophagienne pour explorer le cœur. Cette expérience douloureuse modifie mon approche des autres interventions médicales par des projections mentales disproportionnées : je me fais d'autant plus mal que j'ai peur d'avoir mal. Conscient de ce phénomène, je reconquiers de l'espace sensoriel là où je n'ai pas mal pour ne pas tomber dans le piège de l'anticipation anxieuse qui augmente inconsciemment les effets de la douleur. Je fais appel à mes ressources intérieures et à mon expérience des arts martiaux et de la méditation *Zen*. En Chine, une partie de l'esprit du *Chan* (*Zen* en japonais) est comprise par son homonyme *Chan* (la situation floue, enroutée, emmêlée) pour montrer les périodes difficiles et confuses avant d'arrivée à la clarté. Ce que j'ai appris par l'expérience, lors de mon hospitalisation, c'est que la grande partie de la souffrance ne vient pas de la douleur elle-même mais de l'anticipation de la douleur. Lors des explorations et des interventions médicales, je commence à contrôler certaines réactions de mon corps. Après l'accueil de la douleur, j'ouvre mon champ d'attention à d'autres choses. Tout en acceptant la situation douloureuse, je sais qu'il n'y a pas qu'elle. Je ne cherche pas à la chasser. Je lui permets d'être là. De toute façon, je n'ai pas le choix. Mais de mon mieux, j'essaie qu'elle ne soit pas toute seule dans mon esprit. A chaque fois que mon attention se rétracte sur la souffrance, de mon mieux, je me rends présent au corps qui va bien et je me concentre sur ma respiration.

De retour dans ma chambre d'hôpital, encore faible, je pratique des mouvements. Par exemple, assis sur le bord de mon lit, je ferme un poing, j'inspire par le nez en tirant

mon coude vers l'arrière, je souffle par la bouche tout en projetant ma main ouverte vers l'avant. Je répète ce geste trois fois à droite, trois fois à gauche, puis trois fois avec les deux bras ensemble. J'expérimente la lenteur comme mode gestuel ainsi que son potentiel pour développer une connaissance subtile de moi-même. Je découvre que l'esprit se met plus facilement à l'écoute des sensations corporelles. En même temps que les opérations invasives de la médecine conventionnelle, je découvre également un moyen subtil de connaissance de soi.

Un IRM montre une tâche, c'est la partie cérébrale qui a été touchée par l'AVC. Tout autour d'elle, de nouvelles ramifications. La Vie a trouvé des chemins de traverse pour rétablir et maintenir l'équilibre. La parole revient petit à petit. A ma sortie d'hôpital, je participe pendant quelques semaines à des séances de rééducation avec une orthophoniste. A ce jour, je ne suis pas handicapé par cet accident vasculaire cérébral qui n'a laissé aucune séquelle motrice ou cognitive hormis un léger strabisme et une écriture modifiée. Néanmoins, j'ai un traitement médicamenteux à vie pour la maladie d'Hashimoto (hypothyroïdie auto-immune) qui a été décelée à cette occasion. Les médecins ne font pas le lien entre l'AVC et la maladie auto-immune. Quant à moi, je fais le rapprochement et cherche à savoir comment la production d'anticorps se tourne contre la glande thyroïde elle-même.

### **L'hypothyroïdie auto-immune**

D'après le docteur Manola SOUVANLASY ABHAY qui fait le pont entre la médecine énergétique chinoise et la médecine fonctionnelle occidentale, la maladie auto-immune est une maladie hautement inflammatoire <sup>2</sup>. Elle est souvent générée par le stress oxydant qui correspond à la stagnation chronique du Qi du Foie avec production d'une Chaleur de stagnation. Cette Chaleur n'est pas celle qui réchauffe pour nourrir la vie mais une Chaleur sournoise qui agite l'esprit et peut se transformer en Chaleur toxique qui tue à petit feu. Les cellules immunitaires, qui se trouvent en état d'alerte permanente et maximale, produisent, d'une manière désordonnée et inconsidérée, des anticorps. Ces auto-anticorps détruisent les cellules thyroïdiennes en se trompant de cible. La destruction des cellules thyroïdiennes entraîne donc une hypothyroïdie fonctionnelle dans le sens où la synthèse des hormones thyroïdiennes est effondrée et justifie un traitement de supplémentation par des hormones thyroïdiennes de synthèse. Je prends quotidiennement 135 mcg de Levothyrox.

C'est à partir de mon histoire de vie et des connaissances acquises depuis 20 ans, à travers la pratique du *Qi Gong* et une démarche autodidactique d'appropriation de la théorie de la médecine chinoise, que je vais décrire la genèse de ma maladie.

Mon histoire de vie est une histoire de passion à travers la création artistique, l'expression corporelle et le théâtre, les arts martiaux, le goût pour l'étude et la recherche ainsi que pour la découverte des cultures et des civilisations asiatiques. Mon esprit est curieux. Mon cœur est ouvert à toute forme de dialogue spirituel, ouvert sur le partage de connaissances et d'expériences. Je me suis senti toujours à l'étroit dans un travail salarié y trouvant difficilement un sens.

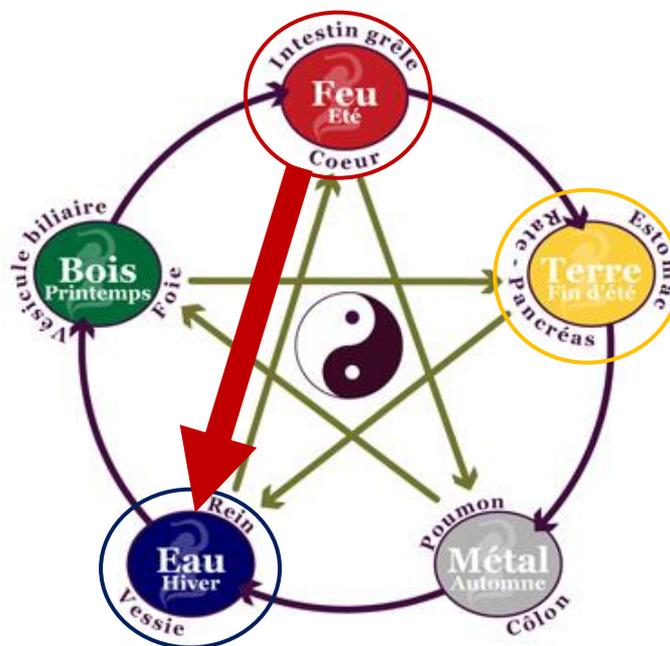
---

2. Dr SOUVANLASY ABHAY Manola, « *Désordres immunitaires et maladies auto-immunes, expériences cliniques intégrées* », Dangles éditions, 2015.

J'ai besoin de concevoir et de mettre en œuvre des projets dans lesquels je m'engage totalement. Parmi ceux-ci, l'enseignement professionnel du *Qi Gong* que j'ai commencé en 2009 et finalisé en 2015 par un travail à plein temps en tant qu'entrepreneur individuel. Le point de départ de ce projet est bien le déclenchement de l'AVC en octobre 1999 et la recherche d'explication de la maladie auto-immune. Je m'appuie sur la théorie des Cinq Mouvements (*Wu Xing*) pour l'éclaircir.

Les Cinq Mouvements font référence à cinq étapes de la transformation cyclique générée par l'alternance *Yin-Yang*. Ces cinq types de manifestation du *Qi* sont symbolisés et représentés par le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Je garde à l'esprit qu'il ne s'agit que d'un système de classification, d'un outil dialectique. Ce n'est pas une méthode exclusive de diagnostic et de traitement. J'ai pris un traitement anticoagulant pendant deux ans après mon AVC que j'ai arrêté avec l'accord de mon médecin. Je continue à le consulter régulièrement tous les six mois ainsi que mon cardiologue que je rencontre tous les cinq ans.

L'esprit *Shen* de mon Cœur est toujours prêt à s'enflammer : projets, création, engagement passionnel, etc. Le Cœur selon le cycle d'engendrement *Sheng* des Cinq Mouvements appartient à l'élément Feu, le Feu nourrit la Terre-Rate, mais la Terre absorbe l'Eau-Reins selon le cycle de contrôle *Ke*. Les racines énergétiques de mon hypothyroïdie résident dans le déséquilibre des cinq Organes : Reins, Foie, Cœur, Rate et Poumon.



La passion du Feu du Cœur Empereur est naturellement apaisé par l'Eau originelle des Reins dans le cycle de contrôle *Ke*. Quand ce feu de la créativité agite l'Esprit *Shen*, il finit par épuiser, par assécher l'Eau des Reins et rompt l'équilibre entre l'Eau et le Feu. Les Reins sont dans une relation d'outrage (*Wu*) ou relation de domination inversée avec le Cœur (Cf. Schéma ci-dessus : flèche rouge). L'élément dominateur, l'Eau des Reins, n'a pas la force de jouer son rôle et se laisse contrôler par son « vassal » (Feu du Cœur). Le mouvement en insuffisance (l'Eau des Reins) est opprimé par celui qu'il devrait dominer (le Feu du Cœur).

Les Reins sont les fondations du *Yin* et du *Yang*, du *Qi* Originel (*Yuan Qi*) et du Sang, des deux essences vitales *Jing*, innée et acquise. Quand il y a un déséquilibre entre le Feu Empereur du Cœur et de l'Eau de *Ming Men* des Reins, les réserves de l'essence vitale des Reins s'épuisent avec le temps, le surmenage, l'excès de travail intellectuel, l'accumulation de projets, le tabagisme, etc. La maladie d'Hashimoto (hypothyroïdie auto-immune) qui m'a frappé est typique de l'usure du *Yin* et du *Jing* des Reins qui génèrent la chaleur vide de la « casserole qui brûle sur le feu ».

Au début des années 90, je m'investis dans des projets qui absorbent mon énergie : une formation en cours d'emploi d'éducateur spécialisé dans un contexte institutionnel difficile, la naissance et l'éducation de ma fille cadette, la création artistique avec des personnes trisomiques. En même temps, je suis dans une instabilité sentimentale, une union maritale en déliquescence, une culpabilité vis-à-vis de mon éloignement avec ma fille aînée et ma mère qui succombe d'un cancer généralisé en 1996. Mes idées se bousculent. La rumination et la confusion s'installent. Pour les enrayer, je reprends la pratique des arts martiaux, commencée à l'âge de 14 ans par le Karaté. Là aussi, je m'investis à fond jusqu'à créer en 1997 une association, trouver un instructeur de Shintaïdo et proposer des cours à Nice. J'ai tendance à en faire trop. Le fond de ma personnalité reste le même : le goût de la recherche et le besoin de créer. Je fais mienne cette citation de Jean-Paul SARTRE : « *Faire, et en faisant se faire et n'être rien que ce qu'on fait* ». Depuis ma classe de philosophie au lycée, je suis dans l'affirmation qu'on se fait soi-même en faisant, que l'œuvre ou l'action produit l'auteur, le sujet, le Soi. Après mon AVC, à l'hôpital, un livre sur ma table de chevet au titre prémonitoire : « La fatigue d'être soi » d'Alain EHRENBURG : *"la dépression et l'addiction sont les noms donnés à l'immaîtrisable quand il ne s'agit plus de conquérir sa liberté, mais de devenir soi et de prendre l'initiative d'agir"* ; *"à l'implosion dépressive répond l'explosion addictive, au manque de sensation du déprimé répond la recherche de sensations du drogué"*. J'en suis là de ma vie quand arrive l'AVC et qu'on décèle ma maladie d'Hashimoto (hypothyroïdie auto-immune) !



Le Foie-Bois est le fils des Reins dans le cycle *Sheng*. En cas de vide de *Yin* des Reins, le *Yin* du Foie est également mal nourri par sa mère, ce qui va mettre le *Qi* du

Foie plus facilement en stagnation car toute forme d'énergie-*Qi* du Foie doit être correctement nourrie, humidifiée par le *Yin* et le sang du Foie pour être bien drainée (Cf. Schéma page précédente : flèche bleue interrompue).



Le Foie-Bois domine la Rate dans le cycle *Ke*. La stagnation du *Qi* du Foie affaiblit la Rate qui ne transforme plus les aliments en essences nutritives. Elle ne parvient plus à les distribuer au reste du corps, d'où mon immense fatigue à la fois physique, émotionnelle et mentale car la Rate gère également la pensée obsessionnelle et la rumination (Cf. Schéma ci-dessus : flèche verte).



Le Poumon-Métal est le fils de la Rate dans le cycle *Sheng*. Il est le bouclier dans les défenses immunitaires grâce à sa position haut placée dans le thorax. Il est en contact

direct avec les énergies perverses (pathogènes) climatiques externes, les *Xie Qi*. Les Reins sont la racine profonde Yin (Eau) et Yang (Feu) du système immunitaire tandis que le Poumon en est le bouclier. Mais celui-ci n'est pas correctement nourrit par la Rate. (Cf. Schéma page précédente).

Les racines énergétiques de ma maladie d'Hashimoto ont touché les cinq Organes selon l'enchaînement chronologique suivant :

- ⇒ Le Feu du Cœur (le feu de la passion) assèche le *Yin* et l'Eau originelle des Reins, ce qui engendre de la Chaleur vide des Reins et aggrave le vide de *Yin* du Foie, le fils des Reins, ce qui favorise la stagnation du *Qi* du Foie qui affaiblit la Rate.
- ⇒ La Rate gère l'énergie nutritive *Ying Qi*, elle est la mère du Poumon qui lui gère l'énergie défensive *Wei Qi*. Quand le *Qi* de la Rate est affaibli, le *Qi* du Poumon s'épuise aussi.

Chacun des cinq Organes est atteint l'un après l'autre comme des dominos, touchés selon un ordre logique, cohérent avec mon histoire de vie. Les émotions négatives qui l'ont jalonnée ont accentué la détérioration de mes défenses immunitaires innées et acquises. Frustration, colère refoulée, insatisfaction des désirs ont entraîné une stase de Foie et la perte de la libre circulation de mon *Qi*. La relation primordiale entre l'énergie des Organes internes et les émotions explique l'influence du stress émotionnel sur la révélation de ma maladie auto-immune qui n'est pas seulement psychosomatique mais bien réelle.

*Qing*

Le caractère *Qing*, émotion, est composé de deux signes : à gauche, la clé du Cœur, à droite, le verdoisement de la vie qui se déploie naturellement dans son ardeur juvénile. « *Quand la vivacité printanière met le Cœur en émoi, on a des émotions. Si le Cœur demeure calme et serein, pur et clair, la fidélité à l'ordre naturel n'est pas compromise ; sinon, les dispositions foncières se pervertissent en émotions pathologiques. La sensibilité se dévoie, on n'est plus dans la réalité de son existence ; on ne contrôle plus son affectivité* »<sup>3</sup>.

3. ROCHAT DE LA VALLEE Elisabeth, « *Les 101 notions-clés de la médecine chinoise* », Guy Trédaniel éditeur, 2009.

Je deviens de plus en plus irritable dans ma vie de couple, de plus en plus replié sur moi-même dans ma vie professionnelle. Je compense par le tabac pour relâcher la pression. Mon corps parle aussi mais le diagnostic n'est pas encore posé. Mon système immunitaire me protège dans la montée du stress, jusqu'à son effondrement. Le dérèglement de la thyroïde est en cours, jusqu'à l'hypothyroïdie d'épuisement. Mon corps s'est abandonné au stress, jusqu'au déclenchement de l'AVC.

Les recherches scientifiques démontrent que les effets du stress chronique sur la santé sont liés à « l'axe du stress », une connexion neuro-hormonale entre d'un côté l'hypothalamus et l'hypophyse, dans le cerveau, et de l'autre les glandes surrénales qui coiffent les reins. Lorsque le stress dure trop longtemps, cette fabrique à hormones perd ses mécanismes de régulation et sécrète à l'excès une hormone : le cortisol, produit par les glandes surrénales. Hormone de tonicité, le cortisol se mue en hormone du stress qui, à un certain taux dans le sang, devient toxique, affecte les neurones et modifie le comportement.

### Le retour à l'équilibre dynamique

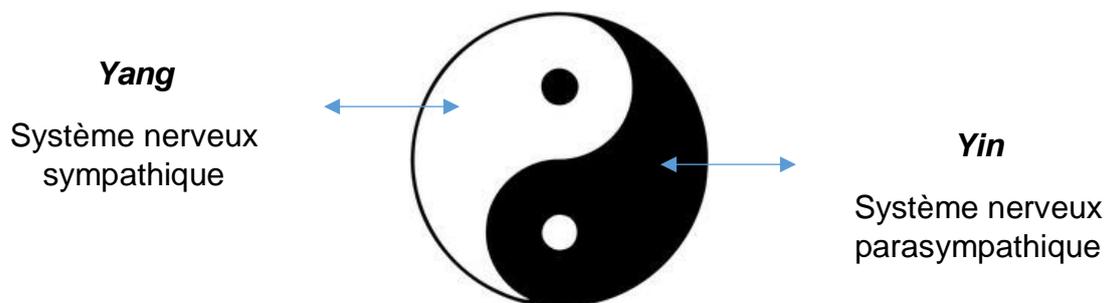
La maladie est comme un signal de détresse de l'organisme face à la vie qui ne lui convient pas. L'un des textes les plus anciens de la médecine chinoise *Su Wen* explique la signification de la conscience *Shen* de la façon suivante : « *ce qui se présentait tout à l'heure comme voilé, assombri et s'illumine tout à coup alors que soi seul en reçoit la clarté comme le vent en soufflant les nuages, voilà ce que le Shen veut dire* » (*Su Wen*, chapitre 23).

*Shen*, l'esprit

C'est le corps qui en est le messager. L'idéogramme *Xing*, le corps humain, est constitué de deux parties : à gauche, un solide échafaudage, à droite, trois traits légers comme des virgules. Ce sont des rayons de soleil lorsqu'il passe au travers d'un rideau tendu devant une fenêtre. A l'image du *Yin-Yang*, le corps est perçu comme l'association d'un bâti robuste et d'une apparence fugitive, la vibration qui l'anime.

*Xing*, le corps humain

Je fais le lien entre cette « vibration » et le système nerveux. Le retour à l'équilibre intérieur (homéostasie) et son maintien passe par un ajustement des deux parties du système nerveux autonome (SNA) : sympathique et parasympathique. Leur balance, 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.



Les deux systèmes utilisent le même messager chimique pour transmettre toutes les informations provenant des organes internes, et leur neurotransmetteur privilégié est l'acétylcholine. De plus, dans certains organes, le système sympathique implique un autre neurotransmetteur, la noradrénaline, substance qui fait partie de la chaîne des réactions face au stress en activant les réactions cardio-vasculaires et les réponses immunitaires.

### **Le processus d'autoguérison**

J'ai la conviction que le corps possède le pouvoir naturel de s'autoguérir. Je porte mon attention sur les racines psycho-émotionnelles de ma maladie auto-immune ainsi que sur la préservation de mes deux essences vitales : le *Jing* inné des Reins et le *Jing* acquis de la Rate qui sont les réserves vitales essentielles au maintien d'une défense immunitaire solide et saine.

Mon processus d'autoguérison s'engage sur la base de la recherche du « calme sans avoir la volonté d'y arriver » et de la tonification de mes défenses naturelles. Je décide de faire de la lenteur gestuelle, découverte lors de mon hospitalisation, associée à la méditation en mouvement l'objet de ma recherche pour fortifier ma santé. C'est le *Qi Gong*, la maîtrise du souffle-énergie, qui correspond le mieux à mon objectif : il coordonne en profondeur le corps, la respiration et la conscience. Il favorise également l'apaisement mental et l'ancrage dans l'instant présent. Je m'engage sur la voie du *Qi Gong* qui élimine toute dépense superflue et déraisonnable d'énergie vitale, tout gaspillage physique et mental. Sa pratique affine ma conscience « *mobilisant peu de fonds mais obtenant un grand accomplissement* » ; la conscience dans ce contexte étant une pensée dynamique où le corps et le mental s'unifient, où l'intérieur et l'extérieur communiennent.

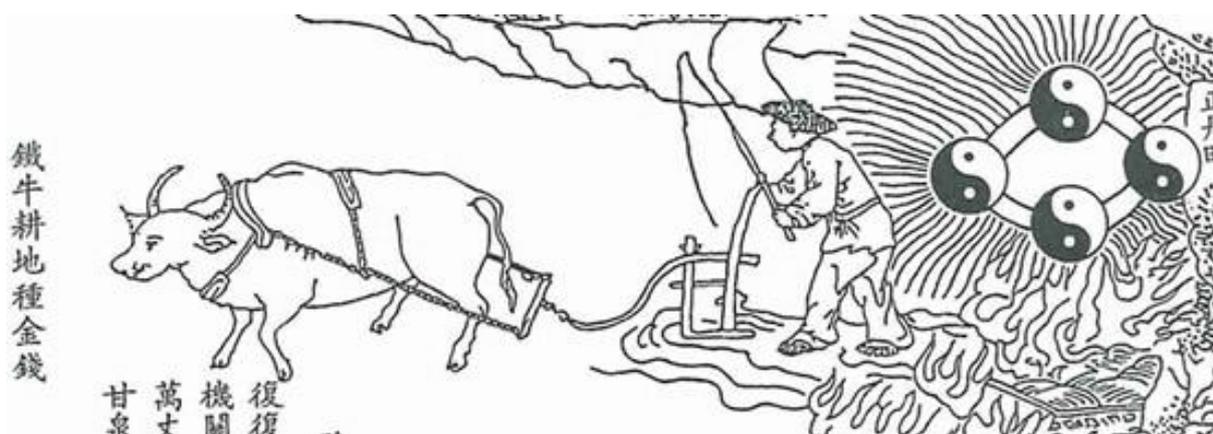
Je commence la pratique du *Qi Gong* en 1999 à Nice avec le professeur TRAN Hoai Ngoc de l'école *Cùu-Long Vo-Dao* (l'école des neuf dragons) par l'étude du *Ba Duan*

*Jin*, les huit pièces de brocart de soie. Cet enchaînement étire en profondeur les méridiens tendino-musculaires et relaxe l'ensemble du corps en favorisant la circulation du *Qi* et du Sang. Il étire également les tendons pour les rendre souples comme la soie et tonifie le cœur. Cette pratique m'a permis de développer plus de conscience corporelle et gestuelle. J'ai acquis grâce à elle plus de souplesse, de relâchement, d'équilibre, d'enracinement et d'endurance. J'ai appris à relier les différentes parties du corps, à les coordonner, développant ainsi la sensation d'unité et de globalité corporelle.

Le calme est venu avec la pratique du *Qi Gong* qui apaise, recharge et recentre. Elle est un refuge, un moment de grand ressourcement où toutes les formes d'énergie éprouvées violentes ou non (émotionnelle, agressive, passionnelle, etc.) sont régulées, transformées et viennent nourrir la force vitale et spirituelle. Elle me donne une sensation de plénitude par la vitalité et le calme qu'elle me procure.

## Yang Sheng, nourrir la Vie

En 2005, après six ans de pratique du *Qi Gong*, je m'engage dans la transmission bénévole en créant l'association « L'Atelier du geste ». Je l'enseigne professionnellement à partir de 2009. Mon parcours de formation est jalonné par les enseignements directs de plusieurs maîtres et professeurs de *Qi Gong* : Dr LIU Dong, ZHOU Jing Hong, Dr Bingkun HU, Liqin YANG et Wakalin ZHANG Jian, neveu de ZHANG Guang De, créateur du *Dao Yin Yang Sheng Gong*. J'approfondis ma culture classique chinoise par l'exploration de *Yang Sheng*, nourrir la Vie. *Yang* signifie « éduquer », « nourrir », « entretenir » ; « *Sheng* » « donner naissance », « naître », « engendrer », comme la végétation pousse, sortant de terre et s'élevant. Ainsi je cultive mon potentiel de vie comme on tire parti d'un champ : en sachant à la fois l'exploiter et l'amender, en le faisant fructifier mais sans pour autant l'épuiser.



Dans ce fragment (ci-dessus) de la « carte du paysage intérieur du corps » (*Neijing Tu*), estampage du Temple des Nuages Blancs (*Bai Yun Guan*) à Pékin (*Beijing*) que j'ai visité en août 2018, on voit un homme et un bœuf qui travaille la terre. Le buffle est notre intention pure, aller de l'avant dans une direction. Concentré, calme et stable, le buffle cultive la terre pour planter les graines d'une nouvelle croissance. Derrière l'image du cultivateur, les quatre symboles du *Taiji* sont situés dans le Dantian inférieur. Leur rotation équilibre les énergies *Yin-Yang* du Foie, du Cœur, des Reins et du Poumon. Les rayons de chaleur réchauffent la Rate, l'organe de l'élément Terre.

### Le nourrissage vital selon ZHUANGZI

Pour ZHUANGZI (vers - 370 / - 286 de notre ère), philosophe taoïste, ma seule responsabilité est dans le soin que je prends à cultiver, entretenir et déployer mon potentiel vital. Ainsi, par la pratique du *Qi Gong*, suite à l'AVC et ma maladie auto-immune, je restaure non seulement mes forces « dans et par le calme » mais aussi j'augmente ma vitalité. Sur cette voie, je rencontre le *Dao Yin Yang Sheng Gong* pour « (me) maintenir évolutif » ; le nourrissage n'est pas progrès vers, mais il est renouvellement ; la transformation qu'il opère ne vise à rien d'autre qu'à réactiver »<sup>4</sup>. C'est un processus d'*animation* qui, par épuration et dégagement progressifs, porte à la pleine vitalité ; autrement dit, plus je m'affine – me « décante », me « délie », me « désobstrue » - plus je m'*anime*.

4. JULLIEN François, « *Nourrir sa vie à l'écart du bonheur* », Seuil, 2005.

Ainsi « nourrir » en soi la « quintessence » (*Yang Jing*) consiste à aiguiser ses capacités et se maintenir en forme. Quant à « nourrir » en soi le « spirituel » (*Yang Shen*), c'est le plus communément se détendre et se reposer l'esprit. Mais bien plus que le corps et l'esprit, c'est le *Qi* « mon souffle-énergie » qu'il m'importe de nourrir. Il ne doit ni se disperser ni non plus se bloquer mais continuellement se relier et circuler.

### Le Tao du Dao Yin

Dans la tradition taoïste du nourrissage vital se développent des méthodes de *Dao Yin*, ensemble de techniques physiques et énergétiques associées à la respiration, qui par l'art de « *s'étirer le corps comme l'ours, tendre et tourner doucement le cou et ses ailes comme l'oiseau* » - ZHUANGZI (Cf. Chapitre 15) - permettent de libérer, à travers notre être physique, tous les passages difficiles où la communication est entravée.

*Dao Yin* signifie « guidage et étirement ». *Dao* signifie diriger, au sens de conduire l'esprit, la respiration et les mouvements, selon des principes précis : esprit calme, respiration profonde et régulière, mouvements justes et fluides. *Yin* signifie tirer, guider, dans le sens d'effacer les tensions de l'esprit et du corps.

L'oiseau, et notamment l'oie sauvage, apparaît souvent dans les noms attribués aux mouvements de *Dao Yin* : « *l'oie sauvage s'envole pour offrir le bonheur* », etc. Dans le monde animal, les oies sauvages à tête barrée (photo) passent l'été en Chine et l'hiver en Inde. Pouvant voler jusqu'à 10 000 mètres d'altitude, elles traversent pendant leur migration l'Himalaya en seulement huit heures. Pour le sage taoïste, c'est un modèle : c'est savoir où l'on va, ce que l'on veut et en suivre le chemin d'accomplissement envers et contre tout sans se laisser distraire ou détourner de sa résolution. Mais parfois une tempête de neige oblige les oies sauvages à se poser, enfouir leur tête sous leurs ailes et à attendre l'accalmie pour reprendre la route. Ainsi la patience est associée à la persévérance sur la voie du Tao, faite d'interdépendance et d'impermanence. Dans la culture classique chinoise, l'oie sauvage est synonyme d'élévation spirituelle. Son vol gracieux est associé à la légèreté et à l'impermanence, le contraire de la lourdeur et de l'inertie qui s'oppose au mouvement et au changement. La joie associée au Tao est joie de vivre, disponibilité et ouverture. Faire bien ce qu'il y a à faire ici et maintenant.

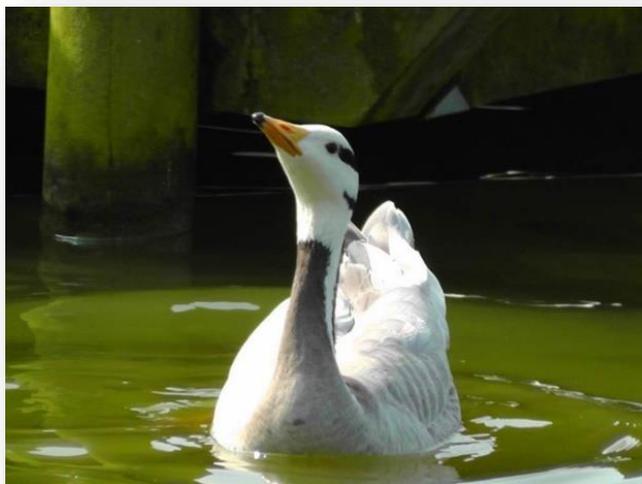


Photo : Jean-Pierre Peyruseigt

Dans le *Dao Yin*, ce sens de la perfection se retrouve dans la maîtrise du mouvement et la pleine présence : je fais un avec la nature, avec ma nature. La nature est mon corps. Le *Dao Yin* suit la voie de l'accomplissement naturel : libérer les potentiels afin qu'ils se déploient par et pour eux-mêmes, tels qu'en eux-mêmes. Le processus est de devenir ce que je suis.

L'enjeu de la pratique est d'assumer joyeusement mon appartenance à une dynamique universelle dont je ne suis qu'une infime manifestation à l'image des oies sauvages qui vivent en harmonie avec le *Tao*, en lui, pour lui et par lui. *Tao* est le nom donné à l'essence unique de tout ce qui existe, le changement. *Tao* est action, processus, cheminement, accomplissement de soi.

Le taoïste GE Hong (281-341) est l'un des médecins associés au *Dao Yin* : « *Le Dao Yin traite l'état « pas encore malade », il dégage l'énergie non harmonisée. Il faut pratiquer les mouvements pour faire circuler l'énergie sans gêne dans cent articulations. Le Dao Yin utilise cette grande règle pour maintenir la santé et est une technique mystérieuse pour éliminer les maladies ».*

Le Professeur ZHANG Guang De définit le *Dao Yin* dans le système qu'il a créé à partir de 1975, le *Dao Yin Yang Sheng Gong*, l'art de préserver la santé par le *Dao Yin*, de la manière suivante :

*« Le Dao Yin est une gymnastique chinoise dont le but est de tonifier la santé et de prolonger la vie. Son caractère particulier réside dans l'effort personnel que lui consacre celui qui le pratique, en combinant énergie vitale, respiration et mouvement, dans un entraînement régulier à la fois physique et psychique »*<sup>5</sup>.

ZHANG Guang De est né en 1932. Dans sa jeunesse, il pratique les arts martiaux chinois *Wushu*. Il étudie à l'Université des Sports de Pékin. Quelques années plus tard, en 1963, il y est nommé professeur. Au milieu de sa carrière, à la fin de la révolution culturelle, tombé gravement malade, Il utilise son expérience alliée à sa connaissance de la médecine chinoise pour créer ce qui devait devenir le *Dao Yin Yang Sheng Gong*.

Au début, trop faible pour une pratique intensive, il développe des exercices qui peuvent se faire en position allongée : ce sont les 8 exercices pour traiter sa tuberculose qui constitueront par la suite la base de la série des «49 mouvements pour stimuler le *Qi* dans les méridiens». En recouvrant peu à peu ses forces, il crée de nombreuses séries qui peuvent se faire assis ou debout, selon les possibilités du pratiquant.

### **La méthode de ZHANG Guang De**

Ce système est reconnu en Chine à la fois par les Ministères des Sports et de la Santé et par la Fédération Internationale de *Wushu* et la Chinese Health Qigong Association.

Cette méthode est enseignée dans les universités de médecine chinoise traditionnelle et diffusé dans plus de cinquante pays dans le monde.

---

5. ZHANG Guang De, « *Enchaînements de base en Dao Yin Yang Sheng Gong, volumes 1 et 2* », éditions You-Feng, Paris, 2010.

L'enchaînement « les 12 méthodes du *Dao Yin Yang Sheng Gong* » (*Shi Er Fa*) fait partie du cursus des *Qi Gong* pour la santé diffusé par International Health Qigong Federation (IHQF) émanation de la Chinese Health Qigong Association.

J'ai découvert la méthode du Professeur ZHANG Guang De lors de la compétition des 2<sup>èmes</sup> Jeux Européens *Qi Gong* Santé (Rouen, octobre 2016) après deux jours de stage avec la professeure GU Bo (photo).



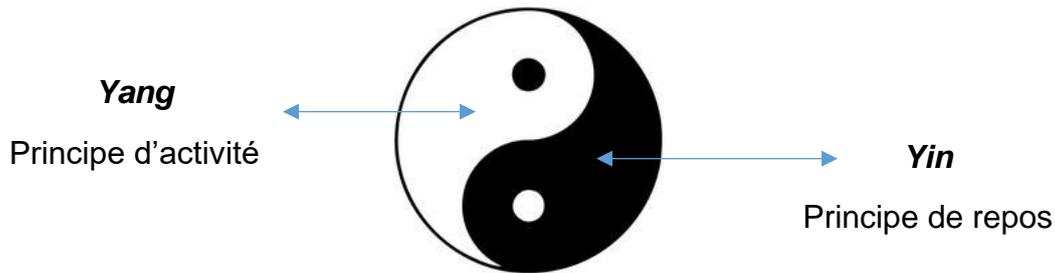
Par la suite, j'ai suivi plusieurs stages avec le professeur YANG Yu Bing, collaborateur direct du Professeur ZHANG Guang De au centre de *Dao Yin Yang Sheng Gong* de l'Université des Sports de Pékin. Je me perfectionne au côté de Liqin YANG, 8<sup>ème</sup> Duan, responsable du *Qi Gong* à la Wushu FFK.

Je suis engagé dans une formation diplômante à l'Ecole Française de ZHANG Guang De - Association Kunming de Biarritz. Le responsable de la formation est Wakalin ZHANG Jian, neveu du Professeur ZHANG Guang De et héritier de la méthode du *Dao Yin Yang Sheng Gong*.

Cette méthode est construite sur les principes de la médecine chinoise et sur les enseignements des classiques taoïstes. Parmi ceux-ci, le livre de la voie et de la vertu (*Dao De Jing*) de LAOZI (milieu du 6<sup>ème</sup> siècle / milieu du 5<sup>ème</sup> siècle av. J.-C.) : « *Supporter, embrasser, unir le corps physique et l'esprit. On ne doit pas les séparer. Conduire, rassembler l'énergie Qi, la rendre douce comme un nouveau-né. Purifier l'esprit, éliminer les troubles du Xu Lan (le regard intérieur mystérieux)* » (Cf. Chapitre 10).

Le grand principe est de calmer l'esprit, de régulariser la respiration pour rendre l'état de l'ensemble du corps et du cœur plus doux, plus calme. La pratique du *Dao Yin Yang Sheng Gong* consiste en un ensemble de mouvements lents et harmonieux associés à la respiration et à la concentration. Elle a pour but de faire circuler l'énergie et le sang dans le corps, de stimuler les méridiens afin de lutter contre le vieillissement, de repousser les maladies, d'assouplir le corps et les articulations, de stimuler et d'harmoniser les organes, d'équilibrer *Yin-Yang*.

*Yin-Yang* sont deux principes inhérents à la nature toute entière. Ils participent à la manifestation de tout ce qui est créé, de tout ce qui existe dans le monde. Ce sont deux principes totalement opposés et complémentaires à la fois.



*Yin-Yang* sont interdépendants, l'un ne peut exister sans l'autre :

- Quand *Yin* augmente, *Yang* diminue et inversement ;
- *Yin* nourrit, *Yang* mobilise ;
- *Yin* à son apogée se transforme en *Yang* et inversement ;
- *Yang* naît du *Yin* et *Yin* du *Yang* ;
- *Yang* va au *Yin* et *Yin* au *Yang* ;
- *Yang* agit sur *Yin* et *Yin* sur *Yang*.

Dans la relation intérieur-extérieur :

- Est *Yang* tout ce qui va de l'intérieur vers l'extérieur ;
- Est *Yin* tout ce qui va de l'extérieur vers l'intérieur.

Le *Dao Yin Yang Sheng Gong* associe l'attention, la respiration et la précision du mouvement pour atteindre la perfection de l'union *Yin-Yang* en soi-même. La préparation pour entrer dans un mouvement consiste à se tenir debout, pieds joints, l'axe central bien stabilisé. Cette position s'appelle « se tenir debout comme avant la création du monde », c'est-à-dire que ce n'est pas encore *Yin*, ni *Yang* ; il n'y a rien (*Wuji*). Il faut trouver un calme absolu, sachant que je suis en contact avec *Yin* (enracinement avec la terre par la plante des pieds) et *Yang* (étiré par le sommet de la tête au ciel).

Pour l'ouverture, en même temps, je m'enracine à droite (*Yin*) et je sors le pied à gauche, le côté du mouvement (*Yang*). C'est la séparation, *Yin-Yang* apparaissent. Le mouvement *Yang* a besoin du *Yin* qui le consolide, qui le soutient. Le mouvement *Yin* dépend du *Yang* qui le régularise. Le mouvement *Yang* a besoin du *Yin* qui l'équilibre. Le *Yin* est stabilisé et équilibré par *Yang*, ce qui signifie qu'il y a toujours du *Yin* dans *Yang* et *Yang* dans *Yin*. La théorie *Yin-Yang* s'incarne dans mon geste. Dans le mouvement de *Dao Yin*, quand *Yang* pousse jusqu'à sa croissance maximum, *Yin* apparaît. Mes mouvements ne sont pas saccadés. Ils peuvent être perçus comme ayant cinq phases : apparition (*Sheng*), croissance (*Zhang*), transformation (*Hua*), réunion (*Shou*) et stockage (*Cang*). Puis un autre cycle arrive. Mon mouvement est lent pour laisser le temps à l'énergie de circuler et pour la ressentir.

L'autre principe est que mon mouvement est rond parce que le changement, le croisement et la relation entre *Yin* et *Yang* se font en cercle (Cf. Symbole *Taiji Tu*).

L'importance est donnée au fait d'équilibrer *Yin* et *Yang* pour ouvrir, fermer, monter, descendre, avancer et reculer. Je trouve l'équilibre.

La relation *Yin-Yang* est aussi celle entre le calme (*Jing*) et le mouvement (*Dong*) : l'un est la racine de l'autre. Le mouvement dépend de la racine, à savoir le calme. S'il n'y a pas une force de calme, mon mouvement ne sera pas solide. Mais s'il y a le calme, sans une vitalité à l'intérieur, le calme n'aura pas de sens. Grâce au mouvement doux, lent et rond, je trouve le calme dans le corps. Il favorise l'équilibre énergétique des méridiens et des viscères ainsi que l'équilibre dans le système nerveux.

La lenteur aide la douceur, la douceur aide la vitalité, la vitalité aide la succession sans arrêt, la succession aide la douceur. Si ces quatre principes sont respectés, alors je peux dégager et régulariser les méridiens, harmoniser le *Qi* et le Sang, dégager le mécanisme énergétiques des cinq Organes, renforcer l'énergie pour nourrir le sang, dissoudre les blocages et les stases afin de renforcer le corps et prévenir ou traiter les maladies chroniques.

### Purifier le Cœur

Le nourrissage vital en *Dao Yin Yang Sheng Gong* consiste à régulariser la position du corps (*Tiao Xing*), régulariser la respiration (*Tiao Xi*) et purifier le Cœur (*Tiao Xin*). Parmi ces trois pratiques, la priorité est donnée à *Tiao Xin* 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 (*Rou*)

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 *Song*.

- Le relâchement (*Song*)

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 (*Dong*)

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 *Yi* l'intention, *Qi* la respiration, *Xing* la forme du corps.

- Le calme (*Jing*)

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 *Tiao Xin*, 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.

Toutes les méthodes du *Dao Yin Yang Sheng Gong* commencent par *Tiao Xin* qui se déroule de la façon suivante. Je sépare les pieds d'une largeur égale à la largeur des épaules ; je me tiens droit en poussant *Bai Hui* \* vers le ciel, en rentrant légèrement le menton, la nuque légèrement étirée. Je ferme les yeux légèrement et je ramène le regard à l'intérieur. Je récite intérieurement ce poème : « *Il fait nuit, tout est calme, silencieux. Je chasse les 10 000 soucis de la vie. Je concentre mon esprit au Dantian et je tiens bien clos les sept orifices du visage. Je respire profondément, lentement, doucement en maintenant la langue collée au palais. Mon corps devient léger comme l'hirondelle du printemps qui vole vers les lointains nuages* ». Je superpose mes mains sur la zone de *Qi Hai* \*\*, la main gauche en dessous. Le point *Lao Gong*\*\*\* en contact avec le point *Qi Hai* ; la main droite au-dessus : le point *Lao Gong* en contact avec le dessus de la main gauche.

Je concentre mon esprit au *Dantian inférieur*. Je me mets à l'écoute de la respiration ventrale.

### **Respirer dans le Dantian**

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, le cerveau et l'intestin. 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.

---

\* *Bai Hui* (20 VG) est situé au sommet du crâne. Il se traduit par « cent réunions », « cent » est une façon de dire « beaucoup », c'est-à-dire qu'il est un point de croisement de plusieurs méridiens.

\*\**Qi Hai* (6VC) est situé trois doigts en dessous du nombril. Il se traduit par « mer du Qi ». Il a pour actions de tonifier le Qi originel (*Yuan Qi*) et de régulariser le Qi dans le réchauffeur inférieur.

\*\* *Lao Gong* (8MC) 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.

C'est bien le travail respiratoire en Qi Gong qui maintient l'esprit clair pour accueillir ce qui vient dans l'instant présent. Pour ZHUANGZI, « *la vie de l'homme est une concentration de souffle-énergie Qi (idéogramme ci-dessous) : de cette concentration résulte la vie, de sa dissolution la mort. [...] D'où l'on dit : ce qui traverse et fait communiquer le monde en son entier est ce souffle unitaire Yi Qi* » (Cf. Chapitre 22).



ZHUANGZI dit également : « *Inspirer, expirer, souffle long, souffle court, telle est la respiration. Rejeter ce que le corps et l'esprit ont d'usé (impuretés) ; accueillir l'air nouveau (pureté)* » (Cf. Chapitre 15). Ce qui caractérise le Sage est que sa respiration est « profonde-profonde ». Non seulement elle incarne la régulation harmonieuse par son alternance mais qu'elle doit s'étendre à travers tout le corps et jusqu'aux extrémités : « *L'homme authentique respire à partir de ses talons* », c'est-à-dire jusqu'à sa base ; et l'homme du commun seulement « *à partir de la gorge* ». Pour ZHUANGZI, si notre attention doit se porter sur l'artère principale irriguant le dos (*Du Mai, Vaisseau Gouverneur*) c'est qu'elle assure la constance de la respiration. Du fait de l'inspiration ou de l'expiration, celle-ci laisse toujours l'une appeler l'autre et se renouveler à travers elle ; manifestation du rythme binaire *Yin-Yang* et vecteur du nourrissement vital. C'est ce renouvellement respiratoire qui nous fait participer au vaste mouvement de communication, par concentration-dispersion, qui ne cesse d'activer la Vie.

Dans la pratique, l'attention est focalisée au *Dantian* inférieur situé dans la partie basse de l'abdomen. Le LAOZI appelle à reporter notre attention sur le « ventre », centre effectif où se recueille la vitalité et siège de sa nutrition (Cf. Chapitre 12). Le *Dantian* inférieur (le champ d'élixir) est situé en partie basse de l'abdomen, au centre du triangle formé en dessinant une ligne entre le nombril, la région lombaire et le périnée. Cette configuration permet au *Dantian* inférieur de rassembler l'énergie provenant de la Terre. Il sert de réservoir de chaleur et d'énergie. Il est associé aux Reins qui contrôlent l'élément Eau dans le corps. En termes alchimiques, on dit que le *Jing* (Essence) est analogue à l'eau dans un chaudron.

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.

Par la pratique du *Dao Yin*, l'Essence *Jing* présent dans le *Dantian* inférieur est affiné et transformé pour produire l'Energie *Qi*. Lorsque suffisamment de chaleur a été générée dans le *Dantian* inférieur, la transformation alchimique du *Jing* provoque le changement de l'eau du *Jing* en vapeur du *Qi*. La « quintessence » (*Jing*), le « souffle » (*Qi*) et le « spirituel » (*Shen*) sont les « trois trésors » ou les trois stades par lesquels se transforme et s'épanouit la personnalité, le souffle représentant ainsi l'élément médian de cette transmutation.

### Le Qi Gong, un outil de prévention

Depuis 2008 à Lyon, je développe une pratique d'enseignement des arts énergétiques chinois (*Qi Gong Santé* et *Dao Yin Yang Sheng Gong*) en lien avec l'association « l'Atelier du geste » dont j'ai assumé la présidence jusqu'en 2009. J'exerce le métier d'éducateur sportif, carte professionnelle n°06911ED0104, en tant que titulaire de Certificats de Qualification Professionnelle : Moniteur d'Arts Martiaux mentions Arts Energétiques Chinois et Karaté et Disciplines Associées (*Qi Gong*). Mon statut est celui d'entrepreneur individuel. La Direction Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale du Rhône a enregistré ma déclaration d'établissement sportif le 19/07/2013 sous le n°06913ET0056 pour les activités physiques et sportives (APS) : « Karaté et arts martiaux affinitaires ». Je suis engagé dans le DEJEPS (Diplôme d'Etat) perfectionnement sportif Arts Energétiques Chinois par la validation des acquis de l'expérience (VAE).

En tant que travailleur indépendant, je loue mes salles d'activités, j'ai une assurance responsabilité civile professionnelle et mes élèves me paient directement les cours. Mes élèves sont adhérents de l'association « l'Atelier du geste » affilié la Fédération Française de Karaté, fédération délégataire des arts martiaux chinois *Wushu* dont le *Qi Gong* dépend. Ils en sont licenciés. Pour adhérer à ce club et obtenir une licence sportive, je demande un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du *Qi Gong* lors de la première inscription et, par la suite, tous les trois ans pour le renouvellement de la licence. A partir du 1<sup>er</sup> juillet 2017, l'article 1 du décret du 24 août 2016 relatif au certificat médical rend obligatoire la réponse à un questionnaire de santé lors du renouvellement triennal d'une licence sportive. Son contenu est précisé par arrêté du ministre chargé des sports. Chacune des rubriques du questionnaire doit donner lieu à une réponse négative. A défaut, le sportif est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence (Art. D. 231-1-4).

Parmi mes élèves, il y a des personnes fragiles physiquement et psychologiquement. Je les accompagne quels que soient leur âge, leur condition physique ou leurs états de santé. Le certificat médical est obtenu auprès du médecin traitant. Certains

médecins méconnaissent le contenu de la pratique du *Qi Gong* tandis que d'autres la recommandent à leurs patients. En effet, des élèves souhaitent pratiquer sur recommandation de leur médecin ou de leur kinésithérapeute. Ces professionnels de santé reconnaissent à la pratique des arts énergétiques chinois des bienfaits démontrés scientifiquement : réduction du risque de chute et amélioration de l'équilibre des personnes âgées, soulagement de l'arthrose, diminution des symptômes de la maladie de Parkinson, aide au contrôle de l'hypertension, réduction des risques de maladies cardiovasculaires, etc.

Le *Qi Gong* est reconnu par l'Académie Nationale de Médecine dans un rapport « Thérapies complémentaires, leur place parmi les ressources de soin » daté du 05/03/2013. Cette institution souligne « *que les pratiques souvent dites médecines complémentaires ne sont pas des "médecines", mais des techniques empiriques de traitement pouvant rendre certains services en complément de la thérapeutique à base scientifique de la médecine proprement dite. Elle recommande de ce fait de les désigner par la dénomination de thérapies complémentaires, qui correspond mieux à leur nature* »<sup>6</sup>. La dénomination « thérapie complémentaire » associée au *Qi Gong* m'oblige à une grande vigilance ainsi qu'à un souci d'information sur le type d'effort sollicité. Je dois prendre en compte les limites et les handicaps éventuels de chaque élève de manière à respecter l'intégrité physique et psychique de chacun.

*« Je ne fais plus, mais j'ai fait, à la suite d'un premier infarctus, une dépression avec des malaises d'angoisse. Depuis ce temps-là, j'ai toujours pratiqué le Qi Gong qui m'a permis de me sortir de là. Je garde néanmoins un système nerveux fragilisé par cette maladie cardiaque évolutive et dégénérative très angoissante. Ce que je trouve de positif, c'est qu'après les séances de Qi Gong, je ressens plus qu'une détente : c'est une impression de sérénité totale qui dure dans les jours suivants et modifie, petit à petit, l'état de mon esprit et mon comportement de tous les jours. J'ai confiance dans la vie et j'accepte surtout qu'elle puisse s'arrêter. Mon médecin traitant dit que je vais bien parce que j'ai adapté mon mental aux besoins de mon corps et que je l'accepte. Je pense que je dois cela à la pratique régulière du Qi Gong » - Simone, 83 ans, pratique le Tai Chi et le Qi Gong depuis l'âge de 57 ans.*

Je m'informe régulièrement sur l'évolution de la pathologie de mon élève car elle a des répercussions sur la pratique. Je participe à la formation organisée par la Croix-Rouge française pour réactualiser mon certificat de compétences de citoyen de sécurité civile, le 22/07/2016 à Lyon. Cette formation aux premiers secours est une mesure de prévention. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) donne une définition de la prévention en matière de santé. On y distingue trois niveaux.

- La prévention primaire qui regroupe l'ensemble des moyens mis en œuvre pour empêcher l'apparition d'une pathologie ou d'un symptôme. La prévention primaire s'adresse à mes élèves dans leur ensemble : prévention des effets du vieillissement, des risques cardio-vasculaires, amélioration de la qualité de vie, etc.

---

6. <http://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2013/07/4.rapport-Therapies-complementaires1.pdf>

- La prévention secondaire qui consiste à agir au tout début de l'apparition de la pathologie pour réduire son développement afin de s'opposer à son évolution ou encore pour faire disparaître les facteurs de risque. Elle a été mise en œuvre, par exemple, dans les cours du premier semestre 2015 à travers l'enseignement « l'attention dans les Cinq Directions » qui est le sujet du prochain chapitre.
- La prévention tertiaire : la pratique, que je propose à Simone, contribue à la réduction des risques de sa maladie cardiaque évolutive et dégénérative. J'agis donc sur le plan tertiaire de la prévention, un stade où il importe de diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou des récives et de réduire les complications, invalidités ou rechutes consécutives à la pathologie.

Mon enseignement du *Qi Gong* contribue au maintien de l'équilibre dynamique de la santé et du bien-être de mes élèves. Ils développent en eux des qualités telles que la force intérieure, l'attention, la persévérance et le lâcher-prise.

## Une thérapie psychocorporelle complémentaire

### « L'attention dans les Cinq Directions »

Je participe le dimanche 11 janvier 2015, avec quelques-uns de mes élèves, à la « marche républicaine » qui rassemble quatre millions de Français sur tout le territoire en réaction à l'assassinat de douze personnes lors de l'attentat contre Charlie Hebdo le mercredi 7 janvier à Paris. Au regard de ce contexte national, je décide de l'objectif de la séance du lundi 12 janvier :

- Reconnaître et transformer les émotions liées à cet événement : colère, tristesse, peur, angoisse, etc.

Cet objectif est maintenu sur plusieurs semaines. Je souhaite apporter à mes élèves une aide pour désamorcer le mal-être partagé par tous : transformer les émotions négatives en émotions positives. A la fin de la saison sportive (juin 2015), je sollicite leur réponse à ces trois questions :

- *Quels souvenirs avez-vous des événements de janvier 2015 ?*
- *Est-ce que le Qi Gong vous a aidé à les traverser ?*
- *De quelles manières ?*

Le cours du lundi 12 janvier 2015 se déroule de 9h à 10h dans la salle de pratique du Dojo Zen de Lyon dans le quartier de la Croix-Rousse. Tous les élèves inscrits à ce cours sont présents. Je les accueille un à un. Je ressens chez eux de la tristesse, de la colère, de l'angoisse. Avant de commencer le cours, je propose une minute de silence en hommage aux victimes de l'attentat contre Charlie Hebdo. Je leur annonce mon intention de consacrer plusieurs séances à l'objectif de reconnaître et transformer les émotions liées à cet événement. Avant de commencer la pratique, je les laisse s'exprimer librement sur leurs émotions.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, dont le *Qi Gong* fait partie, les émotions sont vues comme des perturbations des mouvements normalement régulés du souffle.

Pour libérer tous les passages difficiles où la circulation énergétique est entravée par des émotions pathogènes dans leur excès, je propose à mes élèves de respirer en conscience dans l'étirement et le relâchement corporel. La respiration est au cœur de la pratique du *Qi Gong*. Du fait de l'inspiration ou de l'expiration, celle-ci laisse toujours l'une appeler l'autre et se renouveler à travers elle ; manifestation du rythme binaire *Yin-Yang* et vecteur du nourrissement vital (*Yang Sheng*). C'est ce renouvellement respiratoire qui nous fait participer au vaste mouvement de communication, par concentration-dispersion, qui ne cesse d'activer la Vie.

Seul, le calme du Cœur peut garder l'être dans la direction de son développement naturel. S'il est troublé par les émotions, c'est un dérèglement des Cinq Vouloirs qui sont les cinq tensions ou orientations internes en chacun des organes dans leur normalité et dans leur altération. Avant de commencer la pratique, je donne à mes élèves des éléments théoriques issus des fondements philosophiques de la médecine traditionnelle chinoise.

MOUVEMENTS	ORGANES	VOULOIRS	ALTERATIONS
Bois	Foie	Vivacité	Colère
Feu	Cœur	Allégresse	Surexcitation
Terre	Rate	Pensée	Soucis
Métal	Poumon	Rigueur	Chagrin
Eau	Reins	Confiance	Peur

Je propose ensuite un extrait de la forme n°4 du *Dayan Qigong*, *Qi Gong de l'Oie Sauvage* : « s'étirer à travers la conscience ». C'est la 6<sup>ème</sup> partie, qui en compte 12, et dure 2 minutes et 30 secondes. Je la renomme « l'attention dans les Cinq Directions ». Cette séquence est répétée cinq fois avec, à chaque cycle, la visualisation des points cardinaux, des éléments, des organes, des saisons, des couleurs, des émotions négatives et leur transformation positive ; soit une durée de 15 minutes environ. Les mouvements corporels sont souples et à la portée de tous, débutants ou confirmés.

Cette pratique nourrit la compréhension de la théorie des Cinq Mouvements (voir tableau ci-dessus). La pratique de « l'attention dans les Cinq Directions » est accompagnée d'une intention (*Yi Shou* : « porter son attention avec intention ») associée aux émotions négatives et aux transformations positives : « *face au sud, j'entre en relation avec le Cœur* », « *j'accueille l'exubérance et je la transforme en joie* ». La notion d'intention est importante dans cette pratique. Pour qu'elle soit le plus juste possible, je demande à mes élèves de réagir aux correspondances traditionnelles : exemple, la peur transformée en sagesse. Nous convenons de les modifier pour être au plus près de leur état psycho émotionnel du moment :

1. j'accueille l'euphorie et la transforme en joie intérieure ;
2. j'accueille les ressassements et les transforme en détachement ;
3. j'accueille la colère et la transforme en bienveillance ;
4. j'accueille la peur et la transforme en courage ;
5. j'accueille la tristesse et la transforme en droiture.

Mon enseignement s'appuie sur un long travail d'appropriation du *Qi Gong de l'Oie Sauvage* transmis par Dr Bingkun HU (photo) maître de *Qi Gong* thérapeutique vivant à Berkeley (Californie) et disciple de Mme YANG Mei Jun (1896-2002), 27<sup>ème</sup> dépositaire de la lignée du *Dayan Qigong*. En janvier 2015, cela fait quatre ans que je pratique et explore le *Qi Gong de l'Oie Sauvage*.

La forme n°4 entraîne le corps à générer des mouvements souples et doux ainsi qu'une respiration lisse afin de rendre le débit de notre *Qi* plus doux et plus pénétrant. Je propose à mes élèves d'expérimenter la décontraction à la fois de l'esprit et du corps en privilégiant le relâchement (*Yin*) après les mouvements d'étirement (*Yang*).

La caractéristique, commune à toutes les formes de *Qi Gong*, de « l'attention dans les Cinq Directions » réside dans la douceur et la lenteur de ces mouvements. Plus la taille est relâchée, plus le transfert du poids corporel se fait aisément. L'attention se mobilise sur les mouvements et sur l'observation de leur influence sur la direction du courant de *Qi*.

L'étirement et le relâchement corporels associés à la respiration sont au cœur de la pratique. Le *Qi*, le souffle-énergie, est l'extension de cette respiration consciente. « *Si la respiration peut aller partout alors, dit Dr HU, vous avez atteint la maîtrise* ». Pour l'atteindre, il faut être attentif à coordonner en profondeur le mouvement, la conscience et le *Qi*, le souffle-énergie :

- chaque fois qu'on fait un mouvement, il faut en être conscient ;
- chaque fois qu'on utilise la conscience, le *Qi* suit et circule ;
- l'esprit doit être attentif au mouvement ;
- plus on utilise la conscience, plus on ressent la circulation du *Qi* ;
- les mouvements circulaires et spiralés se font sans effort et avec fluidité.

Dr Bingkun HU emploie souvent cette expression dans ses stages : « *enjoy* » ; autrement dit : « *appréciez vous-même le mouvement, sentez-vous bien dans le mouvement, ayez conscience que vous êtes bien dans le mouvement* ».

Le principal apport de « l'attention dans les Cinq Directions » est issu de l'aspect méditatif de la prise de conscience des quatre orientés (points cardinaux) avec un retour au centre avant chaque changement.



Posture initiale de l'Oie Sauvage :

Connexion du point *He Gu* « torrent harmonisateur » (4 GI méridien Gros Intestin) situé sur la face dorsale de la main entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> métacarpiens sur le bord radial du 2<sup>ème</sup> métacarpien avec le point *Huan Tiao* « entoure et fait bondir » (30 VB méridien Vésicule Biliaire) situé sur la partie latérale de la fesse au niveau du rameau cutané fessier de la petite sciatique et du nerf fessier inférieur.

## FACE AU SUD (GRAND YANG)

### 1. « J'accueille l'euphorie »



Se pencher vers l'avant, les paumes se retrouvent face à face.

Monter les mains vers le ciel en ouvrant progressivement les bras « écarter les nuages pour atteindre le ciel spirituel ».

ORGANE CŒUR / SAISON ETE / ELEMENT FEU / COULEUR ROUGE / EMOTION  
NEGATIVE EUPHORIE ET TRANSFORMATION POSITIVE JOIE INTERIEURE

« *Je la transforme en joie intérieure* »



Ouvrir le pied gauche et capter l'énergie du ciel avec la main droite. Ramener le Qi du bout des doigts de la main gauche, le long des trois méridiens *Yin* de la main (Poumon, Maître-Cœur et Cœur) jusqu'au thymus.

Le regard suit en permanence la main qui capte le Qi.



Même mouvement à droite.



En maintenant les bras au niveau des épaules, tourner le pied droit puis le pied gauche pour effectuer  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche, vers l'EST (*Petit Yang*).

## RETOUR AU CENTRE

### 2. « J'accueille les ressassements »

ORGANE RATE / SAISON INTERMEDIAIRE / ELEMENT TERRE / COULEUR JAUNE / EMOTION NEGATIVE RESSASSEMENTS ET TRANSFORMATION POSITIVE DETACHEMENT

« Je les transforme en détachement »



Ramener les pieds parallèles. Monter les bras sur les côtés puis redescendre et retourner au CENTRE en alignant les trois *Dan Tian* ou centres énergétiques : entre les sourcils (*Yin Tang*), au milieu de la poitrine (*Tan Zhong*), sous le nombril (*Qi Hai*).

## FACE A L'EST (PETIT YANG)

### 3. « J'accueille la colère »

ORGANE FOIE / SAISON PRINTEMPS / ELEMENT BOIS / COULEUR VERTE / EMOTION NEGATIVE COLERE ET TRANSFORMATION POSITIVE BIENVEILLANCE

« Je la transforme en bienveillance »

## RETOUR AU CENTRE

## FACE AU NORD (GRAND YIN)

### 4. « J'accueille la peur »

ORGANE REINS / SAISON HIVER / ELEMENT EAU / COULEUR BLEU PROFOND / EMOTION NEGATIVE PEUR ET TRANSFORMATION POSITIVE COURAGE

« Je la transforme en courage »

## RETOUR AU CENTRE

## FACE A L'OUEST (PETIT YIN)

### 5. « J'accueille la tristesse »

ORGANE POUMON / SAISON AUTOMNE / ELEMENT METAL / COULEUR BLANC / EMOTION NEGATIVE TRISTESSE ET TRANSFORMATION DROITURE

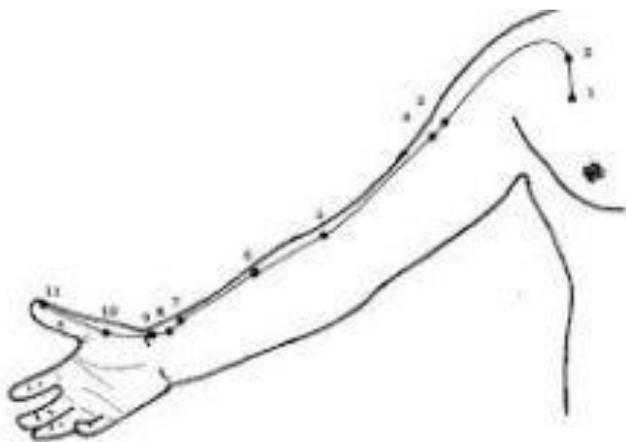
« Je la transforme en droiture »

## RETOUR AU CENTRE

### FACE AU SUD INITIAL

#### La circulation énergétique dans les trois méridiens Yin de la main

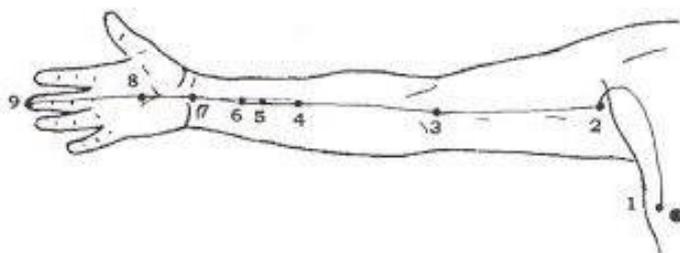
Au niveau énergétique, « l'attention dans les Cinq Directions » amplifie la circulation du Qi dans les trois méridiens Yin de la main par de puissants mouvements inducteurs.



*Taiyin ou Yin suprême du Poumon*

Le méridien du Poumon démarre sur le côté externe de la poitrine, dans le premier espace intercostal.

Dans la fossette sous claviculaire, il longe la face intérieure du bras, côté radial (extérieur) du biceps brachial, sur le pli du coude, côté radial du tendon du biceps puis la face interne de l'avant-bras le long du bord côté pouce. Il passe par l'intérieur de la main et aboutit à l'angle unguéal interne du pouce (bras en l'air).



*Jueyin ou Yin épuisé du Maître-Cœur*

Le méridien du Maître Cœur démarre en dehors du mamelon. Il parcourt la face interne du bras. Il passe au milieu du pli du coude sur le bord cubital du tendon du biceps, continue au milieu de la face interne de l'avant-bras dans l'axe de l'angle unguéal interne du majeur.



*Shaoyin ou Yin mineur du Cœur*

Le méridien du Cœur part de l'aisselle et longe la face antérieure du bras. Passant par le côté antéro-interne du coude, il suit le bord cubital de la face antérieure de l'avant-bras. Longeant le bord radial de l'auriculaire, il prend fin à son extrémité.

## Le thymus et le système immunitaire

La pratique de la forme « l'attention dans les Cinq Directions » irrigue et stimule le thymus situé à la base du cou.



Le thymus fait partie des neuf glandes endocrines qui sécrètent des molécules chimiques appelées les hormones. C'est un organe essentiel du système immunitaire.



Son rôle exact est de produire en quantité et en diversité un grand nombre de lymphocytes thymodépendants (lymphocytes T) qui ont la capacité de défendre l'organisme. Au cours de la vie d'un individu chaque lymphocyte T. peut reconnaître son agent agresseur venant de l'extérieur d'une façon bien spécifique. Les hormones agissent comme des messagers. Le récepteur sensoriel réceptionne les stimulations puis envoie les informations au système nerveux central qui analyse et intègre le message. Puis le système nerveux central développe la réponse. C'est le mode d'adaptation neuroendocrinienne de l'organisme aux changements du milieu intérieur. Les principales fonctions des glandes endocrines sont l'adaptation au stress, la régulation de la tension artérielle, de la fréquence et du rythme cardiaque.

Le thymus est une glande endocrine très active lorsque l'on est enfant, pilier de l'immunité. A partir de l'adolescence, son fonctionnement devient moindre. Il y a cependant certains adultes qui conservent un thymus en complète activité ; parmi eux, les pratiquants de « l'attention dans les Cinq Directions » ?

### Le témoignage de mes élèves

En juin 2015, je leur ai demandé de répondre à ces trois questions :

- *Quels souvenirs avez-vous des événements de janvier 2015 ?*
- *Est-ce que le Qi Gong vous a aidé à les traverser ?*
- *De quelles manières ?*

Voici leurs témoignages :

*« Une peine profonde et douloureuse se dégageait des personnes rassemblées dans le dojo pour commencer le cours. Je percevais cela et je ressentais vivement cette émotion à l'intérieur de moi. Tu as prononcé le mot de « transformation ». Ensuite, il y a eu la pratique de « l'attention dans les Cinq Directions » avec une exigence rendue plus difficile pour moi de me concentrer. Les cours m'ont permis de poser mon esprit, de le rendre plus clair comme « nettoyé » et plus apte à regarder la réalité telle qu'elle était. » - Evelyne.*

*« Dans ces périodes de troubles que nous avons encore connues plus tard et qui restent toujours latentes aujourd'hui, les méthodes de respiration du Qi Gong sont un outil qui me permet un apaisement à n'importe quel moment et rapidement. Par là-même, le sentiment de peur et d'angoisse peut aussi être évacué, le cœur bat moins vite et la sérénité s'installe petit à petit dans la tête » - Françoise.*

*« Effectivement, il fallait apporter une réponse immédiate à cet acte de barbarie. De par ta position neutre, en tant qu'enseignant d'énergétique chinoise, tu as trouvé ou adapté une méthode simple pour apaiser les pratiquants de Qi Gong. Cette réactivité immédiate a désamorcé un mal être important. Pour ma part, j'ai aussi été réactif dans mes cours (selon ton exemple) et j'ai dirigé notre pratique dans la semaine dans la sérénité du cœur » - Jean-Paul (élève-enseignant en formation CQP MAM).*

*« L'incompréhension, une immense tristesse, puis de la colère m'ont envahie et anéantie. Comme pour la plupart des gens, les émotions ont été très vives. Mais, dès le lundi, soit 2 jours après, tu as eu l'excellente idée de nous proposer « l'attention dans les Cinq Directions » et j'ai reconnu là tes valeurs d'aide et d'empathie pour les pratiquants qui suivent ton enseignement. Ce Qi Gong que j'apprécie, j'ai continué à le pratiquer dans la semaine car mon sentiment dominant était une tristesse incommensurable » - Sabine.*

*« Je te remercie d'avoir réagi immédiatement en nous le proposant dès les événements. C'est un Qi Gong très accessible en gestuelle mais puissant et qui me convient. Que ce soit au niveau respiration, couleurs, intentions, par moments, ce n'est pas toujours évident, l'esprit parfois vagabonde, mais les résultats sont là » - Murielle*

*« Comment retrouver l'énergie et se concentrer sur ses propres difficultés et ses peurs ? Vivre des journées tragiques et violentes qui pouvaient ressurgir à n'importe quel moment et à n'importe quel endroit pouvant toucher d'innocentes victimes. Nous étions tous attaqués. Les cours de Qi Gong m'ont permis naturellement et progressivement d'évacuer ce stress ainsi que la tristesse de ces actes barbares sur des intellectuels artistes. Le corps s'assouplit, se réchauffe. On sent l'énergie vitale revenir, on peut donc encore avancer malgré tout et plus confiant car plus fort. Le groupe est aussi vecteur de cette énergie que l'on vient retrouver chacun par nos propres moyens naturels » - Annie.*

L'écart entre ce que je prévoyais comme résultats et les résultats obtenus est faible. Le Qi Gong propose une alternative comme pratique psychocorporelle qui associe étroitement mouvements corporels, conscience du souffle et pratique de l'attention. Cette dernière s'est portée sur la transformation des émotions.

La Vie est un processus d'évolution permanent : une apparition est en elle-même une transformation, comme l'est la disparition. Si une transformation peut revêtir un aspect pathologique, elle peut également devenir une opération thérapeutique. Les événements tragiques de janvier 2015 ont produit un changement, une altération qui a changé le cours normal des choses et dénaturé l'équilibre des échanges *Yin-Yang*.

Comme le disent de nombreux élèves, les cours ont permis de poser l'esprit, de le rendre plus clair comme « nettoyé ». La méthode de respiration proposée est un outil qui a permis un apaisement rapide. Par là-même, le sentiment de peur et d'angoisse a pu être évacué, le cœur s'est calmé et la sérénité s'est installée petit à petit dans la tête de chacun des élèves.

## Conclusion

Grâce à la prise de conscience et à l'investissement dans la pratique du *Qi Gong* que l'AVC et l'hypothyroïdie auto-immune ont engendrés, c'est la clef du bien-être et de la santé que j'ai trouvée.

La maladie a été un appel pour changer de vie. J'en ai fait une renaissance avec la pratique du *Qi Gong* et son enseignement. Le chemin de la guérison est passé à la fois par la compréhension des messages lancés par mon corps comme des SOS et par l'éveil de la conscience.

J'ai pris la responsabilité de déployer le potentiel de vie dont je suis investi. En intégrant et dépassant la simple idée de se maintenir en forme, j'ai compris que nourrir et recomposer ses forces se fait « par et dans le calme ». En empruntant la dialectique *Yin-Yang*, un poème classique chinois <sup>7</sup> en parle ainsi :

**« Ce qui se lève au cœur du calme, au cœur du calme se dissout. »**

Il s'agit tout simplement et profondément de poser notre attention sur l'instant présent, de calmer l'esprit et d'apaiser le Cœur. C'est un art de vivre, un métissage fécond entre la culture occidentale et la culture chinoise dont *Yang Sheng*, le nourrissage vital, serait le pivot. C'est espace de l'entre-deux devrait être l'objet de notre attention car la recherche c'est bien plus que nourrir sa vie et trouver le calme, c'est nourrir ce qui nous relie et l'affirmation d'un être ensemble dans la relation à l'autre qui partage la même expérience.

## Pour aller plus loin

Si vous souhaitez prolonger la découverte de mon enseignement, je vous invite à visiter le site [www.atelierdugeste.fr](http://www.atelierdugeste.fr).

Vous découvrirez des vidéos en accès libre sur les méthodes de Qi Gong enseignées : <http://www.atelierdugeste.fr/l--art-de-preserver-le-corps-en-8-mouvements.ws>

Vous avez également la possibilité de faire un cours d'essai gratuit, dans la limite des places disponibles. Ces cours se déroulent à Lyon Croix-Rousse 1<sup>er</sup> et 4<sup>ème</sup> <http://www.atelierdugeste.fr/lyon-4-qi-gong-sante.ws>

Vous pouvez également prendre rendez-vous sur [www.qigong-sante.net](http://www.qigong-sante.net) pour un bilan énergétique et des cours particuliers adaptés à vos besoins.

---

7. WEI Ying-Wou (737-835), « *La montagne vide, anthologie de la poésie chinoise IIIème – XIème siècle* », traduction de Patrick CARRÉ et Zéno BIANU, éditions Albin Michel, 1987, p. 115.

## Bibliographie

### Ouvrages, revues et cours théoriques

COLLECTIF, « *Comment l'esprit guérit le corps, les dernières découvertes* », Sciences et Avenir, N° 196, janvier / février 2019.

DESPEUX Catherine, « *Taoïsme & connaissance de soi, la Carte de la culture de la perfection (Xiuzhentu)* », Guy Trédaniel éditeur, 2012.

EHRENBER Alain, « *La fatigue d'être soi* », Odile Jacob, 1998.

JAVARY Cyrille, « *Yin-Yang, la dynamique du monde* », Albin Michel, 2018.

JULLIEN François, « *Nourrir sa vie à l'écart du bonheur* », Seuil, 2005.

JOHNSON Jerry Alan, « *Traité de Qi Gong médical selon la médecine traditionnelle chinoise, volume 1 : anatomie et physiologie énergétiques* », éditions Chariot d'Or, 2009.

KE Wen & ZHANG Ming Liang, « *La voie du calme* », Le Courrier du Livre, 2012.

LAO-TSEU, TCHUANG-TSEU, LIE-TSEU, « *Philosophes taoïstes* », textes traduits, présentés et annotés par LIOU Kia-hway et Benedykt GRYPAS, bibliothèque de la Pléiade, 1980.

LIU He, « *Qigong de la Fille de Jade, réveiller l'énergie d'autoguérison grâce au Qigong* », Ling Gui Qigong International School of Healing, 2016.

MARIÉ Éric, « *Précis de médecine chinoise* », éditions Dangles, 2008.

PEIX LAVALLEE Clémence, « *Trouver ses forces intérieures, surmonter le stress et le burn-out* », Odile Jacob, 2018.

ROCHAT DE LA VALLEE Elisabeth, « *Les 101 notions-clés de la médecine chinoise* », Guy Trédaniel éditeur, 2009.

Dr SOUVANLASY ABHAY Manola, « *La médecine énergétique chinoise intégrée à la médecine fonctionnelle et nutritionnelle occidentale, un pont entre Orient et Occident, préface Dr Jean-Marc EYSSALET* », éditions Dangles, 2010.

Dr SOUVANLASY ABHAY Manola, « *Désordres immunitaires et maladies auto-immunes, expériences cliniques intégrées, un pont entre médecine chinoise et médecine occidentale* », éditions Dangles, 2015.

TCHOUANG-TSEU, « *Œuvre complète* », traduction, préface et notes de LIOU Kia-hway, Connaissance de l'Orient, Gallimard / UNESCO, 1969.

VOLF Nadia, « *Le miracle de la guérison, les capacités extraordinaires de l'organisme* », éditions Marabout (Hachette Livre), 2018.

WEI Ying Wou, « *La montagne vide, anthologie de la poésie chinoise* », traduction de Patrick CARRÉ et Zéno BIANU, éditions Albin Michel, 1987.

ZHANG Guang De, « *Enchainements de base en Dao Yin Yang Sheng Gong* », traduction ZHU Miansheng, éditions You Feng, 2010.

ZHANG Guang De, « *Connaissances théoriques de base, Dao Yin Yang Sheng Gong* », association Kunming, Ecole Française de ZHANG Guang De, juin 2015.

### **Emissions et reportages audio-visuels**

ANDRÉ Christophe, psychiatre, « *Comment accueillir une émotion douloureuse* », émission « Grand bien vous fasse ! » par Ali REBEIHI, France Inter, 4 décembre 2018.

DENJEAN Cécile, réalisatrice, « *Le ventre, notre deuxième cerveau* », ARTE France, Inserm, Scientifilms, 2014.

*« Selon cette captivante enquête scientifique, il semblerait que notre cerveau ne soit pas le seul maître à bord. Il y a quelques années, les scientifiques ont découvert en nous l'existence d'un deuxième cerveau. Notre ventre contient en effet deux cents millions de neurones qui veillent à notre digestion et échangent des informations avec notre "tête". Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette conversation secrète. Ils se sont aperçus par exemple que notre cerveau entérique, celui du ventre, produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau joue avec nos émotions. »*

LABORDE Benoît, réalisateur, « *Les étonnantes vertus de la méditation* », ARTE France, Multimédia France Productions, 2017.

*« Véritable gymnastique cérébrale, la méditation réduirait les effets toxiques engendrés par les hormones du stress et aurait ainsi une action bénéfique sur les inflammations chroniques, les défenses immunitaires ou la dégradation de nos cellules. Sa pratique aurait également le pouvoir de modifier l'anatomie du cerveau, qui reste plastique tout au long de la vie, et contribuerait à freiner le vieillissement cérébral. Suivant plusieurs expériences en cours, ce passionnant documentaire décrypte les liens physiologiques complexes entre le "cerveau méditant" et l'organisme. Il présente également un panorama des nouvelles applications médicales que la pratique de la méditation pourrait ouvrir dans un avenir proche. »*