

**Dossier**

LE GUIDE DES MÉTHODES ANTISTRESS

LE QI GONG

Une branche de la médecine chinoise

REPRODUISEZ LES MOUVEMENTS HARMONIEUX DU QI GONG, ET C'EST VERS VOTRE PAIX INTÉRIEURE QUE VOUS PROGRESSEREZ. EN EFFET, OUTRE SES EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ, LE QI GONG EST EFFICACE CONTRE LE STRESS. SA PRATIQUE VOUS APAISE. AVEC LUI, TROUVEZ LE BON NIVEAU DE DÉTACHEMENT PAR RAPPORT AUX ÉVÉNEMENTS.

Le Qi Gong (à prononcer à la chinoise : « Xi Gong ») associe des mouvements lents, des exercices de respiration, des vocalisations et des visualisations, qui dissipent vos pensées stressantes. Cette pratique millénaire se fonde sur le « Qi », une notion de la médecine chinoise n'ayant pas d'équivalent dans la culture occidentale. Il s'agit d'un flux d'énergie parcourant notre corps, que le Qi Gong mobilise en douceur, mais fermement. ■

Par Éric Mathivet

TÉMOIGNAGE

« Le Qi Gong m'a aidée à trouver un ancrage, une force intérieure »

« Avant de pratiquer, beaucoup de pensées occupent mon esprit... Après, je me sens nettoyée, remise dans mon axe. J'ai rétabli de l'ordre dans mon désordre intérieur. Mais le Qi Gong a aussi des effets sur le long terme. Quand je regarde celle que j'étais il y a 5 ans, je vois à quel point j'ai changé ! Le Qi Gong m'a aidée à trouver un ancrage, une force intérieure. Je résiste mieux aux tensions, à la colère, à la frustration. J'ai également appris à faire appel aux sensations ressenties pendant la pratique quand je me sens déstabilisée, par exemple pour relâcher des tensions. Le Qi Gong est un travail qui s'imprime en nous et il est possible de puiser dans cette mémoire. Le Qi Gong éveille cette intelligence du corps, dont nous avons été coupés. C'est une voie, pas un but. Ce qui est intéressant, c'est de faire le chemin. »
Sylvie, 57 ans

**À lire**

Véronique Liégeois, coffret **Mes cartes de Qi Gong**, Grancher, avril 2021, 28 €

Pr Yang Yu Bing, Véronique Liégeois, **Le Qi Gong thérapeutique – 100 points d'acupuncture et 90 exercices pour votre santé**, Grancher, 2019, 22 €



L'AVIS DE L'EXPERTE

Diététicienne depuis plus de 30 ans, Véronique Liégeois a cherché dans le Qi Gong des réponses aux difficultés corporelles et psychiques de ses patients. Elle a découvert un véritable art de vivre dans cette pratique, qu'elle enseigne depuis

10 ans. Elle consulte également en énergétique chinoise et publie cette année Mes cartes de Qi Gong (Grancher), un coffret de 75 cartes illustrées, avec livret explicatif.

« En pratiquant les mouvements du Qi Gong, on se concentre sur tout autre chose que ses pensées répétitives. »

Véronique Liégeois, le Qi Gong est-il une forme de méditation en mouvement ?

Effectivement, on le définit souvent ainsi. Classiquement, il s'agit d'enchaîner des mouvements assez lents en affinant leur ressenti corporel. On se rapproche ou on atteint un stade de lâcher-prise assez semblable à l'état méditatif.

Est-ce si différent du yoga ?

Qi Gong et yoga font partie des disciplines corps-esprit. Il y a des liens et des points communs entre les deux, mais leurs racines historiques et géographiques sont différentes : indiennes pour le yoga, chinoises pour le qi gong. Il y a beaucoup de postures statiques dans le yoga, alors que le Qi Gong est plus en mouvements. L'une des spécificités du Qi Gong est que l'on travaille l'alternance étirement-relâchement, ce qui nous amène au calme, tout en renforçant notre tonus. Par exemple, la posture de l'arbre nécessite un certain tonus, une présence, mais on met l'intention sur le relâchement corporel et le calme de l'esprit. Il s'agit comme dans le yoga de nous ramener dans notre corps, de nous réconcilier avec lui, mais on y parvient par une voie différente.

Enfin, le Qi Gong est l'une des cinq branches de la médecine chinoise : on agit sur les méridiens du corps, la circulation de l'énergie et les trois centres énergétiques (appelés Dan Tian).

Comment le stress est-il considéré selon les principes du Qi Gong ?

Pour vous répondre, je dois préciser que, selon la médecine chinoise, notre organisme comporte 5 systèmes. Ils portent des noms d'organes (Rate, Foie, Cœur, Poumon, Rein), mais ne sont pas réductibles à de simples organes. Il s'agit de mouvements énergétiques : montée, descente, intériorisation, extériorisation et transformation. Le stress conduit à des blocages énergétiques et digestifs car il impacte en particulier 3 de ces 5 systèmes.

- 1. Le Foie** (énergie du printemps, de déploiement), système d'une grande puissance, mais qui est réduite par le stress, qui bloque la circulation de son énergie.
- 2. Le Cœur** (énergie de l'été, chaleur, joie). Il y a emballement de l'énergie de ce système.
- 3. La Rate**, dont l'impact par le stress conduit à des pensées répétitives, des ruminations, de l'anxiété, avec des perturbations du système digestif.

Pour harmoniser ces systèmes, la stratégie consiste aussi à renforcer le Poumon (système qui supervise notamment la protection du corps) et le Rein (dont l'énergie d'intériorisation calme les débordements du Cœur).

Comment répond-on au stress dans l'esprit du Qi Gong et de la médecine chinoise ?

On travaille directement sur les systèmes impactés, par le biais des méridiens du corps. Ils sont représentés et imaginés comme des lignes, mais ce sont en fait des flux, un peu comme des courants marins. Par des mouvements, des étirements et des ouvertures, ces flux peuvent être débloqués et apaisés, ou stimulés. On rééquilibre et on restaure ainsi l'harmonie des systèmes.





Le fait de pratiquer dans la lenteur est lui-même bénéfique contre le stress. J'ai remarqué dans mes cours de Qi Gong que les élèves très stressés avaient du mal à ralentir les mouvements, tout en les gardant équilibrés et harmonieux. Le lâcher-prise, exercice difficile et contraignant au début, permet d'être moins dans l'action et d'affiner ses sensations.

En pratiquant les mouvements du Qi Gong, on se concentre sur tout autre chose que ses pensées répétitives : on est dans le ressenti du corps, on visualise ce qui se passe en nous.

En posture statique ou en méditation, on peut aussi visualiser des images, des couleurs... Il y a également les techniques de respiration, sous la forme d'exercices particuliers ou en lien avec le mouvement. L'harmonie entre les deux se met en place durant la pratique. Respiration et mouvement prennent de l'amplitude en même temps, se développent en synergie, contribuant à l'état de calme. Enfin, l'émission de sons vibratoires spécifiques au Qi Gong a un effet apaisant et ressourçant.

Quels effets obtient-on par rapport au stress ?

- **Le lâcher-prise** : on n'est plus dans le mouvement, dans le devenir, mais on accueille le présent. C'est très bénéfique en situation de stress : on accepte, on ne se juge plus, on relativise.
- **La confiance en soi** : être apaisé, avoir l'esprit calme et sentir l'énergie en soi. Retrouver son potentiel énergétique.
- **Un état de conscience modifié**, permettant de nous détacher de ce qui est négatif. Il s'obtient par exemple par des marches, un peu comme les marches de pleine conscience. Très lentes, elles s'accompagnent de mouvements simples des bras et se prolongent durant 10 à 15 minutes. On marche au rythme de sa respiration, en regardant loin devant soi.

Y a-t-il des postures spécifiques contre le stress ?

Il y a des postures statiques (l'arbre, des postures assises), qui conduisent à un état de conscience modifié, dans lequel on devient très présent à ce qui se passe en nous, mais également à notre environnement immédiat. On ne s'enferme pas dans sa bulle, il y a une porosité et un ressenti plus fin entre l'intérieur et l'extérieur. C'est important pour être en confiance et ne pas se laisser envahir. En outre, plusieurs postures dynamiques sont recommandées contre le stress, notamment La marche de l'été, Expirer le son Hu, Étirer l'arc et observer le tigre, Capturer le Qi pour nourrir les Reins et Le phœnix rouge calme son cœur (voir ci-dessous et ci-contre).

7 POSTURES DE QI GONG POUR RÉDUIRE LE STRESS



- 1 La marche de l'été :** une marche au ralenti, les bras largement ouverts pour dégager la zone thoracique.

- 2 Expirer le son Hu :** on émet un son vibratoire pour dégager les blocages énergétiques de l'abdomen.



- 3 Le phœnix rouge calme son cœur :** les mains superposées massent le corps de la zone du cœur vers l'abdomen pour faire descendre l'excès de Feu.

- 4 La marche de l'intersaison :** une marche au ralenti, avec montée des bras pour ouvrir et dégager les flancs et l'abdomen.

- 5 Trouver le centre, entre Ciel et Terre :** on étire les bras, une paume vers le ciel, une paume vers la terre, pour se recentrer.

- 6 Expirer le son Chui :** un son vibratoire qui renforce le système Rein et calme le cœur.

- 7 L'arbre de l'hiver :** une posture statique qui renforce aussi le système Rein et calme le cœur.

Véronique Liégeois, Mes cartes de Qi Gong (Grancher, 2021)



EN PRATIQUE

Étirer l'arc et observer le tigre

Mouvement martial pour travailler la confiance en soi et prendre du recul sur les événements qui nous stressent.



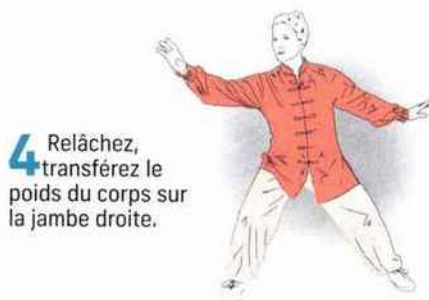
1 Debout, pieds joints, hanches et genoux relâchés, sommet de la tête vers le ciel.



2 Ouvrez largement le pied gauche en croisant les bras devant le corps.



3 Fléchissez les genoux et étirez l'arc en regardant vers la gauche.



4 Relâchez, transférez le poids du corps sur la jambe droite.



5 Ramenez le pied gauche et faites le mouvement vers la droite.

Capter le Qi pour nourrir les Reins

Un mouvement très doux de rotation du corps. Les mains captent l'énergie positive et apaisante.

1 Debout, pieds parallèles, positionnez la main gauche devant dan tian, l'autre en diagonale avant.



2 Tournez le corps vers la gauche, ramenez la main droite au dan tian, main gauche vers l'arrière.



3 La main droite part vers la droite, la main gauche suit vers le centre.



4 Le mouvement se poursuit vers l'arrière, côté droit.



5 Revenez vers le centre, puis poursuivez lentement vers la gauche et ainsi de suite.



Illustrations de Jordan Gentes extraites du coffret Mes cartes de Qi Gong de Véronique Liégeois (Grancher, 2021), avec l'aimable autorisation de l'éditeur.