

Le qi gong au secours du dos ?

Depuis le début des années 2000, la pratique du qi gong se popularise. Plusieurs fédérations sportives se sont « emparées » de cette pratique, le monde médical s'est intéressé à ses bienfaits et nous avons assisté à une recrudescence d'articles, de témoignages et de livres sur le sujet. Précisons enfin que la formation d'enseignants de qi gong s'est aussi largement développée ces dernières années. Il est raisonnable d'envisager que le phénomène dépasse nos frontières, car bon nombre d'experts et de maîtres chinois sillonnent le globe afin de dispenser formations et enseignements. Souvent présentée comme une gymnastique de santé, douce et sans risques, que peut réellement nous apporter cette pratique ?

Aujourd'hui, il est courant que la pratique du qi gong soit encouragée, voire prescrite pour certaines affections. Parmi ces dernières se trouve le mal de dos.

Tentons de comprendre comment cette pratique peut accompagner et parfois soulager une personne atteinte de douleurs dorsales chroniques ou ponctuelles. Essayons pour cela de ne pas tomber dans une simplification excessive de la pratique et évitons l'écueil de traiter un symptôme pour appréhender une vision globale de l'être humain.

L'homme, un tout

En qi gong, il n'est pas possible de parler d'exercices pour soigner un mal de dos uniquement. Le qi gong, tout comme la médecine chinoise dont il est issu, ne segmente pas le corps humain, il cultive l'énergie vitale ou le souffle vital.

Qi, c'est l'énergie produite par le vivant : très manifesté, le qi devient la matière vivante elle-même, moins manifesté, il est l'influx nerveux et la pensée. Qi est en quelque sorte l'activité métabolique qui nous maintient en vie.

Le qi gong appréhende toujours l'homme comme un tout. Cet homme fait partie de l'univers, il est relié au Soleil, au Ciel, à la Terre... et avec tout ce qui l'entoure sur cette planète, saisons, climats, plantes, animaux.

L'origine du mal au dos

Le mal de dos peut avoir plusieurs origines : postures, émotions, stress, inquiétudes, choc, accident... Le cours de qi gong ne va pas être



La pratique du qi gong peut prévenir et soulager les maux de dos grâce à des exercices de respiration et des mouvements lents.

© Robert Kneschke/AdobeStock

le lieu pour comprendre l'origine de ce mal, mais plutôt le moyen de trouver ou retrouver l'harmonie sur les trois plans qui caractérisent l'homme : le physique, les émotions et l'esprit.

Qu'est-ce que la douleur pour le qi gong ?

Rappelons que dès qu'il y a douleur, il y a un blocage : le sang et l'énergie sont bloqués dans la zone douloureuse, il n'y a plus de mouvement. Et sans mouvement, il n'y aura pas de transformation, il n'y aura pas de déblocage progressif. De manière instinctive, quand nous avons mal quelque part, la plupart du temps nous nous frottons la zone et nous redonnons ainsi du mouvement au sang et à l'énergie. Avec le qi gong il en sera de même, on pourra entamer en douceur une mise en mouvement ; elle pourra paraître minime au départ, mais peu à peu la fluidité reviendra et avec elle l'harmonie.

Quelles solutions du point de vue de la pratique du qi gong ?

En corrigeant sa posture, en se relâchant dans la Terre et en s'étirant vers le Ciel, le mal

de dos peut déjà diminuer.

Ou bien en apaisant les émotions par des mouvements qui permettent par exemple de relâcher le plexus solaire, le mal de dos peut s'estomper.

Ou bien en apaisant les pensées par des mouvements qui permettent, entre autres, de ralentir le « petit vélo » dans la tête, le mal de dos va éventuellement s'adoucir.

Ou tout simplement en retrouvant une respiration plus ample et pleine, le sang et l'énergie vont se remettre en mouvement et lever progressivement le blocage et la douleur. Il est intéressant de noter ce que dit la médecine

chinoise, qui inclut le qi gong, sur le poumon : en plus d'être le maître de la respiration, il fait circuler le sang et l'énergie dans tout le corps à travers sa fonction respiratoire. Bien respirer est donc fondamental aussi sur ce plan-là.

En clair, il n'y a pas de « mouvement miracle » bon pour le mal de dos, même si on vous le dit sur Internet !

En d'autres termes, on pourrait presque dire que tous les exercices sont bons pour le dos, et adaptables par le professeur en fonction du degré et de l'endroit du mal au dos. Car ce ne sont pas les exercices qui vont le plus agir !

Lorsque le pratiquant retrouve peu à peu un équilibre, que le sang et l'énergie circulent mieux et que sa respiration s'ouvre, le mal de dos a tendance à diminuer.

Certains exercices seront plus appropriés pour une personne que pour une autre, et c'est là à nouveau que le professeur de qi gong devra être vigilant pour conseiller ses élèves.

C'est pour cette raison fondamentale qu'ici, dans cet article, il ne pourra pas être conseillé tel ou tel exercice qui, pratiqué seul, sans le regard du professeur averti, pourrait aggraver

votre mal au dos.

La connexion de l'être humain à son environnement conforte l'idée d'une prise en charge globale de la santé. Si l'on considère le qi gong comme un outil de maintien et de préservation de cette dernière, c'est bien la pratique dans son ensemble qui pourra aider et accompagner une personne en souffrance.

Si l'on revient au mal de dos, c'est la pratique du qi gong au sens large qui sera bénéfique, car elle résonnera sur les plans physique, émotionnel et psychologique.

Le qi gong sera un allié des autres thérapies et il ne viendra en rien les « parasiter ».

C'est bien la synergie entre une posture adaptée et équilibrée, une respiration apaisée et plus profonde ainsi que l'attention portée à la pratique qui va soutenir le pratiquant et l'aider à retrouver une meilleure circulation de son énergie vitale. Et c'est bien cette circulation accrue qui « lèvera » les éventuels blocages sources de douleur et de mal-être.

D'où vient le qi gong ?

Il serait prétentieux d'écrire en un seul article une histoire exhaustive du qi gong : d'autres enseignants et experts l'ont déjà fait avec brio.

Contentons-nous de camper brièvement le décor.

Le terme qi gong est récent, il date des années 1980. Même si cette appellation a eu le mérite de contribuer à la diffusion de cette discipline, il n'en reste pas moins que le terme est simplificateur. Auparavant, chaque école traditionnelle possédait sa propre dénomination, on n'y pratiquait pas uniquement ce que l'on nomme aujourd'hui qi gong. Une école traditionnelle dispensait des connaissances élargies sur les arts énergétiques (arts du tao). On y pratiquait les arts du combat, la méditation, les pratiques corporelles énergétiques, les massages et bien d'autres choses encore. Mais les temps ont changé et aujourd'hui on fait du qi gong, de la méditation, du tai-chi-chuan ou du kung-fu... Le cloisonnement de ces disciplines empêche souvent une vision élargie et une compréhension globale de l'énergétique chinoise. Cela n'est pas un jugement mais un simple constat...

Mais revenons au qi gong et tentons d'en cerner les origines et les objectifs.

Le qi gong fut sans doute à ses débuts une pratique d'origine chamanique dont l'objectif était de connecter ou reconnecter l'être humain aux forces de la nature. Puis, au fil des siècles, la pratique s'est codifiée et imprégnée des courants de pensée qui se sont installés



Rouleau de soie retrouvé dans une tombe de Mawangdui, représentant 44 personnages qui pratiquent des mouvements gymniques. Ce sont, d'après archéologues et sinologues, les premières traces de pratiques énergétiques de santé que l'on nomme aujourd'hui qi gong.

en Chine : taoïsme, bouddhisme et confucianisme.

Une des traces historiques incontestables de cette pratique ancestrale se trouve sur des rouleaux de soie retrouvés dans la tombe n° 3 de Mawangdui, datée du deuxième siècle avant notre ère. Mawangdui est un site archéologique datant de la dynastie des Han occidentaux (206 av.J.-C.-9 apr. J.-C) et qui se situe près de Changsha dans la province du Hunan. Le site fut fouillé au début des années 1970 et on y découvrit plusieurs tombeaux comprenant des momies et de multiples objets rituels et funéraires, dont les fameux rouleaux de soie. Rouleaux sur lesquels figurent des personnages peints qui pratiquent des mouvements gymniques (parfois à l'aide d'un bâton), imitent certains animaux et semblent prononcer certains sons. Les archéologues et sinologues voient dans ces peintures les premières traces de pratiques énergétiques de santé que l'on nomme aujourd'hui qi gong.

Les écoles et les styles de qi gong sont multiples et parfois un même exercice ou enchaînement varie et évolue, car rien n'est fixe selon

la pensée chinoise ancienne, et la seule chose qui ne change pas est le changement lui-même.

Cependant, dans cette multitude, se retrouvent en commun des notions fondamentales de médecine chinoise.

Il est probable que des pratiques semblables aient été présentes sur notre continent lors de périodes historiques éloignées. Cependant, contrairement à l'Asie et à la Chine en particulier, ce patrimoine s'est perdu.

Pour finir

On peut dire qu'en qi gong traditionnel il n'y a pas d'exercices spécifiques pour le dos. Il y a une personne avec son histoire, son mal de dos, qui à travers la pratique du qi gong, agissant sur les plans physique, émotionnel et mental, et accompagnée d'une respiration souple, ample et profonde, va peu à peu voir régresser cette pathologie ■

➤ **L'équipe d'administrateurs de l'Union Pro Qi Gong.**



www.unionproqigong.com
Tél. : 06.87.20.70.37

Union Pro Qi Gong

L'Union Pro Qi Gong met en avant le respect des pratiques traditionnelles de qi gong pour l'entretien de la santé et l'épanouissement individuel. Elle a pour objet de promouvoir, transmettre et préserver l'essence du qi gong, art énergétique, avec son histoire, sa diversité, ses valeurs et son éthique.

Si vous souhaitez approfondir le sujet du dos ou bien d'autres encore autour du qi gong, que vous soyez enseignant, pratiquant ou simplement curieux, que vous cherchiez une conférence, un cours, un stage ou une formation approfondie auprès d'écoles agréées, n'hésitez pas à contacter la structure.