

La Santé, c'est quoi ?

Entretenir sa vitalité et savoir s'adapter

par Dominique Banizette

Depuis maintenant des siècles, les Chinois connaissent les vertus du Qi Gong et ses actions bénéfiques sur la santé de chacun. Mais qu'entend-on par santé ? Et que peut enseigner à l'Occident cet art ancestral, en ce début de troisième millénaire ?

Afin de développer le rapport que nous pensons pouvoir établir entre la pratique du Qi Gong et la prévention de la santé ou l'entretien de la vie, il nous faut d'abord



crédit photo: FEOGAE

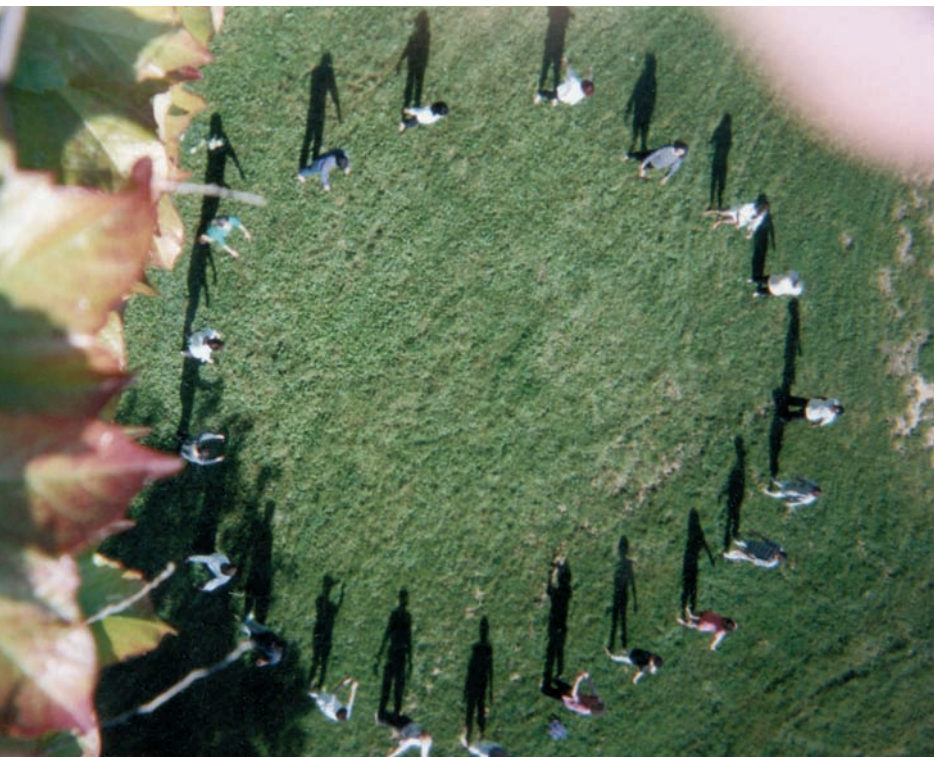
répondre à la question: qu'est-ce que le Qi Gong ? Et définir ultérieurement ce que nous entendons par « santé ». Comment en effet parler de prévention sans définir ce qu'est la santé en Orient et en Occident !

Le Qi Gong, un art de santé

Le Qi Gong, « art de santé », est né en Chine il y a au moins 3500 ans. Il existait déjà à cette époque des exercices préconisés pour augmenter la vitalité : ils étaient basés sur une gestuelle associée à des techniques respiratoires. De grands philosophes chinois nous ont laissé des écrits concernant cette pratique.

Améliorer la vitalité

Dans le *Tao Te King*, le livre de la voie et de la vertu, attribué à Lao Zi, il est dit : *En concentrant le Qi pour obtenir l'élasticité, est-on capable d'être comme un bébé?* ⁽¹⁾. C'est-à-dire, est-on capable d'avoir l'élasticité, la souplesse et la vitalité d'un bébé ? Claude Larre propose, lui, une traduction qui se réfère à un autre niveau de la pratique : *Concentrant vos souffles, atteignant au souple, pouvez-vous être l'enfant ?* Zhuang Zi, autre éminent philosophe chinois du 3^e siècle avt J.-C. nous parle également dans le *Nan Hua Zhen Jing* de Qi, de souffle, de respiration. Il nous dit également, tout comme Lao Zi, qu'avoir une relation étroite avec la nature augmente la vitalité. Pour les philosophes taoïstes, il est en effet plus sûr d'accéder à la longévité en ayant une vie saine, simple et vertueuse, dans la nature, loin des grands de ce monde, que par la recherche des honneurs et des mondanités. Le sage en chinois ne se dit-il pas : « l'homme de la montagne » ? Mais bien auparavant, au 7^e siècle avant J.C, le *Huang Di Nei Jing*, un des plus anciens livres de médecine chinoise, dans lequel l'Empereur Jaune pose des questions à son médecin sur le fonctionnement du corps humain et de la médecine, fait déjà référence à



crédit photo: FEOGAE

l'aspect bénéfique des pratiques physiques et respiratoires. A partir du 2^e siècle avant J.C, ce sont les médecins, dont certains sont restés très célèbres, qui vont utiliser et diffuser cette pratique. On trouve de nombreux recueils écrits par des médecins, traitant du Qi Gong, autrefois appelé Dao Yin. Ils associent toujours mouvement et respiration. C'est à cette époque, par exemple que Hua Tuo, (136-208) créa une série appelée « les 5 animaux », pour améliorer la circulation du Qi, donc la santé et la vitalité de ses patients. Un peu plus tard, Sun Si Miao (581-682), autre médecin célèbre, créa la série des 6 sons thérapeutiques. C'est aussi à cette époque, que l'on commence à associer la pensée au geste et à la respiration, en vue d'une meilleure conduction du Qi. Durant les siècles suivants, de nombreuses techniques vont voir le jour. Toutes visent à améliorer la santé des patients en association avec la pharmacopée, puis plus tard avec les massages et l'acupuncture. On peut observer que les Chinois ont intégré depuis toujours la notion de prévention de la santé dans leurs pratiques médicales. En Occident, la pratique médicale ne concerne par contre que le traitement des maladies. La vision de l'homme en médecine occidentale n'étant pas une vision globale, elle ne permet pas d'y intégrer les techniques de prévention telles que la marche, le qi gong, le yoga, la diététique...

Arts de santé et arts martiaux

Autour de l'an mille, une utilisation particulière de ces techniques va se développer dans la voie martiale avec le Tai Ji Quan et l'utilisation de techniques de Qi Gong spécifiques pour renforcer le corps en vue d'un entraînement martial. Mais la lignée du Qi Gong de santé portée par les médecins chinois continuera à se développer. Encore aujourd'hui, il existe en Chine des centres de recherche et de soins par le Qi et le Qi Gong. Ils dépendent généralement des universités de médecine chinoise. Ce sont des lieux très actifs dans lesquels de nombreux médecins participent à la recherche pour savoir comment aider au mieux tel ou tel malade en associant les techniques de Qi Gong, la pharmacopée, les massages thérapeutiques, la diététique et si besoin l'acupuncture ou la chirurgie. Ainsi depuis déjà longtemps, le Qi Gong est un « art de santé » qui fait partie des techniques utilisées dans la Médecine Chinoise, il est aussi pratiqué par des millions de chinois chaque matin pour se garder en bonne santé et ralentir le vieillissement.

Mais qu'est ce que la santé ?

Le Petit Robert nous dit de la santé que c'est le : *bon état physiologique d'un être vivant chez*

qui le fonctionnement de l'organisme est harmonieux et régulier. Le dictionnaire Ricci (dictionnaire en français de la langue chinoise) nous dit, à propos des idéogrammes utilisés en chinois pour parler de la santé, d'une part: *fort, robuste, solide, capable, compétent,* et d'autre part: *tranquille, en paix, prospère.* La santé en Chine pourrait-elle donc être la paix, la tranquillité qui se manifeste quand on se sent fort, robuste et compétent ?

Adaptation, paix et harmonie

Un de mes professeurs de médecine chinoise nous disait: « La santé, c'est être capable d'adaptabilité ». Trois définitions différentes et pourtant si proches qui parlent d'adaptabilité, d'harmonie et de paix. La santé semble donc être aux vues de ces définitions une sensation de force, de plénitude et de tranquillité, induite par un fonctionnement harmonieux de l'organisme, capable de s'adapter aux différents stimuli de la vie. Autrement dit, un état de vitalité harmonieuse qui permet une adaptation paisible au milieu ambiant; la vitalité étant la quantité et la qualité d'énergie dont dispose une personne, sa capacité dynamique, ses réserves, ses ressources, et qui permet un bon fonctionnement de l'organisme. Toutes choses que nous pouvons renforcer par une bonne hygiène de vie, une nourriture correcte, de l'activité physique, et que nous pouvons renforcer encore davantage par la pratique du Qi Gong. Le but de cette technique, en effet, est essentiellement basé sur le renforcement et la mise en mouvement de

l'énergie vitale. Le Qi en chinois, se traduit par « énergie, souffle ».

Dans la pensée chinoise, le Qi est à l'origine de la vie et maintient la vie. Quand cette énergie vitale est épuisée, c'est la mort.

Les vertus du Qi Gong

Ces techniques sont étonnantes pour nous Occidentaux, pour qui le concept d'énergie est relativement récent et qui avons surtout axé notre vision du corps sur la mécanique des grands systèmes: circulatoire, respiratoire, digestif, nerveux, musculaire, disséquant la matière en ses composants pour la comprendre. La pensée chinoise a au contraire axé sa recherche sur le niveau énergétique du fonctionnement de la matière, cette partie non visible du système, mais sans laquelle il ne peut exister. Selon la médecine chinoise, plus l'énergie circule librement et harmonieusement dans l'organisme, meilleure est la vitalité des organes. Plus on renforce la qualité et la quantité de base de l'énergie vitale, plus on dispose de moyens pour pallier aux aléas de la vie quotidienne. Quand nous avons un bon tas de bois engrangé à l'abri, il est plus facile de supporter les rigueurs de l'hiver.

L'observation montre que si le corps est déten-

LA FEQGAE PRONE LE QI GONG COMME ART DE SANTÉ

La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE) participe maintenant depuis plusieurs années à l'intégration en France du Qi Gong comme art de santé et de longévité. Agée de plus de dix ans, représentative du Qi Gong en France et en Europe, elle est forte de plus de 7500 adhérents et de 350 professeurs diplômés. Elle regroupe aujourd'hui neuf écoles de formation et bénéficie d'une véritable organisation: assurance, revue périodique, organisation de stages de formation continue pour les enseignants par des maîtres chinois venus spécialement de Chine, délivrance d'un diplôme national par des jurys composés des plus anciens enseignants français de Qi Gong et des maîtres chinois présents sur le territoire.

Ne bénéficiant d'aucun apport financier extérieur, ceci lui permet une indépendance totale et la liberté de ses choix en ce qui concerne la gestion du Qi Gong. La FEQGAE est aussi l'organisatrice depuis dix ans des journées nationales du Qi Gong. Cette année, 5 villes: Paris, Toulouse, Rennes, Aix en Provence, et Chambéry, ont organisé simultanément cette manifestation (à lire dans le prochain numéro de rentrée). La FEQGAE est en constante relation avec l'Association Nationale d'Administration du Qi Gong de Santé de Pékin, organisation officielle du Qi Gong en Chine, qui regroupe environ 17 millions de pratiquants.

Constatant l'apport bénéfique du Qi Gong dans la société moderne, la FEQGAE communique son choix de s'orienter vers un Qi Gong de santé adressé à tous les âges, utilisé à titre préventif et pour maintenir la santé. Elle exclut ainsi de ses objectifs les Qi Gong martiaux et thérapeutiques.



crédit photo: Dominique Banizette



PORTRAIT

Dominique Banizette a découvert le Qi Gong et le Tai Ji Quan en 1987 avec Minoru Hoshino. Elle s'est formée depuis en énergétique et médecine chinoise avec Robert Courbon. Elle est certifiée de l'Institut de recherche sur le Qi Gong de l'université de médecine de Shanghai, et diplômée de la FEQGAE dont elle est vice-présidente et responsable du comité technique et pédagogique chargé des examens.

du et la respiration ample et paisible, la circulation énergétique, et donc la circulation du sang et des liquides qui lui sont liés, se fait de façon plus harmonieuse et plus efficace. Au contraire, un corps et un esprit stressés entravent la libre circulation du Qi, du sang et des liquides. Toute la pratique du Qi Gong est construite pour amener la détente corporelle et mentale et pour favoriser la capacité respiratoire tout en renforçant l'énergie vitale, en augmentant ainsi la quantité et la qualité de l'énergie en circulation. Ce qui a pour conséquence :

- une meilleure oxygénation et un meilleur nourrissage des organes avec une augmentation de la vitalité, la résistance aux maladies étant ainsi renforcée.
- un assouplissement des articulations et des tendons avec un ralentissement du vieillissement.
- une meilleure irrigation du cerveau avec une amélioration de la mémoire et des capacités intellectuelles.
- une détente générale, corporelle, émotionnelle et mentale avec une diminution notable du stress, et la présence d'une humeur plus joyeuse.

Et si...

On pourrait rêver que le prochain Ministre de la Santé investisse dans la formation sérieuse de professeurs de Qi Gong, et favorise cette pratique dans les écoles, les collèges, les lycées

*La santé
pourrait-elle
être la
plénitude ?*



crédit photo: FEQGAE

ainsi que dans les entreprises et les maisons de retraites. Ce qui pourrait amener à :

- un retour de la dynamique et du moral dans les entreprises.
- une diminution de l'absentéisme pour cause de maladie, dépression, stress...
- une disponibilité calme et active des élèves qui favoriseraient leur apprentissage, et un enthousiasme retrouvé des professeurs à enseigner aux élèves.
- une diminution des dépenses de santé pour cause de « bonne santé » et une diminution du déficit de la sécurité sociale.
- l'accès à un regain de vitalité et à la joie de vivre pour les personnes âgées.
- des retrouvailles avec des comportements, oubliés aujourd'hui, que sont le plaisir de la non-performance, le respect des rythmes biologiques, le fait de prendre le temps de vivre, la bonne humeur ...

Prévention ou entretien de la vie ?

On peut se demander cependant s'il faut parler de prévention de la santé ou d'entretien de la vie ? C'est bien comme cela que le définissaient les anciens Chinois lorsqu'ils parlaient de *Qi Gong Yang Sheng*, ce qui peut se traduire par : « exercices sur l'énergie pour entretenir la vie ». En médecine chinoise, l'être humain n'est pas séparé en différents morceaux : le corps, l'esprit, le psychique, l'émotionnel sont vus dans leur unité, leur globalité. Toute action, qu'elle soit intérieure ou extérieure, agréable ou désagréable a un impact sur la globalité de la personne. Toute action en vue d'améliorer le fonctionnement d'une partie a des répercussions sur la totalité. Nous nous en rendons compte dans notre vie quotidienne, un état de fatigue peut disparaître instantanément lorsque survient une bonne nouvelle. Nous savons aussi que lorsque notre moral est en baisse, notre corps est plus fatigable et réciproquement si nous sommes fatigués, nous avons plus de difficultés à gérer la relationnel et l'émotionnel. Entretenir son corps, lui garder souplesse, vitalité, dynamisme vont permettre un meilleur fonctionnement organique et intellectuel mais aussi une meilleure gestion du psychique et de l'émotionnel. En médecine chinoise, le psychisme est relié au fonctionnement organique et à la gestion de nos émotions qui dépendent du bon fonctionnement des organes. Les adeptes du Qi Gong le savent bien, la pratique amène à un mieux-être général qui permet de mieux vivre sa vie en étant à la fois plus présent, dynamique, actif, moins dans le stress et les tensions. Cela ne nous rappelle-t-il pas la définition de la santé ? Un état de vitalité harmonieuse qui permet une adaptation paisible au milieu ambiant. ■

(1) Chapitre 10 / traduction de Chen Men Chin.
Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.

GÉNÉRATION TAO VOUS PROPOSE

2 STAGES D'ÉTÉ

Essence du geste & Souffle Alchimique

dans un cadre magnifique à 1600 m
face au Mont-Blanc, logé dans des
appartements de grands standing.

du 22 juillet au 29 juillet
et du 29 juillet au 5 août 2006



Bagua

Tai Ji

Wutao

Eveiller l'âme du corps

Hébergement dans de superbes appartements de grand standing

Conçus pour 10/12 personnes, appartements tout confort : séjour avec cheminée, grande cuisine américaine, belles chambres, mezzanines, plusieurs salles de bain et wc, hammam, sauna etc... confort très rare pour des hébergements de montagne. Pour vous faire une idée du lieu, allez visiter le site du village : <http://courbaton.free.fr> et des stations des Arcs : <http://www.lesarcs.com>

Contact :

tél : 06 20 89 63 32

email : stages@generation-tao.com

www.generation-tao.com/wutao