

# Les Soins par le Qi

Si les disciplines associées à la médecine traditionnelle chinoise, comme l'acupuncture ou la phytothérapie, sont devenues populaires en France, les techniques auto thérapeutiques par la pratique du *qi gong*, ou les soins dispensés par les maîtres de *qi gong*, notamment les méthodes de guérison à distance par le *qi*, demeurent peu connues.

texte et photos par Dominique Banizette

**L**a première chose que fait un homme en arrivant dans ce monde, c'est de respirer. C'est même d'inspirer. Ce qui a pour effet : l'ouverture des alvéoles pulmonaires, la possibilité des échanges gazeux entre l'intérieur et l'extérieur, donc, l'apport en oxygène et l'élimination des toxines; toutes choses fondamentales dans le rapport entre l'homme et ce que nous appelons la vie, c'est-à-dire, la vie biologique.

## L'empreinte énergétique

Mais qu'en est-il de la vie énergétique? Qu'absorbe-t-on d'autre avec ce premier inspir? Quelle "empreinte énergétique" vient s'imprimer durant ce moment particulier?

### Le premier inspir

Le premier contact autonome de l'être avec ce que la tradition énergétique chinoise appelle le *qi*, "l'énergie", a lieu à ce moment précis : au moment où l'enfant quitte la matrice, quitte l'empreinte énergétique de la mère qui le portait jusqu'à présent, pour laisser se déployer la sienne propre, qui, bien qu'existante au préalable, n'avait d'expression possible que par l'intermédiaire de celle de sa mère. Ce premier inspir, porteur de nombreux messages, représente

un contact énergétique intime avec toute la vie de l'univers. Il est à la fois intérieur, puisque porté par l'air jusque dans les poumons, et extérieur, par la peau et les sens. Il va nourrir l'enfant autant que l'oxygène qu'il respire et que le lait de sa mère. Il va informer l'être du monde qui l'entoure, il va façonner son mode réactionnel, tant intérieur qu'extérieur, et son mode d'intégration à l'univers dans lequel il se trouve; chaque inspir suivant n'étant qu'un apport d'informations supplémentaire et nouveau sur la toile de fond de cette empreinte première.

**Le premier inspir représente un contact énergétique intime avec toute la vie de l'univers.**

### Le qi, substance universelle

Le *qi*, "substrat dynamique de l'univers : ni matière, ni esprit" dit le *dictionnaire Ricci*, est un relationnel, un élément de communication, un élément de passage. Il est à la fois un constituant de la vie et ce qui la dynamise, ce qui la met en mouvement. C'est lui qui permet au nouveau né de naître à la vie, c'est-à-dire de rentrer en communication, en communion avec elle, d'appréhender de l'intérieur le monde extérieur dans lequel il se trouve. Et c'est cette même énergie qu'on utilise en thérapeutique énergétique pour rétablir la santé, en libérant les blocages dans la circulation énergétique, en permettant le passage de l'énergie, en remettant en mouvement les différents éléments du corps les uns par rapport aux autres. Car



le *qi*, "substance universelle et subtile qui constitue tous les êtres et les phénomènes" dit encore le *dictionnaire Ricci*, est partout présent.

### Le *qi* en thérapeutique

Il existe différentes possibilités d'utilisation du *qi* en thérapeutique, selon que l'on s'oriente vers l'auto-thérapeutique, ou vers les soins donnés par un thérapeute, maître de *qi gong*.

L'auto-thérapeutique par le *qi* implique une participation active de la personne, qui doit elle-même pratiquer des exercices pour rétablir l'ordre dans sa circulation énergétique et son système biologique. On perçoit donc immédiatement les limites de cette méthode qui vont être données, à la fois par la capacité de la personne à pratiquer les exercices de *qi gong*, donc, par son niveau de pratique, mais aussi par son désir profond de guérir ou de ne pas guérir.

### Rétablir la circulation du *qi*

Il existe de nombreux exercices simples et précis, adaptés à chaque problème organique ou énergétique, qui permettent de remettre de l'ordre dans la circulation du *qi*. Ils sont une aide précieuse pour le patient et un soutien efficace pour les autres traitements. Pour le pratiquant plus avancé, ayant acquis la fluidité et la stabilité intérieure, ainsi que la maîtrise de sa capacité d'attention et la régulation du souffle, et dont le psychisme est clairement orienté vers la guérison, le traitement par le *qi* d'une région corporelle en difficulté est possible et très clairement expliqué en auto-thérapeutique par le *qi (nei yi yin)*. Par cette pratique, il est possible de traiter de nombreux problèmes, qu'ils soient organiques, musculaires, articulaires ou fonctionnels. Bien entendu, et comme dans toute thérapeutique, plus le problème est récent, plus il sera facile à résoudre.

### Un cas pratique

Vous venez de vous faire une entorse de la cheville. Au lieu d'avoir le réflexe habituel qui consiste à s'écrouler par terre en hurlant de douleur et en protégeant sa cheville pour que, surtout, elle ne bouge pas, relevez-vous, respirez calmement, et surtout, expirez calmement. Laissez pendre votre pied le plus détendu possible au bout de votre jambe, et en utilisant à la fois le souffle, et votre capacité d'attention (le *yi*), conduisez le *qi* en vue de le mettre en circulation dans la zone blessée. Au bout de trois ou quatre respirations, vous n'aurez plus mal, vous vous demandez même si vous avez vraiment eu quelque chose !

Vous pouvez pratiquer de même avec un début d'angine, de grippe, une lombalgie, un torticolis ou toute autre chose, pourvu que le problème ne soit pas installé depuis trop longtemps. Si votre problème est plus ancien et déjà bien installé, l'effet de l'utilisation du *qi* sera d'accélérer de façon notable le processus de résolution naturel, et de diminuer la douleur. Ce qui n'est déjà pas si mal.

### Les limites de l'auto-thérapeutique

On l'a déjà dit, une des limites à l'utilisation auto-thérapeutique du *qi* est un positionnement de l'esprit non clairement orienté vers la résolution du problème. L'autre



limite est une altération de la capacité d'attention et de la capacité d'utilisation du souffle, due par exemple à une trop grande faiblesse. Quelle qu'en soit la raison, quand il n'est pas possible d'utiliser sa propre capacité de *qi* en auto-thérapeutique, il est possible d'avoir recours à un thérapeute par le *qi*, maître de *qi gong*. Lui va utiliser, selon les besoins du patient, les différentes méthodes qui sont à sa disposition.

**le *qi*  
du thérapeute  
est une énergie  
au même titre que  
l'énergie calorique  
ou magnétique.**

### L'émission du *qi* par contact

Elle est utilisée par le thérapeute pour des lésions ponctuelles et plus en surface. Pour cela, le maître de *qi* pose les mains sur la partie à traiter et laisse le *qi* passer directement de ses mains dans la zone malade ou blessée. Cette technique est utilisée pour traiter les hernies discales, l'arthrose cervicale, les lombalgies, les lésions musculaires. Pendant ce traitement, le patient ressent généralement beaucoup de chaleur et un grand bien-être dans la zone lésée.

Plusieurs séances seront nécessaires à la résolution du problème, mais ce soin évite la plupart du temps une thérapeutique plus lourde et réduit de façon notable la nécessité d'une intervention chirurgicale.

### Les soins à distance

De tous les soins proposés par un maître de *qi gong*, le plus spectaculaire pour nous Occidentaux est bien sûr la pro-



jection du *qi* à distance. Pour un Chinois, rien de spectaculaire cependant, le *qi* du thérapeute est une énergie au même titre que l'énergie calorique ou l'énergie magnétique, et son utilisation, loin d'être empirique ou liée à des croyances (religieuses ou autres) est précise, observable, reproductible, et ses méthodes d'utilisation clairement enseignées.

### L'utilisation du souffle et de l'attention

La projection du *qi* à distance est utilisée pour les maladies qui entraînent un grave déficit énergétique comme les cancers, ou pour atteindre les zones les plus profondes de l'organisme (os ou les organes), ou encore lorsque la maladie n'est pas localisée à un endroit précis, mais concerne l'ensemble ou une très grande partie du corps (hémiparésie ou paraplégie).

Le thérapeute, en utilisant le souffle et l'attention (voir encadré), le *yi* — dans ce cas, *wei yi yin* —, va projeter le *qi* à l'intérieur du patient. Généralement, pour cela, il utilise la paume de la main ou les doigts. Selon le choix du traitement en rapport avec la maladie, les réactions du patient vont être multiples. Il se peut que le malade ne ressente que quelques picotements ou comme un courant qui circule à l'intérieur de lui, il peut aussi ressentir de la chaleur ou du froid. Parfois, le malade peut avoir l'impression qu'il ne se passe rien. Ce fut le cas d'un ami qui, souffrant d'une hémiparésie suite à une chute, avait commencé à pratiquer le *qi gong*. Il se trouvait en Chine en même temps que moi. Il accepta de se faire traiter par un maître de *qi*. Ce fut simple et sans fioritures. Pendant dix à quinze minutes, le thérapeute, sans jamais toucher le corps du patient, passa ses mains à distance, à environ trente centimètres, parcourant ainsi tout le dos,

l'arrière des jambes, et des bras avec beaucoup d'attention. Sur le moment, il ne se passa rien. Mon ami ne sentit pas grand-chose, et repartit un peu déçu. Quelques heures après, la sensation, puis la mobilité revinrent dans les zones paralysées. Trois jours après, il marchait, six mois après, il n'y avait plus trace de rien.

Parfois au contraire, l'effet est spectaculaire. Je me souviens de cette dame de Pékin arrivée dans un dispensaire de traitement par le *qi* avec un plâtre tout neuf et une radio indiquant une fracture de la tête du tibia et qui, vingt minutes après, repartait sur ses deux pieds et sans son plâtre, n'y croyant pas elle-même. Là non plus, le thérapeute n'avait pas touché le corps. Il s'était contenté de couper le plâtre et avait laissé sa main émettre le *qi* au-dessus de la zone fracturée, utilisant comme d'habitude le souffle et le *yi*.

**Le thérapeute agit à distance sur le patient grâce à des fils énergétiques virtuels.**

### Une apparence de miracle

Cela paraît miraculeux. En réalité, il n'en est rien. Nous ne sommes pas constitués uniquement de matière. Le souffle, le *qi*, est une composante essentielle de notre nature et de tout l'univers. Notre vie d'aujourd'hui paraîtrait incompréhensible à une personne du 19<sup>e</sup> siècle. Pourtant, l'électricité, l'informatique, le téléphone portable, les satellites, etc., tout nous semble "naturel". Nous savons utiliser tout cela, mais comprenons-nous réellement le mécanisme? Nous savons qu'une longueur d'onde peut porter une fréquence radio et qu'elle peut être captée par un récepteur, mais savons-nous au fond comment cela fonctionne? Le *qi* aussi est une "onde" porteuse d'information, il passe d'un individu à l'autre comme la chaleur du soleil passe à travers une vitre ou à travers la peau. Il faut simplement que le thérapeute ait appris à se mettre en résonance avec le



### SOUFFLE ET INTENTION

Que ce soit en auto-thérapeutique ou en tant que thérapeute en énergétique, deux choses sont fondamentales pour la réussite du traitement : la maîtrise du *yi*, c'est-à-dire de notre capacité à conduire notre attention à un endroit précis et à l'y maintenir, et la maîtrise du souffle, principal mobilisateur du *qi* — à savoir que tout traitement énergétique se pratique en respiration taoïste —. C'est à ces deux conditions que le pratiquant et le maître de *qi* peuvent mobiliser l'énergie et la conduire précisément et efficacement dans la région corporelle à traiter.



patient. Si le thérapeute émet en modulation de fréquence, et que le patient ne reçoit qu'en ondes courtes, ça ne peut pas fonctionner. L'art du thérapeute est de savoir se mettre en harmonie avec son patient. C'est vrai dans toutes les médecines, ça l'est peut-être plus encore dans le soin par le *qi*.

### La technique du mouvement spontané

C'est une autre façon de traiter un patient. Il allie le traitement à distance et l'auto-thérapeutique, et est utilisé particulièrement, mais pas uniquement, dans le traitement des cancers. Dans cette méthode, le thérapeute intervient en début de séance pour permettre au patient de rentrer dans un état particulier du mental où, bien que conscient de tout ce qui se passe en soi et autour de soi, le patient laisse les choses se faire et le corps se mouvoir sans intervention de la volonté. Le thérapeute intervient ensuite en fin de séance pour ramener le patient dans son état naturel.

Le thérapeute va donc commencer par drainer l'énergie du patient vers le bas. De l'extérieur, on voit simplement les mains du maître de *qi* se déplacer comme si elles tiraient quelque chose vers le bas. À l'intérieur, le patient se sent de plus en plus détendu et calme. Toujours conscient cependant, il entend et perçoit ce qui se passe à l'extérieur, mais comme si ça se passait loin de lui, sans nécessité d'intervenir. Le thérapeute percevant cet état

de détente chez son patient va alors commencer à le faire se mouvoir comme s'il était une marionnette, sans jamais le toucher, en le manipulant à distance avec des fils virtuels qui sont uniquement énergétiques. La personne sent d'abord son corps se mouvoir, comme animé par une force extérieure. Puis, petit à petit, elle perçoit que les mouvements de son corps sont en relation intime avec quelque chose de très profond à l'intérieur d'elle-même, qui pourrait s'appeler : la conscience.

À ce stade, ce n'est plus le thérapeute qui mobilise le patient, mais la personne elle-même qui produit le geste, en dehors de toute volonté, mais en toute conscience, comme mue de l'intérieur. Le thérapeute s'éloigne alors du patient et laisse le processus auto-thérapeutique se dérouler sous son regard attentif.

### Le corps sait...

Dans cette technique, le fait de déconnecter la partie du mental qui contrôle, mais pas celle qui observe, permet au corps d'exprimer ses besoins fondamentaux, un peu comme lorsque l'on bouge en dormant en faisant des gestes apparemment désordonnés ou comme font les enfants spontanément lorsqu'ils sautent, tournent, dansent et gesticulent sans raison apparente et que l'on dit alors "qu'ils sont vivants".

Cette thérapeutique part du principe que, si on lui en laisse la possibilité, le corps sait quel geste faire pour se guérir, quel geste permet à la circulation énergétique de se remettre en route. Cette gestuelle qui a l'air désordonnée ou au contraire semble répétitive correspond à un besoin interne profond.

Dans ces moments, le corps retrouve une souplesse et une aisance que l'on croyait avoir perdues depuis longtemps, preuve peut-être de la puissance d'impact de nos blocages

mentaux sur notre corporalité.

Quand le maître de *qi* perçoit que l'énergie curative du geste devient moins présente, il revient vers son patient puis, avec beaucoup d'attention, à l'aide de gestes précis, il ramène le mental de contrôle dans son état initial. Les mouvements spontanés s'arrêtent immédiatement.

### La technique du mouvement immobile

Cette technique auto-thérapeutique est proche du mouvement spontané, mais qui ne nécessite pas l'intervention extérieure d'un thérapeute, car le lâcher du contrôle mental est bien moindre. Cette technique consiste à contacter la mobilité de nos organes et de nos fluides internes et à laisser cette mobilité se développer de façon notable, tout en restant l'observateur vigilant de ce qui est en train de se passer. Elle permet une ré-harmonisation interne profonde par un lâcher des tensions musculaires, organiques et mentales.

### Le diagnostic à distance

Comme dans tout traitement, un diagnostic est évidemment établi avant toute thérapeutique. Les moyens dont dispose le maître de *qi* sont les mêmes que dans la médecine traditionnelle chinoise : prise des pouls chinois, examen de la langue, du teint, interrogatoire, radio, analyses, etc.

Mais les maîtres de *qi* établissent aussi un diagnostic à distance. En passant les mains à vingt, vingt-cinq centimètres sur toute la surface corporelle, ils auscultent l'intérieur du corps aussi bien que le ferait un scanner. Certains, comme mon professeur, peuvent établir un diagnostic en plaçant simplement leur main à quelque dix, quinze centimètres de la paume du patient.

### Des années d'apprentissage et de discipline

Où vont-ils chercher l'information ? Comment la captent-ils ? On a vu que le *qi* est porteur d'informations, porteur d'une empreinte énergétique, que le premier inspir, mais aussi les suivants, sont une mise en relation, en communication entre l'être et l'univers. C'est cette information, cette empreinte énergétique, qu'un long apprentissage lui a appris à décoder, que capte le maître de *qi*, comme le récepteur radio reformule en paroles compréhensibles les impulsions électromagnétiques qu'il reçoit.

Bien sûr, pour affiner à ce point sa capacité à percevoir et à émettre le *qi*, le maître de *qi* se plie à un long apprentissage, mais aussi à une pratique régulière et quotidienne : le matin, pour se charger en énergie pour la journée, et le soir pour se nettoyer des toxines accumulées et pour dissiper la fatigue. Malgré cela, il ne lui est possible de traiter que quelques patients par jour. Ou alors, comme cela se fait parfois, pour pouvoir soigner de nombreux patients, le maître de *qi* travaille avec des assistants : le *qi* passe alors de l'assistant au maître qui le conduit jusqu'au patient avec précision.

*Le corps  
sait quel geste  
faire pour que  
l'énergie circule  
à nouveau.*