



Bien-être. Ces patients du service nutrition de la Pitié retrouvent confiance en eux après des séances de qi gong.

L'équilibre grâce au qi gong

Sur les injonctions de leur maître, Thierry Sobrecases, un éducateur sportif diplômé d'Etat, ils entonnent, assis en ronde, un long cri, puis lèvent les bras et les rebaissent, tout en douceur. Juste avant, ils se sont livrés à une série d'étirements musculaires pour éveiller leur « qi » (énergie vitale). Plus tard, à coups de profondes respirations, ils tenteront de la faire circuler le long des méridiens qui parcourent leur corps avant d'essayer de reprendre le contrôle de leurs pensées. D'où le « gong » (travail). Nous ne sommes pas dans une secte, au milieu d'un groupe de doux illuminés, mais dans le service nutrition du professeur Jean-Michel Oppert, à la Pitié-Salpêtrière. Dans la salle, les pratiquants sont des patients tout juste hospitalisés ou suivis de près par les médecins de l'hôpital : ils souffrent d'obésité et viennent ici chaque semaine à ces séances de qi gong afin de soulager leurs grands et petits tracas liés à ce

5 branches constituent la médecine traditionnelle chinoise : le qi gong, l'acupuncture, le massage, la diététique et la pharmacopée.

handicap. « Pour eux, pratiquer la natation ou la marche à pied s'avère impossible, dit l'éducateur, qui dispense la discipline depuis six ans à l'hôpital. Avec cette gymnastique douce, faite de mouvements progressifs et de positions alternées, ils retrouvent

non seulement le goût de l'activité physique, mais surtout un profond bien-être. »

Car les bienfaits de cette pratique sont innombrables. Ses patients ne cessent de lui répéter, éternellement reconnaissants, qu'après une séance ils retrouveraient le sommeil pendant au moins trois jours. Et, quand ils s'y adonnent régulièrement, elle amenuiserait leurs douleurs au niveau des articulations et soulagerait leur arthrose. Finalement, tous le disent : ils retrouvent la joie de vivre. Car, derrière le corps, c'est le mental que vise cette philosophie, fondée sur le yin et le yang, symboles de l'équilibre des forces de la vie : « Ils ont souvent une image très négative de leur corps et d'eux-mêmes. Avec le qi gong, ils se réapproprient leur corps, l'apprécient à nouveau et retrouvent confiance en eux. »

Ce principe d'harmonisation du corps et de l'esprit se révèle un précieux outil dans bien d'autres services. Quelques blocs plus loin, le qi gong s'est invité voilà un an en rhumatologie. Et il n'y a pas qu'à la Pitié qu'il est dispensé : à l'hôpital Clemenceau, à Champcueil (91), Thierry Sobrecases ■■■

Origine Lié à la médecine traditionnelle chinoise, cet art énergétique s'est constitué sous l'influence de courants taoïste, bouddhiste et confucianiste. Il rétablit les énergies vitales.

Indications L'Académie nationale de médecine reconnaît son intérêt dans le traitement des lombalgies, fibromyalgies, ostéoporose. Il améliore l'équilibre en réduisant le risque de chutes, la qualité de vie des insuffisants cardiaques, asthmatiques, patients souffrant de bronchopneumopathie, et des diabétiques obèses ; également efficace dans les cas de Parkinson, Alzheimer, schizophrénie, anorexie et dépression nerveuse.

Contre-indications Certaines maladies mentales avancées, grossesse, hypertension.

Effets indésirables Aucun.

Les praticiens Les titulaires d'un diplôme d'Etat (Dejeps qi gong). Site de la Fédération française délégataire du ministère des Sports et de la Jeunesse : www.ffwushu.fr.

Ce que dit la science En avril, lors du premier colloque consacré au qi gong et aux neurosciences, son impact positif sur le cerveau a été établi par le CHU de Caen.

Nos conseils A pratiquer régulièrement, car ses effets se manifestent à long terme.