

Thérapeutiques par le Qigong

Chapitre I : Le Qigong est la forme chinoise du sport thérapeutique

1) Histoire sommaire du Qigong

Le Qigong a une longue histoire en Chine. Les documents concernant ce sujet peuvent être trouvés dans de nombreux livres antiques, en particulier dans de nombreux livres de médecine. Dans « Le traité de médecine interne de l'Empereur Jaune » qui est le premier livre de médecine de notre pays, daté de 300 ans av. J.-C. environ, les méthodes d'exercice du Qigong ont déjà été concrètement décrites. En voici un exemple dans les pages trouvées du chapitre des « Questions fondamentales » : « Les patients souffrant de maladies chroniques rénales peuvent à l'heure Yin (entre 3 h et 5 h du matin) en se tournant face au sud et en ayant l'esprit débarrassé de toute pensée désordonnée, expirer sans souffler pendant sept fois tout en avalant l'air et en fléchissant le cou comme pour la déglutition de quelque chose d'extrêmement dure. Après avoir fait sept fois l'exercice, ils doivent avaler la salive accumulée sous la langue ». La question du maintien de la santé est clairement reliée à celle de la prévention des maladies et est bien soulignée dans ce livre. Outre l'exercice physique, les autres propos qui devraient susciter l'attention dans le maintien de la santé telles que « règles d'alimentation, constance du mode de vie et suppression d'effort inutile » ont également été soulevés. Le maintien de la santé est une spécialité dans la médecine traditionnelle chinoise. D'après les recherches, il a été une des disciplines parmi les treize dans l'administration médicale de l'époque Song et Yuan (960-1368, N.D.T.), ce qui démontre que le Qigong — ce sport thérapeutique — a toujours été pris en considération.

En 1955, à la suite des expériences utilisant le sport thérapeutique antique dans le traitement des maladies gastro-intestinales chroniques menées dans une maison de repos de la ville de Tangshan, le Qigong a été largement appliqué dans la pratique de la médecine thérapeutique et préventive. Du point de vue conceptuel, le Qigong est dérivé des méthodes antiques du maintien de la santé telles que les méthodes guidant la circulation de l'énergie et les méthodes basées sur la respiration. Hormi « le traité de médecine interne de l'Empereur Jaune », les notes de ces méthodes sont d'une quantité très

appréciable dans les documents historiques de la médecine chinoise. Zhang Zhongjing, un médecin renommé de la fin de la dynastie Han (206 av. J.-C. 220, N.D.T.) a écrit dans son livre « le synopsis des prescriptions de la chambre d'or » : « Si l'on veut vivre prudemment, les vents diaboliques n'interviendront plus dans les méridiens. Lorsque la maladie arrive jusque dans les méridiens sans atteindre les organes, il faut déjà la traiter. Lorsque les quatre membres ont des courbatures, il faut déjà appliquer les méthodes permettant de guider l'énergie et les méthodes basées sur la respiration, pratiquer l'acupuncture et appliquer les pommades pour ne pas obstruer les neuf orifices. Les méthodes « guider la circulation de l'énergie », « maîtriser la respiration » peuvent faciliter la perméabilité des neuf orifices ayant un effet préventif et thérapeutique. Hua Tuo, un autre grand médecin de la même époque, a considéré que « le corps humain aspire aux efforts physiques, mais il ne faut pas l'utiliser à son extrême. C'est dans les mouvements que l'énergie alimentaire s'accroît ou s'affaiblit. Quand la circulation sanguine est fluide, il ne peut y avoir de maladie, « comme les gonds ne se rouillent jamais ». Selon cette connaissance, en observant les mouvements des cinq animaux, la frappe des membres antérieurs du tigre, l'extension du cou de la girafe, le décubitus ventral de l'ours, les sauts sur les phalanges des membres inférieurs du singe, et le déploiement des ailes de l'oiseau à son envol, il a été créé avec l'enchaînement de ces mouvements une méthode du sport thérapeutique, intitulée « jeu des cinq animaux », l'appliquant dans le but de prévenir les maladies et de fortifier le corps. La légende a voulu que son élève Wu Pu s'exerçait constamment selon cette méthode ; à l'âge de quatre-vingt-dix ans, il avait encore une bonne vue et une bonne ouïe, avec des dents solides. Un autre élève Fan A qui s'entraînait selon cette méthode a vécu plus de cent ans en gardant des cheveux noirs.

Il existe un médecin renommé à la dynastie Jin (265-420, N.D.T.). Il a pensé dans son livre « Bao-puzi » que les méthodes guidant la circulation de l'énergie pouvaient être diversifiées. Il a indiqué ces méthodes d'exercice : « Ou se coucher alternativement sur le ventre et sur le dos, ou rester debout, ou faire les cent pas, ou se promener lentement,

ou chanter, ou se reposer, ce sont tous des méthodes guidant la circulation de l'énergie. » Il a considéré que l'effet de ces méthodes était de « traiter les maladies avant l'atteinte, débloquer les énergies obstruées, activer afin que l'énergie soit fluide dans les articulations. En outre, il a également parlé de « circulation énergétique » par la respiration, de façon à « maintenir la santé à l'intérieur, et éliminer les maladies venues de l'extérieur. »

Le grand médecin de l'époque Tang (618-907), Sun Simao a aussi préconisé l'harmonisation énergétique pour prévenir et traiter les maladies. Il a pensé que si l'énergie circule correctement, il n'y aurait pas de maladies. Si cela n'était pas le cas, de nombreuses souffrances pourraient survenir. Pour ceux qui sont omnivores, il faut connaître la régulation de l'énergie. Dans ce domaine, il a présenté le « maxime des six caractères » pour la première fois dans « les précieuses ordonnances ». Cela a été mentionné dans d'autres livres à différentes époques. L'effet du « maxime » a été présenté dans le « chant de l'élimination des maladies aux quatre saisons : « au printemps il faut clarifier les yeux-Bois et soutenir le foie ; tout le long de l'été, il faut souffler sur le cœur-Feu afin de l'inactiver ; à l'automne il faut savoir humidifier le poumon-Métal ; le calme des eaux est capital pour le rein. Éliminer de la fièvre ennuyeuse des trois foyers ; aux quatre saisons appeler souvent la rate pour digérer les repas. Ne jamais sortir des sons de la bouche et les entendre des oreilles. Ces effets sont encore meilleurs que les médicaments de la protection divine. » Les modernes ont compris dans la pratique que le « maxime » pouvait réellement renforcer ou réguler les méridiens et faciliter le but thérapeutique. Ces méthodes sont toutes dérivées de la théorie des méridiens d'énergie et de sang dans la médecine traditionnelle, faisant appel aux méthodes basées sur la respiration et le « guidage » des énergies, pour parvenir à la bonne harmonisation de l'énergie et du sang avec la facilité des mouvements articulaires, la guérison des maladies et le renforcement du corps.

Il existe réellement une relation intime entre l'exercice du Qigong et le système des méridiens, car de nombreux participants peuvent sentir lors des exercices l'existence de « l'énergie interne » (neigi) qui circule le long des méridiens. Le célèbre médecin et pharmacien de l'époque Ming (1368-1644) Li Shizhen, a décrit certaines méthodes d'exercice du Qigong dans son ouvrage « Traité sur les méridiens extraordinaires et les huit vaisseaux ». Parlant de la relation entre l'exercice et les méridiens, il dit : « le tunnel du paysage intérieur n'est visible que pour ceux qui l'observe en rétrovision ». Dans son livre intitulé « Boussole de l'Acupuncture », il disait que les étudiants en acupuncture doivent d'abord prati-

quer le travail de yoga. Ainsi, « la circulation dans l'organisme des méridiens principaux et secondaires et l'ouverture-fermeture des échanges gazeux à l'intérieur du corps commencent à avoir de réelles références, puis selon les points-maîtres de ces méridiens, le cœur et les yeux s'éclaircissent. Sinon, aucune méthode ne pourrait le démontrer ». Cela veut dire d'un autre point de vue, que l'exercice permet la prise de conscience des situations et des mouvements des méridiens à l'intérieur du corps. Donc, que ce soit sur le plan pratique ou théorique, l'étude de la relation entre le Qigong et les méridiens est d'un intérêt certain. Cela a été récemment pris en considération.

Pour la méthode de l'exercice du Qigong, il faut non seulement observer les principes fondamentaux, familiariser l'essentiel et faciliter la maîtrise mais également appliquer différemment selon la santé et l'état pathologique de chacun. Chen Jiru a proposé dans son livre « Les Paroles Élémentaires du Maintien de la Santé » : « Parmi les opérations d'élimination des maladies, il existe une méthode dans le mouvement. Pour les maladie « Vide » il faudrait converger les pensées, consolider la volonté, et compléter par un travail de défense de l'intérieur. Pour les maladies « Plénitude », il faudrait guider l'énergie par des massages, capter par aspiration et pincement, afin de les fragmenter par un travail produit de l'extérieur. Dans les maladies chaudes, il faudrait éliminer les anciens et admettre les nouveaux, sortir par la bouche et entrer par le nez afin de rafraîchir ; dans les maladies froides, il faudrait conserver l'air et fermer la respiration, produire du feu par la volonté afin de réchauffer. « Cela veut dire qu'il faut distinguer le vide, la plénitude, le froid et le chaud dans l'exercice et travailler dans la dialectique.

Au début de l'époque Qing (1616-1911), dans l'annexe du livre « Solution synthétique des prescriptions médicales » écrit par le grand médecin Wang Runan, il existe un volume dans lequel il avait rassemblé de nombreuses méthodes de l'exercice. Lisons un paragraphe : « La méthode de la régulation respiratoire ne dépend pas du temps. S'asseoir à son aise, le corps droit, sans soutien, ni être recroquevillé, deboutonner les vêtements et desserrer la ceinture, jusqu'au confort. Remuer plusieurs fois la langue dans sa bouche, expirer légèrement de l'air mauvais, puis inspirer légèrement par le nez, ou bien trois à cinq fois, ou bien une à deux fois. Avaler la salive s'il y en a. Claquer plusieurs fois les dents. Lécher le palais avec la langue. Garder les lèvres aux dents. Tomber les paupières afin d'être en demi-conscience. Réguler la respiration progressivement, sans accélérer ni augmenter l'intensité. Ou compter l'inspiration ou compter l'expiration. De un à dix, de dix à cent, contrôler par cœur ces chiffres, sans les laisser dans

le désordre ». Certaines méthodes décrites ici sont encore utilisées de nos jours.

Il existe de nombreux savants dans l'Histoire qui portent un intérêt capital sur la théorie des méthodes du maintien de la santé. Dans « Dao De Jing » de Lao Zi, ou dans « Chapitre de sculpture de la volonté » de Zhuang Zi, il existe des descriptions de ces méthodes. Cette pratique était héritée de Huang Di jusqu'à Lao Zi ; ainsi l'on parle toujours de ces deux savants dans le maintien de la santé. Ces méthodes sont utilisées chez les taoïstes comme l'alchimie, et chez les bouddhistes comme l'ascèse. Les moines et les ermites utilisent les méthodes guidant l'énergie et les méthodes respiratoires comme moyen d'avoir une longue vie.

Ces données nous montrent que d'une part, cet héritage de l'antiquité est particulièrement riche, et d'autre part, il existe une fragmentation de la théorie du maintien de la santé, à cause des limites sociales. Notre devoir est d'étudier toutes les méthodes et expériences antiques, afin de parfaire progressivement le Qigong, cet héritage national. Du point de vue synthétique, entre le sport thérapeutique et la théorie et les méthodes du maintien de la santé dans la médecine chinoise, l'effet thérapeutique et fortifiant du Qigong, malgré les divergences des différentes écoles historiques, est non seulement certain, mais il peut être encore amélioré et enrichi par les études et les modifications.

Historiquement, les documents concernant le Qigong dans l'héritage de la médecine chinoise sont réellement riches. Son histoire est longue et sa source est lointaine. Récemment, les archéologues de notre pays ont découvert une peinture sur la soie dans le site archéologique Mawangdui de Changsha, parmi de nombreux livres écrits sur la soie et les rouleaux de bambou, avec une quarantaine de personnages, dans des positions d'exercices, certains assis en fermant les yeux, d'autres dressant le thorax avec la tête dans les mains, d'autres rentrant l'abdomen en inspirant et les jambes fléchies, et d'autres pliant la colonne vertébrale. A côté de quelques-uns de ces personnages, il existe des légendes indiquant « douleur des membres », « douleur du genou », « maladie chaude », etc. C'est une découverte importante de l'Histoire de la médecine. Elle a une valeur précieuse sur l'étude de l'origine et le développement du Qigong.

2) Les caractéristiques du Qigong

Le Qigong est une activité physique associant la thérapeutique et le sport. Il est une méthode originale du « self service ». Son action consiste à s'exercer de manière bien définie sous le contrôle de la conscience, afin de réguler le fonctionnement du corps, d'améliorer la qualité physique, d'augmenter

le pouvoir de résistance aux maladies, et d'atteindre le but thérapeutique et préventif. Le Qigong est différent des activités sportives habituelles. Il ne vise pas à une activité intensive du corps sur une courte période, mais à une progression lente de ses effets selon ses principes, régulant le fonctionnement physiologique de l'Homme. A l'époque antique, on classait l'exercice physique en deux catégories : l'exercice intérieur et l'exercice extérieur. L'exercice de l'intérieur favorise la semence, l'énergie et l'esprit. Celui de l'extérieur favorise les tendons, les os et la peau. L'objet d'exercice du Qigong est le fonctionnement du corps. Il est donc considéré comme un exercice de l'intérieur.

En somme, les caractéristiques du Qigong peuvent être résumées par les points suivants :

1. Le dynamisme

Dans le Qigong, on doit faire soi-même des exercices pour réguler les fonctions physiologiques, utilisant ses propres forces pour traiter les maladies et améliorer la santé ; donc, il est demandé au patient de développer pleinement son pouvoir volontaire, et de s'exercer avec confiance, patience, constance et décision. C'est la condition d'avoir une guérison progressive. La thérapeutique par le Qigong est radicalement différente des autres thérapeutiques. Les thérapeutiques médicamenteuses, l'acupuncture ou les manipulations dépendent essentiellement du pouvoir médicamenteux ou du niveau technique du médecin, l'action du patient est limitée à une simple collaboration. Mais ce n'est pas du tout le cas du Qigong dans lequel le patient doit s'exercer lui-même pour accomplir le traitement. De ce fait, sous la direction des médecins ou des entraîneurs du Qigong, le patient doit maîtriser l'essentiel de l'exercice, se familiariser à ces méthodes, bien organiser le temps d'exercice et le pratiquer de façon volontaire, sérieuse et active, afin d'avoir une efficacité progressive. Si la confiance est insuffisante, sans une attention dans la pensée, s'exercer avec des arrêts, ou bien avoir un caractère maniaque, vouloir à tout prix un effet dans un temps bref, ne peuvent non seulement développer pleinement l'effet du Qigong, mais aussi voir des possibilités de déviation et d'erreurs.

2. L'intégralité

La thérapeutique par le Qigong est une thérapeutique intégrative, qui régule le fonctionnement interne du corps par un exercice volontaire, et facilite la transformation depuis la pathologie vers la santé. Mais toute chose est relative. Il ne faut pas considérer le Qigong comme une méthode omnipotente et efficace devant toutes les maladies. L'application du Qigong doit tenir compte de l'intégralité de l'organisme. Il faut non seulement développer pleinement le Qigong sur les fonctions physiologiques, mais aussi tenir compte de différents facteurs internes et ex-

ternes (comme les changements météorologiques, les habitudes alimentaires, le mode de vie et les modifications émotionnelles) influençant sur la santé. Durant le temps thérapeutique par le Qigong, il faut si nécessaire associer les thérapeutiques médicamenteuses ou d'autres thérapeutiques. Par exemple, dans l'accès douloureux de l'ulcère gastrique, le recours aux « antalgiques » peut non seulement contrôler la douleur et diminuer la souffrance du patient, mais aussi faciliter l'exercice du Qigong. Nous avons appris dans l'expérience du traitement par le Qigong de l'hypertension artérielle, qu'adopter une thérapeutique synthétique avec le Qigong comme essentiel, compte-tenu de l'intégralité de la maladie hypertensive, comprenant le maintien d'optimisme chez les patients, l'application du régime alimentaire, la régularisation du rythme de vie et l'utilisation des médicaments antihypertenseurs, peuvent développer pleinement l'effet du Qigong. L'efficacité est réellement meilleure que par l'utilisation unique des antihypertenseurs.

3. L'effet de la conscience

Il existe dans l'exercice du Qigong trois composantes : l'harmonisation du cœur (exercice de la conscience), l'harmonisation du souffle (exercice respiratoire) et l'harmonisation du corps (exercice positionnel), avec une association mutuelle, une facilitation mutuelle et un effet concordant entre elles. Mais d'une vision fondamentale, l'effet essentiel réside dans l'harmonisation du cœur. Dans l'exercice contre l'hypertension artérielle, avec la méthode « Yishqu dantian » (méthode de concentration de la pensée en la dirigeant vers dantian : 5VC) le patient sentira la descente de l'énergie, la fraîcheur de l'esprit et la baisse de la tension ; si la pensée reste au bout du nez, il sentira la montée de l'énergie, l'enflamment de la tête et la compression du thorax, avec la montée de la tension. Cela montre que la circulation du sang et celle de l'énergie sont contrôlées par la conscience. Les anciens appellent cela « direction de l'énergie par la conscience ».

La détente et le calme constituent la base méthodique d'exercice du Qigong. La détente est un moyen d'entrer dans le calme, et l'entrée dans le calme facilite la détente. Mais dans la pratique de l'exercice, que l'on récite le mot « détente » ou qu'elle soit suggérée par la musique, l'exercice de la détente reste sous le contrôle de la conscience. Au début de l'exercice, il faut s'entraîner à détendre le corps dans un ordre de haut en bas selon l'anatomie, en récitant dans la pensée le mot « détente ». Après avoir maîtrisé l'exercice, il suffit de prendre la position corporelle de l'exercice et de se concentrer pour sentir la détente progressive de chaque partie du corps. Récemment, avec la méthode de rétrocontrôle biologique, on donne aux patients les différents

paramètres physiologiques — la pression artérielle, la fréquence cardiaque et la tension musculaire par les signaux visuels ou auditifs. Cette méthode consiste à faire contrôler les fonctions physiologiques par le patient lui-même en utilisant sa conscience. Le but est de ramener ces paramètres dans la norme. Le résultat de la régulation est constamment donné au patient par les signaux. Cette méthode permet au patient de modifier lui-même ses fonctions physiologiques afin d'atteindre l'objectif thérapeutique. Cette méthode du « self control » des fonctions physiologiques dans le Qigong a été bien considérée par les chercheurs.

4. Statique externe et dynamique interne, association entre les deux

On considère en général le Qigong comme un exercice statique, mais il n'est pas tout à fait statique en réalité, avec un statisme extérieur et un dynamisme intérieur, et une association des deux. Durant l'exercice, le principe de détente et de calme étant maîtrisé, la position corporelle est souple et naturelle avec une apparence statique. Mais pendant ce temps, le patient a une augmentation de la sécrétion salivaire, un reflux du gaz gastrique, un mouvement péristaltique intestinal, une modification du rythme respiratoire, de la fréquence cardiaque, du volume vasculaire, de la pression artérielle. La radiocinématographie montre l'augmentation du péristaltisme gastrique, de la force d'extension de la paroi gastrique, et de l'amplitude du mouvement du diaphragme. Tout cela montre que l'organisme est en mouvement et en changement dans son intérieur et dans son statisme. Considérer le Qigong dans une optique physiologique par les expériences montre que faire les exercices avec une méthodologie définie a un effet régulateur et réparateur des fonctions physiologiques. Par ailleurs, si l'on y associe des exercices de massages (« anmogong ») et des exercices de maintien de la santé (« baojiangong ») l'effet du Qigong sera encore plus renforcé.

Chapitre II : Comment le Qigong peut-il traiter les maladies et fortifier le corps ?

Pour savoir comment le Qigong peut traiter les maladies et fortifier le corps, il faut d'abord parler de certaines théories de la médecine chinoise dans la thérapeutique.

La connaissance des maladies dans la médecine chinoise se résume à la théorie de « l'énergie juste » selon laquelle « la maladie se manifeste à l'endroit où l'énergie est nécessairement insuffisante » ou encore « si l'énergie est nécessairement conservée à l'intérieur, les maux ne pourront plus intervenir. » Ici, l'énergie juste désigne le pouvoir physiologique anti-maladies, alors que les maux désignent des différents agents pathologiques ; c'est-à-dire que la pathogénèse dépend non

seulement des maux, mais aussi du pouvoir de résistance de l'organisme face à la maladie. Il existe certaines situations dans la vie : lors d'une saison dépidémie grippal, il est possible de trouver des individus sains, de même parmi ceux qui ont ingéré des aliments qui ne sont pas propres, certains ont la gastroentérite, et d'autres restent indemnes. Pourquoi ? Parce que l'organisme peut résister aux maux si « l'énergie juste » reste dans son état normal. Par contre si « l'énergie juste » de l'organisme avait subi un certain dommage et était incapable de résister à l'agression des maux, la pathogénèse serait facilitée. Donc la pathogénèse dépend de deux ordres de facteurs : l'énergie juste et les maux. Cette théorie a démontré la relation dialectique entre ces deux ordres de facteurs dans la pathogénèse. Les causes externes (les maux) ne peuvent donner les maladies que par les causes internes (l'insuffisance de l'énergie juste). A partir de cette théorie, la médecine chinoise propose dans sa thérapeutique le principe directeur de « renforcer l'énergie juste et éliminer les maux ». La base du Qigong dans la médecine préventive et thérapeutique est justement cette théorie, mais il ne possède pas de sélectivité particulière face à différents agents pathogènes et met son accent sur le renforcement du pouvoir résistant de l'organisme (fig. 1). C'est-à-dire que l'exercice du Qigong permet de dégager les méridiens, d'harmoniser l'énergie et le sang, et d'entraîner des répercussions sur la semence et l'esprit, afin d'atteindre le but thérapeutique.

Dans la théorie de la médecine chinoise, on considère les méridiens comme des voies de circulation dans l'organisme. Ils rejoignent les organes à l'intérieur et les membres à l'extérieur. C'est un système original de circulation de l'énergie et du sang. Dans l'organisme normal, l'énergie et le sang circulent dans leurs voies normales. L'anomalie de leur circulation donne les maladies. Pour certains, les gens peuvent avoir des sensations de courbature, de fourmillement, d'enfllement ou de chaleur aux mains et aux pieds ou dans d'autres parties du corps durant l'exercice, ou bien avoir la sensation du déplacement d'un flux chaleureux sur les méridiens. Ces sensations peuvent être fragmentaires ou systématisées sur un certain nombre de méridiens et sont le plus souvent retrouvées au niveau des vaisseaux « ren mai » et « du mai ». Cette sensation est similaire à celle sentie lors de l'acupuncture, appelée dans le Qigong « l'énergie interne ». Nous avons détecté ce phénomène dans deux groupes de malades hypertendus. Parmi ceux qui pratiquaient le Qigong, 27 % ont cette sensation ; et parmi ceux qui ne pratiquent pas le Qigong, seulement 11 % ont cette sensation. Par ailleurs dans un groupe de malades hypertendus qui pratiquent le Qigong, 21,3 % ont cette sensation avant l'exercice, et ce pourcentage a augmenté à

42,5 % après l'exercice. De là, nous pouvons voir que le Qigong a pour effet de dégager les méridiens et de réguler l'énergie et le sang.

« La semence », « l'énergie » et « l'esprit » sont considérés comme trois trésors de l'organisme dans la théorie de la médecine chinoise. Elles sont les matières importantes de l'activité vitale. « La semence » est une matière associant la semence héréditaire rénale et celle des aliments ingérés et transformés ; « l'énergie » est une matière microscopique maintenant les fonctions physiologiques ; « l'esprit » désigne l'activité mentale de l'Homme. Bien que ces trois éléments soient de notions différentes, ils ont des relations entre eux. « L'énergie » est engendrée par « la semence » ; la genèse de « la semence » dépend de « l'énergie », tandis que l'effet conjoint de « la semence » et de « l'énergie » s'exprime par « l'esprit ». Par la régulation du cœur, de l'énergie et du corps, avec ces exercices particuliers, le Qigong harmonise les fonctionnements des organes, renforçant la digestion et l'absorption, complétant la fonction respiratoire. Ainsi, « la semence » est suffisante, « l'énergie » est abondante et « l'esprit » est actif. Les anciens parlaient de l'exercice du Qigong pour diriger l'esprit vers le bas, et la semence vers le haut, exerçant la semence pour transformer l'énergie et exerçant l'énergie pour transformer l'esprit, afin de maintenir la santé en bon état.

D'après les données d'expériences scientifiques, l'effet du Qigong sur les fonctions physiologiques existe dans les domaines suivants :

1) L'effet du Qigong sur le système nerveux central

L'exercice du Qigong s'effectue sous le contrôle de la conscience. « L'entrée au calme » est un élément important de l'exercice. Utilisant l'électro-encéphalogramme pour observer l'état de « l'entrée au calme », on peut constater l'augmentation d'amplitude des ondes Alpha et la diminution de sa fréquence. Parfois, il existe aussi les ondes Théta. Le potentiel épidermique diminue et reste stable. Le temps de latence musculaire augmente. Ces phénomènes montrent un renforcement du processus inhibiteur cérébral durant l'état de « l'entrée au calme », mais ce type d'inhibition est différent de ceux obtenus pendant le sommeil naturel ou médicamenteux. Son acquisition résulte d'un exercice dynamique et volontaire. Sous la protection de ce processus inhibiteur, certains troubles fonctionnels dus à une surexcitation cérébrale peuvent être corrigés. La genèse et le développement de certaines maladies, telles que l'hypertension artérielle et la neurasthénie sont liés à la tension émotionnelle. Les résultats relativement positifs du Qigong face à ces pathologies, peuvent être liés à l'effet protecteur de l'inhibition cérébrale.

2) L'effet du Qigong sur le système nerveux végétatif

Le système nerveux végétatif (comprenant les nerfs sympathiques et parasympathiques) fonctionne dans un équilibre dynamique et relatif à l'état normal. Cet équilibre est perdu dans l'état pathologique. L'excitation des nerfs sympathiques s'expriment par une augmentation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque et une diminution du péristaltisme gastro-intestinal, tandis que l'excitation des nerfs parasympathiques donne un effet inverse. L'exercice du Qigong montre que la respiratoire peut modifier l'état du système nerveux végétatif. L'allongement d'expiration induit une vasodilatation et une diminution de la pression artérielle, tandis que l'allongement d'inspiration donne un effet inverse. La réponse électrique aux stimuli du système est retardée après l'exercice du Qigong. La durée de réaction à l'excitation sympathique diminue, et elle augmente pour l'excitation parasympathique. Cela montre que le Qigong exerce réellement une régulation sur le système nerveux végétatif.

Sous certains stimuli irritatifs, comme le calcul mental, l'eau glacée ou l'émotion, les malades hypertendus peuvent avoir une vasoconstriction et une montée de la pression artérielle. Ce phénomène s'appelle la réaction de la montée de la tension, caractérisant l'excitation des nerfs sympathiques chez les malades hypertendus. Durant l'exercice du Qigong, on peut observer une vasodilatation et une baisse de la pression artérielle. Si on utilise les mêmes stimuli, la réactivité induite est sensiblement diminuée, montrant certaines corrections de réaction de montée de tension. De là, il est possible de renforcer le pouvoir d'adaptation d'environnement pour les patients.

3) L'effet du Qigong sur la fonction respiratoire et le métabolisme gazeux

Harmoniser le souffle est une méthode importante du Qigong. Il désigne l'harmonisation de la respiratoire. Selon les expériences des anciens, il existe quatre phases dans la respiratoire durant l'exercice, « phase du vent », « phase de l'énergie » et « phase du souffle ». Dans « la phase du vent », la respiratoire est sonore. Dans la « phase de l'essoufflement », la respiratoire est obstruée. Dans « phase de l'énergie » la respiratoire est grossière. Tous ces modes respiratoires défavorisent « l'entrée au calme ». Seule la « phase du souffle » correspond à une respiration souple. Cela veut dire que la respiration doit être légère et naturelle, sans contrainte. Les expériences montrent que durant l'exercice, la fréquence respiratoire diminue, la courbe respiratoire devient lisse et homogène, avec la diminution du débit respiratoire. Le taux métabolique diminue en moyenne de 20 % par rapport à l'état avant l'exercice. La consommation d'oxygène diminue en moyenne de 30 %. Si l'on effectue l'exercice dans les conditions de méta-

bolisme basal, le niveau sera inférieur au niveau basal. Même si l'on effectue l'exercice dans des conditions non basales, le niveau métabolique sera inférieur au niveau basal. Cet état s'appelle l'état physiologique du bas métabolisme. Il aide le patient à diminuer la consommation énergétique, à accumuler la force et est une expression de la réaction anabolique. Dans le test de fatigue, le doigt soulève un poids. Après un temps, il apparaît la fatigue. Ce temps est retardé après l'exercice du Qigong, montrant que le Qigong peut retarder l'apparition de la fatigue. Le Qigong est efficace dans les pathologies de la surélévation métabolique et en général dans la faiblesse de l'organisme. Cet effet est peut-être lié à la réaction anabolique. Les anciens pensaient que le Qigong possède l'effet de fortifier « la semence », « l'énergie » et « l'esprit ». Cela est relativement rationnel.

4) L'effet du Qigong sur le système digestif

En général, ceux qui pratiquent le Qigong sentent leur appétit augmenter avec une augmentation du pouvoir digestif. On découvre par les expériences que pendant l'exercice, la sécrétion de salive augmente. Durant l'inspiration, le diaphragme s'abaisse et il monte durant l'expiration. L'écart entre ces deux positions du diaphragme atteint 4,5-7 cm, soit 3 à 4 fois l'amplitude moyenne. L'augmentation du mouvement diaphragmatique modifie la pression à l'intérieur de l'abdomen, donnant un effet de massage de l'estomac et de l'intestin, facilitant le péristaltisme et la circulation sanguine abdominale. De ce fait, si le Qigong est efficace pour certaines maladies du système digestif, comme l'ulcère gastrique, le ptosis gastrique, la diarrhée chronique, la constipation, etc. la raison est peut-être justement dans les faits ci-dessus décrits.

5) L'effet du Qigong sur le système cardio-vasculaire

Durant l'exercice, on peut sentir le réchauffement des mains, des pieds et de tout le corps. Chez certains, il apparaît une rougeur locale sur la paume ou le dos des mains. De réelles modifications de la circulation périphérique ont été observées durant l'exercice. Par exemple, durant « l'entrée au calme » pendant l'exercice, une vasodilatation a été enregistrée en utilisant les tracés de volume vasculaire des membres. Utilisant la détection par l'isotope P32, on note une augmentation de la perméabilité capillaire. Ces modifications vasculaires sont concordantes à la sensation subjective des patients. Par ailleurs, que ce soit dans « l'exercice de détente et calme » (« songjing gong ») ou « l'exercice du maintien intérieur » (« neiyang gong »), en général, la fréquence cardiaque diminue durant « l'entrée au calme ». Le Qigong possède aussi un effet hypotenseur. Nous avons observé dans un groupe de patients hyper-

tendus qui pratiquent le Qigong une diminution moyenne de la valeur de 11,3/6,9 mm Hg, alors que la tension moyenne d'un groupe de patients hypertendus qui ne pratiquent que le repos simple n'a diminué que de 5,5/3mm Hg. Cette nette différence entre les deux groupes montre que le Qigong peut baisser la tension artérielle. Le degré de sa diminution est similaire des valeurs observées durant le sommeil médicamenteux.

En somme, du point de vue physiologique, le renforcement respiratoire, l'excitation sympathique et la tension des muscles striés constituent la forme réactionnelle de l'organisme face à des changements brutaux de conditions extérieures ou intérieures. Cette réaction est de nature catabolique, dans laquelle la consommation d'énergie tend à augmenter. Par contre, l'inhibition respiratoire, l'inhibition sympathique et la détente des muscles striés constituent la forme réactionnelle de l'organisme durant le repos. Cette réaction est de nature anabolique, dans laquelle la consommation d'énergie tend à diminuer. Le Qigong insiste sur l'obtention du calme de l'esprit, la détente du corps et la souplesse respiratoire sous le contrôle dynamique de la conscience. De ce fait, il favorise la réaction anabolique.

Nous pouvons savoir donc, à partir de données ci-dessus décrites, que le Qigong entraîne l'inhibition de l'activité cérébrale par un effet dynamique de la conscience. Cette inhibition joue un rôle, qui tend à baisser la réactivité du système nerveux, notamment celui des nerfs sympathiques. L'activité du centre respiratoire, ainsi que le niveau du métabolisme sont également diminués. Les fonctions physiologiques peuvent être contrôlées par soi-même après l'exercice, ce qui diminue la consommation énergétique de l'organisme, favorise relativement l'accumulation de l'énergie et facilite le rétablissement de dommages subis et la régulation des fonctions à toutes les parties du corps.

Chapitre III : L'effet du Qigong pour certaines maladies fréquentes

Pour le thérapeute, dans de nombreuses maladies, l'usage du Qigong donne d'excellents résultats. Maintenant, nous présentons une partie de ses effets sur quelques maladies fréquentes.

1) Maladies du système digestif

Le résultat de la thérapeutique par le Qigong est excellent pour l'ulcère gastrique, l'hernie hiatale, l'hépatite chronique et d'autres maladies fréquentes du système digestif.

Dans l'ulcère gastro-duodéal, il existe en général la douleur abdominale, la pesanteur, l'éructation et le reflux acide gastro-œsophagien. Ces symptômes

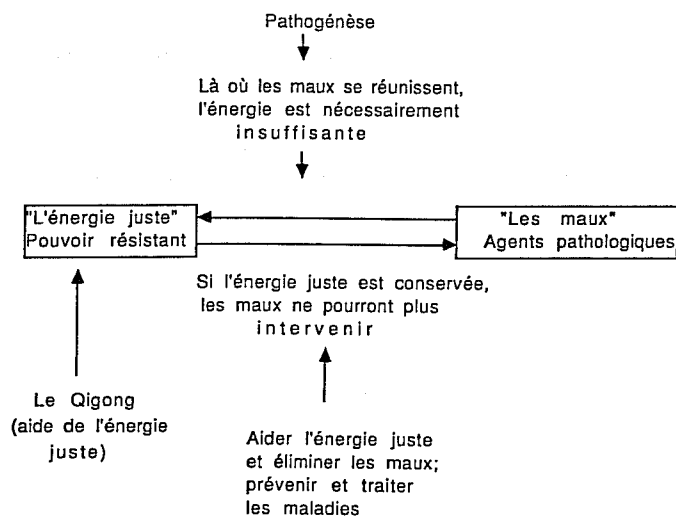


Figure 1 :
Vue schématique de la pathogenèse
et l'effet du Qigong

s'atténuent progressivement ou disparaissent après la thérapeutique par le Qigong. Au début de l'exercice, si ces symptômes perturbent sensiblement l'exercice, on peut donner des médicaments à bon escient ou d'autres thérapeutiques afin de soulager la souffrance du patient et l'aider à bien pratiquer l'exercice. Essentiellement, on utilise « les exercices de détente et de calme » (song jing gong) et « les exercices du maintien intérieur » (nei yang gong), complété par « les exercices de massage » (anmo gong) et « les exercices de protection de la santé » (baojian gong), selon les situations concrètes du patient. Il existe de nombreuses méthodes dans la thérapeutique des maladies du système digestif, avec un résultat fondamentalement similaire. L'analyse des résultats dans la thérapeutique par le Qigong sur 205 cas dans une maison de repos est décrit ci-dessous (table 1 et 2).

D'après les tables figurées ci-dessous, nous pouvons constater qu'à la suite du traitement par le Qigong, non seulement l'état clinique des malades s'améliore, mais les signes radiographiques se sont aussi atténués ou ont disparus. Pour montrer concrètement le processus thérapeutique des patients souffrant les troubles gastro-intestinaux, nous citons ici un exemple :

Monsieur Hu..., 45 ans.

Depuis plus de dix ans, le patient souffre d'une douleur épigastrique.

En 1957 et en 1958, il est apparu à deux reprises un discret maeléna. La radiographie a montré un ulcère pylorique avec une hernie hiatale. Il a été traité successivement par des médicaments, acupunc-

ture et physiothérapie, sans amélioration notable. A l'entrée du service, il se plaignait de douleur à l'estomac, de pesanteur abdominale, de pyrosis, de vertiges, de troubles visuels et d'insomnie. Cela correspond selon la théorie de la médecine traditionnelle à une faiblesse de l'estomac et de la rate, avec une dysrégulation de l'énergie hépatique. Après trois mois de traitement à l'hôpital, ces symptômes disparaissent. A l'examen radiographique, on ne retrouve plus d'ulcère pylorique, ni la hernie hiatale. Au début de l'hospitalisation à cause des signes graves de douleur abdominale, de pesanteur et de pyrosis, il a été traité par l'acupuncture au niveau dorsal, aux points douloureux. L'anémie a été traitée par l'administration parentérale d'une solution pour le foie (sans précision, N.D.T.). Durant la rechute d'une douleur articulaire du membre inférieur droit, il a été traité par les médicaments traditionnels. L'essentiel de la thérapeutique reste l'exercice du Qigong.

A cause d'une atteinte gastrique datant de nombreuses années, l'état général du patient était médiocre. La méthode de l'exercice consiste à débiter avec la position couchée (décubitus dorsal et latéral). Puis il a adopté progressivement la position assise. L'exercice respiratoire est naturel ; le point d'attention est essentiellement ombilical. Mais durant les différentes étapes de l'exercice, la méthode concrète varie selon l'état du patient. Au début le patient sentait qu'il était plus facile d'avoir une détente des membres, mais pas de la tête. Plus il était stressé, plus il avait des maux de tête. A ce moment il adoptait une méthode : détendre d'abord les membres puis le cou, le front, le bout du nez, les lèvres et la langue. Quelques jours après, la tête était également détendue. Il a compris qu'il fallait d'abord avoir la détente pour bien faire l'exercice. Pour cela il faut stabiliser l'émotivité, être optimiste et avoir la confiance pour le Qigong. En même temps, il faut maîtriser sérieusement la méthode et comprendre l'essentiel de l'exercice, comme réciter par cœur des mots et des phrases et faire attention à la régulation de la respiration abdominale. Les gestes de l'exercice doivent être enchaînés. L'exercice doit être pratiqué non seulement avec la constance, mais aussi avec la technicité. S'il existe des problèmes, il faut bien poser des questions, écouter attentivement les réponses et les comprendre. Il ne faut pas appliquer mécaniquement les expériences des autres ni les négliger.

Dans le traitement par le Qigong de la hernie hiatale, non seulement il existe une amélioration clinique, mais aussi une correction de la position gastrique d'après l'analyse radiographique de 46 cas. Après le traitement par le Qigong, l'extrémité supérieure gastrique est remontée de différents degrés chez 35 patients. Parmi eux, 20 cas ont eu une

ascension de 3 à 6 cm, et 15 cas ont eu une ascension de 1,5 à 2,5 cm. Il existe en général une amélioration de la tonicité gastrique.

La thérapeutique actuelle de l'hépatite chronique, hormis le traitement protecteur hépatique, manque encore de moyens spécifiques et efficaces. Cette maladie est traînante et incurable ; elle évolue souvent vers la cirrhose. L'effet du Qigong est relativement bon dans le traitement de cette pathologie. L'efficacité est de l'ordre de 75 %. En général, après deux mois d'exercice, le patient présente une augmentation de l'appétit et un gain de poids, avec l'atténuation ou la disparition des symptômes. Il existe également une amélioration de l'hépatosplénomégalie à des degrés différents. La fonction hépatique dans la majeure partie des cas, s'améliore ou se normalise.

Dans la méthode de l'exercice pour l'hépatite chronique, on adopte d'abord la position couchée de « l'exercice du maintien intérieur » (nei yang gong), car cette position favorise l'augmentation des mouvements diaphragmatiques, et facilite la circulation hépatique. Ensuite, on peut l'associer à la position assise. Les critères de position sont déterminés par le confort et le naturel, sans règle rigide. Au début, on adopte une respiration naturelle ; puis elle se transforme progressivement en respiration abdominale, avec l'association d'un point d'attention abdominale.

2) Maladies du système respiratoire

Traiter les maladies du système respiratoire comme la tuberculose pulmonaire et l'asthme par le Qigong donne des résultats relativement satisfaisants.

1. Tuberculose pulmonaire

L'analyse de 357 cas d'un hôpital montre un effet thérapeutique intégratif du Qigong dans la tuberculose pulmonaire. Non seulement, il existe une amélioration au niveau des foyers locaux, mais aussi au niveau de l'état général. Après deux mois de traitement par le Qigong, 283 patients (79,2 %) présentent une amélioration des lésions locales sur la radiographie. Sur 180 patients ayant des cavernes pulmonaires, 49 patients présentent une fermeture de ces cavernes (27,1 %) tandis que 60 patients présentent une diminution de celles-ci (36,7 %). Au total, le taux efficace est de 63,8 %. Avant le traitement, 77 patients avaient une augmentation de la vitesse de sédimentation et 208 patients avaient la présence du bacille de Koch dans l'expectoration. Après le traitement, la vitesse de sédimentation se normalise dans 48 cas (62,3 %) et le bacille de Koch est absent dans l'expectoration chez 115 patients (55,2 %). Par ailleurs, la plupart des patients présentent une amélioration au niveau du poids, de l'appétit et du sommeil.

Après la lobectomie chirurgicale, les patients tuber-

culeux présentent un certain degré de détérioration de l'état général. D'après les résultats de l'application de l'exercice du Qigong sur 59 cas de lobectomie, l'exercice accélère l'amélioration des symptômes post-opératoires comme la dyspnée et la douleur thoracique. Selon les observations, l'effet le plus marquant est la vitesse d'expansion du reste du poumon à la suite de l'opération. L'amplitude du mouvement diaphragmatique augmente ; le débit maximal ventilatoire augmente en moyenne de 17,4 %, et la capacité vitale augmente en moyenne de 18,46 %.

Sur 22 patients tuberculeux ayant eu la bronchographie lipiodolée, nous avons observé une diminution du stress lorsque ces patients pratiquent l'exercice du Qigong pendant l'opération. La montée émotionnelle de la tension artérielle a également été diminuée. La respiration est souple et homogène avec une diminution de la fréquence respiratoire. Ces faits sont tous favorables à la pratique de la bronchographie. Donc, pratiquer l'exercice pré-opératoire avant l'anesthésie peut avoir un effet protecteur et favoriser l'anesthésie.

D'après les données ci-dessus fournies, nous pouvons voir que la thérapeutique basée sur le Qigong, associant selon les situations différentes des médicaments et des traitements locaux a connu un certain succès sur la tuberculose pulmonaire en activité, la chirurgie pulmonaire et l'anesthésie pré-opératoire. La méthode de l'exercice doit être essentiellement celle de « l'exercice du maintien intérieur » (nei yang gong) associant celle de « l'exercice de protection de la santé » (bao jian gong). La décision devrait être prise avant l'anesthésie, selon l'état du patient. Ceux qui maîtrisent bien la technique adoptent « l'exercice du maintien intérieur » (nei yang gong), d'autres adoptent l'exercice de la détente « song jing gong ». En ce qui concerne la position d'exercice, ceux qui ont un état fragile adoptent la position couchée, et ceux qui ont un meilleur état adoptent la position assise. L'exercice avant l'anesthésie est effectué en position couchée. Le temps d'exercice dure une demi-heure à chaque séance. En somme, la méthode de l'exercice doit être choisie selon l'état concret de chaque patient, pour qu'il puisse réguler la respiration progressivement dans une position naturelle et confortable. Une respiration naturelle et souple complétée par une attention sur l'ombilic induit progressivement une « respiration de type abdominale ». En récitant les mots comme « détente » et « calme », la pensée entre dans le calme.

2. Asthme

D'excellents effets ont été observés sur le traitement de l'asthme basé principalement sur le Qigong. D'après l'analyse de 107 cas hospitalisés, on pense que lors de la crise d'asthme, on doit la contrôler essentiellement par les médicaments, l'acupuncture

et la physiothérapie. Le traitement hors crise reste essentiellement l'exercice du Qigong. Les différentes méthodes d'exercice sont adoptées selon la dialectique de la médecine chinoise. Dans le cas du déficit de Yang, il faut concentrer l'attention sur le Mingmen (4 VG) et Dantian (5 VC). Dans le cas du déficit de Yin, il faut concentrer l'attention sur Yongquan (1 RN). Les premiers doivent se détendre plus et se concentrer moins. Les derniers doivent faire l'inverse. Les résultats de suivis de 3 à 10 mois ont montré une efficacité de 62 % dont 34 % de très efficace et seulement 4 % d'échec. En plus, on pense que la constance de l'exercice et un exercice de bonne qualité sont des facteurs importants dans la consolidation de l'effet.

Certains ont étudié l'influence du Qigong sur le taux urinaire du 17-OH stéroïde chez les asthmatiques. Les patients déficients de Yang ont un niveau bas du 17-OH stéroïde urinaire. Après 3 à 5 jours d'exercice, avec un début « d'entrée au calme », ce taux augmente d'environ 20 %. Pour la plupart des patients, le taux urinaire du 17-OH stéroïde est proportionnel à la maîtrise de l'exercice et du degré de « l'entrée au calme ». Cette augmentation est régulière. Avec deux semaines d'exercice, le Qigong peut déjà contrôler la crise d'asthme, avec la normalisation du 17-OH stéroïde urinaire. Dans les meilleurs cas, après un an d'exercice, ce taux reste stable au niveau normal. Mais il suffit d'un jour d'arrêt pour qu'il baisse de nouveau. De là, nous pouvons voir que l'influence du Qigong et de « l'entrée au calme » sur le 17-OH stéroïde urinaire est réelle. D'après les résultats ci-dessus mentionnés, certains concluent que l'effet thérapeutique du Qigong sur l'asthme réside dans l'amélioration de la fonction corticale surrénalienne des patients.

3) Maladies du système cardio-vasculaire et du système nerveux

La thérapeutique par le Qigong dans le traitement de l'hypertension et de l'athérosclérose coronarienne a d'excellents effets. Prenons quelques exemples :

1. Hypertension artérielle

D'excellents résultats ont été obtenus depuis 1958 pour la thérapeutique essentiellement basée sur l'exercice du Qigong. Sur une étude continue d'une vingtaine d'années, nous avons montré en effet certain du Qigong sur la diminution de la tension artérielle, la rééquilibration de l'homéostasie de l'organisme et la consolidation du traitement. C'est une diminution de la pression artérielle via « self-exercice » ; une bonne arme de la stabilité tensionnelle. L'effet du Qigong et son mécanisme d'action sur la diminution tensionnelle ont déjà été présentés dans le chapitre précédent. Maintenant, nous présentons l'effet du Qigong sur la stabilisation tensionnelle à long terme

et la consolidation du traitement. Nous avons comparé deux groupes de patients : Le groupe A a été traité par le Qigong plus les médicaments, et le groupe B a été traité uniquement par les médicaments. Pour les résultats : le taux efficace sur 4 ans de traitement est de 90 % pour le groupe A, et seulement de 65 % pour le groupe B. Durant un traitement à long terme, dans le groupe A, le nombre de patients qui ont besoin d'une augmentation des médicaments à cause de la résistance de l'hypertension est inférieur à ceux du groupe B. Par contre, dans le groupe A, le nombre de patients qui ont besoin de diminuer la médication à cause d'une baisse excessive de la tension est significativement supérieur à ceux du groupe B. L'effet du Qigong sur la stabilisation tensionnelle est frappant dans cette comparaison. Si la quantité de médicaments n'était pas modifiée selon l'évolution de la maladie, l'effet du Qigong serait encore plus marquant. Par ailleurs, nous avons observé un groupe de patients qui avaient pratiqué le Qigong pendant six mois à deux ans. Les patients qui sont capables de pratiquer constamment l'exercice avec du sérieux ont un effet thérapeutique stable. Ceux qui le pratiquent de façon médiocre n'ont pas le même effet, tandis que ceux qui sont incapables de poursuivre les exercices ont un effet le plus médiocre. Cela démontre le lien étroit entre la stabilité de l'effet thérapeutique et le degré de constance et de sérieux dans l'exercice. Le Qigong est une thérapeutique intégrative. En même temps que la baisse de la tension, l'état physique et mental des patients s'améliore. Le Qigong n'a pas les effets secondaires des médicaments hypotenseurs. Avec l'association des médicaments, l'effet du Qigong s'est pleinement développé.

2. Cardiopathies

D'après les observations faites sur 53 cas de cardiopathies hospitalisés (comprenant l'athérosclérose coronarienne, la cardiopathie d'origine hypertensive, la myocardite rhumatismale, la malformation cardiaque congénitale, la tachycardie intermittente simple et le cœur pulmonaire), la méthode de l'exercice est essentiellement la détente et le calme. Cela nécessite une détente, un calme et une concentration sur l'abdomen. Selon les malades, la position de l'exercice peut être le décubitus dorsal, la position semi-couchée sur le dos ou la position assise. Trois exercices par jour et chaque séance dure une demie heure. Le temps total de l'exercice est au minimum d'un mois. Le résultat montre que les principaux symptômes de chaque patient diminuent à des degrés différents, comme l'angor, l'hypertension artérielle, la palpitation, la dyspnée, la constriction thoracique, le vertige, l'œdème, la fatigue musculaire, l'insomnie, l'anorexie, l'asthénie et la douleur articulaire. Dans le cas de l'angor, après l'exercice, on observe une

diminution de sa fréquence et de son intensité voire sa disparition complète. L'exercice durant les prodromes de l'angor peut prévenir son apparition ou diminuer son intensité. Chez les arythmiques, l'effet du Qigong est meilleur sur la tachycardie sinusale et la tachycardie supra-ventriculaire paroxystique normothermique. De là, nous pouvons voir les caractéristiques communes de l'effet du Qigong sur diverses maladies cardiaques ; il permet de calmer l'esprit du patient, de régulariser la circulation sanguine et celle de l'énergie, et de corriger efficacement les troubles nerveux et circulatoires. La baisse du métabolisme énergétique durant l'exercice permet un allègement de la charge cardio-pulmonaire, facilitant l'amélioration clinique et renforçant le pouvoir de résistance face à la maladie.

3. Neurasthénie

L'application du Qigong par le traitement de la neurasthénie sur 37 cas dans une maison de repos, avec l'amélioration clinique de tous les patients, est un succès du Qigong. Par ailleurs, d'après les données fournies par une maison de repos de l'armée, l'effet thérapeutique de « l'exercice debout » sur 84 cas de neurasthénie atteint un taux de succès de 90,8 %. Pour ceux qui pratiquent « l'exercice debout », il permet le maintien d'un état inhibiteur protecteur, tout en maintenant un certain positionnement debout. C'est un sport statique. Il permet de maintenir certains groupes musculaires sur une certaine tension et de travail, renforçant la fonction du système nerveux central. Associé avec le dynamisme cérébral produit par l'entrée au calme, les troubles du système nerveux peuvent être corrigés. Donc, nous pouvons penser que l'effet thérapeutique de « l'exercice debout » sur la neurasthénie est basée sur la fonction physiologique, et en est un traitement intégratif.

Voir tableau 1 : Amélioration de l'état clinique après le traitement.

Voir tableau 2 : Comparaison radiographique avant et après le traitement.

Chapitre VIII : Le Qigong suggestif et la méthode de Rétrocontrôle biologique

La recherche en médecine moderne montre que l'état de conscience et l'activité mentale peuvent significativement influencer la fonction physiologique. L'activité émotive et mentale induisent les modifications de l'état fonctionnel du cerveau, puis la réaction d'équilibration hypothalamique (réaction d'alerte ou de détente). De nombreuses enquêtes épidémiologiques et observations cliniques nous donnent des renseignements : les stimuli émotifs irritants peuvent souvent induire une série de réactions anormales dans l'organisme, comme l'augmentation des facteurs

TABLEAU 1 :
Amélioration de l'état clinique après le traitement

Maladie	Nombre de cas	Effet			
		Disparition des symptômes	Quasi-disparition des symptômes	Atténuation des symptômes	Sans changement significatif
Ulcère gastroduodéal	71	24	30	16	1
Ulcère gastroduodéal avec hernie hiatale	38	13	9	16	0
Hernie hiatale	82	15	28	38	1
Hernie hiatale avec hernie des autres organes	9	0	1	8	0
Décollement de muqueuse gastrique	2	2	0	0	0
Ulcère gastro-duodéal avec hypertension artérielle	3	1	0	2	0
Total	205	55	68	80	2
Pourcentage	100	26,8	33,17	39	0,97

TABLEAU 2 :
Comparaison radiographique avant et après traitement

Maladie	Signe radiologique positif avant traitement	Après le traitement		
		Guérison	Amélioration	Sans amélioration significative
Ulcère gastro-duodéal	20	6	10	4
Ulcère avec hernie hiatale	23	3	20	0
Hernie hiatale	38	9	22	7
Décollement de muqueuse gastrique	2	2	0	0
Hernie hiatale avec hernie des autres organes	3	0	2	1
Total	86	20	54	12

de risque cardiovasculaire. Si ces activités mentales émotives peuvent être régulées par des méthodes appropriées, (en contrôlant la fréquence cardiaque, la pression artérielle, l'activité digestive, l'activité électrique musculaire et épidermique, et d'autres fonctions physiologiques, en atténuant ou en interrompant des réactions potentiellement nocives, et en obtenant les modifications physiologiques voulues),

il sera possible de corriger certaines anomalies fonctionnelles de l'organisme, et avoir un effet préventif ou curatif. De nombreuses méthodes d'exercice induisant une réaction de détente, telle que Qigong chinois ou le Yoga indien, entrent dans ce domaine.

Le pouvoir de contrôle des fonctions physiologiques par soi-même par l'exercice est une décou-

verte importante de la physiologie. Récemment à l'étranger, on a associé les techniques de rétrocontrôle biologiques et les exercices comme le Yoga, induisant un effet régulateur directif, augmentant l'efficacité thérapeutique, et ouvrant une voie nouvelle de la thérapeutique. Cela a suscité des études sur son effet et son mécanisme, avec un domaine de plus en plus élargi. Non seulement il est utilisé pour le traitement de nombreuses maladies de la médecine interne, mais également dans certaines unités de soin, utilisé au cours des interventions chirurgicales avec anesthésie par acupuncture. Durant l'exercice du Qigong, on peut observer une détente du corps et de l'émotion, notamment la détente des muscles abdominaux régulée par la respiration. Cela présente un effet actif dans la résolution des trois difficultés d'anesthésie par l'acupuncture. Hormis le domaine médical, dans certains pays, on utilise la méthode de détente dans l'entraînement sportif afin de contrôler le stress avant la compétition, et de développer le meilleur état compétitif. D'autres proposent l'exercice du Qigong dans la navigation spatiale, induisant un état de métabolisme de bas niveau avec le maintien de conscience pour le cosmonaute, régulant l'activité nerveuse et mentale, renforçant le pouvoir d'adaptation et d'activité physiologique.

Nous présentons ci-dessous deux problèmes, celui du Qigong suggestif et celui du rétrocontrôle biologique.

1. Le Qigong suggestif

Le Qigong est une arme efficace pour le traitement des maladies et le renforcement de la santé. Sa méthode d'exercice n'est pas compliquée mais pour la familiariser et bien la maîtriser, il faut encore fournir une certaine quantité de travail pour atteindre les objectifs fondamentaux comme la détente et le calme. Afin d'aider les patients à maîtriser rapidement la méthode d'exercice, et à avoir ses effets, nous avons adopté une méthodologie associant l'héritage de la médecine chinoise et la méthode moderne, se basant sur notre expérience de traitement de l'hypertension par le Qigong, ainsi que sur les autres expériences, et nous avons développé « le Qigong suggestif ». La pratique nous montre que l'application du Qigong suggestif peut abréger le temps d'apprentissage d'exercice, et facilite la détente et l'entrée au calme, et de là, contribue à la vulgarisation de la thérapeutique et le développement de ses effets.

La théorie et les méthodes du Qigong suggestif : Le Qigong suggestif est l'association du Qigong et de la suggestion. Les Anciens insistaient sur l'autorégulation du sujet pratiquant le Qigong. Donc ils préconisaient l'évitement de tout stimulus extérieur pour atteindre l'état du calme sous la direction de la conscience. Nous pensons qu'il faut classer les différents stimuli extérieurs en deux catégories : Pendant

l'exercice, il faut éviter des stimuli nocifs et intenses, mais des stimuli bénéfiques et doux, comme nous les avons mentionnés dans un chapitre précédent, aident le patient à se concentrer et ont un effet sédatif. La pratique a montré que l'effet de suggestion régule bénéfiquement le système nerveux et l'état émotionnel, par le mécanisme de deuxième système des signaux. Donc, l'association du Qigong et de la suggestion aide non seulement l'exercice, mais aussi augmente ses effets. Sur ce principe, nous avons rédigé un texte de suggestion pour l'exercice du Qigong, et l'avons enregistré sur un fond musical. L'audition d'une musique de volume faible et douce fait naître un sentiment de bien-être durant l'exercice. S'il n'y a pas d'équipement sonore, les instructeurs de l'exercice peuvent réciter le texte de suggestion sur un ton grave et avec une vitesse lente, afin d'aider les débutants à maîtriser l'exercice.

A un stade débutant, le temps de suggestion doit être relativement long, tandis que celui de contrôle par soi-même reste plus bref. Avec la maîtrise progressive de l'exercice, le temps de suggestion diminue peu à peu, et celui de l'exercice s'allonge progressivement. On peut à la fin supprimer la phase de suggestion pour que l'exercice puisse être pratiqué dans la vie courante avec la constance.

La parole de suggestion doit être formulée selon les principes fondamentaux du Qigong, en tenant compte des caractères des différentes pathologies à traiter, concernant la conscience, la respiration et la position. Elle doit être simple et compréhensible, avec la précision. Nous avons rédigé trois textes de suggestion pour le traitement de l'hypertension, selon les trois positions de l'exercice, debout, assis et couché et nous les avons enregistrés sur un fond musical. Nous donnons ici comme exemple le texte de suggestion sur « l'exercice assis ». Il peut être modifié selon les différentes situations d'application.

« Chers camarades, nous allons commencer l'exercice. Vous êtes priés de ne pas parler et de vous détendre mentalement.

« Maintenant, nous commençons d'abord quelques exercices de massage pour la santé. Vous devez avoir une respiration paisible, un esprit détendu dans son ensemble, les mouvements lents, et l'attention concentrée.

« Premièrement, le massage de la tempe. Préparez-vous, commencez : 1 2 3 4 5 6 7 8 9, 1 2 3 4 5 6 7 8, stop.

« Deuxièmement, le massage de la nuque. Préparez-vous, commencez : 1 2 3 4 5 6 7 8 9, 1 2 3 4 5 6 7 8, stop.

« Troisièmement, le massage des cotes. Préparez-vous, commencez : 1 2 3 4 5 6 7 8 9, 1 2 3 4 5 6 7 8, stop.

« Maintenant, nous commençons l'exercice du Qigong. Vous relâchez le premier bouton de la chemise et desserrez la ceinture. Vous vous asseyez droit sur votre chaise, de façon naturelle. Il faut bien vous positionner selon le principe du Qigong. Vous ne baissez pas la tête, mais ne la relevez pas non plus. Vous fermez légèrement les paupières. Vous fermez légèrement la bouche. Souriez. Vous ne devez pas être stressé. Vous n'avancez pas le thorax. Le thorax doit être à son endroit. Vous ne courbez pas l'échine. Bien. Vous contrôlez votre position. Le centre de gravité est stable. Si vous vous sentez dans l'inconfort, vous pouvez bouger légèrement. Vous devez être autant que possible détendu, naturel, et à l'aise. L'esprit commence à se détendre calmement, calmement (baisser le niveau sonore et ralentir le rythme). Vous expirez légèrement et vous inspirez l'air jusqu'à l'abdomen. Maintenant, commencez une respiration naturelle et souple.

« Votre pensée, maintenant, vous devez l'activer avec le sens de ma parole (en ce moment, le son doit être doux). « La détente », c'est la détente du corps dans son ensemble, avec en même temps l'esprit fixe et la respiration homogène. Nous commençons la détente dans l'ordre à partir de la tête. La tête — détente, la nuque — détente, ... les épaules — détente, ... les mains — détente, ... le thorax — détente, ... les cuisses — détente, ... les pieds — détente, ... maintenant, tous vos muscles sont relâchés. Vos mains sont légers et vos pieds sont légers. Il faut aussi relâcher vos nerfs, détente, ... ainsi que vos vaisseaux, détente, ... Maintenant vous vous concentrez sur l'abdomen, et vous maintenez la détente dans tout le corps et un état de calme et de souplesse.

Après la fin de parole de suggestion, on peut encore continuer à émettre une douce musique, ou bien arrêter l'émission, pour que les patients puissent faire l'exercice par eux-mêmes. A la fin de l'exercice, on peut émettre la parole suivante :

« Maintenant, l'exercice est terminé. Vous sentez certainement une légère chaleur aux mains et aux pieds, avec un sentiment de confort. La tête est bien fraîche, et le corps souple. Maintenant vous ouvrez doucement les yeux, puis frottez un coup les mains et vous massez le visage. Vous serrez la ceinture et vous vous levez lentement.

« Vous gardez bien la position debout, avec toujours le même état de sérénité. Nous continuons par quelques exercices de massage (choisir quelques exercices selon la situation présente).

« Bien, l'exercice de massage est terminé. Celui du Qigong l'est également. Vous pouvez maintenant commencer à bouger lentement. Au revoir, chers camarades ».

2. Le Rétrocontrôle biologique

La pratique de rétrocontrôle biologique montre la capacité de contrôle chez l'Homme ou l'animal des activités non volontaires après l'entraînement, comme la fréquence cardiaque ou la pression artérielle. Certains la considèrent comme une découverte capitale de la physiologie, ouvrant des nouvelles voies sur le développement des thérapeutiques non médicamenteuses. Actuellement, à l'étranger, elle a déjà été employée en clinique, et a obtenu des résultats satisfaisants sur les nombreuses pathologies cardiovasculaires et digestives. Un fait notable de ces dernières années est l'association des techniques de rétrocontrôle biologique moderne et les exercices antiques comme le Qigong ou le Yoga. L'utilisation de ces techniques aide les patients à prendre conscience de la capacité de self-control. Ce genre d'exercice peut réguler et contrôler dans la conscience de certaines fonctions, et facilite l'apprentissage et la maîtrise du Qigong et accélère sa progression. Il renforce la précision du traitement et augmente ses effets.

Le rétrocontrôle biologique ou Feed back sur le concept de réflexe conditionné. C'est une méthode de contrôle de certaines fonctions physiologiques. On apprend essentiellement le contrôle de la fonction sécrétoire et contractile des organes. La méthode pratiquée consiste à communiquer au sujet les modifications microscopiques des fonctions physiologiques sous forme de signaux sensoriels, à l'aide des instruments comme le potentiomètre musculaire ou épidermique. Une fois l'état fonctionnel de certaines activités physiologiques connu, le sujet le régule selon sa volonté pour qu'il se modifie dans le sens voulu. Le résultat de ces régulations est continuellement donné au sujet sous forme d'intensité de signaux ou de données numériques. De ce fait, le sujet contrôle par lui-même le dynamisme de l'organisme. Il peut réagir en fonction de celui-ci. Donc, à l'aide des techniques de rétrocontrôle biologique, on peut réguler dynamiquement la physiologie cardiovasculaire sous la direction de la conscience durant l'exercice du Qigong, et corriger à temps les troubles de l'homéostasie physiologique, pour atteindre l'objectif thérapeutique. Par exemple, en 1973, Parter (N.D.T.) traitait l'hypertension artérielle avec l'association de Yoga et de rétrocontrôle biologique et a obtenu des résultats satisfaisants. Il a utilisé la résistance électrique de la peau comme mesure indirecte de l'activité sympathique. La modification de la résistance électrique est donnée par les signaux sonores. La fréquence acoustique élevée correspond à une augmentation de l'activité sympathique. La basse fréquence indique le contraire. Durant l'exercice, le sujet apprend l'état de l'activité du système sympathique par les signaux sonores et il régule dynami-

quement cette activité par l'exercice. Cela diminue l'activité sympathique et induit une vasodilatation et la baisse de la tension artérielle. Le résultat est excellent.

Bien que l'exercice du Qigong comprend peu cet élément de rétrocontrôle biologique, l'association de ces deux techniques peut amplifier grandement l'effet thérapeutique. Mais il existe aussi la différence entre ces deux approches. Le Qigong exige une inhibition cérébrale avec l'augmentation des ondes alpha, le temps de latence de la contraction musculaire allongé, le niveau métabolique abaissé, et la tension musculaire diminuée (comme celle du triceps). Cela montre une inhibition volontaire du système nerveux central et un état de détente. Alors que durant le rétrocontrôle, le sujet doit se concentrer activement pour surveiller les signaux biologiques. Il n'apparaît généralement pas les modifications précédentes des paramètres physiologiques.

Annexe : Quelques exemples concrets de l'exercice du Qigong dans la thérapeutique de l'hypertension artérielle

Parmi les exemples cités ci-dessous, quelques cas sont relativement graves, comme les séquelles de l'hémorragie cérébrale, avec l'ulcère gastrique ou l'insomnie. D'excellents résultats ont été obtenus dans tous les cas.

M. Lo, 70 ans, numéro de consultation 1984.

Hypertendu depuis une quarantaine d'années. La tension artérielle mesurée entre 1954 et 1956 était autour de 180/120 mm Hg, dont la valeur maximale était de 250/160 mm Hg. Trois hémorragies cérébrales étaient survenues entre 1956 et 1958. Il a consulté (notre service, N.D.T.) en 1960, accompagné de sa famille. A l'époque, il était asthénique, avec un ralentissement moteur, et une difficulté à la marche. La tension était de 230/130 mm Hg., avec une lésion rétinienne de degré II. Il présentait également des extrasystoles et des signes d'ischémie coronaire grave.

Au début du traitement, il n'avait pas maîtrisé l'essentiel et était stressé. Il n'avait pas eu d'amélioration sensible après un certain temps de l'exercice. En 1962, il a consulté le service spécialisé du Qigong. En raison d'une intensification de la pédagogie concrète avec une modification des techniques de l'exercice, l'effet thérapeutique s'est progressivement révélé positif, avec le calme de l'esprit et la détente du corps. Depuis près de dix ans, il continue à faire de l'exercice constamment. Sa tension est à peu près stabilisée à un niveau normal, avec aussi la normalisation de l'électrocardiogramme. Les mouvements des membres sont aussi rétablis.

M. Huang, 54 ans, numéro d'hospitalisation 41409.

Hypertendu depuis dix ans. Avant l'hospitalisation,

la tension était autour de 200/120 mm Hg. A l'entrée, la tension était de 190/120 mm Hg. Hémorragie rétinienne, hypertrophie du ventricule gauche et protéinurie, légère azotémie. L'état général était grave. Après trois mois de traitement à base de Qigong, bien qu'il y eut une amélioration du tableau clinique, la tension artérielle était encore élevée. Nous pensions qu'il fallait continuer l'exercice. Quatre mois après, il a eu une amélioration de son état. La tension de sortie était de 130/84 mm Hg. Avant, il avait eu un arrêt de travail ; maintenant, il travaille à plein temps.

M. Zhou, 55 ans, numéro de consultation 3724.

Hypertendu depuis une dizaine d'années. La tension en général, est supérieure à 220/120 mm Hg, avec hémorragie rétinienne, atteinte myocardique et protéinurie. Le cas était relativement grave. Au début du traitement par le Qigong, à cause de l'impossibilité de détente et de calme, il avait des symptômes comme la compression thoracique, la céphalée et une tension artérielle augmentée. Après avoir pris conscience de son état, on trouve qu'il est très émotif, le Yang du foie augmenté et l'énergie et le sang montent. Tout ceci l'empêche d'avoir un état calme et détendu. La méthode de résolution consiste à insister sur l'entraînement d'un exercice de maintien de la santé (bao jian gong). Avant l'exercice il devait faire une promenade, et effectuait quelques exercices de massages (anmo gong) afin de stabiliser l'humeur. Puis il effectue un exercice associant la position debout et assise. Après trois mois d'exercice, sa tension s'approche de la valeur normale. Après un an d'exercice, la tension se normalise complètement.

M. Pao, 54 ans, numéro d'hospitalisation 1407.

Hypertendu depuis une dizaine d'années. A l'entrée, la tension était de 180/120 mm Hg, avec hypertrophie du ventricule gauche, et une lésion rétinienne de degré III. Peu après le traitement, la tension a diminué avec l'amélioration d'autres signes cliniques, et il a pu travailler normalement. Mais comme il est enseignant, chaque fois qu'il terminait deux cours successifs, il avait des céphalées et un flush. Alors, il adoptait la méthode qui consiste à se rincer le visage, appuyer sur le thorax et d'autres exercices de massage après chaque cours. Il s'asseyait pour se détendre et pour réguler sa respiration. Il respirait lentement tout en se détendant deux fois de suite. Ainsi, son état s'est rapidement amélioré.

M. Zhang, 51 ans, numéro d'hospitalisation 41268.

Hypertendu et ulcère duodéal depuis plus de dix ans. La tension ne peut toujours pas être contrôlée. La douleur gastrique est souvent périodique, sans effet thérapeutique visible après le traitement médical. Le syndrome gastrique s'aggrave avec les médicaments hypotenseurs. Après l'hospitalisation, il a

effectué un exercice basé sur la détente ; en même temps, il régula la respiration en gardant l'attention sur l'abdomen, et a formé progressivement une respiration abdominale. Un mois après, la tension s'abaisse progressivement, avec une diminution de la douleur gastrique, et l'amélioration de la fonction digestive. Après la sortie de l'hôpital, la tension reste stable et

il n'y a plus de crise gastrique ; l'état général s'améliore. Il avait aussi de la neurasthénie et une insomnie grave. Il prenait tous les jours des somnifères depuis 5 à 6 ans. Après avoir pratiqué l'exercice de détente avant d'aller au lit, l'effet thérapeutique devient évident en deux mois. Un an après, il peut s'endormir sans l'aide de somnifère.

Rhumatologie et Médecine Traditionnelle Chinoise

par Dr Guillaume - Dr Mach Chieu

Décryptés et traduits de manière exhaustive, les textes fondamentaux de la médecine chinoise apportent des lumières nouvelles sur les traitements traditionnels des pathologies rhumatismales.

C'est fort de sa riche expérience clinique occidentale qu'un rhumatologue acupuncteur donne un accès concret à la pratique quotidienne des soins.

Du diagnostic au traitement, en passant par l'étude des points et de la pharmacopée, les docteurs G. Guillaume et Mach-Guieu proposent, avec cet ouvrage, une véritable somme;

Edition de La Tisserande

Tome I - ISBN 2-906780-05-7 - Prix : 360 F

Tome II - ISBN 2-906780-06-5 - Prix : 420 F

Edition complète - ISBN 2-906780-04-9 - Prix : 780 F