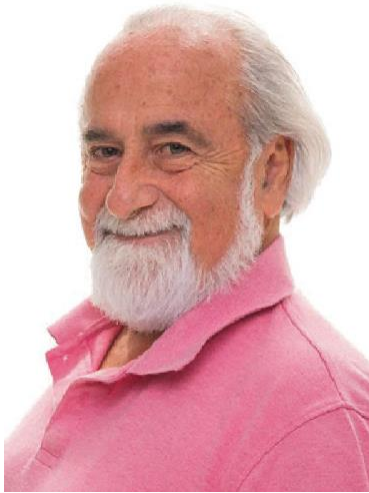


« Le Qi gong, c'est de la Formule 1 ! »

Vous aimez le yoga ? Vous allez adorer le Qi gong ! Cet art énergétique venu de Chine est un excellent moyen de lutter contre les effets de l'âge. Le Dr Yves Requena nous dévoile comment « mettre du printemps dans la vieillesse » grâce à cette discipline.



Docteur en médecine, **Yves Réquena** est un ardent promoteur du Qi gong en France. Il a cofondé en 1989 l'Institut européen de Qi gong et Yang Sheng (www.ieqg.com). Parmi ses nombreux ouvrages, on recense *Le Guide du bien-être selon la médecine chinoise*, *Qi gong, la gymnastique des gens heureux* ou encore *Le Qi gong anti-âge* (tous publiés chez Guy Trédaniel éditeur).

Le Qi gong est encore trop mal connu en France. S'agit-il d'un art martial, d'une sorte de chorégraphie, d'une technique de méditation ?

Dr Yves Requena : Le Qi gong est un art énergétique corporel qui consiste à répéter des mouvements lents et harmonieux plusieurs fois de suite dans le but de faire circuler, de manière maîtrisée, l'énergie du corps. Cela n'a rien à voir avec un art martial (technique de combat), ni avec la danse (à visée esthétique) ou la gym (à visée musculaire).

Le Qi gong est également très différent du stretching car, même si certains exercices visent à étirer les 12 méridiens, il ne se pratique pas dans un esprit d'étirement. C'est également assez éloigné du yoga qui repose sur des postures que l'on maintient puis que l'on relâche.

En revanche, c'est une discipline très relaxante que l'on peut rapprocher de la méditation. Comme elle, le Qi gong suppose d'être ancré dans le moment présent : il faut consacrer toute son attention au geste et à la respiration.

Au début, c'est un peu difficile mais très vite, les personnes qui le pratiquent fortifient leurs facultés de concentration et d'attention dans leur vie de tous les jours.

En quoi cet art est-il thérapeutique ?

Dr Y. R. : Le Qi gong est l'un des cinq piliers de la médecine chinoise. Il est indissociable de la pharmacopée traditionnelle, la diététique, les massages et l'acupuncture. Les médecins chinois se forment à cette discipline pour renforcer leur énergie vitale afin de mieux soigner leurs patients et de leur enseigner des exercices pour rester en bonne santé. Les hôpitaux en Chine comptent tous, d'ailleurs, un département proposant des cours de Qi gong.

C'est une discipline qui mobilise l'énergie vitale qui circule dans le corps, elle a des effets positifs sur l'ensemble de l'organisme ou sur un organe en particulier – selon le mouvement choisi.

C'est le cas de la « marche de la grue », par exemple. Cet exercice consiste à ouvrir les bras très largement en inspirant puis à avancer. Il permet de fortifier les poumons en augmentant la puissance et la vitalité de l'énergie dans le centre de la poitrine. Concrètement, ce mouvement joue sur la dilatation de la cage thoracique ainsi que l'ouverture des côtes et du diaphragme. L'action n'est pas seulement mécanique, comme dans la kiné-respiratoire. Synchronisée au mouvement, la respiration agit aussi sur la vitalité de l'organe.

Dans quels cas sa pratique est-elle conseillée et à quelle fréquence ?

Dr Y. R. : Le Qi gong est conseillé en cas d'ostéoporose, pour réduire l'arthrose, prévenir l'usure des articulations ou récupérer lorsqu'elles sont endommagées, prévenir les déficits vasculaires, récupérer après un accident vasculaire cérébral ou un infarctus, lutter contre l'asthme (une pratique régulière entraîne une amélioration très nette de la capacité respiratoire). Et parce qu'il stimule l'immunité, c'est un excellent remède contre les sinusites et rhumes hivernaux. Enfin, de manière générale, il donne une énergie disponible à toute épreuve !

Pour observer des effets positifs mesurables, je conseille de commencer par deux séances/semaine. Les effets se font sentir au bout de deux à trois mois. Une fois que l'on a suffisamment progressé, l'idéal est de pratiquer une demi-heure par jour chez soi. Là les résultats sont fulgurants ! Quelqu'un de gravement malade (cancer, sclérose en plaques...)



qui s'y met de manière vraiment intensive va pouvoir ralentir le processus pathologique et/ou aider les traitements médicamenteux à mieux fonctionner avec moins d'effets secondaires.

J'ai moi-même fait du yoga pendant des années. C'est formidable, un vrai petit bolide. Mais le Qi gong, c'est de la Formule 1 ! En revanche, lorsque l'on suspend sa pratique pendant un mois ou deux, on voit rapidement la différence. C'est comme si l'on cessait d'appuyer sur l'accélérateur...

La précision du mouvement est-elle un gage d'efficacité ?

Dr Y. R. : Il est important que le mouvement soit juste mais contrairement au Tai-Chi-Chuan, discipline à but martial beaucoup plus exigeante pour « gagner la partie », il n'est pas indispensable qu'il soit « parfait ». Le plus important dans le Qi gong, c'est le cœur, la concentration et la motivation que l'on va consacrer aux mouvements. Penser au sommet de son crâne en montant sur la pointe des pieds puis transférer l'énergie vers le bas en redescendant... Cela sera dix fois plus efficace que d'esquisser un geste hyper précis.

Vous dites dans votre ouvrage *Le Qi gong anti-âge* que cette discipline est un « trésor de santé » qui favorise la longévité.

Dr Y. R. : Selon la médecine chinoise, nous naissons avec un capital de vie, ou énergie vitale, qui s'amenuise avec le temps, d'où la nécessité de la stimuler pour raviver cette vitalité. Plusieurs techniques existent : les cures de ginseng, l'acupuncture ou encore le Qi gong. En faisant circuler l'énergie partout dans le corps, il apporte un supplément de tonicité. Un proverbe affirme même que le Qi gong permet de « mettre du printemps dans la vieillesse » !

En France, le milieu médical s'ouvre de plus en plus à cette discipline. À l'hôpital de la Salpêtrière, par exemple, un médecin chinois donne des cours de Qi gong pour accompagner les traitements contre le cancer. La Ligue contre

le cancer organise de son côté des cours pour les malades et le personnel soignant. Le Qi gong se développe dans les services de gériatrie, en particulier dans les maisons de retraite. Les associations du troisième âge font régulièrement appel à des enseignants privés... Ce n'est pas une lubie d'hurluberlus !

Et plus concrètement ?

Dr Y. R. : Le Qi gong a des effets sur la souplesse des articulations mais aussi sur la mémoire et la dépression des personnes âgées. Tous ceux qui pratiquent cette discipline reconnaissent un effet très positif sur le moral et la dynamique intellectuelle. Je peux moi-même en témoigner : à 60 ans bien tassés, j'ai une bonne vue (je ne porte pas de lunettes), j'ai plein de projets, et je me sens très jeune ! Plus j'avance en âge et plus je fais de choses. Davantage qu'à 20 ans, en fait !

Des études scientifiques tendent à montrer l'influence anti-âge du Qi gong. Quelle est celle qui vous semble la plus concluante ?

Dr Y. R. : Celles sur la dépression des personnes âgées¹. Que le Qi gong soit bon pour la jeunesse des articulations, c'est évident : ce qui ne bouge pas rouille ! La récupération de la mobilité est la première faculté que les adeptes du Qi gong ressentent. Mais l'optimisme, la vivacité d'esprit, la mémoire, ça, c'est autre chose. Après huit semaines seulement de pratique, les sujets du groupe actif de l'étude déclaraient une nette amélioration de leur état.

Dans votre livre, vous conseillez de démarrer la pratique dès l'enfance. Les effets sont-ils moins bénéfiques lorsqu'on démarre plus tard ?

Dr Y. R. : Des études ont montré l'influence bénéfique du Qi gong sur la prévention de maladies liées à une fragilité des systèmes nerveux et endocrinien : sclérose en plaques, Parkinson, AVC, troubles de la mémoire, diabète, infertilité... Or plus on débute tôt la pratique de cette discipline et plus on renforce ces deux systèmes, véritables chefs d'orchestre des organes tissulaires.

Quelle est votre routine anti-âge ?

Dr Y. R. : Je n'ai pas de routine anti-âge car je n'ai pas d'âge ! Je pratique le Qi gong une demi-heure chaque jour. D'aucuns peuvent y voir une routine anti-âge. Je considère plutôt que c'est une hygiène de vie. Tous les ans, je pars en outre faire une cure de jeûne en Espagne pendant 15 jours. Routine ou pas ?

Propos recueillis par Sandra Franrenet

1. Effect of a Qi Gong exercise program on elderly with depression. Harter W.H., Tsang K., Kelvin M.T., Fung A., Achlev S.M., Chan C., Grace Lee, Fong.

Les informations contenues dans cette revue sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contreindications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette revue, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

