

LE QI GONG - GYMNASTIQUE DE SANTE CHINOISE

Ces dernières années, le nombre de ses pratiquants a triplé. Le 6 juin se tiendra la 16e Journée nationale de cette discipline millénaire.

Par Martine Laronche

Ces dernières années, le nombre des pratiquants du qi gong a triplé. CENTRE DE CULTURE CHINOISE LES TEMPS DU CORPS

Sur l'estrade, Ke Wen, professeur de qi gong (prononcer "tchi kong"), effectue avec lenteur des mouvements dans l'espace. *"Libérez vos tensions, ouvrez les mains. Inspirez en levant les bras, expirez en les baissant"*, explique-t-elle. Devant elle, une vingtaine de personnes copient ses gestes. Les poings sur les hanches, chacun effectue des rotations du bassin. Sur fond de musique douce, les exercices s'enchaînent. Comme ondulent les vagues bercées par le ressac, les bras dessinent de gracieuses arabesques. Nous sommes au centre de culture chinoise, Les Temps du corps, à Paris, dont Ke Wen, la quarantaine, est la directrice pédagogique.

Développé en France à partir des années 1990, le qi gong est un peu à la Chine ce que le yoga est à l'Inde. Ni danse ni art martial, il s'agit d'une gymnastique traditionnelle de santé chinoise, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'"énergie vitale" et associant mouvements lents, exercices de respiration, de concentration et automassages. Le 6 juin se tiendra la 16e Journée nationale de cette discipline millénaire, à l'initiative de la Fédération de qi gong et arts énergétiques (Feqgae).

Depuis trois ans, Sandie Servot, 33 ans, se rend tous les mardis aux Temps du corps. Cadre dans l'assurance, elle explique que ces cours lui ont permis *"d'être moins stressée, de prendre de la distance par rapport aux critiques"*. *"Je suis beaucoup plus calme et ma stabilité physique agit sur ma stabilité mentale. Mes douleurs de dos ont disparu, assure-t-elle. On voit les effets bénéfiques au bout d'environ trois mois de pratique."*

On estime à 40 000 le nombre de pratiquants du qi gong en France - on en compte quelque 200 000 pour le tai-chi-chuan, un art martial chinois dit "interne", qui travaille aussi sur l'énergie à partir d'enchaînements de mouvements. Mais le qi gong se développe à vive allure. Entre 2002 et 2007, le nombre de pratiquants a triplé, selon la Feqgae. La pratique se rajeunit et la proportion d'hommes, 20 % il y a peu, atteindrait désormais un tiers.

Le qi gong ("qi" pour énergie, "gong" pour travail) constitue une des branches de la médecine traditionnelle chinoise, à côté de l'acupuncture, des massages, de la pharmacopée et de la diététique. En Chine, il est surtout utilisé dans un but préventif pour rester en bonne santé, mais aussi à des fins curatives. *"Un des grands principes est que les maladies se produisent à cause du blocage de l'énergie qui circule dans le corps selon des canaux spécifiques appelés méridiens"*, explique Ke Wen, qui a étudié la médecine dans le Yunnan. La pratique du qi gong et du tai-chi-chuan est censée libérer ces canaux lorsqu'ils sont obstrués.

En France, toutefois, prétendre soigner des maladies par le qi gong relèverait de l'exercice illégal de la médecine. Il se pratique avant tout pour améliorer le bien-être physique et émotionnel. Gymnastique douce, le qi gong, comme le tai-chi-chuan, a fait son entrée dans des maisons de retraite aux Etats-Unis et timidement en France. *"Les exercices sont d'une simplicité telle que des personnes à mobilité réduite peuvent les faire, explique le docteur Yves Réquena, médecin référent de la Feqgae. Pratiquer régulièrement agit favorablement sur le sommeil, réduit les douleurs articulaires, restitue une certaine agilité. Et rend plus serein. Des études ont même montré que le qi gong diminuait la tension artérielle et le mauvais cholestérol, et il aurait une activité antioxydante."*

Andrée Audebert, 83 ans, retraitée de l'éducation nationale, fait du qi gong depuis 1995. Le regard vif, alerte, elle est assise bien droite sur sa chaise, les mains posées sur les genoux. Tous les matins, elle fait une série d'exercices durant vingt minutes qui se termine par la posture "embrasser l'arbre". Les exercices de qi gong ont des noms très poétiques : "les huit pièces de soie", "les six sons", "les huit trésors", "les cinq animaux". Pour Andrée, le qi gong est une philosophie, *"une façon de sentir la vie, de sentir qu'il y a une énergie cosmique et que vous en êtes partie prenante"*.

Soignée pour un cancer du sein en 2008, ses exercices quotidiens l'ont aidée *"à rester sereine et calme à la fois, à supporter l'opération et la radiothérapie"*. Quand elle le peut, elle va pratiquer dans le jardin public près de chez elle. *"Je me régénère dans la nature"*, explique-t-elle avec le sourire. Ce que lui a appris le qi gong : *"A rester calme y compris quand on m'agresse."* Ancien professeur de philosophie, son mari reconnaît que le qi gong est bénéfique pour sa femme, même si, dit-il, *"il y a derrière cette pratique une philosophie qui m'est complètement étrangère et que je refuse totalement"*.

Mais, pour faire du qi gong, nul besoin d'adhérer à cette philosophie d'inspiration taoïste. Des coordonnées d'enseignants sont disponibles sur le site de la Fédération française de wushu, arts énergétiques et martiaux chinois et de la Fédération de qi gong. Cette dernière s'engage *"à ne pas égarer ni abuser les élèves quant aux buts et aux effets de la pratique du qi gong (...) particulièrement dans le domaine de la santé"* et s'interdit *"toute attitude ou influence sectaire vis-à-vis des élèves et du public"*.

Le Qi gong anti-âge Entrez dans la pratique du qi gong,

,Yves Réquena, Guy Trédaniel Editeur, 223 pages

Ke Wen, Le Courrier du livre, 2009

Lien : https://www.lemonde.fr/vous/article/2010/05/29/le-qi-gong-la-derniere-gymnastique-de-sante-chinoise-qui-seduit-les-francais_1364972_3238.html