2

Les médecines traditionnelles orientales en appui

TÉMOIGNAGE DE CARMEN
le Qi Gong ou l'énergie de l'univers qui guérit

Carmen Folguera est auteure[1] et enseignante de Qi Gong, cette gymnastique douce et lente issue de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC). C'est le travail (Gong) de l'énergie (Qi) par le corps. L'enfance et l'adolescence de Carmen ont été marquées par la souffrance physique : otites à répétition, bronchites, maux de tête, tendinites… « Un truc guérit, l'autre tombe malade », résume-t-elle. Adulte, comme cette succession de symptômes divers et variés se poursuit, elle cherche des explications auprès de médecins et de spécialistes, puis s'oriente vers des thérapies transgénérationnelles. Elle comprend le sens profond de ses maux, leur résonance dans son histoire personnelle, mais les symptômes persistent. Pour oublier sa souffrance, elle s'investit pleinement dans son travail d'insti-

1. Site internet https://taodelaterre.fr/enseignante/

tutrice et dans sa passion pour la danse. En 1992, lorsqu'un chorégraphe lui parle du Qi Gong, elle décide de suivre les enseignements d'un maître de cette discipline, qui travaille en collaboration avec un médecin. Son premier cours est une révélation. Elle se sent « catapultée dans l'espace, les galaxies » et ne comprend pas ce qui lui arrive. Elle écrit alors un texte dont elle découvrira, vingt ans plus tard, qu'il s'agit d'un passage des écrits bouddhistes, « l'Abhidharmakosa » de Vasubandhu. En quelques semaines, grâce à la pratique du Qi Gong, ses problèmes chroniques sont guéris : une bronchite qu'elle subissait depuis dix ans, le syndrome de Raynaud – un trouble de la circulation au niveau des doigts, qui deviennent blancs et insensibles –, des problèmes digestifs (nausées) et des maux de tête. C'est une belle surprise pour elle de découvrir les effets bénéfiques du Qi Gong sur la santé, après toutes ces années de lassitude. Voyant l'efficacité de l'approche, elle décide de s'y consacrer pleinement et d'arrêter la danse. Sa rencontre avec un lama tibétain apporte une dimension complémentaire à sa pratique du Qi Gong : la compassion. En effet, me dit-elle, il est nécessaire d'avoir déjà souffert soi-même pour comprendre la souffrance d'autrui.

Le lama lui enseigne qu'en médecine traditionnelle chinoise un corps malade est un corps déséquilibré énergétiquement. La santé consiste donc à retrouver cet équilibre en faisant à nouveau circuler l'énergie dans le corps. Selon Carmen, les émotions en excès « déchirent le cœur » et génèrent des problèmes de santé, soit immédiats, soit différés. Elles perturbent l'harmonie, l'état d'équilibre global. Le cœur, c'est « l'empereur », l'organe le plus important dans la médecine traditionnelle

chinoise. Il gouverne l'ensemble du corps et c'est le siège de l'esprit. Il est le centre du *shen*, c'est-à-dire des émotions, de la conscience, de l'esprit et la psyché. Pour les Chinois, le corps et l'esprit ne font qu'un, il n'y a pas de différenciation. Il faut donc commencer par apaiser le cœur.

J'apprends qu'il y a trois principaux centres énergétiques appelés dan-tian : entre la 2e et 3e lombaire, c'est l'énergie vitale, celle qui donne la force pour agir. Le centre situé sous le sternum régit des organes. Enfin, celui situé au milieu du cerveau est le plus subtil, le plus proche de la source de l'énergie. Plus on monte, plus ça s'affine en énergie puisqu'on va de l'énergie vitale, une énergie « lourde » à l'origine de la matière et du mouvement (squelette, muscles), vers l'énergie subtile de la spiritualité.

Quatre enchaînements corporels de Qi Gong

Dans sa pratique, Carmen propose quatre enchaînements corporels :

1. Avec le premier, l'énergie (Qi) est tirée puis poussée. Cela apaise.
2. Le deuxième enchaînement est un travail en douceur du corps (tendons, muscles, etc.). Il harmonise le corps et l'esprit.
3. Le troisième est celui des cinq organes (cœur, foie, rate, poumons, reins). Des mudras (positions des doigts – gestes sacrés qui nous mettent en communication avec le subtil), des mouvements et des sons sont utilisés. Un son pour la forme, un autre pour l'esprit, puis un pour l'énergie de chaque organe. À chacun d'entre eux est associée une émotion dominante. Par exemple, s'il y a trop de Qi dans le foie,

cela va favoriser la colère. Et inversement, si nous sommes dépressurisés en colère, le Qi sera en surplus dans le foie. C'est interactif et interdépendant.

4. Enfin dans le dernier élan/mouvement, il n'y a plus de gestes, plus de mouvements. L'énergie de l'univers est visualisée à travers les dan tians, les centres énergétiques.

Avec le recul et la pratique du Qi Gong, Carmen a mieux appréhendé la cause première de sa bronchite chronique survenue à l'âge adulte. En médecine traditionnelle chinoise, le système respiratoire est relié à la tristesse et à la compassion. Tristesse et compassion sont les deux faces d'une même pièce. On dit d'un enfant asthmatique qu'il « pleure dans ses bronches ». Cette expression n'est pas anodine. Carmen ressentait une immense tristesse issue de son héritage familial et d'épreuves de la vie (deuils, séparations, questions existentielles) dont elle n'arrivait pas à se débarrasser et qui a généré puis alimenté sa bronchite pendant des années. En la « remplaçant » par la compassion lors des pratiques Qi Gong, elle a vu sa maladie disparaître. « Pour connaître la compassion, il faut avoir connu la tristesse », explique Carmen.

Voici un autre exemple concret du lien entre organe et émotion. Une des élèves de Carmen souffrait d'infection urinaire. En médecine traditionnelle chinoise, la vessie est rattachée à l'organe du rein, lié à l'émotion de la peur. Dans le langage familier, ne dit-on pas « je me suis fait dessus » lorsqu'on est confronté à une grande frayeur ? Les reins ne sont pas seulement associés à la peur. Ils sont aussi liés à la volonté de concrétiser un projet, d'aller jusqu'au bout. « Avoir

les reins solides », dit-on. De fait, lorsque Carmen demande à son élève : « De quoi as-tu peur ? », celle-ci répond qu'elle a très peur de partir en retraite. Elle appréhendait de se retrouver du jour au lendemain sans activité et de s'ennuyer.

Durant ses seize années d'enseignement de Qi Gong, Carmen a-t-elle eu connaissance de cas de guérisons inexpliquées ? Quand je l'interroge, elle me relate plusieurs cas[1].

Le premier est celui d'un monsieur atteint d'un cancer du côlon, de la vésicule et du péritoine. Une sonde gastrique lui a été posée pour une durée minimale de trois semaines. Au bout de quelques jours, il n'avait plus besoin de sonde. Il pratiquait le Qi Gong depuis une dizaine d'années. Le deuxième cas concerne une de ses amies victime d'un AVC. Carmen lui a prodigué un soin (envoi de l'énergie du Qi). Les délais de rétablissement ont été réduits. Le troisième cas est celui d'un homme qui doit se faire opérer d'une varice. En complément de sa pratique de yoga et de méditation, Carmen lui donne un exercice à faire tous les jours. Lorsqu'il retourne voir son phlébologue, la varice a diminué. L'opération est repoussée une première fois, puis le phlébologue annule l'opération, la varice ayant disparu. Un dernier cas : celui d'une dame âgée atteinte de rhumatismes aux doigts (très gonflés) pour lesquels elle prend de la cortisone. Des mouvements spécifiques lui ont permis de faire disparaître ces rhumatismes. Son rhumatologue l'a encouragée à continuer la pratique du Qi Gong.

1. Carmen ayant perdu la trace de ces élèves, je n'ai pas pu vérifier leurs dossiers médicaux comme je l'ai fait pour les autres patients mentionnés dans ce livre.

Guérison des rhumatismes, des varices, durée de rétablissement d'un AVC écourtée… Que dirait un médecin face à de telles guérisons « inexpliquées » dont les traitements conventionnels et médicamenteux ne sont pas venus à bout ? Peut-être pensera-t-il qu'il s'agit d'un hasard ou d'un effet placebo.

En revanche, pour un praticien en médecine traditionnelle chinoise, ces cas de guérison sont tout à fait explicables. Le corps humain est constitué de méridiens, des canaux qui transportent l'énergie, et la maladie correspond à un blocage de l'énergie dans le corps. Il suffit donc de la libérer afin de relancer le processus d'autoguérison de l'organisme. Les connaissances de la médecine traditionnelle chinoise sont empiriques, c'est-à-dire basées sur l'expérience et l'observation, et non sur la théorie.

Les premiers textes sont datés du v^e^ siècle avant J.-C., ils sont donc très anciens, et à peu près contemporains d'Hippocrate, considéré en Occident comme le père de la médecine moderne (v^e^-iv^e^ siècles avant J.-C.). La médecine traditionnelle chinoise et la médecine d'aujourd'hui (conventionnelle) n'ont a priori rien en commun. Pourtant, cela n'a pas toujours été le cas. En effet, au xviii^e^ siècle s'est développé le vitalisme, un courant de la médecine qui considère que « l'élan vital » est à l'origine de la guérison. En France, le Dr Charles Lasègue fut une des grandes figures de ce courant. Pour celui-ci, les symptômes de la maladie ne sont pas un signe direct de l'agression de l'organisme par un agent extérieur, mais une réponse de l'organisme à cette agression, c'est-à-dire la lutte que livre cet élan vital

contre l'agent extérieur. Pour faire une analogie avec le monde végétal, la force vitale va pousser dans une graine qui est « en dormance » afin de faire éclore la tige, les feuilles, etc. D'une certaine façon, cette force vitale ne serait-elle pas l'équivalent de l'énergie de la médecine traditionnelle chinoise, ce Qi qui circule correctement dans le corps lorsqu'on est en bonne santé et qui est bloqué lorsqu'on est malade ? Les enseignements de ce courant n'ont cependant pas été retenus par la médecine moderne.

Comme le Qi Gong, l'acupuncture est une pratique de la médecine traditionnelle chinoise vieille de plusieurs millénaires. Reconnue officiellement par l'OMS comme médecine traditionnelle depuis 1979, elle est inscrite à l'UNESCO au « patrimoine culturel immatériel de l'humanité » depuis 2010. Cette approche est notamment utilisée pour traiter l'eczéma, comme en témoigne Marion.

TÉMOIGNAGE DE MARION
quand l'eczéma disparaît sous les aiguilles de l'acupuncteur

Aujourd'hui quinquagénaire, Marion se rappelle encore vivement l'épreuve qu'elle a traversée lorsqu'elle avait vingt ans.

À l'époque, son corps est parcouru d'un eczéma qui la fait terriblement souffrir. Aucun corticoïde ne s'avère efficace. Comme la médecine conventionnelle semble ne rien pouvoir pour elle,