

Conférence - C.H.U. de Poitiers dans le cadre de la journée mondiale de
lutte contre la douleur le 17 octobre 2011

Qigong : conscience du corps dans la prévention et la prise en charge de la douleur

Présentation par Bruno Blas, le Corps Conscient

J'enseigne le Qigong et je vais vous parler de cette discipline chinoise, parfois
appelée « gymnastique de santé chinoise »

Je vais vous expliquer comment le qigong, en développant la conscience du corps,
peut donner des pistes d'action pour prévenir et prendre en charge la douleur.

Qu'est-ce que le *qigong* ?

Etymologie

氣

qi : souffle, énergie

功

gong : travail, étude sur le long terme,
discipline

On traduit souvent qigong par : « gymnastique de santé chinoise », « gymnastique
énergétique chinoise », mais nous allons voir que cette discipline est plus qu'une
gymnastique.

Bref historique

1972 - Site archéologique de *Ma Wang Dui* : découverte des premières
traces concrètes d'exercices corporels pour améliorer la santé, représentés par
des figurines peintes sur un rouleau de soie datant de 178 av. J-C.

Avant cela, plusieurs écrits dont certains remontant à plusieurs centaines
d'années avant notre ère faisaient allusion ou décrivaient des exercices
respiratoires, par exemple, parmi les plus connus :

Huangdi Neijing - Classique Interne de l'Empereur Jaune ayant vécu de 2697 à 2599 av. J-C, mais dont le plus ancien exemplaire a été écrit vers 200 av. JC/ premier ouvrage de médecine traditionnelle chinoise qui fait toujours référence;

- *Zhuangzi* (vécu de 369 à 286 av. J-C) qui mentionne notamment que « les Anciens respiration jusqu'à leurs talons »

Brève description du *qigong*

Le *qigong* fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

La MTC vise à régulariser la circulation de l'énergie (*qi*) dans le corps de manière à favoriser une santé mentale et physique optimale.

Pour cela, elle utilise et propose différents moyens :

- Massages,
- Pharmacopée,
- Acupuncture et moxibustion,
- *Qigong*

Dans cette même logique, le *qigong* propose donc différents moyens pour réguler cette circulation énergétique :

- ✓ des exercices corporels en mouvement ou immobiles
- ✓ des exercices respiratoires
- ✓ des automassages
- ✓ des exercices de visualisation et de méditation

Le *qigong* a également été intégré comme une partie de l'entraînement aux arts martiaux et à la recherche spirituelle (Taoïsme et Bouddhisme). Mais ce sont là des sujets qui dépassent le cadre de notre propos d'aujourd'hui.

Si nous nous centrons sur les rapports entre le *qigong* et la santé, il faut savoir qu'en Chine, il existe 3 orientations possibles :

- ✓ le *qigong* de santé,
- ✓ le *qigong* thérapeutique
- ✓ le *qigong* médical.

Le *qigong* de santé vise l'entretien général de la santé (essentiellement en prévention) et est accessible à tout le monde. Le *qigong* thérapeutique consiste

en une pratique par une personne dans l'objectif de rétablir sa santé par rapport à un problème de santé précis (approche curative) et nécessite un suivi qualifié. Enfin, dans le cas du *qigong* médical, le patient reçoit passivement les soins d'un spécialiste de cette forme de *qigong* qui est également un professionnel de la santé.

Par rapport au thème qui nous intéresse aujourd'hui, je vais essentiellement parler du *qigong* de santé.

Afin d'arriver à stimuler et régulariser la circulation de l'énergie dans les méridiens et les organes, le *qigong* se base sur les 3 régulations de base :

- ✓ la régulation du corps
- ✓ la régulation de la respiration
- ✓ la régulation du mental

Ces trois régulations vont passer par un **apaisement**, c'est la raison pour laquelle la première impression qu'ont la plupart des néophytes est de changer de rythme. Même les exercices corporels se font lentement et en douceur.

Contrairement à beaucoup d'activités sportives, en *qigong* **l'accent est mis sur le vécu et non sur le résultat extérieur. La qualité de l'attention prime donc sur l'amplitude ou le dynamisme du geste.** Nous y reviendrons ultérieurement.

Il y a très peu de contre-indications comme certaines maladies mentales (troubles psychiatriques).

Plus partiellement, certains exercices sont proscrits pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de problèmes cardiaques, et bien évidemment certains handicaps physiques. Mais concernant ce dernier point, des exercices ont été mis au point pour permettre à des personnes très âgées ou handicapées de pratiquer en position assise.

Remarque : similitudes et différences entre le *qigong* et le *taijiquan*

Ces deux disciplines ont exactement les mêmes bases, mais le *taijiquan* est en fait un art martial et comporte donc plus d'exercices avec partenaire, ainsi que des phases de travail dynamique. De nos jours, surtout en Occident, de nombreux enseignants de *taijiquan* transmettent cette discipline comme un *qigong* sans les applications martiales.

De la superstition à l'étude scientifique

Même si la MTC et le *qigong* ont été l'objet d'améliorations constantes pendant plus de 2000 ans, la société traditionnelle chinoise entretenait des croyances irrationnelles, un certain penchant pour le secret et une certaine forme d'élitisme. Ces tendances ne rendaient pas leurs bienfaits accessibles au plus grand nombre et limitaient les possibilités d'étudier scientifiquement leurs effets.

C'est pour ces raisons également que le gouvernement communiste a commencé par en interdire la pratique, l'assimilant à des superstitions héritées de la culture traditionnelle.

Hôpital de Bedaihe

Mais depuis 1956, le gouvernement chinois a créé un hôpital à *Bedaihe*, uniquement consacré à l'étude et à l'application thérapeutique du *qigong* et du *taijiquan*.

Dans les années 50 et 60, d'autres recherches sont menées notamment à l'institut Nol de Shanghai, au sanatorium de *qigong* de Tangshan, à l'institut de médecine de Chongqing.

Au vu des résultats obtenus, d'autres hôpitaux similaires ont vu le jour depuis.

Mais c'est surtout à partir de 1979, avec la création du premier institut de recherche sur le *qigong* que vont commencer les études scientifiques en nombre. Depuis, 12 autres instituts de ce type ont vu le jour.

Remarque : malheureusement, il semble que de nombreuses études réalisées en Chine soient indisponibles, simplement du fait qu'elles n'ont pas été traduites !

Et les autres

D'autre part, des experts de renommée internationale ont cherché à éclaircir les pratiques et textes traditionnels à la lumière des connaissances scientifiques actuelles.

C'est notamment le cas de Yang Jwing Ming, Docteur en sciences mécaniques, et du Docteur Yayama Toshihiko, médecin japonais. Mais de nombreux occidentaux se sont aussi formés en *qigong*, et participent à des congrès internationaux qui font le point sur l'étude scientifique des effets de cette discipline.

Ainsi, dans la « Qigong and Energy Medicine Database », sur le site Internet du « Qigong Institute » de Los Altos - USA

<http://www.qigonginstitute.org/shopping/search.php> : 937 références trouvées à partir du mot-clé « douleur » et 1766 à partir de « *qigong* »

En France

Le Docteur Yves Réquena a lui-même suivi ou effectué la compilation de différentes études dont il fait mention y compris dans ses ouvrages destinés au grand public (en particulier « Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité » et « Le Qi Gong anti-âge » Guy Trédaniel Editeur).

A ce sujet, voir la liste de 385 études scientifiques sur les effets du *qigong* et du *taijiquan* mentionnées sur le site Internet « Planet Qi Gong » :

http://www.planetqigong.com/index.php?p=1_44_-tudes-scientifiques

A l'Hôpital Georges Clémenceau, au sein de l'unité Parkinson, des cours de *qigong* hebdomadaires sont proposés depuis 4 ans, comme activité de rééducation

Voir notamment la vidéo :

<http://www.youtube.com/watch?v=0crunqOcNMc>

« La médecine chinoise, émerge progressivement comme traitement complémentaire à l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP) depuis trois ans, et une évaluation clinique de son efficacité permettra de lui trouver sa place exacte, selon les médecins chargés de centres intégrés à l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris.

A l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière

La médecine chinoise représente un bon tiers de la vingtaine de traitements complémentaires, actuellement pratiqués au sein de l'AP-HP. "Cette médecine est utilisée en complément et non pas à la place de la médecine occidentale. Elle est surtout utilisée dans les cas de douleur chronique, pour lutter contre les effets secondaires des médicaments tels que les anticancéreux ou lorsque des impasses thérapeutiques se présentent, notamment lors de la réhabilitation de patients ayant subi des accidents vasculaires cérébraux", Dr. Catherine Viens-Bitker.

Neuf études ont trouvé des financements à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière. "L'une d'entre elle concerne l'efficacité de la médecine chinoise sur les douleurs lombo-pelviennes lors de la grossesse. 400 patientes y participent", raconte le Pr. Alain Baumelou

Depuis 3 ans à des personnes souffrant de surcharge pondérale ou d'obésité personnes qui ont abandonné toute activité physique, et réapprennent ainsi à bouger sans se faire mal, et à faire les bons gestes qui soulagent les douleurs liées au surpoids

Voir notamment vidéo :

<http://www.youtube.com/watch?v=NdieuALwm6E&feature=related>

Des cours de *qigong* proposés 2 fois par semaine aux malades, par la Ligue contre le Cancer, à l'hôpital Bretonneau de Tours

http://www.ligue-cancer.net/cd37/article/1330_relaxation-qi-gong

C'est également le cas, 1 fois par semaine, au centre de réadaptation cardiovasculaire de Bois Gibert, Ballan Miré (37)

Les effets du *qigong*

Pendant la pratique :

Effets reconnus par les pratiquants, quelque fois cités par des experts mentionnant des études scientifiques mais dont je n'ai pas toujours pu trouver les références :

- détente physique, allant souvent avec la diminution des douleurs présentes avant de débiter la pratique
- ralentissement de la respiration et augmentation de l'amplitude respiratoire
- grande détente mentale, très probablement liée à une augmentation des ondes cérébrales Alpha, voire Thêta

Sur la durée :

De nombreuses études ont été menées sur les effets du *qigong* dont les plus fréquentes portent sur les thèmes suivants (sur les 385 études répertoriées par le Dr Réquena et préalablement citées) :

Vieillesse et santé des personnes âgées (équilibre, mobilité générale, mémoire, dépression...) : 81

Hypertension et problèmes cardiaques : 34

Cancer : 18

Stress, capacités de concentration, anxiété, dépression : 18

Ostéoarthrite : 11

Diabète : 10

Immunité : 10

Ostéoporose : 10

Maladie de Parkinson : 8

Effets énoncés par mes élèves (ayant une pratique régulière) :

- diminution ou disparition du mal de dos et de douleurs musculaires et articulaires (liées à des suites d'accidents et blessures, d'opérations chirurgicales, ou des gestes répétitifs en particulier professionnels)
- amélioration de l'équilibre
- amélioration du sommeil
- détente physique et mentale, impression de prendre les événements avec plus de recul
- dynamisme et vitalité générale accrus
- diminution des douleurs et de la fatigue liées à des maladies chroniques comme la sclérose en plaques ou la fibromyalgie
- diminution (fréquence et intensité) de crises de migraine

- régulation du poids : perte de poids en cas de surcharge pondérale, prise de poids en cas de « maigreur »

Qigong : développer la conscience du corps pour la prévention et la prise en charge des douleurs chroniques

Développer la conscience du corps

Le *qigong* est une invitation à la douceur. **Les mouvements sont effectués lentement, sans jamais aller jusqu'à la limite des possibilités articulaires.**

Cette lenteur permet de devenir **plus conscient du geste lui-même et des effets du geste** en termes de sensations corporelles et de modification de l'état émotionnel induit.

Mais cela nécessite une rééducation tant physique, que culturelle et mentale.

En effet, dans notre société, nous sommes focalisés sur le résultat et la performance mesurable, y compris dans les activités physiques et sportives. **Il y a une survalorisation de l'effort et de la douleur**, et il apparaît normal à la majorité de nos contemporains de souffrir et de contraindre le corps lors d'une activité physique.

En *qigong*, l'accent va plutôt être mis sur le fait de comprendre le geste et de le goûter. On invite à goûter la totalité du geste au lieu de le faire le plus ample possible et de le terminer le plus vite possible. On cherche à vivre le geste comme si chaque millimètre faisait un mètre... par exemple.

Ces conditions permettent de mieux prendre conscience de nos sensations corporelles pendant l'exécution du mouvement, et ainsi de rester à l'écoute du corps. S'il y a crispation ou douleur, je peux ainsi savoir quelle partie du corps pose problème et chercher à modifier le geste de manière à ne pas renforcer cette crispation, mais au contraire à la libérer (montrer l'exemple de la spirale de bras ?).

En tant qu'enseignant, il me faut être très vigilant pour inviter sans cesse mes élèves à ne pas forcer leurs mouvements, et même à repérer les personnes qui forcent malgré tout. Car ces personnes risquent tôt ou tard de se faire mal même avec des gestes très doux...

Le problème est que cette habitude de forcer le corps est tellement ancrée dans nos mentalités, que la plupart d'entre nous n'a pas développé la sensibilité nécessaire pour vraiment respecter notre corps.

Par exemple, il m'arrive d'inviter mes élèves à se poser tranquillement debout, les yeux fermés, après un exercice, et de leur demander de prendre conscience de leurs sensations corporelles.

Et si je demande à exprimer les sensations qu'ils ont notées, j'obtiens très souvent des réponses du type :

- ça va

- je me sens bien
- j'ai chaud
- je suis détendu

Seules les sensations de douleur franche vont spontanément être localisées.

Et c'est là un point qui me semble important : nombreuses sont les personnes qui ne prêtent pas suffisamment attention aux sensations corporelles agréables qui nous sont accessibles en permanence. L'attention est trop souvent portée sur le corps uniquement en cas de douleur... Mais dans ce cas, il est déjà trop tard !

Ainsi, en cours, il me faut vraiment solliciter mes élèves et leur donner des indications pour qu'ils reconnaissent avoir des sensations (désagréables, neutres ou agréables) plus précises en nature et en position :

Picotements, chaleur, tension, augmentation de volume, raideur, sensation de courant électrique... dans telle ou telle partie précise du corps.

Or, cette difficulté à sentir concrètement son corps est à l'origine de très nombreux problèmes articulaires, tendineux, musculaires... toutes ces parties du corps sont malmenées par des mouvements ne respectant pas la logique anatomique (mouvement exécuté de manière préjudiciable - exemple des genoux non maintenus à l'aplomb des orteils) ou physiologique (mouvement forcé en puissance pour compenser des crispations qui limitent le mouvement - très fréquent au niveau des épaules et du dos).

C'est particulièrement le cas en ce qui concerne les gestes répétitifs professionnels ou ménagers. Et je suis certains que de nombreuses aide-soignantes et infirmières peuvent ici en témoigner !

Le *qigong* va donc donner une compréhension de l'anatomie fonctionnelle et éduquer progressivement la sensibilité nécessaire au respect du corps. Cette éducation progressive va se faire par des mouvements lents et doux, par des postures immobiles et des automassages.

Un atout en termes de prévention

Prévention des troubles musculo-squelettiques

Cette façon d'établir un autre rapport au corps est évidemment un atout important en termes de prévention des lésions à l'origine des problèmes de dos et des articulations des membres.

Comme nous venons de le dire, cela est particulièrement important en ce qui concerne les postures et gestes répétitifs professionnels et de la vie quotidienne.

=> Exemple : déverrouiller les genoux pour éviter les crispations dans le bas du dos et l'hyperlordose lombaire.

Il s'agit bien ici de développer à la fois une vigilance accrue de manière à ne pas laisser s'installer des tensions, mais aussi de prendre de nouvelles habitudes de posture et de mouvement. Et seule une pratique régulière supervisée par un enseignant peut inverser des tendances prises souvent dès la petite enfance.

Ces mauvaises habitudes qui paraissent naturelles sont en fait génératrices de tensions qui sollicitent excessivement des zones du corps qui ne sont pas destinées aux fonctions auxquelles on les emploie.

=> Illustrer en reprenant l'exemple des genoux verrouillés par rapport aux mollets, aux lombaires et à la nuque qui se crispent pour compenser la non mobilisation des muscles des cuisses et des fesses qui sont normalement censés assurer la position debout.

Cette rééducation des habitudes corporelles va se faire en mouvement, mais également en posture immobile, **pour ré-aligner le corps selon un axe vertical naturel qui sollicite les muscles du corps les plus grands et les plus forts pour nous maintenir en équilibre avec un minimum de tensions et de dépense énergétique.**

De meilleures habitudes corporelles vont donc également se traduire par une meilleure résistance et moindre vulnérabilité à la fatigue.

Une meilleure conscience du corps, c'est aussi un élément essentiel de la prévention du stress. En effet, une perception plus fine des tensions musculaires permet une prise de conscience plus précoce de l'accumulation du stress, et est une incitation à un changement de rythme ou de comportement pour éviter les répercussions négatives du stress sur les capacités (réflexion, concentration, émotivité...) et la santé (sommeil, digestion, mal de dos, migraine, etc.). Par ailleurs, un pratiquant régulier de *qigong* peut retrouver rapidement l'état de détente mentale et physique, ainsi que la concentration et le recul qu'il cultive lorsqu'il pratique cette discipline.

En matière de prévention, il faudrait pouvoir éviter l'accumulation des différents facteurs qui aboutissent à la blessure ou à l'accident : stress, tensions physiques chroniques, fatigue. Le *qigong* pratiqué de manière régulière est un moyen efficace de réduire chacun de ces facteurs de risque.

Une aide aux processus de guérison

✓ Effet réparateur des mouvements doux exécutés en conscience :

Cette éducation de la conscience du corps est également valable en termes d'effets réparateurs.

Comme on dit en *qigong* : « Là où va l'intention, va l'énergie », donc en posant clairement son attention sur certaines parties du corps en relation avec un mouvement qui respecte le corps, cela favorise une meilleure circulation de l'énergie, du sang, de la lymphe, du liquide synovial, etc. et renforce ainsi les processus réparateur naturels du corps.

En cas de lésion physique, le **qigong préconise une mobilité douce plutôt que l'immobilité.**

=> Exemple de lésion au niveau du dos lors de la pratique du *Karaté* par coup reçu au thorax, qui entraîne une douleur au niveau de l'insertion de la côte correspondante.

J'ai pu constater que le fait de pratiquer des exercices de relâchement du dos dans un délai court (1 à 2 heures), atténue la douleur de manière immédiate et réduit le temps de réparation ; en comparaison avec une situation identique lorsque je ne prends pas le temps de pratiquer ces exercices.

=> Exemple d'élèves souffrant de douleurs musculaires et articulaires installées depuis plusieurs années, avec pour conséquence une limitation très nette de l'amplitude des gestes, et qui retrouvent cette mobilité avec une diminution très appréciée des douleurs.

Concernant les **membres inférieurs**, cette amélioration de la mobilité s'accompagne d'une **plus grande tonicité** et se traduit donc par un bien **meilleur équilibre**, particulièrement chez des personnes âgées.

✓ **Modification des ondes cérébrales**

La qualité de présence cultivée par cette écoute du corps que nous avons décrite, ainsi que l'apaisement de la respiration favorisent les ondes cérébrales de type Alpha.

Cette détente physique et mentale est bien évidemment un objectif à atteindre lors des exercices corporels et les automassages, mais au début, il est plus facile de l'expérimenter en position assise ou couchée lors d'exercices respiratoires ou des visualisations guidées.

La mise en fréquence du cerveau sur le mode Alpha a des effets reconnus comme favorisant l'immunité et les processus naturels de réparation des tissus, ainsi qu'un effet analgésique

Conclusion

Comme nous l'avons vu, **une pratique régulière du *qigong* éduque à une réelle écoute du corps en rendant le pratiquant plus sensible et plus vigilant par rapport à ses sensations corporelles.** Et cela, avec les conséquences positives évidentes sur une utilisation plus pertinente, respectueuse et efficace de notre corps.

Cette conscience du corps est la clé pour éviter des blessures et des dysfonctionnements physiologiques sources de nombreuses douleurs. Mais elle peut également favoriser une récupération plus rapide ou plus complète des fonctions atteintes.

De plus, l'entraînement de ramener son attention sur le corps est un atout essentiel pour cultiver un apaisement émotionnel et mental. Or l'on sait que, si la douleur est en grande partie induite par des facteurs purement physiques, la souffrance dépend beaucoup de la façon de vivre un évènement.

Ainsi, une stabilité émotionnelle et mentale entretenue par une pratique régulière du *qigong* est un facteur favorable à un apaisement de la souffrance en cas de douleur physique.

Que ce soit pour le professionnel qui vise à éviter le stress et la blessure, ou pour la personne en convalescence qui cherche à réduire sa douleur et sa durée d'invalidité (handicap), le *qigong* donne la responsabilité et les moyens à chacun d'agir sur sa situation, à son rythme et en fonction de sa motivation.

(Un seul enseignant de *qigong* peut faire cours jusqu'à 20 personnes qui peuvent ainsi s'approprier les exercices pour une pratique personnelle.)

Pour conclure, je rappelle que le *qigong* est avant tout une expérience à vivre concrètement dans son corps. Et je vous invite donc, pour ceux qui se sont inscrits à participer à l'atelier découverte ; ce qui sera beaucoup plus parlant que tout ce que je pourrais vous en dire.

Annexe

Présentation bien faite sur le qigong sur [passeportsanté.net](http://www.passeportsante.net)

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi_gong_th

STRESS AU TRAVAIL ET TROUBLES MUSCULO – SQUELETTIQUES

Conférence du 6 Octobre/ CHU POITIERS

.../...

QUELQUES CHIFFRES résultants de nombreux travaux de recherche :

Une activité physique adaptée (activité moyenne correspondant à une marche d'une demi – heure par jour)

- Diminution de 30 % de la mortalité globale
- Diminution de 64 % de la mortalité chez les personnes auparavant inactives
- Diminution de 45 % des risques cardio –vasculaires
- Diminution de l'hypertension
- Permet une meilleure vasodilatation
- Réduction de l'agrégation plaquettaire (effet anti thrombogène)
- Amélioration de l'action de l'insuline et diminution de l'insulino-résistance
- Réduction de 40 % à 50 % des risques du cancer du colon
- Réduction de 30 % des risques de cancer du sein
- Réduction de 60 % des risques d'AVC ischémiques

Mais aussi :

- Prévention de la perte osseuse (- 30 % de risques de fracture de la hanche chez la femme après la ménopause)
- Augmentation des défenses immunitaires
- Amélioration de la qualité de vie des patients arthrosiques

Au niveau cérébral :

- Amélioration de l'humeur (production d'endorphines et de sérotonine)

- Réduction de l'anxiété
- Réduction de la prévalence de la dépression
- Amélioration des fonctions cognitives
- Amélioration des capacités d'apprentissage et de mémorisation
- Augmentation de la résistance au stress et y compris stress professionnel

Activité physique = santé (équivalent marche rapide 30 mn à 6km/h)

Savoir équilibrer travail musculaire dans le respect de son corps, assouplissements, travail respiratoire, adapter l'alimentation, hydrater pendant l'effort (prévention des tendinites).