

Les arts internes taoïstes : nouvelle arme anticancer ?

Accompagner le traitement du cancer grâce à de lents mouvements coordonnés à la respiration ? En Chine, le Qi Gong fait partie intégrante de la médecine. En Occident, cet art millénaire est en passe d'acquiescer une véritable reconnaissance en tant que soin d'accompagnement.



Aspet, un village au pied des Pyrénées : par un matin de fin d'été, une soixantaine de personnes se livrent à une marche cadencée : « Hi, hi, hou – hi, hi, hou »... Deux inspirations rapides suivie d'une expiration plus longue, le tout coordonné à un mouvement balancé des jambes et des bras et à une gestuelle des mains. « Hi, hi hou – hi, hi hou... » Les visages sont intériorisés. Le rituel se poursuit pendant quinze minutes. Au signal de leur instructeur, le docteur Liu Dong, les pratiquants s'immobilisent. Puis, sur une inspiration ample, ils lèvent les mains au ciel avant d'expirer en les laissant redescendre lentement jusqu'à la poitrine puis au ventre. Ainsi se clôture la première des cinq « marches contre le cancer ». Après la marche de purification du poumon, ils en effectueront quatre autres dans le but d'oxygéner les cinq organes principaux de la médecine chinoise : le cœur, la rate, le rein puis le foie. Durée : entre 50 minutes et 1 heure 15. Posologie : tous les jours. Le résultat à long terme est à ce prix. Appelées *Xi Xi Hu* (prononcer shi, shi, rou) en Chine où elles ont connu une grande popularité à partir des années 1970, les « marches contre le cancer » ont été développées par Madame Guo Lin. Atteinte d'un cancer métastasé, cette artiste née en 1909 se souvint du *Qi Gong* – la gymnastique traditionnelle chinoise – que son grand-père lui avait transmis lorsqu'elle était enfant. Trop faible pour pratiquer la forme classique, elle mit alors au point une gestuelle adaptée à son état.

À LA DATE PRÉVUE DE SON DÉCÈS, LE CANCER AVAIT DISPARU...

Alors que la médecine lui donnait seulement six mois à vivre, la malade pratiqua assidument son *Qi Gong* personnel deux heures par jour. Le but : saturer ses tissus en oxygène par le mouvement afin de priver le cancer de son milieu favorable, à savoir des tissus sous-oxygénés. Six mois plus tard, à la date prévue de son décès, ses lésions cancéreuses avaient disparu... Guo Lin passa les vingt années suivantes à transmettre le *Xi Xi Hu*. À la mort du président Mao Zedong, le « *Nouveau Qi Gong* » attira l'attention des médias chinois. Rapidement, plusieurs centaines de personnes vinrent chaque jour s'initier auprès de la survivante dans les jardins publics de Pékin. En 1984, ils étaient plus d'un million à pratiquer dans des jardins publics, des hôpitaux, des institutions ou

des associations. Aujourd'hui, cet art ancestral est l'une des pratiques phares en soin de support auprès de patients atteints de diverses pathologies dont le cancer. Non seulement en Chine où des médecins prescrivent à leurs patients des mouvements spécifiques à leur maladie mais également en Occident où le Dr Liu Dong, diplômé de faculté de médecine de Pékin, a largement contribué à sa diffusion. Parmi ses bénéficiaires, Catherine Schollaert, 46 ans et rescapée d'un cancer du sein, est l'auteure d'un livre, « *Face à l'ennemi invisible* », dans lequel elle relate son parcours de guérison. Sauvée par le *Qi Gong* ? « *En partie* », admet cette professeure de piano qui en 2008, à 38 ans, a reçu le diagnostic de cancer du sein. Refusant au départ le protocole conventionnel associant chimiothérapie et radiothérapie, elle mise tout sur les arts internes qu'elle connaît.

Mais en novembre 2009, de nouveaux examens médicaux confirment : « *Le cancer est de nouveau là, mais au grade 3* ». Elle se résout alors au traitement conventionnel, convaincue que sa pratique va le soutenir. Pour mettre toutes les chances de son côté, elle se rapproche du Dr Liu Dong auprès duquel elle entreprend une formation au *Qi Gong thérapeutique*. Cette double approche sera gagnante. Catherine Schollaert répond particulièrement bien au traitement, malgré des effets secondaires lourds, et surtout maintient un niveau d'énergie étonnamment élevé, montrant par exemple une résistance hors norme aux infections hivernales. Aujourd'hui considérée comme guérie, elle s'applique à transmettre le fruit de son expérience...