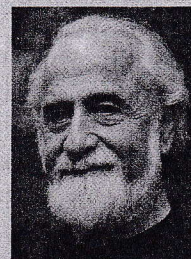


C'est ainsi que l'Institut Gustave Roussy, centre régional de lutte contre le cancer de Villejuif, offre plusieurs cours hebdomadaires d'arts énergétiques orientaux, dont le *Qi Gong*, dans son département de soins de support. À l'hôpital Georges Pompidou de Paris, un réseau associatif assure des soins oncologiques de support aux personnes malades sur prescription médicale. Au programme, on trouve

entre autres l'homéopathie, l'acupuncture et le *Qi Gong*. Plusieurs hôpitaux dont l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, à Paris, proposent un enseignement de *Qi Gong* thérapeutique. Le professeur Yves Baumelelou, qui y dirige un Centre intégré de médecine chinoise, plaide pour « une véritable évaluation de son efficacité, seul moyen de lui conférer toute sa légitimité ».

« ON ASSISTE À UN DÉBUT D'ENGOUEMENT DU MONDE MÉDICAL »

Auteur de nombreuses publications et livres grand public sur la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture et le *Qi Gong*, Yves Réquena est enseignant et fondateur de l'Institut Européen de *Qi Gong*.



→ Que peut-on attendre du *Qi Gong* face au cancer ?

Tout d'abord, une prévention. Pas seulement contre le cancer mais contre les maladies en général. Si l'on est malade, le *Qi Gong* apporte une meilleure résistance au stress psychique ainsi qu'aux effets secondaires des traitements. Les preuves se sont accumulées de l'efficacité du *Qi Gong* contre les angoisses et la dépression qui menacent les malades, pour diminuer la fatigue et stimuler le système immunitaire. Après traitement, quand les personnes constatent les effets positifs du *Qi Gong*, cela devient souvent un mode de vie.

→ Une reconnaissance officielle, donc ?

En Chine, l'oncologie intégrée est la norme. En cas de cancer, il est habituel de se voir proposer un traitement classique, des remèdes naturels de la pharmacopée chinoise et une pratique de *Qi Gong*. C'est à mon avis l'approche de l'avenir. En Occident, on assiste à un début d'engouement du monde médical. En Allemagne et en Suisse, le *Qi Gong* est en cours de validation en milieu hospitalier. En France, depuis cinq ans, cet art a vraiment pris de l'importance. Et dans de nombreuses villes, la Ligue contre le cancer propose des cours aux malades.

→ Comment se repérer parmi les nombreux *Qi Gong* ?

Il existe en effet 18 000 *Qi Gong* différents. Certains sont plus adaptés aux personnes âgées, aux enfants, aux sportifs, aux malades, etc. Chaque école a ses méthodes. La forme est différente mais le principe est le même. Un bon enseignant doit savoir interpréter les réactions éventuelles à une pratique

intensive et sait adapter le *Qi Gong* en fonction de l'état de santé du pratiquant. Il n'incite pas les pratiquants à lâcher les traitements médicaux. Ces conditions réunies, le choix de tel ou tel *Qi Gong* est secondaire.

→ Comment tirer le meilleur parti du *Qi Gong* ?

En pratiquant régulièrement et même quotidiennement pendant un minimum d'une demi-heure voire une heure. Ensuite, il faut se choisir un programme et s'y consacrer pendant plusieurs mois sans en changer. C'est là que le *Qi Gong* offrira les plus beaux fruits. Le résultat n'est pas proportionnel à la virtuosité du pratiquant.

→ Pourquoi garder toujours le même programme ?

Répéter le même *Qi Gong* crée un frayage dans le cerveau et ouvre des routes énergétiques permettant la mise en circulation du *Qi* (l'énergie vitale) dans le corps. Répéter pendant au moins six mois les mêmes mouvements peut avoir des effets spectaculaires.