

D'ANCIENS MALADES ENSEIGNENT LE QI GONG THÉRAPEUTIQUE

En Europe comme en Chine, nombreux sont les anciens malades à enseigner différentes formes de Qi Gong, tels Jean-Paul Dutrey qui attribue sa guérison à une pratique assidue. En l'an 2000, atteint d'un cancer métastasé, il subit une ablation chirurgicale du rectum. Refusant les traitements lourds et se contentant d'un minimum de médicaments, il choisit la voie de la méditation zen, de la médecine traditionnelle chinoise et du Qi Gong qu'il a découvert de nombreuses années auparavant. Quotidiennement, il s'emploie à restaurer l'énergie des reins, mise à mal par la maladie grâce à la posture de l'arbre (voir encadré). Commune à divers arts internes traditionnels chinois, cette posture est couramment pratiquée pour développer l'énergie interne des reins et du ventre. « Cette énergie devient alors le Qi (l'énergie vitale) de guérison. Autrement dit, les défenses naturelles. Par cette posture mais également par d'autres exercices de Qi Gong spécifiques, j'ai pu restaurer le « vide des Reins » causé par les écoulements sanguins de la tumeur et les diarrhées à répétition liées à l'ablation du rectum. » Auteur lui aussi d'un ouvrage de conseils où il expose le fruit de son expérience, « Le rugissement du tigre face au cancer », Jean-Paul Dutrey est devenu enseignant d'un Qi Gong thérapeutique.

DE PLUS EN PLUS RECOMMANDÉ PAR LES CENTRES ANTICANCÉREUX

Côté science, après avoir fait l'objet en Chine de nombreuses études médicales dans les années 1980, le Qi Gong a commencé à intéresser les chercheurs occidentaux. En 2003, une étude du Dr David Spiegel de l'Université de Stanford concluait que le Qi Gong accroît l'énergie chez 58% des cancéreux, diminue le stress chez 78%, la douleur chez 22% et favorise un meilleur sommeil dans 43% des cas. En mars 2015, dans sa thèse de médecine intitulée « Exercice physique et progression du cancer de la prostate », Jordan Guéridat s'est livré à une revue de la littérature au sujet des effets de l'activité physique en général : « Au cours de cette dernière décennie, il a été démontré qu'un exercice physique régulier et bien conduit pouvait diminuer le risque de cancer, son évolution et sa rechute, tout en contrôlant les troubles associés comme la fatigue, la détresse psychologique, la prise de masse grasse, la perte de force musculaire et la qualité de vie ».



LA POSITION « EMBRESSER L'ARBRE » PAR YVES RÉQUÉNA

- En position debout, pieds écartés légèrement de manière à être confortable, bassin relâché, calmez votre respiration et prenez conscience de votre corps.
- Fléchissez les genoux de façon à amener la rotule dans l'axe vertical des orteils.
- Montez les bras à hauteur de la poitrine, paumes dirigées vers vous.
- Vos bras forment un cercle avec les paumes en face de votre poitrine.
- Vous devez avoir un axe vertical du corps parfait. La colonne vertébrale doit être droite. N'hésitez pas à vous mettre de profil à l'aide d'un miroir pour pouvoir vérifier.
- Enracinez-vous en laissant tomber votre poids. 70% de votre poids doit se situer sous votre bassin. Avec la puissance de votre esprit, imaginez des racines s'enfoncer dans le sol à partir de vos pieds, solidement ancrées. Ces racines plongent le plus profond que vous autorise votre imagination.
- Concentrez-vous sur l'idée d'avoir une grosse boule d'énergie au creux des bras et une petite entre les mains.
- Tout le haut du corps est détendu et votre langue touche le haut du palais.
- Tenir la position pendant 10 minutes si possible, puis rapprocher le pied gauche du pied droit et ramener vos mains vers votre plexus solaire en imaginant ramasser l'énergie accumulée, main gauche en premier, l'autre par-dessus pour les hommes, l'inverse pour les femmes.

Plusieurs études citées par le thésard attestent en effet qu'une activité physique régulière d'endurance réduit durablement l'inflammation et le stress oxydatif, connu comme facteur favorisant le cancer. L'une d'elles démontre même que les cytokines produites par un exercice musculaire inhibent la croissance des cellules cancéreuses lors d'un cancer du sein. « L'activité physique aurait également une influence positive sur la réduction de l'IGF1, un facteur de croissance favorable au cancer », conclut Jordan Guéridat. Autant de bienfaits partagés par le Qi Gong qui possède comme avantage d'être accessible même aux personnes affaiblies. Du côté hospitalier, l'incitation à la pratique n'est pas systématique mais de plus en plus recommandée par les centres anticancéreux.