

LE QIGONG : PAS DU PLACEBO.

Georges Saby.

Il y a quelques dizaines d'années Caicedo invente la sophrologie une méthode reprenant des méthodes venues d'Inde de Chine, du Japon, qui utilise une semi hypnose, l'auto-suggestion. Après le Yoga, le Qigong déferle sur l'Europe. Théodore Barber, psychologue et chercheur a cherché à comprendre le lien mental / corps. Il étudia l'hypnose. Plus tard il apporta la notion de suggestion. Il est arrivé au constat qu'il y avait une voie royale pour influencer le corps : la pensée. Il écrit en 1984 « Il s'agit de programmer l'esprit à changer pour que les conditions du corps changent partiellement ou totalement. » Il finit par penser que l'esprit modifie le flux sanguin. Le processus répétitif et la suggestion crédible, juste et réalisable sont nécessaires pour apporter les changements physiologiques désirés. En Chine de très nombreuses expériences scientifiques valident le Qigong comme une thérapie. Le Qigong se développe permettant aux organismes de sécurité sociale chinois de faire des économies et d'offrir une bonne santé au peuple, qui n'a souvent que cela à se mettre sous la dent. La secte Falun gong finit par avoir plus de 50 millions d'adeptes, soit plus de membres que le parti communiste chinois. Une manifestation scelle la fin de la secte, et la reprise en main du sujet par le parti communiste chinois qui depuis est moins favorable au Qigong.

Parmi les découvertes en Chine, la science a révélée un effet appelé Arc réflexe Qigong. La répétition de certains exercices et de la concentration utilisant le Yi d'une façon précise conduit le pratiquant à constituer en lui un arc réflexe Qigong. Il se concentre, et le chi, sa vitalité se dirige de manière accrue vers les zones choisies, ou sur les systèmes vitaux choisis. Et les recherches n'ont pas tout révélé loin de là. Pendant ce temps en occident peu de recherches scientifiques sur l'effet placebo, qui pourtant est constaté. L'essentiel de ces recherches s'oriente d'ailleurs sur la statistique et la psychologie, entérinant la séparation du corps et de l'esprit ce qui semble être justement à l'opposé de ce que l'on pourrait trouver de nouveau grâce à l'effet placebo. Nous reproduisons ci-dessous un EXTRAIT de Pratique de santé N° 84 de

novembre 2008. Cet éditorial du Dt Paul Dupont nous paraît clairement poser le sujet. L'effet placebo est aujourd'hui bien accepté par la médecine officielle. Aucune étude clinique sérieuse ne peut se faire sans en tenir compte et, à chaque fois, on observe que le placebo soigne un nombre important de patients. Tous les médecins l'admettent et beaucoup utilisent même l'effet thérapeutique du placebo dans leur pratique quotidienne : lors d'une enquête publiée en octobre dernier aux USA un rhumatologue sur deux a reconnu avoir recours à un placebo pour calmer ses patients. Mais comment agit donc ce fameux placebo ? Est-ce la conviction que l'on va s'améliorer, la force de pensée du thérapeute qui va vous convaincre que vous irez mieux, la certitude d'employer un médicament efficace ? Tout ceci c'est l'effet placebo. Ce sont autant de graines semées dans le subconscient qui vont germer en guérison.



YI

La suggestion mentale est connue depuis plusieurs siècles en médecine. Déjà, au XIII^e siècle, le moine savant Roger Bacon décrit parfaitement comment la guérison s'améliore si le malade s'approprie la médecine qui lui est prescrite, pour que son âme s'en réjouisse et trouve en elle la force de la guérison. Deux siècles plus tard, Paracelse va même plus loin et considère que le malade finit par devenir ce qu'il imagine. Il mettrait en garde contre la peur qui, en période d'épidémies, peut renforcer la propagation et la gravité du mal. L'image mentale que nous nous représentons de nous-même ne contribue-t-elle pas à notre devenir ? « Imaginez-vous dans un corps sain et votre intuition vous portera à des choix naturels qui renforceront votre santé. Demeurez dans la tristesse et vous finirez par avoir mal au cœur », disait-il. Depuis, on a largement occulté cette voie de recherche. Et pourtant, la puissance de l'effet placebo ne semble pas avoir de limite, au point que la renommée de certains médecins, guérisseurs ou thérapeutes permet encore à bien des patients de se sentir pratiquement guéris ou soulagés par le simple fait d'obtenir un rendez-vous ! À l'inverse, il n'y a pas pire thérapeute que

celui qui fait peur à son patient, qui lui brosse sans ménagement les risques de voir son état s'aggraver. C'est l'effet nocebo. Ce mauvais thérapeute empoisonne le mental de son patient, souvent lors d'un chantage aux soins. Si vous ne faites pas ce que je vous dis ou si vous ne prenez pas ce médicament votre état va s'aggraver. Et il s'aggravera, c'est certain. Car cela va travailler le moral. Il y a de la peur et de la culpabilité, des doutes, et le patient se croit même plus malade qu'il ne l'est. En fin de compte tout cela distille en lui un poison source de pensées discordantes et de mauvaises suggestions. Le principe actif du placebo ou du nocebo, c'est la force de l'autosuggestion telle qu'elle peut s'appliquer en médecine. C'est ce qui pénètre notre subconscient et que le corps exécute.

Abonnements :
pratiquestesante@santeportroyal.com

Nous vivons des temps où la FOI n'est plus toujours de mise. Lorsqu'elle s'appuie sur les religions du passé elle apparaît souvent désuète. Et pourtant elle recèle une puissance, une liberté, sans laquelle aucun d'entre nous ne peut envisager un avenir positif. Si l'on délaisse les religions, ce qui n'est ni bien ni mal en soi, ne délaissions pas la Foi. La Vie mystérieuse nous porte, appuyons nous sur elle pour vivre et être en bonne santé. C'est pour le moins le projet du Qigong être en bonne santé au moyen d'une gymnastique qui est plus, qui est aussi un travail intérieur de la quête de nos forces vitales.

Depuis plus de trente ans, je pratique quotidiennement. Il y avait peu d'élèves au début, j'ai même fermé une fois mon cours parce qu'il y en avait trop peu, il y a plus de 20 ans de cela. Au début il n'y avait que des femmes à s'inscrire, l'intuition du plus Yin..... Maintenant les élèves sont nombreux. Autrefois peu pratiquaient avec sérieux. C'est maintenant en train de changer. Les hommes aussi viennent en nombre.

En 2009 j'ouvre une Formation Nationale de Qigong sur Nantes, Rennes, Paris et Béziers avec la complicité de Florian Gillard et Lionel Pommier. Premier stage cet été à Saint Chinian du 10 au 14 août. Vous êtes conviés à nous rejoindre.