SANTÉ, QI CONG et ARTS INTERNES DECOUVERTE Mulan Quan le style de la grâce OIGONG 1er Colloque DA CHENG National de OUAN Recherche Scientifique Le pouvoir du Qi par Me Lam Kam Chuen VOIE DU CALME Diriger et conduire l'énergie par Ke Wen TAI JI QUAN La lignée Chen de Pékin par Jean-Jacques Galinier SANTE MEDECINE Taiji et Qigong à l'hôpital La médecine taoïste par Gérard Edde 5 ANIMAUX Le style de l'oiseau par Georges Saby ARTS INTERNES Le Taiji Qigong par Eric Garnier

LE TAIJI QIGONG, LA S

Parfois, la pratique du Qigong a pour but l'équilibre salvateur du corps et de l'esprit afin de mener à bien un objectif dans des conditions extérieures difficiles. Face à un danger, le recentrage des émotions à travers une posture et la respiration volontaire devient une condition indispensable à la bonne exécution d'un geste, à la prise d'une bonne décision ou à la gestion de conflits. Par Eric Garnier Sinclair.

ans cette exigence, les conséquences peuvent s'avérer désastreuses à l'instar de l'impact psychique collectif constaté aujourd'hui (suite aux attentats de 2015) car pratiquement personne n'était formé aux conséquences psychotraumatiques à long terme (ESPT - Etat de stress post-traumatique).

Le Qigong à l'instar du tai chi chuan ou du yoga se décline sous différentes formes, offrant ainsi à chacun la possibilité de pratiquer suivant ses attentes, ses disponibilités et ses capacités.

Après 20 ans de recherches et de tests effectués à travers des expériences éprouvées sur le terrain, Eric Garnier Sinclair propose une méthodologie qui repose sur la santé intégrale. Le but, favoriser un ancrage sans faille en OPEX (opérations extérieures), afin de répondre présent physiquement et psychologiquement à une problématique (la thermorégulation, la déshydratation, la faim, la peur, la panique, les perturbations sensorielles, cognitives et motrices...). Formateur en principes de survie tout-terrain et en protections personnelle et préventive, instructeur Fédéral en Krav Maga NG, en boxe chinoise, pancrase et taiji Qigong, Eric Garnier Sinclair a opté (entre autres) pour les exercices Shibashi du Professeur Lin Housheng (une forme de taiji Qigong méconnue), la respiration volontaire, la méditation de pleine conscience, la psychologie positive et l'acupressure. L'objectif est d'adopter les postures et les techniques adéquates suivant les difficultés rencontrées en extérieur, afin d'anticiper un choc psychogénique, n'importe où, n'importe quand, avec n'importe qui, par n'importe quel temps. Explications :

Tai Chi Mag: Quelle est la différence entre Tai chi chuan et Taiji Qi gong ou Oi gong?

Eric Garnier Sinclair: Cette question m'est très souvent posée, à juste titre d'ailleurs. Je rejoins l'avis du docteur REQUENA, l'un des pionniers de ces disciplines en France, qui souligne que le Taiji Qi gong ou « Qi gong n'est pas un sport, ni vraiment une gymnastique mais plutôt « un art énergétique corporel, un art millénaire de santé qui développe les facultés physiques, neurologiques et psychiques ». Le Taiji chuan, quant à lui, est un véritable art martial qui s'est inspiré du Qi Gong. Malheureusement, les formes ancestrales du tai chi chuan ont pratiquement disparu. Les derniers Maîtres de taiji chuan disent qu'il faut 20 à 30 ans de pratique pour bien l'assimiler. Personnellement, cela fait 40 ans que je pratique le Qigong et le Chin-na du taiji. Cette étude m'apporte quotidiennement des effets bénéfiques au niveau santé mais aussi de précieuses informations dans la compréhension de la progression psychologique avant, pendant et après une agression, quelle soit humaine, animale ou naturelle (inondations, tempête, avalanche...).

T. C. M.: Pourquoi avez-vous créé cette méthodologie?

Dans le monde confronté régulièrement aux sorties de la normalité (Professionnels de la santé et de la sécurité), il y a un vide considérable et inexplicable concernant la gestion émotionnelle. Hors, l'humain n'est pas franchement armé pour anticiper ses réactions face à l'adversité, si ce n'est la peur qui aiguise les instincts de survie. Pourquoi un tel vide ? Les concepts cartésiens ont engendré la séparation du corps et de l'esprit, alors qu'en fait les interactions démontrent qu'ils sont étroitement liés, voire indissociables. J'ai voulu combler ce manque pour mes besoins personnels mais également pour répondre à une attente des apprenants que j'avais constatée dans mes formations. En comprenant le mécanisme du stress et de la peur à travers les neurosciences, j'ai établi une liste d'exercices de Taiji Qigong et de respiration, capables d'enrayer les tensions, les pensées et les émotions négatives qui sont, je le rappelle, sources de distorsion de la perception de la réalité. Le taiji Qigong associé à la psychologie positive (encouragée par l'American Psychological Association) permet de réduire en amont, dans l'instant ou en aval, les perturbations cognitives, sensorielles et motrices. N'oublions pas que « le stress chronique est impliqué dans l'apparition de 75 à 90% de toutes les pathologies ». Les exercices et les formes que j'ai sélectionnés sont axés sur des principes, pas sur des codifications. Ils me permettent de garder l'équilibre entre les éléments, de conserver intacte mon intuition, de récupérer rapidement en cas de grande fatigue, d'augmenter la résistance à l'effort physique, d'éviter les aléas dus à un décalage horaire, de me protéger des effets secondaires du stress, de fortifier tous les organes et le cerveau, de renforcer mes capacités immunitaires, de développer la concentration l'observation et la vision, de contrôler les émotions... En OPEX, certains états

OLUTION INTÉRIEURE



Eric Garnier-Sinclair pratiquant le Qigong.

d'humeur (colère, agressivité, stress, anxiété...) se font jour et affectent inconsciemment l'organisme. Les émotions sont chacune liées à 5 organes et aux 5 éléments. Une peur constante alliée à une colère intérieure peut affecter le foie ou les reins et perturber la circulation sanguine et l'énergie de l'organisme. A noter que ces modules sont simples, efficaces, adaptés à toutes les conditions physiques (sans effort musculaire intense), construits en accord avec la mentalité, les besoins et la morphologie des occidentaux. En OPEX, cette méthodologie me sert quotidien-

nement de curseur pour jauger la force mentale, la volonté et la concentration des apprenants. Je la considère comme une méthode de santé intégrale, un pare feu contre les perturbations émotionnelles, une véritable stratégie dynamique et méditative pour éviter les comportements irrationnels.

T. C. M.: Comment cela fonctionne exactement et quels sont les exercices que vous avez sélectionnés?

Ē. G. S.: D'abord, j'ai étudié les mécanismes de la peur et du stress tout en respectant une ligne de conduite axée

sur la positivité. C'est tout un apprentissage. « S'exercer à une attitude positive provoque de véritables remaniements du cerveau dans le sens d'une gestion émotionnelle plus équilibrée et, du coup, protège la santé psychique et physique des individus ». De surcroît, Qigong, respiration volontaire et psychologie positive sont un cocktail épatant. Je conseille vivement la lecture de ce livre signé Thierry Janssen « La Solution intérieure : Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit ».

Ensuite, j'ai sélectionné différents exercices salutaires, dynamisants, sans ▶

ARTS INTERNES



Stage de survie, forme Shibashi: 7 heures du matin sous la pluie, test mental.

aucun caractère violent, tout en m'appuyant sur les dernières recherches scientifiques contemporaines. Il en résulte un mariage entre les formes modernes (Shibashi, la méditation par les sons (binauraux et isochrones), la respiration volontaire) avec les formes anciennes (Wu Qin Xi, Ba Duan Jin, l'ouverture des articulations, les automassages, l'acupressure - pour calmer les douleurs, la faim, la fatigue...). Les formes Shibashi sont remarquables, capables d'affiner mes perceptions. Elles me permettant une plus grande capacité à l'effort, plus d'endurance, un meilleur contrôle de mon énergie, une meilleure récupération nerveuse, une vigilance aiguisée, une non dispersion du Qi dans des efforts inconsidérés qui peuvent engendrer la déshydratation (2% d'eau en moins dans le corps équivalent à 20% de capacités cognitives et physiques en moins). Les formes Shibashi sont rapides à apprendre, simples et efficaces. Elles s'adaptent à la personne et non l'inverse. Elles me permettent de ressentir (dès le premier cours) des effets sur le plan physique et mental. Chacun travaille à son rythme en fonction de ses attentes personnelles. Nous avons testé notre méthodologie avec succès sur le terrain, dans des conditions difficiles. A l'unanimité, les apprenants « testeurs » ont évalué positivement leur efficacité dans l'instant présent et dans la durée. A noter que cette méthode est incluse dans les

modules santé du krav maga NG. La médecine occidentale gagnerait sans doute beaucoup à s'intéresser de près aux médecines traditionnelles et à la MTC.

T. C. M.: Vous avez donc inclus le Taiji Qigong Shibashi dans votre méthodologie : qui est l'inventeur de ces formes ? E. G. S.: Ces 8 formes furent créées à Shanghai en 1979 par le Professeur Lin Housheng. Le Tai Chi Qigong Shibashi repose sur les meilleurs mouvements du style Yang. Il met l'accent sur la synchronisation des 18 mouvements avec les techniques de respiration (inspiration par le nez, expiration par la bouche). Lors de ma visite à l'université de Qigong de Shanghaï, je me suis entretenu avec Madame Li Jie, directrice du centre et avec un médecin de l'école. Ils ont conforté mes recherches. J'ai appris la forme 1 (axée sur la partie supérieure du corps humain), la partie 2 (partie inférieure) et je « peaufine » actuellement la 8. Aujourd'hui, les formes Shibashi font officiellement partie du curriculum des universités MTC chinoises. Plusieurs gouvernements l'ont adopté (Malaisie, Indonésie, Thaïlande, Singapour...) et le Département des Programmes de Développement des Nations Unies a émis en 1991 une recommandation pour la promotion de ce taiji Qigong. J'ai contacté le responsable France et Canada (François Caron, installé au Québec) qui représente officiellement Mr Lin Housheng, afin de promouvoir les formes Shibashi dans l'hexagone. Malheureusement, il n'y a pas eu de suite. A noter que je ne représente ni Monsieur Lin Housheng, ni l'autre courant de Mr Wing cheung.

T. C. M.: Quels sont les bienfaits des formes Shibashi et du Taiji Qigong en général?

E. G. S.: Les bénéfices du Taij Qigong sont nombreux : Fortification des organes, de la moelle épinière, du cerveau, du système immunitaire, amélioration de la souplesse, des articulations, ligaments et tendons, meilleure circulation de l'énergie (Qi) dans tout le corps, réduction des perturbations sensorielles, cognitives et motrices, réduction des distorsions éventuelles engendrées par un stress négatif, meilleure gestion émotionnelle (donc acquisition d'un état de relaxation qui évite les prises de décisions irrationnelles amplifiant de surcroît la puissance mentale et physique)... Ces formes favorisent le calme, la sérénité et le lâcher-prise, améliorent également la santé des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, d'insomnie, de déficit oculaire, de diabète, de paralysie, de maladies dégénératives, de déficit de l'immunité et d'asthme. C'est le meilleur « carburant » pour pallier aux pannes mentales et physiques engendrées par les conditions souvent difficiles de la survie.

T. C. M.: Votre méthodologie s'adresset-elle à tout le monde?

E. G. S.: La forme complète s'adresse à un public ciblé (professionnels de la sécurité et de la santé). La forme simple et facile à assimiler s'adresse aux seniors et aux jeunes. Ainsi, tout le monde peut maîtriser son potentiel énergétique et accroître sa vitalité physique et psychologique. Il faut dénoncer les stratégies de manipulation (utilisées à des fins mercantiles) qui font croire aux seniors que la vieillesse est une tare. Croire que l'on commence à vieillir à partir de la retraite est un mensonge bien ancré dans l'inconscient collectif! A partir de 25 ans commence le processus des 3 formes de vieillissement, la forme naturelle, la forme biologique, et la pire, la forme psychologique. Ce processus s'accélère à partir de la quarantaine. Pour bien comprendre le rôle du Qigong, les seniors doivent comprendre et accepter les principaux processus naturels du vieillissement. Comme le souligne le docteur REQUENA: « C'est en optimisant la santé à chaque instant, en fortifiant ses énergies et sa vitalité que l'on peut faire reculer l'âge, ralentir les risques liés au vieillissement. La vieillesse n'est pas une fatalité ». Des médecins et kinésithérapeutes encouragent vivement leurs patients à s'inscrire dans notre association en partant du principe qu'il vaut « Mieux vaut prévenir que guérir ». Vieillir sainement commence par les protections du Qi et de l'essence du rein, une bonne respiration, de la marche, de la natation ou du vélo et la pratique quotidienne du qigong. Ne pas oublier non plus que la maladie entre par la bouche : « on creuse sa tombe avec ses dents ».

T. C. M. : Qu'est-ce que la santé intégrale ?

E. G. S.: Par définition : « La « santé intégrale » offre le meilleur des méthodes curatives, des thérapies et des protocoles de soins de l'Occident et de l'Orient ». Elle allie l'approche orientale qui recherche la source du problème avec la médecine occidentale. Personnellement, j'ai un faible pour l'Hébertisme, cette méthode naturelle du Lieutenant de vaisseau Georges Hébert, axée sur le développement harmonieux de l'individu, de la maîtrise du corps par l'esprit. Nous avons tous en nous un immense potentiel de prévention et de guérison. A l'heure de la technologie, je le répète souvent, mais l'ignorance est un choix. La médecine occidentale encourage trop la consommation de remèdes extérieurs alors que la médecine orientale

nous invite à nous fortifier en respectant l'équilibre entre le corps et l'esprit grâce à nos ressources propres que la nature nous a données. La santé intégrale a un effet bénéfique sur le mental et la gestion émotionnelle (colère, anxiété, panique, peur, frustrations, agressivité...). A travers mes recherches, je voulais avant tout un « carburant » qui puisse s'adapter à tous les individus, un potentiel énergétique capable de faire tourner le moteur physique et psychologique. Même si les réactions individuelles devant un danger sont différentes suivant les individus (panique, dépression, colère, culpabilité, hyperactivité, suicide...), les réactions psychologiques suivent un schéma préétabli.

T. C. M. : Pourquoi préconisez-vous l'étude de la méditation de la pleine conscience ?

E. G. S.: De plus en plus de recherches scientifiques démontrent les bienfaits de la méditation de la pleine conscience. Elle soulage l'anxiété, la dépression, la concentration et le bien-être psychologique. Selon une expérience menée aux Etats-Unis, elle semble présenter des bénéfices pour la santé, comme la réduction de la douleur. Des chercheurs américains ont mené un essai contrôlé sur 35 adultes avec un niveau de stress élevé, à travers deux groupes (un groupe en méditation de pleine conscience et un autre avec de la relaxation classique). Il s'avère qu'avec la méditation de pleine conscience, la connectivité cérébrale change; pas avec la relaxation. La première favoriserait une meilleure gestion du stress et de ses conséquences, comme l'inflammation. J'utilise également des sons binauraux et isochrones qui ont un effet rapide et durable sur le fonctionnement du cerveau. La méditation par des sons bien spécifiques agit notamment sur les zones impliquées dans les émotions comme l'anxiété, la peur, l'empathie.

T. C. M.: Vous avez inclus également l'ouverture des articulations et les automassages ?

E. G. S.: C'est un échauffement classique d'assouplissement avant la pratique des exercices de santé qui permet un recentrage et une augmentation de la vitalité. En chine, ce sont des exercices régulièrement utilisés en guise d'échauffement avant de travailler le tai chi chuan. Ils favorisent la circulation de flux énergétiques, un relâchement des tensions, une meilleure flexibilité des muscles, une atténuation des raideurs aux articulations engendrées par les longues marches. Je cite: « Ils ont un effet préventif du vieillissement des organes sensoriels et sont d'une grande efficacité pour lancer l'énergie du corps. Par exemple la stimulation des points sous les clavicules fortifie la circulation du système lymphatique et des liquides organiques (infiltration d'eau, culotte de cheval, œdème, cellulite. Le massage des membres supérieurs et des membres inférieurs, dans le sens de la circulation, favorise la dissolution des blocages et stagnations du Qi dans les méridiens... ». Pour les sceptiques, sachez que l'existence des méridiens fut prouvée par les scientifiques de l'Université nationale de Séoul, grâce à une coloration spéciale injectée dans le corps humain.



Exercices de la première forme Shibashi taiji chigong de Lin Hou Sheng (Pays-Bas, 2010).

ARTS INTERNES

T. C. M.: Vous soulignez l'importance de la respiration volontaire: quelle est sa fonction exactement?

E. G. S.: La respiration volontaire bien assimilée permet de ne pas se laisser déborder par les émotions en situation de stress. Associée à la visualisation, elle agit sur le comportemental et influe énormément sur notre cerveau. La respiration volontaire est la base fondamentale de la gestion des émotions. Par exemple, la technique de respiration abdominale kapalabhati issue du Yoga, active le système parasympathique et en diminue le taux de cortisol; de surcroît elle diminue le stress. L'insertion d'apnées permet de remonter le taux de CO2 dissout dans le sang. Je me souviens de l'histoire de cette jeune fille, Isobel Bowdery, victime des attentats terroristes au Bataclan. Choquée et seule parmi les corps inanimés, elle a fait la morte durant une heure, allongée au milieu des cadavres, retenant sa respiration en apnée, en essayant de ne pas bouger, de ne pas pleurer, de résister à la peur que les terroristes avaient instillée en elle. Cet exemple nous démontre que, grâce à une prise de conscience de sa respiration, on apprend à mieux la maîtriser et à prévenir certaines pathologies liées au stress, telle une hyperventilation spontanée. Le contrôle volontaire de la respiration corrige la capnie (ou PaCO2, pression partielle en dioxyde de carbone - c'est-à-dire gaz carbonique - dans le sang artériel) et prévient l'emballement de la panique. On travaille la respiration volontaire pour éviter les effets pervers de la distorsion et retrouver des battements cardiaques « normaux » malgré le choc psychogénique. Trop de gens l'ignorent, mais la motricité fine n'est plus possible à partir de 115 Battement Par Minute. C'est un facteur à ne pas négliger quand vous êtes en OPEX pour soigner un blessé par exemple.

T. C. M.: Vous avez inclus l'auto-acupressure dans votre méthodologie?

E. G. S.: Oui. Lorsque vous êtes seul ou en groupe dans une zone de challenge ou de panique, il est recommandé de connaître certains points afin de disperser, soigner ou soulager des articulations douloureuses, des hématomes, la constipation, les crampes, les douleurs dentaires, la faim, le mal de dos, la fatigue, les pieds fatigués, la relaxation express... Il y a 8 façons principales de s'auto-masser (effleurage, pétrissage, rouler/palper, la pression glissée, la friction, les percussions, le modelage, la pression sur les points réflexes. Croyez moi, connaître les



Shibashi collectif à Shenghai.

points qui permettent de soulager vos pieds meurtris est un véritable bonheur. Saviez-vous qu'ils supportent chacun environ 600 chocs par kilomètre et portent 600 fois votre poids, (soit 6000 chocs et 540 tonnes par pied pour 10kms parcourus). Le soir, après une longue journée (randonnée ou travail, entraînement...), respirer tranquillement et correctement tout en massant les points de relaxation sera salutaire pour votre santé. On peut associer des huiles essentielles à l'automassage pour un meilleur résultat.

T. C. M.: Avez-vous un conseil à donner à nos lecteurs ?

E. G. S.: Ne pas répéter comme un perroquet des codifications « mystiques » sans comprendre la signification de chaque geste en amont. Attention aux fausses promesses et aux charlatans. Testez les capacités de votre Qigong hors d'une zone de confort (salle aseptisée, dojo confortable...). Pratiquez vos exercices sous la pluie, les pieds dans la neige, par -15° (jamais sous l'orage!) ... change la donne. Si votre Qigong vous permet de faire front en toute quiétude et engendre des bienfaits malgré des conditions déplorables, alors conservez-le.

N'oubliez pas que face aux imprévus et aux inconnus, les premiers ennemis à affronter sont vos propres réactions. Si vous êtes confronté à une problématique propre à la survie, à la négociation ou à une agression, vos connaissances en Qigong vous permettront d'établir les bonnes priorités avec un esprit détendu dans un corps souple, synonyme de puissance. Face à un danger, vous devez absolument relâcher toutes les tensions inutiles à travers la respiration volontaire afin d'éviter les effets pervers du stress négatif qui engendre souvent une distorsion de la réalité et des décisions irrationnelles. Comme le souligne à raison le Major TOWELL (ancien instructeur de survie et combat chez les SAS Anglais « votre réaction psychologique en situation de survie est décisive. Si le mental ne suit pas, les chances de surmonter une situation critique sont réellement compromises ». A ce jour, le taiji qigong, la respiration volontaire et une psychologie positive restent les meilleures cautions pour enrayer un stress négatif et la prise de décisions irrationnelles. En découvrant la solution intérieure, votre vie sera bouleversée positivement à tous les niveaux.

ERIC GARNIER SINCLAIR

Outre les arts martiaux traditionnels et les sports de combat qu'il pratique depuis 44 ans, Eric GARNIER SINCLAIR est connu et reconnu pour ses écrits et ses formations (principes de vie et survie tout-terrain, protections préventive et personnelle, psychologie comportementale). Il encourage la vigilance citoyenne par la sensibilisation (vivre avec la menace terroriste, exercices de santé). Instructeur international dans plusieurs disciplines (Krav maga NG, boxe chinoise, pancrase MMA, Qin Na Fa...) il enseigne le Taiji Qi gong depuis 1987. Il a cofondé avec sa femme Mitchiko MOCHIZUKI (fille de Maître Hiroo MOCHIZUKI) l'association A.D.R.V.©. Il enseigne régulièrement à Saint Nazaire et dans ses environs. Renseignements : www.adrv.fr