

LES EFFETS DE PRÉVENTION DE COVID-19 DE LA MÉDECINE CHINOISE

Par Dr. Zhang Wen Chun, L'Université de Jiangxi de la Médecine Chinoise Traditionnelle,
(Nanchang 330004)

Résumé

Le Qi Gong est une importante méthode de la MTC pour la prévention et la guérison de maladies. Éprouvés par de nombreux cas de guérison, le *Qi Gong* produit des effets positifs en régularisant toutes les parties du corps. Pour la prévention et la guérison de CoVid-19, il faut donc se baser sur les théories de MCT et les symptômes de CoVid-19 afin de guider le *Qi* pour la prévention et la guérison.

La Médecine Chinoise Traditionnelle (MCT) a eu un grand effet sur le contrôle de CoVid-19. Est-ce qu'il y a des effets sur la prévention avec le *Qi Gong* ?

Le *Qi Gong*, contre cette épidémie dangereuse de CoVid-19, que peut-il faire ?

Ci-dessous, nous allons expliquer le concept et les pratiques de *Qi Gong*, selon la MCT :

I

Le processus et les pratiques du *Qi gong* :

Le *Qi Gong* est les pratiques de *Qi*. Pour comprendre le *Qi Gong*, il faut d'abord comprendre ce que c'est le *Qi*, le but du *Qi Gong*, et l'effet du *Qi Gong*.

Les pratiques de *Qi Gong* régulent et contrôlent la vie. Mais nous utilisons les concepts anciens, donc, il faut d'abord les comprendre avant de les pratiquer pour contrôler la vie, et pour la prévention des maladies.

D'abord, comprendre :

- Le concept du *Qi*
- Le concept de la MCT de la vie

Le concept de la MTC sur le corps et la vie humaine :

- Le corps et la vie humaine est la Nature.
- Le corps, le *Qi* et l'Esprit/la conscience constituent une trinité.

Afin de comprendre les deux concepts, comprenons d'abord la théorie du *Qi*. C'est une importante théorie des sciences anciennes chinoises :

- Le *Qi* est la source primordiale de l'univers et les dix mille êtres.
- Le *Qi* remplit le vide de l'univers. C'est-à-dire, il remplit le Ciel et la Terre. Bien qu'on ne puisse ni le voir, ni le toucher, ce *Qi* est intimement lié à l'homme. Cependant, les anciens ont très précisément décrit ses mouvements, ses changements, et ses rythmes. Bien sûr, leur langage est différent que le langage scientifique moderne. Par exemple : « les 5 mouvements et les 6 *Qi* » etc.
- Le *Qi* constitue les dix mille êtres. La matière, à part de sa forme concrète est rempli à l'intérieur et à l'extérieur du *Qi*. Son existence est objective mais

invisible. Les anciens n'ont pas le concept de champ. Il l'appelle le *Qi*. Le *Qi* est un élément primordial des dix mille êtres. C'est-à-dire, toute matière est formée par le *Qi*.

- « Le *Qi* est l'intermédiaire qui connecte les dix mille êtres » :
Le *Qi* est l'intermédiaire, qui connecte l'humanité et la Nature,
Qui connecte la Nature et toute matière.
- Les mouvements et les changements du *Qi* sont les débuts du mouvements et changements de dix mille êtres. Ce sont aussi la source des mouvements et des changements des matières.
- « L'interconnexion de l'Esprit et le *Qi* » :
C'est-à-dire, que la conscience humaine est entièrement liée au *Qi* de la Nature. Cependant, la conscience est un produit du cerveau humain.
Dans la Nature, la création commença dans le néant avant son existence. Ensuite, elle développa à partir des matières simples en matières complexes, à partir des matières inorganiques aux matières organiques. Quand cela arriva à l'homme, le *Qi* produisit l'Esprit/la conscience. Donc, l'Esprit/la conscience est aussi de la Nature, qui est le *Qi* primordial/originaire, qui est immatériel.

Les concepts de la MCT sont différents des concepts de la médecine moderne dans deux aspects : le concept de l'union de l'homme et du Ciel et le concept de la trinité « du Corps, du *Qi* et de l'Esprit/la conscience » :

LE CONCEPT DE L'UNION DE L'HOMME ET DU CIEL

La Médecine Chinoise Traditionnelle parle de l'union de l'homme et du Ciel. Ce n'est ni un concept philosophique, ni un concept rationnel, mais un concept de la réalité vivante. C'est-à-dire, le *Qi* du corps humain est connecté au *Qi* de la Nature, au monde entier, aux dix mille êtres, et l'humanité, à tout ce qui existe dans le grand champ de *Qi* de l'univers. Le développement des sciences modernes a prouvé de plus en plus la vérité de ce concept de l'homme et de la Nature.

Les anciens chinois utilisaient « les troncs célestes et les rameaux terrestres » pour décrire le concept du *Qi* de la Nature, de ses mouvements et de ses changements dans le temps et dans l'espace. De plus ils ont lié ces mouvements dans le temps et dans l'espace avec la vie et le corps humain. C'est ce qui détermine l'influence de la Nature sur l'homme. Cela comprend la médecine météorologique et la médecine circadienne. Leurs influences sur le corps humain sont, par exemple, la circulation du *Qi* dans les méridiens pendant 24 heures autour des 5 éléments représentant les organes et les 6 *Qi*.

Cependant dans la médecine moderne, pendant les cinquante dernières années, on a commencé à construire le concept de la médecine de la chronobiologie. En 2017 le prix Nobel Physiologie ou Médecine fut conféré aux trois scientifiques américains (Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash, Michael W. Young), pour leurs recherches sur le contrôle des circadiens. Ces recherches coïncident avec les anciennes sciences chinoises !

LE CONCEPT DE TRINITÉ « DU CORPS, DU *Qi* ET DE L'ESPRIT/LA CONSCIENCE »

« Le Corps est la maison de la Vie,
Le *Qi* remplit la Vie,
L'Esprit gouverne la Vie »

Les trois en 'UN', la trinité, si un parmi eux manque, tous les trois seront endommagés. C'est-à-dire que la vie et le corps humain sont constitués par les trois éléments indivisibles.

Le corps est rempli de *Qi* à l'intérieur et entouré du *Qi* à l'extérieur. Comme le *Qi* est immatériel on peut comprendre c'est ce qui constitue le champ des matières dans la science moderne.

L'Esprit est la conscience de l'homme, y compris les activités de la conscience, les pensées et les émotions, etc. Il est le gouverneur de la vie et du corps de l'homme.

Tous les trois constituent le corps humain, et ils sont indivisibles. Si les trois ne sont pas en harmonie, la vie serait éparpillée. En général, la conscience humaine est dirigée vers l'extérieur, sans union ni avec son corps, ni avec son *Qi*. Et son énergie s'enfuit tout le temps.

Les pratiques des anciens pour la préservation de la vie sont basées sur deux principes :

Premièrement : Puisque le Corps et la Vie humaine est de la Nature, les pratiques de *Qi Gong* sont pour accroître la communication entre le *Qi* humain et le *Qi* de la Nature, en suivant les changements de la Nature.

Deuxièmement : Puisque le Corps, le *Qi* et l'Esprit, qui sont les trois éléments principaux de la vie et du corps humain, les pratiques de *Qi Gong* sont les entraînements pour réguler, contrôler ces trois éléments pour qu'ils puissent unir en 'UN'. De cette façon, le corps et la vie humaine peuvent être autoréguler, auto organiser, et auto améliorer. C'est le but principal et le mécanisme du *Qi Gong*.

En fait, le *Qi Gong* n'est pas quelque chose mystérieuse, c'est simplement, activement et subjectivement faire revenir la conscience dans la vie pour fusionner le Corps, le *Qi* et l'Esprit en 'UN' dans la trinité. Et en même temps à travers les mouvements et la commande de la conscience, on accélère la communication entre le corps humain et la Nature à l'extérieur.

II

LES EFFETS DE GUÉRISON DU QIGONG

Dans la Médecine Chinoise, le *Qi Gong* est un moyen très important pour la prévention et la guérison des maladies. C'est une importante méthode d'entraînement pour réguler et contrôler le corps et la vie. Il renforce non seulement la santé et le corps, mais il guérit aussi. Des nombreux cas cliniques ont prouvé que le *Qi Gong* produit un très bon effet sur la régularisation de tous les systèmes du corps. Il peut guérir beaucoup de maladies, et améliore la santé. Selon le système de la Médecine Chinoise, les principaux effets sont exprimés ci-dessous :

1. RENFORCER L'UNION DE L'HOMME ET DU CIEL

Le *Qi* s'ouvre, se ferme, entre et sort du corps dans un rythme de base. Dans l'entraînement du *Qi Gong*, avec la commande de la conscience et les mouvements, nous pouvons mieux faire circuler le *Qi*, afin que la vie et le corps soient régulés et nous pouvons suivre les changements de la Nature, et harmoniser les connexions entre l'homme et la Nature.

2. PROMOUVOIR L'UNION DU CORPS, DU *QI* ET DE L'ESPRIT

Par les pratiques de *Qi Gong*, on unit le Corps, le *Qi* et l'Esprit en 'UN' pour que la vie et le corps soient autorégulés, auto-rajustés, auto-améliorés, et pourvoir résister les attaques extérieures des maladies. Pour augmenter le système immunitaire, il faut d'abord, travailler sur la Trinité : le Corps, le *Qi* et l'Esprit.

3. AMÉLIORER LA CIRCULATION DU SANG ET DU *QI*

Les pratiques à travers les mouvements assouplissent le corps, harmonisent le *Qi*. En tirant les tendons et les os, les méridiens sont harmonisés. Le sang et le *Qi* coulent bien. Les maladies n'auront pas lieu, même si on est malade, c'est plus facile à guérir.

4. RÉGULER L'ESPRIT ET LES ÉMOTIONS

On met l'accent surtout sur l'Esprit ou la conscience qui gouverne la vie et le corps. On utilise activement, subjectivement l'Esprit / la conscience. Par la concentration, la méditation, par la commande de la conscience, on pénètre la conscience dans toutes les activités de la vie. Ainsi on peut stabiliser l'Esprit et les émotions. On peut devenir joyeux, paisible, ouvert, équilibré et calme. Quand le *Qi* est calme, les méridiens circulent bien. Quand l'Esprit est calme, la vie s'améliore toute seule.

III.

LES CARACTÉRISTIQUES DE GUÉRISON DU *QI GONG*

Quand on utilise le *Qi Gong* pour la guérison, on l'appelle : « le *Qi Gong* Médical ». C'est une importante méthode de guérison dans la Médecine Chinoise. C'est un trésor du temps immémorial.

Le livre *Zhi Bing Yuan Hou Lun* (Guérir les symptômes des maladies), par Cao Yuan-Fang, on trouve 110 symptômes, 1739 maladies et leur cause, sans remède, mais 287 façons de conduire le *Qi* pour les guérir.