

UE libre : Techniques corps-esprit en médecine traditionnelle chinoise

Alain Baumelou, Bingkai Liu, Catherine Viens-Bitker, Miansheng Zhu
*Sous réserve d'acceptation : Bernard Bouheret, Luce Condamine, Corinne Isnard,
Jean-Yves Rozé, Thierry Sobrecazes,*

Présentation

Cette UE libre a pour objet de familiariser les étudiants avec certaines techniques corps-esprit. Les « approches corps-esprit » sont un ensemble de techniques et de thérapies se fondant sur les possibles interactions entre l'esprit, l'humeur, le corps et le comportement avec l'objectif d'utiliser l'esprit pour modifier le fonctionnement physique et promouvoir la santé.

Les techniques corps-esprit sont nombreuses : au moins quatorze sont répertoriées dans le thésaurus biomédical de référence (MeSH). Le concept que l'esprit est important dans le traitement de la maladie est central dans les approches de prévention et de soin en médecine traditionnelle chinoise (MTC). Celle-ci offre dans son corpus plusieurs voies dans ce domaine : dao yin et qi gong, tai qi, massage et automassage, méditation. Nous limiterons le champ de l'UE à ces thérapies de MTC.

Cette Unité d'Enseignement Libre offrira une démonstration pratique de ces procédures. Elle permettra aussi de réfléchir à leur intégration possible dans notre propre médecine. En effet ces approches thérapeutiques ont dans de nombreux essais cliniques, notamment en oncologie, mais aussi dans de nombreuses pathologies chroniques un effet sur la qualité de vie, le mieux vivre avec sa maladie (« to cope with illness ») Elles ont dans quelques essais contrôlés, notamment en neurologie et rhumatologie, une efficacité clinique démontrée.

Résistent – elles à l'analyse cartésienne du discours de la méthode ? Qu'en est-il à l'heure de l'Evidence Based Medicine ? Pour répondre, il faut au moins les connaître.

Glossaire

Dao yin : le dao yin ou daoyin (« guidage et étirement ») est une forme de gymnastique douce chinoise pouvant être associée à des exercices respiratoires, des exercices de concentration mentale et une technique d'acupression. C'est l'une des nombreuses pratiques visant à préserver ou à rétablir la santé et à prolonger la vie. C'est aussi l'un des précurseurs des actuels qìgōng. La gymnastique dǎoyīn est particulièrement liée à la culture taoïste.

Qi gong : le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, le qi, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « exercice (gong) relatif au qi », ou « maîtrise de l'énergie vitale ».

Tai ji quan : Le tai-chi-chuan ou tai chi est, en fonction de la pratique, à la fois une gymnastique de santé, un art martial chinois, dit « interne » (neijia), et une voie spirituelle. L'objectif du tai-chi est d'affiner l'énergie vitale (le chi) et ainsi « d'ouvrir la conscience à une dimension supérieure ». Les mouvements ont à la fois une application martiale (esquives, parades, frappes, saisies...) et énergétique.

Tui na : Le massage tui na (« pousser et saisir ») associe des techniques et manœuvres qui, soit dispersent les blocages énergétiques, soit stimulent ou tonifient l'énergie. Son objectif est de faire circuler et rééquilibrer les énergies. C'est une spécificité chinoise qui prend en compte les méridiens et les points d'acupuncture du corps, il fait partie des techniques de prévention en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

L'auto-massage (anmo tuina) : L'auto-massage d'origine chinoise est fait de mouvements simples de massage que l'on fait sur l'ensemble de son corps : mobilisation en douceur des articulations, des muscles pour se décontracter, relaxer afin d'accroître la circulation de l'énergie, entraînant détente, confiance, enthousiasme, et visant à supprimer rigidité, tension et crispation. L'auto-massage a toujours été utilisé conjointement au travail des postures et des mobilisations, il constitue une partie importante du Dao Yin Fa.

References

Lan C., Chen SY, Lai JS, WongAMK. : Tai Chi Chuan in Medicine and Health Promotion. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2013, Article ID 502131, 17 pages
<http://dx.doi.org/10.1155/2013/502131>

Condamine L., Brown P. : Taiji Quan (tai chi chuan), le mini livre. Biotope dr. 2003. ISBN 2-84400-367-2

Schmalzi L., Crane-Godreau M., Payne P. : Movement-based embodied contemplative practices : definitions and paradigms. *Frontiers in Human Neuroscience* ; 2014, 8, 1-6

Ospina MB, Bond K, Karkhaneh M, Tjosvold L, Vandermeer B, Liang Y, Bialy L, Hooton N, Buscemi N, Dryden DM, Klassen TP. : Meditation practices for health: state of the research.

Evid Rep Technol Assess (Full Rep). 2007, 155: 1-263.

