

Le « Qi-Gong » : étude théorique et pratique **

Description analytique de l'exercice dit du « vol de la grue »

I - INTRODUCTION

Toute notion traditionnelle chinoise ne livre sa signification authentique que par l'étude des idéogrammes qui la représentent. Le terme de « Qi-Gong » n'échappe pas à cette règle fondamentale qui devrait s'imposer à tout acupuncteur étudiant la médecine chinoise.

气 qì 功 gōng

- « Qi » = Energie, vapeur.
- « Gong » = comprend deux caractères :

工 « Gong » : une équerre, symbole du travail, action de créer (racine phonétique de l'idéogramme).

力 « Li » : tendon, fibre musculaire, mais aussi, force, puissance, dépassement physique.

Donc « Gong » signifie travail extraordinaire, exploit. Le « Qi-Gong » est la mise en œuvre, la révélation, des exploits du travail de l'énergie, qui circule dans le corps et donne à l'être sa vitalité.

La pratique du « Qi-Gong » nécessite donc d'apprendre à maîtriser la circulation et la transformation de l'énergie dans l'organisme. Le premier enseignement du « Qi-Gong » aura pour but d'entraîner le débutant à prendre conscience de l'énergie, à savoir la percevoir et la reconnaître.

Cet entraînement impose trois conditions fondamentales :

1) une maîtrise, à la source, des énergies acquises par un contrôle :

- de la respiration,
- de l'alimentation.

2) une connaissance des circuits principaux de l'énergie :
- Jing-Lo, Qi-Jing,
- certains points d'acupuncture.

3) une discipline mentale et psychologique, pour éviter toute dispersion de la conscience.

II - DEFINITION PRATIQUE ET PLACE DU « QI-GONG » DANS LA MEDECINE CHINOISE

A - FINALITE DU « QI-GONG »

Le « Qi-Gong » fait partie intégrante de la médecine chinoise. Il se situe en ce qui concerne la prétention eugénique et préventive de cette médecine, en amont de la diététique, de l'acupuncture et de la pharmacopée.

Il ne constitue pas un simple exercice, aussi subtil soit-il ; son but est d'accroître et d'intensifier l'influence de la conscience sur les fonctions viscérales internes. Il modifie donc les rapports communs entre le système nerveux central et le système neuro-végétatif. Son but est de permettre une exploitation maximale, la meilleure possible, de ses potentialités énergétiques, par l'être humain.

Il concourt à améliorer l'éthique, l'eugénisme, et la lutte contre la maladie.

B - LES DIFFERENTS NOMS ET FORMES DU « QI-GONG »

1) Les nominations

a) Il existe une dénomination scientifique du « Qi-Gong »

« Ren » « Ti » « Qian » « Neng »

人 rén 体 tǐ 潜 qián 能 néng

homme

corps

latent
secret

capacité
potentialité
énergie

(*) Membre enseignant du CEDAT : siège social, 9, rue Saint-Jacques, 13006 Marseille - Tél. 91.37.55.59.

(**) Texte rapporté au cours du III^e voyage d'étude effectué par le Dr Albert Gourion à Kunming, du 14/7/84 au 5/8/84.

Il s'agit donc des capacités ou potentialités latentes du corps humain.

b) Dans l'ancienne chine le « Qi-Gong » a également reçu d'autres nominations, toutes éclairantes quant à leur signification.

- « Dao » « Yin » « Shu »

叨	dāo	引	yǐn	术	shù
bavardage		diriger conduire tendre		technique	

Le « bavardage » (Dao), correspond à l'énergie libérée et livrée à elle-même.

Technique de conduction, de maîtrise de l'énergie.

- « Tu » « Na » « Fa »

吐	tù	纳	nà	法	fǎ
expiration éjection vomissement		inspiration recevoir admettre		méthode	

L'expression « Tu-Na » signifie plus qu'un simple cycle respiratoire, elle comprend les notions de « rejeter l'impur (« Tu »), et de capter le pur (« Na ») ».

Il s'agit donc d'une méthode de purification et d'échange énergétique.

- Li Shi Sheng nommait le « Qi-gong » :

- « Yang » « Sheng » « Shu »

养	yǎng	生	shēng	术	shù
entretenir renforcer nourrir		naissance existence l'être		technique	

Méthode d'entretien et de renforcement de la vie.

D'après les fouilles archéologiques en cours, il semble que les premières traces de la pratique du « Qi-Gong » en Chine soient antérieures de mille ans à celles de la pratique du yoga en Inde.

Le premier pourrait donc bien être l'inspirateur du second.

2) Les différentes formes pratiques du « Qi-Gong »

Outre les voies de transmissions écrites et archéologiques dues aux différents courants scolastiques de la Chine antique, c'est la tradition orale qui représente le fil conducteur le plus efficace de l'antiquité à nos jours. Il

existe aujourd'hui deux grandes disciplines pratiques dans le « Qi-Gong ».

- a) Le « Ying-Gong »

硬 功 yǐng gōng

Technique dite « dure » ou « rigide ». Elle est réservée aux maîtres, dans un but de perfectionnement mystique personnel ; elle s'apparente aux arts religieux. Elle n'a pas d'applications thérapeutiques, mais ouvre des voies de recherche passionnantes, tant les phénomènes qu'elle met en œuvre semblent extraordinaires. (Résistance du corps humain à des chocs habituellement mortels, catalepsie, etc.).

- b) Le « Ruang-Gong »

软 功 ruǎn gōng

Technique dite douce (flexible). C'est cette dernière qui comporte des applications thérapeutiques et eugéniques.

Elle comprend deux branches :

- Le « Dong-Gong »

动 功 dòng gōng

Méthode dynamique ; elle repose sur l'exécution harmonique de mouvements successifs dans le temps et dans l'espace.

C'est la méthode la plus courante en thérapeutique, c'est aussi celle par laquelle le débutant s'initie au « Qi-Gong ».

- Le « Jing-Gong »

静 功 jìng gōng

Méthode statique, calme ; c'est celle du praticien confirmé. Elle se pratique assis ou allongé, dans l'immobilité et la méditation. C'est par elle que l'on atteint l'état de « Qi-Gong », qui permet d'obtenir un contrôle de la conscience sur les fonctions viscérales.

C - ORIENTATION DES RECHERCHES ACTUELLES SUR LE « QI-GONG »

1) Les études fondamentales

a) Mise en évidence de l'influence de la conscience sur les fonctions viscérales.

Ces études requièrent la participation de maîtres confirmés dans la pratique du « Qi-Gong ».

Elles nécessitent par ailleurs un matériel de mesure et d'investigation sophistiqué, ainsi qu'une méthodologie rigoureuse. Nous en donnerons une illustration dans la suite de notre article.

b) *Etude sur la nature de « l'état de Qi-Gong »*

- Analyse des tracés E.E.G.
- Mesures endocriniennes,
- Dosages biochimiques (neuro-transmetteurs).

c) *Mise en évidence et caractérisation du « Qi externe »*

Le « Qi externe », est d'après la tradition une émission énergétique, produite par le pratiquant de « Qi-Gong », dont les points d'émergences sont toujours :

- le « Zhong-Chong » (9 MC),
- le « Lao-Gong » (8 MC)

En pratique, on a pu constater l'effet thérapeutique d'un tel « Qi externe ». Des expériences ont également démontré son influence sur des agents physico-chimiques.

2) Les études cliniques et pratiques

Ces études s'orientent selon deux axes principaux :

• L'effet thérapeutique de la pratique du « Qi-Gong » et/ou de l'influence du « Qi externe », sur les maladies chroniques.

• L'utilisation, dans une optique préventive et eugénique du « Qi-Gong ».

Deux structures sociologiques permettent actuellement en Chine la mise en œuvre de telles études :

• Les hôpitaux et les services de médecine interne orientés ou « ouverts » vers la médecine traditionnelle chinoise,

• Les nombreux centres de « Qi-Gong », installés dans les villes chinoises, et qui fonctionnent comme des dispensaires.

a) *Les études cliniques en milieu hospitalier*

Elles feront l'objet d'un développement particulier au cours de cet article. Toutes s'intéressent à l'effet thérapeutique du « Qi-Gong » sur l'évolution et la symptomatologie des maladies chroniques (H.T.A. ; diabète ; P.C.E. ; maladies cardio-vasculaires ; atteintes hématologiques, etc.). Ces études concernent des lots de malades (dix au minimum) et les résultats sont toujours comparés à ceux de lots témoins, n'ayant pas subi le traitement par le « Qi-Gong ». Il va sans dire que, le « Qi-Gong » nécessitant, par définition, une implication consciente et volontaire de la part du malade, sous la conduite d'un maître, les études dites « en double aveugle » sont donc automatiquement exclues des méthodes d'investigations.

b) *Etudes de l'influence du « Qi externe »*

- Sur le développement microbien et la végétation.
- Sur l'équilibre chimique des solutions.
- En tant que catalyseur dans une réaction chimique.

c) *Application en médecine aéronautique et vie en milieu sous-marin*

Le « Qi-Gong », permet, en effet, à efficacité égale, une diminution importante de la consommation en oxygène.

d) *En médecine du travail*

Une meilleure concentration de l'ouvrier, et une conscience plus réelle de son corps permettent d'améliorer la sécurité dans le travail.

e) *Application du « Qi-Gong » pour développer une perception extra-sensorielle*

(Recherches menées surtout aux U.S.A.).

III - GENERALITES SUR LA METHODE DE « QI-GONG »

Nous décrirons dans un article ultérieur, les mouvements physiques et mentaux sur lesquels repose le « Qi-Gong ».

Nous ne parlerons, ici, que des principes communs qui les inspirent, dans leur ensemble, et de la méthode de préparation à l'exécution de ces mouvements, qui reste toujours la même.

A - L'ETAT DE CONSCIENCE « YI-SHOU »

- « Yi » 意 yì

Signifie : esprit ; conscience ; force mentale ; volonté.

- « Shou » 守 shǒu

Signifie : garde ; défense ; vigilance ; contrôle.

« Yi-Shou », se traduit généralement par l'expression : « volonté préservée ».

Le visage doit afficher une expression naturellement sereine, « comme un léger sourire » (traduction littérale).

Les yeux doivent regarder droit devant eux, ni en haut, ni en bas, ni sur les côtés. « Le cœur ne retient rien, les yeux regardent mais ne voient rien » (traduction littérale).

Il faut donc parvenir à faire un certain « vide » psychologique et intellectuel.

Un mouvement de détente doit alors recouvrir le corps de haut en bas. (C'est ce que l'on *ressent*, l'*aspect* énergétique, l'*apparence*.) A l'intérieur, (c'est le mouvement énergétique, profond, non visible, mais réel !), l'énergie descend jusqu'au « Xia-Dan-Tian ».

Que l'on trouve traduit sous l'appellation de « champ de cinabre inférieur », et se localise sous l'ombilic, entre le « Qi-Hai » (6 VC) et le « Guan-Yuan » (4 VC), mais en profondeur, « central ». A ce moment l'état de « Yi-Shou » est atteint. La respiration est lente et régulière, de type abdomino-diaphragmatique. C'est une respiration énergétique, qui soutient et intègre tous les mouvements de l'énergie. Elle doit être consciente, mais non volontaire. Le pratiquant doit être à l'écoute de sa respiration, véritable rythme musical intérieur.

Cette respiration se nomme : « Dan-Tian-Zhi-Qi ».

丹 dān 田 tián 之 zhī 气 qì

Ce qui signifie : « le souffle de « Dan-Tian ». Cette notion est à rapprocher directement du nom antique du « Qi-Gong » ;

« Tu-Na-Fa » (voir paragraphe précédent).

B - LES SIX « HE » OU ORIENTATION ENERGÉTIQUE (CENTRAGE) DU PRATIQUANT

« He »

Signifie : fermeture ; limite ; aboutissement ; union ; combinaison.

Les six « He » sont au sens large, les six directions qui orientent l'espace de l'homme et lui permettent par l'intermédiaire de ses sens, d'accéder à la « con-science », (centration).

Ce sont, horizontalement, les quatre points cardinaux :

- le sud (devant),
- le nord (derrière),
- l'est (à gauche),
- l'ouest (à droite).

Auxquels il faut ajouter, verticalement :

- le ciel (en haut ou « Bai-Hui »),
- la terre (en bas ou « Yong-Quan »).

Mais les « six He » existent aussi dans le microcosme, homme, lieu de résonance énergétique avec le cosmos.

- Sur le plan physiologique, interne, ce sont les six couples énergétiques, « Zang-Fu »,

- Sur le plan circulatoire, externe, ce sont les grandes articulations, lieux de variations, topographique, potentielle, quantitative et qualitative de l'énergie.

- Les épaules, les coudes, les poignets,
- Les hanches, les genoux, les chevilles.

C - CONDITIONS PREPARATOIRES A L'EXECUTION DU MOUVEMENT

- Les deux pieds doivent être stables sur le sol, séparés l'un de l'autre par une ligne joignant les deux talons, d'une distance égale à celle des deux épaules. Les pointes des pieds s'écartent légèrement formant l'idéogramme du chiffre chinois « Ba » (8) ().

- Les deux bras sont étendus le long du corps, les mains naturellement ouvertes, parfaitement décontractées, la paume tournée contre la face externe de la cuisse.

- Tout le corps est naturellement détendu, la langue vient se coller contre le voile supérieur du palais, afin de permettre la jonction énergétique entre « Du-Mai » et « Ren-Mai ». (Jonction rompue, d'après les textes au moment de la naissance.)

- L'esprit peut alors atteindre l'état de « Yi-Shou », le mouvement peut commencer. Son exécution intègre en permanence les « Six He » et doit suivre des règles générales, invariables, quelles que soient les caractéristiques particulières du mouvement. Ces règles se répartissent en six points fondamentaux :

1) Tous les mouvements et déplacements doivent s'inscrire dans un cercle.

2) L'esprit et la conscience doivent toujours suivre et accompagner le mouvement.

3) Cette projection de l'esprit se fait avec la notion d'une distance infinie, dépassant les limites du corps.

4) Les mouvements sont exécutés en détente, sans contraction musculaire.

5) La lenteur du mouvement est fondamentale pour l'action de la conscience.

6) Les mouvements sont liés, sans interruption, dans une régularité et une harmonie aussi parfaite que possible, sans jamais marquer d'arrêt.

D - CIRCULATION DE L'ENERGIE PENDANT LE MOUVEMENT ; TRAJETS ENERGETIQUES ET POINTS UTILISES COMME LIEUX DE CONCENTRATION DE LA CONSCIENCE

1) Rétablissement de la continuité fondamentale entre le « Du-Mai » et le « Ren-Mai »

Dans la tradition chinoise, à la naissance, il se produit une rupture entre les deux méridiens curieux.

Pendant la pratique du « Qi-Gong », cette continuité est rétablie par un contrôle permanent de la motricité linguo-buccale.

- Le bouche doit être fermée.
- Les dents supérieures et inférieures sont en contact.
- La langue est plaquée contre le voile supérieur du palais.

2) Les « San Dan-Tian »

Les « Dan-Tian » sont des lieux de concentration fondamentaux dans la pratique du « Qi-Gong ».

Selon que l'un ou l'autre des trois « Dan-Tian » sera choisi comme lieu privilégié de concentration l'effet sur le pratiquant sera différent. Cette notion est importante car elle détermine directement les applications pratiques en thérapeutique.

D'après les instituts de « Qi-Gong » de Kun-Ming, les « Dan-Tian » se situent ainsi :

(Il existe des variantes selon les écoles, mais les régions énergétiques restent fondamentalement les mêmes.)

- « Shang-Dan-Tian » se situe au-dessus du « Yin-Tang » au niveau du point curieux « Tian-Mu » (« œil du ciel »). Ce

point est cité par le docteur Nguyen Van Nghi sous le nom de « E-Zhong » (2 PC).

D'après les maîtres de Kun-Ming, la concentration sur « Shang-Dan-Tian » permet d'obtenir des phénomènes de perception extra-sensorielle.

- « Zhong-Dan-Tian » se situe au point « Tan-Zhong » (17 VC) (milieu de l'autel). Ce point porte aussi le nom, plus connu, de « Shan-Zhong » (milieu de la montagne).

La concentration sur ce point est utilisée dans les atteintes psychiques chroniques mais aussi dans l'asthénie et l'hypo-tension artérielle.

- « Xia-Dan-tian », se situe dans la zone sous-ombilicale, entre le « Qi-Hai » (6 VC) et le « Guan-Yuan » (4 VC).

La concentration sur « Xia-Dan-Tian », est utilisée dans l'eugénisme et le traitement de l'hypertension artérielle.

Il existe des variantes dans les localisations de « Shang » et « Zhong-Dan-Tian » :

- « Shang-Dan-Tian » est parfois situé au niveau de « Ren-Zhong » (26 VG), ou de « Bai-Hui » (20 VG).

- « Zhong-Dan-Tian » est parfois situé au niveau de « Zhong-Wan » (12 VC).

Les « Dan-Tian » sont donc des zones de concentration d'une grande efficacité, et sont constamment utilisés lors de la pratique du « Qi-Gong ». La concentration de la conscience sur un « Dian-Tian » doit se manifester par une sensation de chaleur et de plénitude au niveau de la zone concernée.

3) Les points d'acupuncture utilisés pour la circulation et la concentration dans la pratique du « Qi-Gong »

A chaque mouvement, suivant le cycle respiratoire complet, l'énergie parcourt le « Ren-Mai » de haut en bas », puis le « Du-Mai » de bas en haut, pour se répartir dans les membres et se concentrer aux extrémités, ou par contact, elle est réintroduite en des points particuliers.

Sans entrer dans le détail d'une telle circulation, que nous décrivons avec précision dans des articles ultérieurs, sur l'étude particulière de chaque mouvement, elle utilise certains points fondamentaux que nous citons, ici, car nous les retrouverons dans les applications cliniques. La concentration de la conscience se fait à l'intérieur des points. C'est la fonction interne de la conscience, qui s'oppose à sa fonction externe, « profane ».

Ces points sont classés par zone corporelle :

- zone céphalique,

- « Bai-Hui » (20 VG),

- « Feng-Chi » (20 VB),

- « Yin-Tang » (3 PC),

- « Tian-Mu » ou « E-Zhong » (2 PC),

- « Ren-Zhong » (26 VG).

- zone dorsale,

- « Da-Zhui » (14 VG),

- « Gao-Huang-Shu » (43 V),

- « Ming-Men » (4 VG),

- « Shen-Shu » (23 V),

- « Zhi-Yang » (9 VG),

- « Jia-Ji » (21 PC)

- zone thoraco-abdominale,

- « Tan- » ou « Shan-Zhong » (17 VC),

- « Zhong-Wan » (12 VC),

- « Hu-Qi » (13 E),

- « Qi-Hai » (6 VC),

- « Guan-Yuan » (4 VC),

- « Hui-Yin » (1 VC).

- membre supérieur,

- « Lao-Gong » (8 MC),

- « Zhong-Chong » (9 MC).

- membre inférieur,

- « Zu-San-Li » (36 E),

- « Yong-Quan » (1 Rn).

Les points « Lao-Gong » et « Zhong-Chong » jouent un rôle très important dans une application spécifique du « Qi-Gong » : l'influence sur le milieu extérieur (par exemple un malade), par le « Qi » externe, (« Wei-Qi »).

IV - FONCTION INTERNE DE LA CONSCIENCE : LES APPLICATIONS CLINIQUES

A - EXPERIENCE DE MONSIEUR WANG JIAO LING A L'INSTITUT DES SCIENCES ET TECHNIQUES DE KUNG-MING : INFLUENCE DE LA CONSCIENCE, PENDANT L'ETAT DE « Qi-GONG », SUR LA FONCTION BILIAIRE DU TISSU HEPATIQUE.

1) Réalisation de l'expérience

Ce type d'expérience impose des conditions d'exécution particulières. En effet, la conscience étant le facteur essentiel de l'expérience, il ne peut y avoir d'indépendance réelle entre l'objet et le sujet.

C'est donc Monsieur Wang Jiao Ling, physicien et maître de « Qi-Gong », initiateur et concepteur de l'expérience, qui en subira également la réalisation.

Il se fait placer un drain dans la voie biliaire principale qui, par une véritable cholangiostomie, permet de contrôler régulièrement et directement la sécrétion biliaire.

Le drain est gardé 120 jours, au bout desquels une septicémie interrompt l'expérience.

Plusieurs fois par semaine, Monsieur Wang pratique une séance de « Qi-Gong », pendant laquelle il atteint l'état de « Qi-Gong ». Il s'agit évidemment, ici, du « Jing-Gong », méthode immobile et statique du « Ruan-Gong » (« Qi-Gong » doux).

Un prélèvement des sécrétions biliaires est effectué avant la séance de « Qi-Gong », toutes les cinq minutes pendant la séance, puis une fois en fin d'expérience, l'état de conscience profane retrouvé.

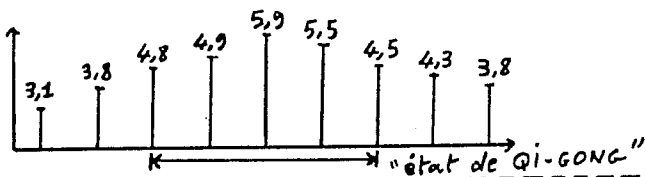
La même expérience a été renouvelée sur deux autres personnes. L'institut de Kung-Ming dispose ainsi de plus de 85 courbes de prélèvement, pendant des états de « Qi-Gong ».

2) Résultat des prélèvements

D'une façon générale, l'effet de la conscience sur la sécrétion biliaire, commence et cesse avec l'état de « Qi-Gong ». cette influence est d'ordre quantitative (débit doublé) et d'ordre qualitatif (modification des composants).

• Aspect quantitatif :

Il s'agit de valeurs moyennes sur 80 expériences. Un dosage est pratiqué avant le « Qi-Gong » puis toutes les cinq minutes pendant l'état de « Qi-Gong ».



• Aspect qualitatif :

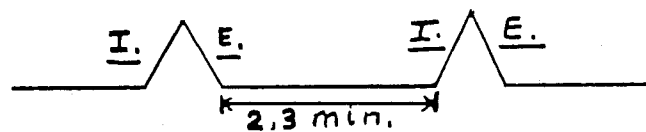
La concentration de la bile en bilirubine et en cholestérol augmente pendant l'état de « Qi-Gong » avec une variation plus importante du cholestérol. Le rapport cholestérol/bilirubine est donc augmenté.

B - « QI-GONG » ET FONCTION RESPIRATOIRE

1) Le rythme respiratoire

La fréquence respiratoire est diminuée pendant la pratique « Qi-Gong ». Cette diminution est d'autant plus importante que le niveau du pratiquant est plus élevé.

Il est possible d'atteindre une respiration régulière et spontanée d'un cycle respiratoire toutes les 2, 3 minutes.



Une telle fréquence a pu être maintenue pendant sept jours.

2) La capacité respiratoire

Elle diminue également et passe en moyenne de 6000 cc à 1775 cc par minute. Il y a donc parallèlement une diminution de la consommation en oxygène.

3) L'hématose

Il y a une diminution de 34% de la consommation d'oxygène pendant la pratique du « Qi-Gong », sous l'effet de l'action interne de la conscience.

4) Application

Le « Qi-Gong » détermine une diminution notable du métabolisme cellulaire. Les applications sont directes en astronautique, dans l'entraînement des astronautes pour les vols spatiaux.

C - « QI-GONG » ET FONCTION CARDIO-VASCULAIRE

1) Le rythme cardiaque

La pratique du « Qi-Gong » peut permettre une diminution des pulsations cardiaques, de 9 à 20 pulsations par minute. La baisse n'est notable que pendant la durée du « Qi-Gong » et ne se stabilise, définitivement, que par une pratique régulière et prolongée (6 mois environ).

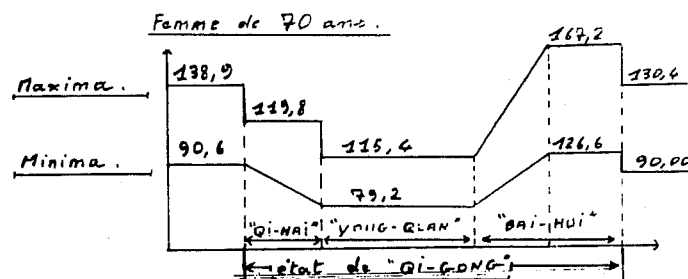
Il faut mentionner également une action régulatrice sur les troubles du rythme ; ici aussi une période de six mois de pratique est nécessaire à une stabilisation des résultats.

2) La tension artérielle

Sur dix cas d'hyper-tendus, présentant des chiffres entre 162/108 et 150/90, la pratique du « Qi-gong » permet d'obtenir après six mois d'exercice quotidien, pour une proportion de huit personnes, les chiffres de 136/82 et 114/74.

Sur dix cas d'hypo-tension artérielle, entre 83/49 et 94/52 on obtient, dans les mêmes conditions, sur six personnes, des chiffres stables de 140/75 et 104/61.

Une personne, présentant une tension artérielle normale, pratiquant le « Qi-Gong », peut moduler sa tension artérielle selon les points de concentration énergétique choisis.



Les variations se font à la baisse, lorsque la concentration se porte sur :

- « Xia-Dan-Tian » ou « Qi-Hai »,
- « Yong-Quan ».

Elles se font à la hausse, avec le point :

- « Bai-Hui ».

En conséquence, dans l'utilisation thérapeutique du « Qi-Gong » pour traiter les troubles tensionnels :

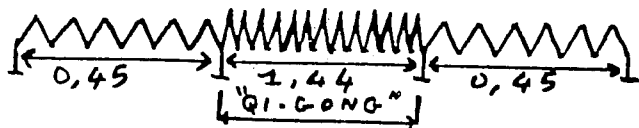
« Qi-Hai » et « Yong-Quan », seront choisis dans l'hypertension,

« Bai-Hui », associé à « Tan-Zhong » (« Zhong-Dan-Tian »), traiteront l'hypotension artérielle.

D - « QI-GONG » ET LA FONCTION DIGESTIVE

1) Aspect mécanique

Une modification sensible de l'amplitude des mouvements gastriques, est obtenue par la pratique du « Qi-Gong ». En cas d'hypo-tonie, une concentration sur « Zhong-Dan-Tian » augmente l'amplitude.



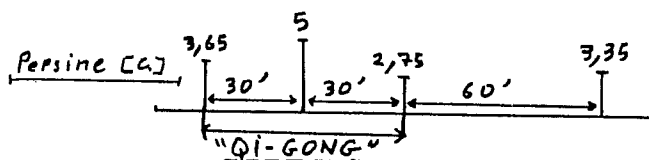
2) Aspect chimique

Le « Qi-Gong » augmente le flux salivaire et la teneur en glucose de la salive. En moyenne l'augmentation a été mesurée de « 942,11 » à « 4295,15 ». (Nous n'avons pas sur nos notes l'unité de mesure, mais la proportion reste exacte).

Cette augmentation est confirmée par la notion traditionnelle, que le « Qi-Gong » provoque la sensation de « suc de jade ».

Le « Qi-Gong », par ailleurs, diminue l'acidité gastrique ; sur dix personnes, le pH passe de 0,9-1,5 à 1-1,7.

Enfin on note une augmentation du taux de pepsine dans le suc gastrique :



Nous terminerons ici ce premier article consacré à la présentation du « Qi-Gong ». Dans une étude prochaine nous décrirons, en détail, le « He-Xiang-Zhuang-Gong » ou « Qi-Gong du village du vol de la grue ». Nous l'étudierons dans ses cinq mouvements principaux, d'un point de vue pratique (description des mouvements) et théorique (mobilisation de l'énergie et utilisation des points d'acupuncture par la conscience).

We are extremely pleased to announce the inaugural **Meeting** and **the First Academic Congress of WFAS** (World Federation of Acupuncture/Moxibustion Societies) will be held on

November 20-26, 1987
in Beijing, the People's Republic of China

FOR INFORMATION :

World Federation of Acupuncture/Moxibustion Societies (WFAS)
 3 Haiyungang - Beijing (China) - Tél. 44.661-512