



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles

Le Qi Gong au rythme des saisons

1 - Les grands principes de la philosophie traditionnelle chinoise « l'homme et l'univers »

Les grands principes de la philosophie chinoise sont les suivants :

- l'homme, microcosme est à l'image du monde, le macrocosme. La nature qui nous entoure est donc considérée comme le reflet du fonctionnement intérieur humain. En étudiant la nature l'homme peut comprendre son propre fonctionnement.
- l'homme se situe entre les énergies du ciel et les énergies de la terre et il doit trouver son équilibre entre ces deux polarités yang (le ciel) et yin (la terre).
- Tout ce qui existe est en perpétuel mouvement, rien n'est figé, stable et tout est relatif. La vie est ponctuée de rythmes et de cycles qui permettent les changements, l'évolution des choses selon des phases spécifiques : naissance, croissance, maturité, déclin et mort ; la mort ne marquant pas la fin d'un cycle mais le début d'un nouveau cycle.
- Le monde est constitué de 5 éléments essentiels (Wu Xing) : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Ces cinq éléments servent de support pour l'élaboration de la médecine traditionnelle chinoise et guide la pensée chinoise qui a élaboré un système qui s'applique à tout ce qui concerne la vie (politique, art, spiritualité, créativité, alimentation, sons, odeurs, couleurs, nombres, formes, planètes, saisons, directions, etc..).

Ces cinq éléments concernent un mouvement, une évolution en cinq phases ou cinq moments : naissance, croissance, maturité, déclin, mort.

2 - Les saisons de l'énergie

Les saisons de l'énergie sont au nombre de cinq et bien évidemment elles sont reliées à la théorie des cinq éléments.

- Le printemps qui correspond au début d'extériorisation de la nature, à l'émergence du yang, est relié à l'énergie du bois et à l'Est.
- L'été dont le point culminant correspond à l'extériorisation maximum du yang correspond à l'élément feu et au Sud.
- L'automne qui correspond au début de l'intériorisation de la nature, la naissance du yin, est relié à l'élément métal et à l'Ouest.
- L'hiver qui correspond à l'intériorisation maximum de la nature, le point culminant du yin, est relié à l'élément eau et au Nord.
- L'intersaison permet le passage en douceur d'une saison à une autre et est relié à l'élément terre qui est neutre. C'est la cinquième saison de l'énergie. Elle est présente à chaque intersaison mais est plus marquée entre l'été et l'automne et à ce que l'on nomme l'été indien.

Chaque saison dure en moyenne 72 jours et l'intersaison est de 18 jours.

3 - L'homme et les saisons

Les saisons représentent la combinaison des énergies du ciel et de la terre. Il convient à l'homme d'accorder ses propres souffles à l'environnement et aux mouvements énergétiques de la nature. L'homme va régler sa vie, adapter son alimentation, ses rythmes, ses besoins en fonction des saisons et en fonction de ce qu'elles lui enseignent. Par exemple, la nuit étant plus longue en hiver, il dormira plus pendant cette saison, alors qu'en été, le jour étant plus long, il pourra profiter de la lumière du soleil plus longtemps et donc moins dormir. De même il ajustera son alimentation, par exemple préférera les aliments chauds en hiver et les aliments plus froids en été pour réguler l'énergie de son corps, s'adaptera à ce que lui offre la nature à chaque saison.

Il ajustera également ses vêtements en fonction du climat de chaque saison, etc...

Il s'agit pour l'homme de conserver l'équilibre énergétique qui procède d'une synchronicité entre les mouvements énergétiques présents dans son corps et les rythmes saisonniers.

4 - L'approche spécifique de la Médecine traditionnelle Chinoise (MTC)

Tout d'abord, comment définir la santé ? En MTC, la maladie provient d'un déséquilibre énergétique. La santé pourrait se définir en tant qu'équilibre parfait entre les énergies yin et les énergies yang de l'être humain. La santé procède donc

d'ajustements incessants parce que tout est mouvance et en perpétuelles transformations.

La médecine traditionnelle chinoise est une médecine préventive plutôt que curative. Elle vise, grâce à des conseils d'hygiène de vie, l'alimentation, la pratique du Qi gong à conserver sa santé en rééquilibrant sans cesse son système énergétique. Il s'agit de ne pas attendre d'être malade pour consulter son médecin.

La médecine traditionnelle chinoise pense que la maladie est une rupture d'équilibre énergétique créée par différentes causes appelées internes ou externes.

Les causes internes correspondent aux problèmes émotionnels mal gérés, à une mauvaise alimentation, à un épuisement ou un stress lié à l'activité professionnelle ou physique, les facteurs héréditaires, les accidents...

Les causes externes sont liées aux différents climats : vent, chaleur, humidité, sécheresse, froid qui si ils se manifestent de manière excessives peuvent attaquer un organe faible. On dit que les énergies climatiques peuvent être perverses.

Si un désordre énergétique apparaît sous la forme d'une maladie, d'un symptôme, la médecine traditionnelle chinoise va essayer de diagnostiquer l'origine du déséquilibre par la prise des pouls, l'examen de la langue, la palpation du ventre, l'éclat de ses yeux, la solidité des ongles, les odeurs que dégage son corps etc... et tout un questionnement sur l'hygiène de vie, les émotions, etc...

Cet examen clinique permet de déterminer la pathologie du patient et de la traiter pour rétablir l'équilibre énergétique. Les moyens dont dispose la MTC pour rétablir l'équilibre énergétique sont :

- l'acupuncture,
- les moxas,
- les massages,
- la pratique du Qi gong,
- la phytothérapie,
- les conseils alimentaires
- les conseils sur l'hygiène de vie,

5 - L'originalité du Qi gong

L'originalité du Qi gong c'est d'être une pratique posturale qui, associée à la maîtrise du souffle, permet de travailler sur le corps physique pour l'entretenir, le corps énergétique pour maintenir la libre circulation des énergies, le corps mental en apaisant les pensées et le corps spirituel dans la mesure où cette pratique permet à l'homme de trouver son équilibre entre le ciel et la terre et de retrouver son appartenance au grand tout, à l'univers tout entier.

L'originalité du Qi gong c'est de proposer une pratique qui relie toutes les dimensions de l'homme et lui permet de retrouver son unité et son appartenance au monde. C'est aussi de proposer des exercices spécifiques qui travaillent sur une dimension de l'être ou sur une partie spécifique du corps.

L'originalité du Qi gong c'est qu'il peut être pratiqué au quotidien, seul et de manière adaptée à chaque personne dans sa spécificité et ses besoins.

L'originalité du Qi gong est aussi d'être un support médical important ; en effet, suivant le diagnostic du médecin, il est possible d'adapter une pratique de mouvements spécifiques selon les organes concernés au même titre que la pharmacopée.

6 - La démarche « pratique » possible

Bien évidemment dans l'idéal la pratique du Qi gong devrait être adaptée aux caractéristiques de la personne mais la démarche pratique possible qui permet de maintenir ses énergies en équilibre et donc de préserver sa santé est d'adapter la pratique journalière ou hebdomadaire aux saisons. Le Qi gong propose des mouvements spécifiques qui correspondent aux saisons et surtout aux organes qu'il faut renforcer et travailler pendant chacune des saisons.

7 - Les exercices de Qi Gong à travers les saisons

• Les exercices du printemps

Les exercices de Qi Gong du printemps vont être choisis de manière à avoir une action sur le foie, le général en chef des armées dont les fonctions sont de :

- régler la circulation et la répartition de l'énergie et du sang,
- stoker le sang
- gouverner les tendons et nourrir les ongles
- ouvrir les yeux

Le foie est en lien avec le méridien de la vésicule biliaire.

Les postures à pratiquer au printemps sont les suivantes :

- Toutes les postures du tigre
- les postures qui vont amener un étirement des méridiens de la vésicule biliaire et du foie
- menacer du poing renforce l'énergie des muscles
- la posture de l'arbre, de préférence en extérieur, les yeux grand ouvert sur la couleur verte.
- Le phoenix (4 animaux divins)
- La licorne (4 animaux divins)
- Ensermer l'arbre et se relier à la terre (méditation wu dang)

- La posture du foie associé au son chu
- Le son PA dans les six sons tibétains
- L'hirondelle pourpre s'envole très haut dans le ciel pour libérer le foie de ses tensions et ouvrir au niveau de la poitrine
- L'aigle déploie ses ailes pour régulariser la distribution de l'énergie et du sang dans tout le corps. Cet exercice détend les muscles.
- Harmoniser la rate et le foie (yoga taoïste)
- Méditation du sourire pour relâcher, détendre et nourrir le foie

• **Les exercices de l'été**

Le cœur est associé à l'élément feu et à l'été. Le cœur est considéré comme l'empereur de tout l'organisme, ses fonctions sont de :

- gouverner les vaisseaux,
- gouverner la tension artérielle,
- gouverner la circulation veineuse,
- gouverner le sang
- gouverner le chen

Le cœur est associé à l'intestin grêle mais le maître du cœur et le triple réchauffeur sont très liés à l'empereur des organes.

En été il sera bon de privilégier les postures suivantes :

- Toutes les postures du singe
- tous les étirements des méridiens du cœur, de l'intestin grêle, du maître du cœur et du triple réchauffeur,
- Balancer la tête et le fondement apaise le feu du cœur,
- Le tigre renverse la montagne, (wu dang)
- Drainer le triple réchauffeur (wu dang)
- Liang yi nourrit l'énergie yin (méditation wu dang, rafraîchit le feu interne)
- Le dragon de l'inondation plonge dans la mer
- Produire l'eau céleste (12 trésors)
- Envoyer le souffle aux reins (12 trésors)
- La tortue (4 animaux divins)
- Zhi neng Qi gong 1 et 2
- S'incliner en avant régularise les fonctions du foyer supérieur (yoga taoïste)
- Stimuler le méridien de l'intestin grêle (yoga taoïste)
- La posture du son du cœur (que)
- Le son MA dans les six sons tibétains
- Méditation dirigée vers le cœur pour l'apaiser.

• **Les exercices de l'intersaison**

La rate est l'organe qui est relié à cette intersaison, elle est associée au pancréas et à l'estomac parce que ces deux organes font partie du centre de l'homme (le

plexus solaire). Comme ces organes sont chargés de ravitailler le corps en énergie et en sang on les appellent les organes greniers. Les fonctions de la rate sont de :

- répartir l'énergie dans le corps,
- gouverner la transformation et le transport des matières nutritives,
- gouverner l'humidification du corps,
- gouverner les muscles et les membres

Pendant les intersaisons, c'est le moment de faire

- les postures de l'ours
- La posture de la rate avec le son associé « ROU »
- Le « MAIS » dans les six sons tibétains
- Toutes les postures permettant l'étirement de la rate et de l'estomac,
- Séparer le ciel et la terre
- Le dragon et le tigre se mêlent
- Le phoenix (4 animaux divins)
- La licorne (4 animaux divins)
- Drainer le triple réchauffeur (wu dang)
- La respiration abdominale consciente,
- Elever les bras régularise la rate et l'estomac
- Ensermer l'arbre et se relier à la terre (méditation wu dang)
- Corriger le flux énergétique de l'estomac (méditation wu dang)
- Harmoniser la rate et le foie (yoga taoïste)

• Les exercices de l'automne

A l'automne sont reliés les poumons et l'élément Métal ; les poumons sont reliés au gros intestin. Les poumons :

- gouvernent la respiration et le Qi,
- règlent le débit de l'énergie dans les méridiens,
- gouvernent la voie des eaux,
- gouvernent la surface du corps
- s'ouvre au nez et à la gorge

Les exercices à privilégier pendant l'automne vont concerner,

- Les automassages de l'automne
- toutes les postures de grue et de phénix :
- toutes les postures amenant un étirement des méridiens du poumon et du gros intestin
- s'incliner devant le temple doré (wu dang)
- Zhi neng QI gong 1 et 2 (tonifie l'énergie des poumons)
- la posture du poumon associée au son « bzi »
- Stimuler l'énergie du gros intestin (Yoga taoïste)
- le son NI dans les 6 sons tibétains

- Méditation axée sur les poumons.

- **Les exercices de l'hiver**

L'hiver est associé au froid, à l'élément eau et aux reins. Les reins sont reliés au méridien de la vessie. Les fonctions des reins sont de :

- stocker les énergies vitales, le Jing,
- de gouverner les os et les moelles,
- de gouverner la croissance et le développement
- de gouverner l'eau du corps,
- de gouverner la réception du Qi
- les reins s'ouvrent aux oreilles

En hiver on s'appliquera donc à pratiquer les postures qui stimulent les reins :

- toutes les postures de serpents,
- les postures qui amènent un étirement des méridiens des reins et de la vessie
- les postures se pratiquant en « cavalier »,
- Entrechoquer 36 fois les dents (12 trésors)
- Envoyer le souffle aux reins (12 trésors)
- Transporter le feu et incendier le champ du cinabre (12 trésors)
- Tourner les mains comme un treuil (12 trésors)
- Les 4 éléphants rendent l'énergie yang puissante (méditation wu dang)
- Les 4 éléphants nourrissent l'énergie yang (Méditation wu dang)
- La tortue aspire l'énergie yang (méditation wu dang)
- Zhi neng Qi gong 1 et 2 (alimente l'énergie ancestrale)
- la posture des reins avec le son « Tchouéi »
- le son « HONG » dans les 6 sons tibétains,
- la respiration osseuse
- la petite circulation céleste,
- Méditation axée sur les reins

8 - Les applications possibles

Il y a une grande différence de mentalité entre l'Orient et l'Occident ; cependant, si le Qi gong avait une plus grande notoriété en France et était reconnu comme une pratique énergétique de guérison, il pourrait être utilisé à des fins médicales. Cela impliquerait aussi la reconnaissance de la médecine traditionnelle chinoise en parallèle de la médecine occidentale.

9 - Les techniques ou règles de vie complémentaires.

Associer à chaque saison :

- une pratique de massage ou de pression sur certains points d'acupuncture qui stimulent les organes reliés à la saison,
- une hygiène alimentaire en privilégiant certains aliments, certaines saveurs,

- privilégier certaines attitudes comme marcher au printemps dans les bois avec la couleur verte, etc...