

# les Arts de Santé chinois

Si l'acupuncture, la phytothérapie, et le tui na sont considérés actuellement comme les trois branches principales de la M.T.C., celle-ci recoupe pourtant une multitude d'autres disciplines, souvent appelées «arts de santé». Comptons entre autres parmi eux, le feng shui, la diététique, le qi gong, ou le wushu.

## La diététique

Diététique : encore un régime ? Chinoise : comment adapter l'exotisme à mon quotidien ? Régime : peut-être, mais régime de vie... Ce n'est pas une contrainte, mais un mode de vie ancré dans un système de pensée plus vaste, une conception globale de l'Homme et de l'Univers. Les grands principes de la diététique chinoise s'appuient sur la compréhension du processus digestif selon les paramètres de la médecine chinoise.

De façon schématique, la médecine chinoise explique la digestion en imaginant l'Estomac comme un chaudron dans lequel cuit une soupe digestive, la Rate étant le feu sous le chaudron, puisant une partie de son énergie dans les Reins. L'Estomac doit recevoir et décomposer les aliments. Pour cela, il faut lui laisser de la place et humidifier le bol alimentaire. Il devient évident qu'il faut plutôt manger cuit, chaud, bien mastiquer, ne pas manger à satiété, et boire plutôt en fin de repas, et chaud. La compréhension du processus digestif nous permet de savoir comment manger, et pour décider quoi manger, le choix des aliments sera primordial : porteur de vitalité, d'une «impulsion de vie» comme le dit Philippe Sionneau\*, à condition que cet aliment ait été cultivé dans de bonnes conditions, dans sa saison, et qu'il soit mangé frais. Ensuite vient la nature de l'aliment, qui aura pour effet de réchauffer, stimuler, ou refroidir, calmer, certains de nos organes ou fonctions physiologiques.

Il existe 2 groupes d'aliments : froids/frais (Yin), chauds/tièdes (Yang) et neutres, qui ont des affinités vers certains organes ou vers les entrailles. Ils sont également déterminés par leur saveur : piquante, douce, acide, amère ou salée, qui contribue à nourrir un organe. Là aussi, l'harmonie permet un bon équilibre. Enfin, la «forme» de l'aliment a également sa place : sa couleur, sa consistance. Alors, la question de l'exotisme ? Harmonie et équilibre tout simplement !

Marie Delaneau

\* *La diététique du Tao*, par Philippe Sionneau et Richard Zagorski, Guy Trédaniel éditeur.

## Le Feng Shui

Le *feng shui* est un art très ancien dont on redécouvre l'importance. Il est donc à la mode ! Traduit mot à mot, *feng shui*, il signifie «vent» et «eau». En fait, cette science antique regroupe l'architecture, l'étude de l'environnement, le paysagisme, ainsi que l'esthétique et la décoration. Deux branches principales se distinguent : celle utilisée afin de trouver une bonne place pour les tombes, il s'agit du *feng shui yin zhai*, et celle que l'on nomme le *feng shui yang zhai* dont le principe est d'arriver à cacher le vent et à accumuler l'eau. Adressé aux «vivants», il sert à trouver un bon emplacement pour vivre et travailler, et nous enseigne que notre environnement est très important car il peut influencer sur notre santé et notre carrière.

Les climats des différentes régions et leur *feng shui* ont des répercussions très importantes sur la physiologie et les pathologies de l'être humain. Dans le *Huang Di Nei Jing Su Wen*, il est dit : *Ceux qui habitent dans les différentes régions du Nord, du Sud, de l'Ouest et de l'Est ont des maladies spécifiques. Ceux qui habitent au bord de la mer, au bord de l'eau ou près de lieux humides peuvent avoir facilement des rhumatismes. Ceux qui habitent au Nord ou dans des lieux très froids, peuvent avoir des maladies pulmonaires comme l'asthme.* Mais les pathologies observées en Chine sont différentes de l'Occident. Il reste néanmoins des observations communes. Ainsi ce qui est considéré comme positif pour une maison : bénéficier d'air pur, d'eau calme et de bonne qualité, une belle luminosité, la proximité de lieux sacrés, tels les temples ou les monastères. Ou ce qui est considéré comme négatif : habiter à côté d'une usine, d'un camp militaire, aux portes d'une ville (circulation abondante), ou près d'une prison. Les anciens Chinois déconseillaient également la proximité d'étendues d'eaux stagnantes ou des cimetières, porteurs de mauvaises énergies. L'orientation de l'habitation, sa hauteur ou l'ensoleillement sont également très importants. Il en est de même des meubles et de la décoration intérieure.

par Dr Liujun Jian,  
propos recueillis par Philippe Aspe



## Qi gong et wu shu

Selon certains spécialistes, l'origine du *dao yin* serait issue des danses chamaniques. Ainsi, c'est dans la vie quotidienne que l'on a trouvé une certaine façon de respirer et certains gestes favorisant la circulation de l'énergie pour améliorer la santé. Puis la pratique du qi gong et du massage s'influencèrent l'une et l'autre et permirent notamment de trouver le système des méridiens —

Si la pratique du qi gong permet avant tout de prévenir la maladie et de préserver la santé, elle permet aussi d'apaiser certains maux comme les troubles chroniques. Le qi gong thérapeutique (*wai qi liao fa*) est ainsi très pratiqué en Chine, et notamment dans les cliniques. La technique de l'arbre — qui est très répandue de nos jours — était déjà pratiquée par les Chinois de l'Antiquité. Dans le *Nei Jing*, ouvrage datant de plus de 2000 ans, il est noté : *Debout, tout seul et bien concentré, la tête vide, le qi circule à l'intérieur. Le qi et le sang ainsi préservés à l'intérieur, comment les maladies pourraient-elles alors s'installer?*. Citons également la technique dite du «Jeu des Cinq Animaux» créée par le célèbre Dr Hua Tuo qui vécut durant la dynastie Han (? – 208). Il est considéré comme le père du «sport médical». Certains disent que cette technique fait partie du wu shu. En fait, tout dépend de la vitesse et de force avec lesquelles on la pratique.

A l'origine, le wu shu ne servait qu'au combat, mais l'expérience a démontré que si des personnes faibles pratiquaient le wu shu, leur corps se renforçait. Ainsi dans certaines maladies chroniques, telles les rhumatismes, l'arthrose, le mal au dos, et même la dépression, la pratique du wu shu peut amener des résultats positifs. J'ajouterai que pour l'homme contemporain, les arts martiaux n'ont plus d'utilité guerrière. Bien sûr, ils peuvent servir en tant que «self-défense», mais dans la plupart des cas de nos jours, ils sont utilisés pour le bien-être et la santé. L'aspect esthétique est également très développé. Parce que le geste juste doit être harmonieux et beau!

par Dr Liujun Jian,  
propos recueillis par Philippe Aspe

## REGARD...

L'acupuncture, un art, une médecine. L'acupuncture est un art, celui des aiguilles; c'est également un art de vivre. En accord avec la nature et les saisons. L'acupuncture est une médecine à part entière. ni «médecine douce», ni «médecine parallèle», comme on la qualifie trop souvent en France parce qu'elle ne fait pas partie de ses traditions en matière de santé. Peut-être aussi parce qu'elle est méconnue ou qu'elle dérange. Et pourtant... C'est l'une des plus vieilles médecines du monde. Forte d'une tradition cinq fois millénaire. Et comme toute médecine, elle soulage et traite nombre de maladies, du mal de tête à l'insomnie, du stress à l'allergie saisonnière, de la bronchite à l'hypertension artérielle ou la thrombose cérébrale, même si elle ne guérit pas tout. Les autres médecines non plus, d'ailleurs.

L'acupuncture est une médecine moderne, une médecine d'avenir. Par son caractère, ses atouts (nombreux), elle est en phase avec les préoccupations actuelles concernant la santé. Elle est économique, car le recours aux aiguilles évite la surconsommation de médicaments et la multiplication des actes parallèles. (...)

Au fil des siècles, elle s'est développée à partir d'une pensée, d'une vision du monde. Pour la comprendre, il faut en connaître les «clés», apprendre les principaux fondements philosophiques, indispensables pour pénétrer l'âme de cette médecine profondément enracinée dans la nature.

De cette conception originale de l'homme — à l'image du monde, régi par les mêmes lois que lui — en découlent les notions de «santé» et de «maladie». Si la santé est l'état naturel de l'univers et donc de l'homme, la maladie, elle, apparaît lorsqu'il n'y a plus d'harmonie entre les forces Yin et Yang, entre l'homme et son environnement.

Le but de l'acupuncture — et de l'acupuncteur — sera alors de chercher dans la nature les causes du déséquilibre et d'y remédier, pour le présent et pour l'avenir. (...) Ici point d'improvisation, les textes anciens ont tout décrit, prévu, ou presque. A commencer par l'examen, première étape de la connaissance du malade, considéré dans sa globalité, sans séparer son corps de son esprit : observer, écouter, sentir, palper, un moment clé. (...) Les informations recueillies lors de l'examen seront ensuite traduites par l'acupuncteur en termes énergétiques. En fonction de ce diagnostic énergétique, l'acupuncteur choisira le traitement adapté à son patient.

Ainsi, dans un échange permanent avec son patient, l'acupuncteur va chasser le «pervers», rééquilibrer le Yin-Yang et harmoniser les énergies vitales. Ce faisant, il favorise le «retour du printemps». C'est-à-dire de l'équilibre, de l'harmonie et donc de la santé.

Evelyne Malnic

Extrait de l'ouvrage *Acupuncture, l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale*, éd. Seuil