



Il existe aujourd'hui mille et une manières de se soigner (non remboursables bien sûr!). Parmi elles, la médecine taoïste. Mais qu'entendons-nous par là? D'un côté, la santé. De l'autre, une philosophie qui a donné naissance à un véritable art de vivre, composé d'un florilège de techniques aux multiples applications. Nous n'avons pas cherché ici à dresser une liste exhaustive de toutes ces pratiques, mais

SE SOIGNER PAR LA MEDECINE TAOISTE

à vous en donner le goût à travers: un texte qui décrit l'approche philosophique de cette médecine qui ne s'en tient pas au symptôme; la rencontre avec un homme passionné par les arts taoïstes, à la fois médecin allopathe et praticien de médecine chinoise, pratiquant de Qi Gong et de Wushu; les racines encore chamaniques de cette médecine avec le soin à distance; une approche de soin qui revient plus en profondeur sur les fondements de la médecine taoïste et son aptitude à soulager la douleur, ici les rhumatismes; l'utilité au quotidien de cette médecine par des gestes simples, comme le Tuina avec les enfants; enfin la découverte d'un art spécifiquement taoïste, le Chi Nei Tsang. Bonne lecture...

Se soigner par l'énergie du Tao

Un art de vivre

par Dominique Banizette

La médecine taoïste est avant tout un art de vivre que les Taoïstes ont appelé Yang Sheng. Une experte en Qi Gong, Dominique Banizette, nous invite à partager ces moments de sérénité et à savourer les énergies de la vie.



Credit photo: D. Banizette - Photo: Marie-Anne André



PORTRAIT

Dominique Banizette est directrice pédagogique de l'Ecole du Qi où elle transmet les pratiques issues de la lignée du Tai Ji Qi Gong Yang Sheng. Elle est aussi vice-présidente et membre de la commission technique de la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques (feqgae).

Le Tao est vaste et ordinaire. Dans la pensée Taoïste, et en médecine traditionnelle chinoise, la notion de Yang Sheng ou « l'art de nourrir la vie » regroupe un ensemble de pratiques corporelles, alimentaires, respiratoires, et d'apaisement de l'esprit, dont le but est d'entretenir la vie en fortifiant le corps et l'esprit. Tout Chinois encore en lien avec sa tradition connaît et applique ces principes dans la vie quotidienne. Yang Sheng, ne veut donc pas seulement dire avoir régulièrement une pratique de Qi Gong, même si cette pratique quotidienne apporte déjà beaucoup de bien-être. Cela veut dire aussi, être attentif aux aliments que l'on absorbe, à l'air que l'on respire et à la façon dont on le respire, être attentif à l'environnement dans lequel on vit, aux pensées que l'on émet, à celles que l'on reçoit, etc. C'est aussi sur ces différents éléments que le médecin traditionnel chinois va agir, avec tous les moyens dont il dispose, pour essayer de rééquilibrer la circulation de l'énergie chez son patient afin que celui-ci retrouve la santé lorsqu'il l'a perdue.

Gu Qi, l'énergie des aliments

La vie et le Qi sont partout présents et la vie se nourrit d'énergie au quotidien. De même, nous ne nous nourrissons pas seulement d'éléments matériels et notre alimentation n'est pas seulement porteuse de glucides, lipides, calories, vitamines, etc. Elle est aussi porteuse de quelque chose de beaucoup plus subtil qu'en médecine chinoise on appelle Gu Qi: l'énergie des aliments. Cette énergie, non encore quantifiable par des instruments de mesure, même si elle le sera sûrement un jour, est tout à fait qualifiable, si nous sommes attentifs à ce que ressent notre corps lorsque nous ingérons des aliments au cours d'un repas.

La plupart des aliments achetés dans les magasins ou les supermarchés y compris les légumes et les fruits, remplissent notre corps de tous les éléments inscrits dans la liste des ingrédients. Ils le remplissent d'ailleurs généralement trop, mais ils ne le nourrissent pas de cette énergie vivante et subtile que l'on nomme Jing Qi, l'énergie essentielle, et que possèdent par exemple les légumes de notre jardin. Il n'est qu'à voir la joie que nous éprouvons lorsque nous avons le plaisir de déguster un plat de carottes, de haricots verts ou de poulet rapportés de la campagne le week-end ou offerts par notre voisin. Hormis le plaisir du goût, nous avons clairement la sensation de nous nourrir. La sensation de satiété vient d'ailleurs beaucoup plus vite, car ces légumes ou cette viande-là sont « vivants », cultivés ou élevés avec attention, nourris d'éléments naturels venus de la terre et du ciel, ils contiennent ces éléments et ils nous les transmettent pour « nourrir la vie ».

Qing Qi, l'énergie de l'air

Point n'est besoin alors de prendre des compléments alimentaires, on se sent nourri, en forme, plein d'énergie. Un peu comme lorsque l'on va en forêt ou à la montagne, là où l'air que l'on respire nous vivifie, nous nourrit, car il est lui aussi « vivant », porteur d'énergie, de Prana disent les Indiens. Nous n'avons pas beaucoup



Crédit photos: D. Banzicette - Photo: Josée Landreux

de choix, l'air de nos villes est triste et gris, parfois tout juste respirable et porteur de peu de vitalité, juste d'un peu d'oxygène. Mais nous pouvons, comme on disait au siècle dernier, « aller prendre un bol d'air ». Et ils avaient bien raison nos ancêtres dans leur sagesse instinctive. Car, effectivement, l'air est aussi un « aliment » dont l'énergie, Qing Qi selon la médecine traditionnelle chinoise, participe pour beaucoup à l'élaboration de nos énergies internes. Or, ce qui est vrai pour les aliments que nous ingérons, l'est aussi pour l'aliment que nous respirons. Plus l'air que nous absorbons est pur et plein d'énergie, d'ions négatifs dirons certains, plus notre énergie interne sera performante, plus nos cellules seront convenablement nourries et meilleur sera notre fonctionnement métabolique, y compris celui du cerveau. Regardez comme nous allons tout de suite mieux lorsque nous marchons dans la grande nature : en forêt, à la montagne ou à la mer, là où, la marche aidant, nous respirons à pleins poumons un air pur et dépourvu de pollutions. Nous sommes vivifiés, nous sentons notre vitalité accrue, notre pensée est plus claire, plus précise, et notre esprit plus joyeux. Profiter de ces moments de contact avec la grande nature pour pratiquer le Qi Gong procure un bonheur intense.

Le Qi Gong, un art de vivre

Le Qi Gong porte évidemment son efficacité en lui-même. Il peut être pratiqué n'importe où et à tous moments et contribuer ainsi notablement à conserver ou à remettre en ordre notre fonctionnement. Ceci, tant au niveau physique par la détente tonique qu'il apporte au corps et à l'esprit, qu'au niveau énergétique où il permet un meilleur échange, une meilleure activité interne et une meilleure mise en relation entre l'interne et l'externe. Sans oublier au niveau spirituel où il développe le sens de notre appartenance à notre milieu de vie, à notre

**Les aliments
sont
« vivants ».**



photo: D. Banzicette

« univers », et où il nous amène à ressentir la non-séparation de notre Etre avec l'ensemble de la Vie. C'est pourquoi la pratique dans la grande nature nous réjouit à ce point, elle nous permet de rentrer directement en contact avec les éléments naturels qui soutiennent la vie. A savoir l'énergie de la terre, du ciel et de la nature. On parle beaucoup d'écologie aujourd'hui et c'est tout à fait nécessaire, car nous sommes nombreux en ce vingt et unième siècle à avoir perdu le lien avec les éléments naturels qui soutiennent la vie. La pratique du Qi Gong permet de retrouver ce sens de notre appartenance à un univers comme partie intégrante et non comme consommateur de cet univers. Lorsque l'on prend conscience de cela, il devient plus évident pour chacun d'être attentif à ce qui l'entoure, à ce qui le nourrit, à l'harmonie du lieu dans lequel il se trouve, aux relations qu'il entretient avec ses partenaires, etc. La notion de Yang Sheng s'intègre alors facilement à la vie quotidienne, « nourrir la vie » devient une évidence. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

UN PEU DE PRATIQUE...

Voici un exercice de respiration très simple, issu de la lignée de Tai Ji Qi Gong Yang Sheng, qui peut vous permettre de prendre conscience de votre non-séparation avec l'univers.

Vous êtes confortablement assis sur un coussin ou sur une chaise, détendu, la respiration et l'esprit paisibles.

Prenez conscience de l'air qui, à l'inspir, entre par les narines, passe dans les sinus, l'arrière de la gorge, la trachée, les bronches, et se répand dans les poumons.

Laissez-le se répandre dans la totalité de vos poumons.

Suivez le trajet de l'air également à l'expir, il ressort par le même chemin.

Lorsque cette sensation est bien établie, prenez conscience que l'air rentre et sort librement, qu'il n'y a aucune barrière, aucune séparation entre l'intérieur et l'extérieur. C'est un seul et même espace. Demeurez le temps que vous le souhaitez dans cette sensation. Puis fermez votre pratique.

PETIT LEXIQUE

YANG : nourrir, prendre soin de, entretenir, garder.

SHENG : vie, existence, engendrer, produire, croître.

YANG SHENG : « nourrir la vie » est une notion que l'on trouve très souvent associée aux idéogrammes Qi Gong.

QI GONG : s'entraîner à (faire circuler) l'énergie. L'objectif de la pratique est de maîtriser la circulation de l'énergie pour nourrir la vie.



Lorsque *les mains* diffusent le Qi...

par Jean-Robert Gillardeaux

En médecine chinoise, il existe une approche dont on parle très peu en France, car elle suscite la controverse, c'est le Waiqi Laiofa, ou soin par projection du Qi. Cette méthode de guérison s'appuie sur le travail de l'énergie et de l'intention.

Les techniques de soins à distance et sans contact manuel sont multiples. Elles ont toujours existé et se sont développées dans toutes les cultures traditionnelles. Nous les voyons refluer à présent en Occident sous de multiples appellations. Le Waiqi Laiofa, soin par projection du Qi, est très spécifique de la médecine chinoise. Prolongement naturel du Qigong, il fait en quelque sorte passer le pratiquant d'un stade « hinayani » (libération de soi-même) à celui de « mahayani » (libération des autres), pour illustrer cela en termes bouddhiques. Très en vogue en Chine, durant les « années folles » du Qigong (1980-90), il a été tout d'abord très controversé pour finalement être totalement interdit à partir de 1999. A présent, toujours prohibé en clinique privée, il est seulement toléré dans des structures officielles contrôlées.

Les trois Régulations du Qigong

Traditionnellement, tout au moins depuis qu'il a été normalisé en 1949, le Qigong est caractérisé par sa fameuse « triple Régulation » (San Tiao) : régulation du corps (Tiao Shen), de la respiration (Tiao Xi), et du cœur (Tiao Xin).

La régulation du corps

La Régulation du corps se réalise par la posture et les mouvements, elle implique donc une forte conscience (Yi Shi), non seulement de soi-même, mais également de l'espace (moins exploré dans le Qigong que dans le Taijiquan). L'esprit structure le corps de l'intérieur et le corps structure l'esprit de l'extérieur, tout comme le Yin et le Yang qui se complètent tout en s'opposant : « Le Yang est à l'extérieur le messager du Yin; le Yin ancre le Yang à l'intérieur ».

La régulation de la respiration

Elle implique aussi une activité volontaire de la



Le Dr Dong et une jeune patiente.

pensée. Le souffle est ainsi contrôlé, c'est-à-dire réglé dans ses diverses phases (inspir, expir et rétention). Dans le cas contraire, si cette respiration n'est pas volontaire, elle est dite « naturelle » et ne relève donc plus de la conscience.

La régulation du cœur

Enfin, la troisième régulation concerne encore plus directement la pensée, puisque c'est celle du cœur et que, pour la culture chinoise, le cœur est le siège de l'esprit. La première étape dans ce processus consiste dans l'apaisement du mental (Ru Ding Fangsong), la deuxième, dans la garde de l'esprit (Yi Shou). On retrouve ces deux étapes, sous diverses dénominations, dans de nombreuses traditions spirituelles. Ces trois Régulations font donc la spécificité du Qigong. Mais elles ne constituent pas des étapes à franchir une par une avant d'entreprendre l'ascension de la suivante. Dans le Raja Yoga, on enseigne que les huit Astanga (parties) doivent croître de manière concomitante, et on justifie cela en comparant cette croissance à celle d'un nouveau-né; il est nécessaire pour que son corps se développe harmonieusement que ses quatre membres grandissent simultanément. Très logique donc, et tout à fait conforme à l'approche globale de l'esprit oriental. Ainsi nos trois Régulations s'enrichissent mutuellement les unes les autres au cours de leur apprentissage.

Les deux régulations supérieures

A ces trois Tiao, le professeur Chai Jianyu,

ancien directeur de l'Institut de Recherche sur le Qi Gong de Shanghai, en ajoute deux autres, dont on parle en général beaucoup moins : la régulation de l'énergie (Tiao Qi) et la régulation de l'esprit (Tiao Shen). Car, pour lui, la régulation du Qi (l'énergie) n'est pas la même que celle de la respiration (Xi), et celle de l'esprit (Shen) n'est pas celle du cœur (Xin). Pourtant les termes paraissent souvent interchangeables et employés indifféremment. Pour le professeur Chai, la respiration concerne uniquement l'aspect physiologique, tandis que le Qi, lui, provient de la transformation interne des différentes énergies corporelles. De même, le Xin n'est pas le Shen puisqu'on régule le cœur par la pensée alors que l'Esprit se situe bien au-delà.

La quatrième Régulation est donc celle de l'énergie (Tiao Qi). L'adepte y apprend à conduire son Yi d'abord à l'intérieur, puis ensuite à l'extérieur de son corps. Lorsqu'il conduit sa pensée à l'intérieur de son corps, l'adepte fait circuler son propre Qi, car « là où est la pensée est l'énergie » dit l'adage. Et il le fait, soit pour ouvrir les voies de circulation du Qi, soit pour diriger son énergie vers des zones corporelles qui en ont besoin. Dans le premier cas, il s'agit d'un travail effectué en vue d'une transformation intérieure, et dans le second, pour stimuler les processus d'auto-guérison du pratiquant.

Lorsqu'il apprend à diriger son Qi à l'extérieur de lui-même, l'adepte peut également le faire pour trois (très bonnes) raisons. La première consiste à se débarrasser d'un Qi pervers qui l'aurait envahi. La deuxième, diamétralement opposée, est d'attirer le Qi bénéfique de l'extérieur vers l'intérieur. Dans le premier cas, on favorise à nouveau les processus d'auto-guérison ; dans le second, la transformation intérieure. Enfin l'aboutissement ultime de ce travail interne se trouve dans le soin à distance : Waiqi Liaofa (traitement par Qi extériorisé). Le pratiquant passe ici d'un travail personnel à une aide pour autrui. L'adepte devra ici avoir « intégré » toutes les étapes précédentes. La pratique nécessite un travail régulier et structuré.

Le soin en Waiqi

Le soin en Waiqi peut paraître spectaculaire. Voir un patient bouger alors qu'il n'y a aucun contact physique entre lui et son thérapeute pose tout de même pas mal de questions aux cartésiens que nous restons tous. Pourtant, ce ne sont pas les techniques qu'emploie le praticien qui paraissent extraordinaires. Les gestes qu'il exécute n'ont rien d'exceptionnels, ils sont mêmes assez basiques (tirer, pousser, tourner, extraire, etc.). A le voir travailler, on dirait simplement qu'il manipule une matière invisible à

nos yeux. On peut aussi avoir l'impression d'une véritable lutte entre les résistances internes du patient et la volonté du praticien. En fait, les mouvements ne sont là que pour renforcer (illustrer en quelque sorte) l'action du Yi (l'intention). Le geste est ici le prolongement naturel de la pensée.

La force de l'intention

Ce qui fait la qualité d'un soin en Waiqi n'est pas tant les mouvements utilisés (la gestuelle peut être très esthétique), mais bien la puissance de l'intention. Ici, la guérison ne dépend pas de l'utilisation d'un Mudra ou d'un Yantra spécifique et approprié, mais bien de la qualité des mains du praticien. Et cette qualité n'est due qu'à la présence qu'il donne à son soin ; elle provient donc entièrement de la force de son Yi. L'apprentissage en Waiqi n'est donc en rien « initiatique », et cela peut-être extrêmement frustrant pour tous ceux qui voudraient pouvoir bénéficier de « recettes » sans faire l'effort d'un investissement corporel. Une telle formation exige au contraire sueurs et persévérance. L'enseignement y est donc plutôt de type « martial » et implique une hygiène de vie appropriée. Après avoir, comme tout médecin chinois, réalisé un bilan énergétique, le thérapeute, par la puissance de son intention, agit donc sur le système énergétique et les organes vitaux de son patient par les méthodes classiques de la médecine chinoise : dispersion, tonification ou harmonisation. On ne parle, en Waiqi, ni de Chakras ni de « corps éthérique ». Par contre, on utilise les termes de Dantian (centre alchimique) et de champ énergétique (Changqi).

La qualité des mains du praticien.

De Jing à Jing...

La distance de travail du praticien avec son patient dépend de l'action qu'il désire avoir. Plus il travaille près — le soin peut se faire en conservant le contact physique — plus le praticien agira sur les plans structurel et énergétique. Plus il prend de la distance, plus il entre en relation avec des niveaux vibratoires subtils (émotionnel, psychologique et spirituel). De sorte que si l'on prend comme référence les « trois Trésors » (San Bao) que sont le Jing (l'Essence), le Qi (le Souffle) et le Shen (l'Esprit), on peut dire que le thérapeute en Waiqi, travaille directement de Jing à Jing avec son patient lorsqu'il conserve un contact manuel avec lui ; de Qi à Qi, lorsqu'il travaille à distance, mais en présence du patient ; et enfin de Shen à Shen, lorsqu'il n'y a plus aucune relation physique ou énergétique entre eux. Mais nous entrons ici dans le cinquième Tiao, dans la « cinquième dimension », et ceci est une bien belle, mais tout autre, histoire... ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.



PORTRAIT

Jean-Robert Gillardeaux est directeur de l'Institut Xin'an qui travaille en relation avec l'Université de Médecine Traditionnelle de Shanghai. Il forme aux diverses techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise : acupuncture, pharmacopée, Tuina, Qigong, Waiqi...



A droite, Michel Jreige.

photo: Delphine Lhuillier

Michel Jreige

« Le Wu Shu a influencé ma pratique de la médecine. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Pour nous éclairer sur l'essence de la médecine taoïste, nous avons rencontré une personnalité d'une qualité rare, Michel Jreige. Un amoureux des arts taoïstes, enseignant de Qi Gong et de Wushu, et praticien en médecine chinoise.

GTao: Peut-on parler selon vous de médecine taoïste ?

Michel Jreige: La philosophie du Tao a toujours été liée au développement de la médecine chinoise. Dans un des canons de la médecine chinoise, le *Nei Jing*, l'empereur interroge le médecin érudit sur la raison de la longévité des ancêtres. Celui-ci lui répond qu'ils conformaient leur vie en accord avec le Tao. La notion d'harmonie, de recherche, d'équilibre Yin-Yang, ainsi que la loi du juste milieu sont des principes taoïstes qui sous-tendent toute la réflexion de la thérapeutique en médecine chinoise.

GTao: En tant que médecin allopathe et médecin chinois, quelle est pour vous la différence fondamentale entre ces deux médecines ?

M. J.: Je n'aime pas parler de « médecine allopathe », car la médecine chinoise l'est aussi. Elle soigne elle aussi par les « contraires ». La médecine occidentale moderne et la MTC sont différentes sur plusieurs points, notamment l'évolution de leurs théories et leurs méthodologies de soins. La médecine occidentale accède à la connaissance par une série successive de révolutions dans les théories qu'elle propose. Les nouvelles théories

rendent caduques les anciennes qui sont rejetées et oubliées. La médecine chinoise, chronologiquement, a été confrontée à des théories nouvelles qu'elle a adoptées, mais elle a tout de même continué à respecter l'héritage médical des ancêtres, et l'expérience clinique des anciens. Aussi, classe-t-elle ses théories par « stratifications successives ». Le médecin chinois dispose ainsi de toutes les théories de sa médecine dans des « tiroirs successifs » qu'il ouvre ou non selon ce qui s'adapte le mieux au patient qu'il a à soigner. La méthodologie des soins, quant à elle, cible, en médecine occidentale, une pathologie donnée et, grâce à des études réalisées en amont, fixe selon des normes statistiques un consensus de protocole de soins. Celui-ci est appliqué chez tout patient ayant cette pathologie (gommant ainsi ses particularités individuelles). En médecine chinoise, bien qu'il y ait une méthodologie de recherche concernant ces protocoles de soins et le recul nécessaire (souvent de quelques siècles et parfois de millénaires), chaque patient reste un cas particulier. La pathologie de ce patient est abordée différemment selon les signes particuliers qui l'accompagnent. Le traitement peut être bien différent chez deux personnes ayant la même pathologie, mais des particularités respectives différentes. En Chine, les deux médecines sont en dialogue constant (comme dans ma pratique d'ailleurs, et bien modestement!). L'une apportant des traitements moins lourds et pourtant bien efficaces, réservant ainsi les traitements incisifs et l'arsenal thérapeutique lourd quand cela est nécessaire et justifié. Et quand c'est le cas, le recours à l'autre médecine de façon adjuvante peut grandement améliorer le confort du patient.

GTao: Que peuvent-elles s'apporter ?

M. J.: La médecine occidentale commence à s'intéresser à la pharmacopée chinoise, pharmacologiquement parlant. L'armoise chinoise, Qing Hao, est un exemple parmi d'autres. Comme cette plante était prescrite traditionnellement contre le paludisme, son principe actif a été isolé: l'artémisine. Ce médicament est devenu le nouvel antipaludéen indiqué dans les paludismes très résistants... Quant à la médecine chinoise, elle s'intéresse à la médecine occidentale car la méthodologie de cette dernière individualise des maladies avec, dans leur pathogénie, de nouveaux concepts qui stimulent aussi les chercheurs en MTC à réfléchir sur deux axes différents: l'un pragmatique et l'autre théorique. Le premier consiste à proposer symptomatiquement ce qui pourrait être essayé en puisant dans les outils de la médecine chinoise, et le tester cliniquement. Le second pousse le chercheur à élaborer une pensée fidèle aux théories fondamentales

La médecine chinoise a toujours été liée au Tao.

UN PEU DE PRATIQUE AVEC MICHEL JREIGE... NOURRIR LE YIN & LE YANG

Cet exercice se compose de deux phases : une phase pour nourrir les trois grands méridiens Yin (TaiYin, JueYin, ShaoYin), puis une phase pour nourrir les trois grands méridiens Yang (ShaoYang, YangMing, TaiYang). Cet exercice se pratique en général lorsque l'on clôture une série de mouvements en QiGong.

PREMIERE PHASE

Photos 1, 2, 3 et 4.

Photo 1 : Les mains dirigées en diagonale vers la terre, puisiez dans le Yin de la terre, et inspirez.

Photo 2 : Descendez en vous accroupissant doucement et en expirant, pour aller piocher profondément dans la terre, afin d'y puiser le Yin.

Photo 3 : Inspirez et redressez-vous. Présentez l'énergie Yin au ciel, les bras devant vous.

Photo 4 : Expirez et « versez » l'énergie Yin sur vous. Imaginez-la ruisseler sur tout votre corps.

Répétez l'exercice trois fois, chaque fois pour un grand méridien Yin susmentionné.

DEUXIEME PHASE

Photos 1,3 et 4.

Photo 1 & 3 : Les bras s'élèvent en arc de cercle jusqu'au ciel pour accueillir et inviter l'énergie Yang du ciel à descendre sur vous. Inspirez.

Photo 4 : Puis conduisez cette énergie Yang de vous vers la terre. Expirez. Répétez l'exercice trois fois, chaque fois pour un grand méridien Yang susmentionné.



englobant ces nouveaux concepts afin de, soit créer un nouveau « tiroir » dans la stratification de la médecine chinoise, soit trouver une façon intelligente et pertinente de les intégrer dans les anciens « tiroirs ».

GTao : Vous êtes un amoureux des pratiques taoïstes. Quelle est pour vous leur essence commune ?

M. J. : Les pratiques taoïstes sont assez exigeantes, comme toutes les pratiques de santé, qu'elles soient d'inspiration boudhiste, hindoue, médicale (etc.), car il y a toujours une phase d'apprentissage technique nécessaire. Le but des techniques taoïstes est d'aller vers une pratique plus spontanée, joyeuse et confiante dans la nature, dans ce qu'elle a à nous apprendre. Enfin la vie et les mouvements de tous les jours deviendront à leur tour une expression spontanée de cette pratique...

GTao : Vous êtes à la fois médecin, pratiquant de Qi Gong et de Wu Shu. Quel est pour vous l'intérêt de tout pratiquer ? Est-ce nécessaire ?

M. J. : Il n'est absolument pas nécessaire de tout pratiquer. C'est bien souvent le contraire qui est préconisé. On dit bien que « multiplier les pratiques conduit à la superficialité ; pour pratiquer la boxe chinoise, un enchaînement suffit ; pour développer le Gong Fu, seuls quelques mouvements sont nécessaires ». Ceci dit, cela fait 37 ans que je pratique avec bonheur les arts martiaux. J'ai toujours aimé une approche généraliste de la connaissance, et j'ai souscrit très tôt à l'adage qu'« il valait mieux savoir quelque chose sur Tout, que tout d'une même Chose ». C'est sûr que « tout » pratiquer ne fait pas de moi un « spécialiste », et cela me réjouit, éloignant de moi la tentation de « posséder » une forme ou un héritage... Le fait de pratiquer des formes d'origines différentes me pousse à me mettre à l'écoute de chacune d'entre elles, avec l'humilité du pratiquant qui accepte de marcher en pèlerin sur le chemin proposé. Ainsi, je savoure les sentiers, les détours, les paysages et les sensations que d'autres avant moi ont eues aussi... Des résonances peuvent se manifester entre une forme et une autre, comme la vue d'un paysage peut nous donner une acuité pour en voir un autre et mieux le savourer. Le Tai Ji Quan m'apprend à vivre le mouvement de complémentarité Yin-Yang : en spirale-lemniscate dans le Chen, en ondulation-ressac dans le Yang, mais dans chacun il y a un peu de l'autre ! Le Ba Gua Zhang me focalise sur le centre, alors que je déambule sur le cercle. Mais, là encore, on ne déroge pas

au mouvement de complémentarité Yin-Yang. Le Xing Yi Quan me fait travailler l'immobilité, le déplacement linéaire et explosif. Et là, même si les techniques sont catapultées de façon linéaire, c'est un mouvement interne de « fronde » et donc circulaire qui les crée. Et si les mouvements de cet art ne se vivaient pas dans la complémentarité Yin-Yang, ils seraient inefficaces et épuisants. Les axes de travail de ces trois grands arts se retrouvent dans les gestes de la vie de tous les jours.

Ainsi, avec le temps, tous les gestes de la vie deviennent l'expression spontanée de cette pratique...

GTao : De quelle manière ces disciplines se nourrissent-elles entre elles ?

M. J. : La médecine chinoise influence ma pratique du Wu Shu car elle me montre les pièges d'une pratique délétère pouvant engendrer blessures et maladies. L'étude des points me permet de mieux comprendre les zones de frappe dangereuse et comment y remédier. Le Wu Shu a influencé ma pratique de la médecine, car il m'a permis de travailler aux urgences pendant quatre années sur les techniques de Zheng Gu Fa (l'art de remettre les articulations et les os en place), de Dian Xue Fa et Kuatsu. J'ai présenté ce travail au congrès des SAMU et Urgences... Le Wu Shu aide ma pratique de Qi Gong en développant le Wei Qi (l'énergie défensive) qui m'aide à lutter contre les agressions climatiques, microbiennes, physiques, psychiques et énergétiques. Le Qi Gong m'aide en tant que médecin, en me donnant plus de vitalité pour améliorer la qualité de ma présence dans mes soins en médecine manuelle et en acupuncture.

GTao : Comment votre pratique a-t-elle évolué de vos débuts jusqu'à aujourd'hui ?

M. J. : Ma pratique n'a cessé de s'enrichir par le truchement de rencontres, de textes sacrés, de styles différents, de pensées différentes, et surtout grâce à mes élèves et à mes patients. Ma pratique s'oriente de plus en plus dans la douceur, la spontanéité, la joie, le ressenti et la méditation.

GTao : Comment le Tao influence-t-il votre vie ?

M. J. : Il est difficile de répondre à cette question, à moins que cette réponse ne soit posthume, et encore... ! Le seul désir qui doit subsister disait maître Ueshiba, c'est celui d'une soif toujours grande d'entraînement dans l'Voie. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Les pratiques taoïstes sont exigeantes.

PORTRAIT

Michel Jreige est praticien et formateur en Médecine Traditionnelle Chinoise, spécialiste en acupuncture, pharmacopée et Qi Gong thérapeutique. Il enseigne le Tai Ji Quan, le Bagua Zhang, le Xing Yi Quan, ainsi que le Qi Gong et le Taiji médical à Revel. Il cumule à ce jour plus de 30 ans de pratique dans les arts martiaux internes et externes.

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

& son département arts martiaux chinois internes
TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

Tél/fax +33(0)324403052 - www.iteqg.com - bruno.rogissart@wanadoo.fr

PARIS

Membre de la FFWaemc et Fédération Européenne de TCC&QG

BRUXELLES

NOUVEAU ! achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne

www.iteqg.com

Formations & Stages

1- Formation à la pratique et à l'enseignement du **QI GONG** à Paris 7ème
 Prochaine rentrée fin octobre. (15ème année !)

Cycle 1 sur 2 ans : Certification d'études & compétences en Qi Gong traditionnel & cycle 2 (sur une 3ème année) : Professorat de QI GONG : 6 we/an + un stage d'été de 6 jours.

Théorie : Cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise.

Pratique : étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons curatifs, le BAGUA QI GONG, le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse.

Etudiés dans ce cursus : les TUINA, la moxibution, les ventouses, le YI JING et la phyto-aromathérapie des 5 éléments.

Pédagogie & Préparation aux diplômes fédéraux.
Formation QI GONG dispensée également à BRUXELLES

2- Cursus **TAIJIQUAN STYLE CHEN** - formes 13 - 24 - 48 - épée - sabre - tui shou - chansi Gong.

3- Cursus **BAGUAZHANG**
 Plusieurs stages annuels avec hébergement dans les ardennes
 Documentations sur simple demande ou à télécharger sur notre site.



2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG 01
 Qi Gong Pratique des Classiques Originels.
 Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.
 240 pages - 27 €

A NOUVEAU DISPONIBLE

livre 2 - réf LQG 02
 Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.
 Formes intégrales des Taiji Qi Gong, élémentaires, intermédiaires et avancés.
 324 pages - 29,75 €



livre 3 - réf LTCC 01
 Le **TAICHI CHUAN** Style Yang Traditionnel.
 de la forme à la fluidité au fil de l'énergie... les fondements, le taijizhuang gong - les 24 Exercices de la gym Taichi - la Forme des 108 mouvements - la poussée des mains.
 288 pages - 30 €



livre 4 - réf LTCC 02
 L'épée du **TAICHI** Style Yang Traditionnel.
 Le phoenix déploie ses ailes...
 Un ouvrage exclusivement pratique consacré à la forme du taji d'épée en 53 mouvements -
 120 pages - 24 €



Collection DVD

DVDQ01
ZHI NENG QI GONG
 1ère & 2ème Méthodes 34,50 €
 DVDQ02
BADUAN JIN YI JIN JING - 25 €
 DVDQ03
QI GONG des 5 animaux - 26 €
 DVDQ4a
WUDANG QI GONG - 30 €
 DVDQ05
Les 4 Animaux Divins - 30 €
 DVDQ06a
Taiji QiGong niveau "élémentaires" - 30 €

DVDQ06b
Taiji QiGong niveau "intermédiaires" - 30 €
 DVDQ07
Taiji QiGong niveau "avancés" - 30 €
 DVDQ08
Automassages du Qi Gong - 30 €
 DVDQ09
QI GONG des 6 sons thérapeutiques - 30 €
 DVDQ10 - **WUDANG HUN YUAN NEI-GONG** - 1^{er} et 2^{es} niveaux - 30 €
 DVDQ11a - **TAIJICHI GONG QI GONG** avec bâtonnet 1^{er} et 2^{es} niveaux - 30 €

TAIJIQUAN style Chen forme 24 + QI GONG de l'enroulement spirales.
 DVDTJQ01 30 €
TAIJIQUAN à L'épée du style CHEN forme en 49 mouvements
 DVDTJQ02 30 €
DACHENGQUAN 1^{er} Niveau
 DVDDCQ01 - 30 €
 l'épée du style Yang en 32 mouvements
 DVDTCC01 - 30 €

Disponibles en version **VHS** sur le site Web



livre 5 - réf LQG03
TAIJI ZHANG 84 Séquences
 200 pages - 28 €

Nouveauté

SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE
 ACHETEZ EGALEMENT : ZAFUS - ARMES - TEXTILES ...

4- **ACADEMIE DE TAICHI CHUAN** style yang traditionnel (ATCSYT) lignée de Yang Sau Chung
 cours réguliers dans 10 villes de France - stages we
Formation de pratiquants et d'enseignants Paris 7ème & dans les ardennes.

Stage d'été en ardèche du 14 au 19 juillet 2009
 Forme 108 - épée - Tuishou - Dalu - San Shou
 Retrouvez toutes les infos sur le site

<http://atct.iteqg.com>



ITEQG - BP. 3.
08500 LES MAZURES
 Tél./Fax.: 03 24 40 30 52
www.iteqg.com

BON DE COMMANDE 09/08
 A retourner aux Éditions I.T.E.Q.G. - B.P. 3 - 08500 LES MAZURES

NOUVEAU ! achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne
www.iteqg.com

Réf	Titre	Qté	Prix
.....
.....
.....

+ Frais de port ordinaire : 5,10 € pour le 1^{er} produit + 1,21 € par article sup.
 recommandé (fortement conseillé) 6,30 € pour le 1^{er} produit + 2,80 € par article sup.
 (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Code Postal : Ville :

Tél. : Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG
 (*) je souhaite recevoir la (les) documentation(s) 1 2 3 4
 Date : Signature :



氣

L'art du massage *taoïste*

au service des plus petits

photos et texte extraits de l'ouvrage « *Massage chinois pour les bébés et les tout-petits* » de Maria Mercati, publié aux éditions Le Courrier du Livre



La médecine taoïste, sous bien des aspects, est particulièrement adaptée pour soigner les tout-petits. Le Tuina, l'art du massage, permet de suivre la croissance de votre enfant dès son plus jeune âge. Des soins accessibles aux parents ou aux grands-parents...

Ce n'est pas un hasard si, d'instinct, les parents prennent les bébés dans leurs bras pour les câliner. En fait, à la naissance, le toucher, sens le plus développé par rapport aux cinq autres, est en liaison avec le système neurovégétatif, ainsi que leurs sphères émotionnelle et consciente, si bien que ce contact chaud et affectueux, outre qu'il est rassurant et réconfortant, a également un effet positif sur leur évolution physique et psychique. Aussi, tous les parents du monde répondent au besoin de contact éprouvé par leurs bébés en les cajolant et les caressant, notamment les mamans qui les tiennent serrés contre elles et les massent.

Pour les jeunes enfants jusqu'à l'âge de 5 ans, période déterminante de leur vie, le Tui Na est une forme de soins unique en son genre que les Chinois ont mis au point pour favoriser le développement d'un corps sain, d'un système immunitaire résistant, et d'un esprit vif. Son

but est d'équilibrer et de renforcer les organes internes afin qu'ils résistent mieux à la maladie, et de stimuler les facultés intellectuelles.

En Chine, on peut faire pratiquer le Tui Na sur ses enfants dans les hôpitaux où s'exerce la médecine chinoise traditionnelle, pour soigner toutes leurs maladies courantes, telles que fièvre, vomissements, diarrhée et convulsions.

Le Tui Na est donc une méthode efficace pour rééquilibrer l'écoulement du Qi, en particulier en massant des zones et points précis du corps, ce qui rétablit et favorise sa circulation corporelle, faisant des enfants éveillés, sains et heureux, selon les Chinois. ✦

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

**Equilibrer
l'écoulement
du Qi.**



PORTRAIT

Maria Mercati est un professeur réputé et expérimenté dans le domaine des massages chinois et thaïlandais. Elle a basé son enseignement sur des techniques apprises en Chine.

ESSAYEZ-VOUS A QUELQUES TECHNIQUES...

POUR UN SOMMEIL PROFOND

Le point (1 R) correspondant à la source jaillissante est situé sur la plante du pied, sur la ligne médiane, aux deux-tiers de la distance séparant l'arrière du talon de la base des orteils. Avec le médius ou le pouce, pétrissez-le 50 fois, puis avec le pouce, pratiquez 50 frictions linéaires de la zone située entre ce point et les orteils. Ce pétrissage a un effet apaisant très prononcé et favorise un sommeil profond.

POUR AMELIORER LA DIGESTION

Tenez la main de l'enfant paume tournée vers le haut, pratiquez 50 frictions transversales des quatre plis digitaux médians internes, appelés Sihengwen en chinois, de l'index à l'auriculaire.

POUR RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Cherchez les deux creux situés au-dessous de la base du crâne et de chaque côté de la ligne cervicale médiane (20 VB). Puis, avec le pouce et le médius, pétrissez-les 50 fois très délicatement.

Ce pétrissage renforce le système immunitaire pour prévenir les refroidissements. Il préserve une bonne acuité visuelle et prévient la myopie.

POUR STIMULER LE DEVELOPPEMENT CEREBRAL

Avec l'index et le médius, caressez 50 fois les zones sourcilières de l'enfant, des extrémités internes (2 V) aux extrémités externes (23 TR). Meigong est la traduction chinoise de sourcils. Cette friction favorise une bonne acuité visuelle et a un effet calmant. Elle stimule le développement cérébral.

Rhumatologie & médecine taoïste

Soulager nos articulations

par Jean-Pierre Krasensky



© aceshot - Fotolia.com

On dit que le mouvement c'est la vie. Se mouvoir, pour l'être humain, nécessite de posséder un système ostéo-articulaire sain, c'est-à-dire des os solides et des articulations souples. Mais les rhumatismes viennent quelquefois contrer les mouvements nécessaires à la vie. La médecine chinoise peut soulager ces maux.

Pour la Médecine Traditionnelle Chinoise, les maladies rhumatismales sont considérées dans une multitude de causes et d'effets liés à un environnement propice à leur apparition. C'est pourquoi chaque cas est étudié et traité de manière particulière. Différents critères sont pris en compte pour les classer, et donc pour envisager le traitement adapté à chacun.

Savoir tout observer

En médecine chinoise, et dans toutes les pratiques taoïstes en général, il convient de savoir observer le moindre détail. Tout devient signifiant et se trouve en interaction. Chaque détail prend alors sens dans une perspective plus globale.

Nature Yin ou nature Yang ?

La Nature Yin ou Yang d'une affection rhumatismale va définir la première classification de celle-ci. Les affections Yin seront de nature froide, immobile, sombre, terne, plus en profondeur. Les affections de nature Yang seront de nature chaude, mobile, vive, éclatante, plus superficielle. Les affections Yin seront principalement traitées par des techniques stimulantes, les affections Yang par des techniques dispersantes. L'élément dominant de la pathologie aura une importance particulière dans l'orientation du traitement (voir encadré page suivante).

Chaud ou froid ?

Le climat de l'affection ostéo-articulaire nous renseigne sur les phénomènes favorisant la

pathologie. Le froid est une énergie pathogène liée au Yin. Il affaiblit le Yang qui n'assure plus ses fonctions de réchauffement de la zone lésée. Le froid bloque, provoque des stagnations du sang et de l'énergie. Il contracte les tissus périphériques. L'humidité est aussi de nature Yin, elle entrave les mouvements articulaires, elle se caractérise par des sensations de pesanteur, elle provoque souvent des affections chroniques. La chaleur est une énergie pathogène de type Yang qui provoque des pathologies du type inflammatoire, elle assèche le liquide synovial entraînant une mauvaise lubrification articulaire, et donc un dysfonctionnement dans le mouvement qui devient douloureux. La sécheresse provoque les mêmes symptômes que la chaleur, mais en plus accentués. Les différents climats pathogènes peuvent se combiner entre eux. On peut avoir par exemple un climat pathogène type froid sec ou type froid humide, un climat de type chaud humide

LE DIAGNOSTIC

Le praticien va tenir compte :

- De la nature de l'affection, Yin ou Yang.
- De l'élément qui domine dans le phénomène pathologique : Feu, Eau, Bois, Terre ou Métal.
- DU climat de l'affection : sécheresse, humidité, froid, chaud...
- De l'époque d'apparition : printemps, été, automne, hiver, saison intermédiaire.
- De la topographie de l'affection : locale, générale, trajet des méridiens.



PORTRAIT

Jean-Pierre Krasensky est diplômé de podologie. Il a également étudié l'ostéopathie, la phyto-aromathérapie avec le Dr Jean Valnet. Elève du Dr Liu Dong (Qi Gong thérapeutique), certifié de la faculté de MTC de Pékin et en Qi Gong, par la World Academy of Médical Qi Gong (Pékin). Initié au taoïsme Ch'an et aux alchimies internes taoïstes (Nei Dan) par Maître Lo Huan (Ecole des milles pics). Fondateur de l'Institut Taoïste à Paris en 1991.

ou chaud sec. Le traitement en sera différent. Par exemple sur une pathologie de type froid humide, on réchauffera avec de la chaleur sèche (*moxa* par exemple), tandis que sur du froid sec, on réchauffera avec de la chaleur humide (baume du tigre ou huile du tigre par exemple). Face à du chaud sec, on refroidira avec du froid humide (application de glace par exemple.), etc.

En hiver ou en été ?

L'époque d'apparition de l'affection est importante. Les pathologies de types vent apparaissent souvent au printemps, celles de type froid en hiver, celles de type feu en été, celles de type sécheresse en automne, celles de type humidité en cinquième saison (été indien). Cela permet au praticien de connaître l'historique de la pathologie et donc d'en différencier le traitement. Par exemple, une pathologie articulaire traitée en hiver, mais qui a débuté en fin d'été, est une pathologie dont l'origine est de type humide et non froid, et elle a pu évoluer secondairement en type froid humide. Dans ce cas, il faudra traiter en priorité le type d'origine, c'est-à-dire l'humidité avant le froid.

Ici ou là ?

La topographie renseigne sur l'obstruction énergétique dans les méridiens concernés. Prenons l'exemple d'un rhumatisme du genou. Si la douleur est plus interne, le praticien s'orientera vers le traitement des méridiens qui passent par cette zone, c'est-à-dire les méridiens Rein, Foie et Rate-Pancréas. Si elle est plus externe, le méridien Vésicule Biliaire sera le plus concerné. Si elle est postérieure, c'est le méridien Vessie qui sera traité. Avec une douleur antérieure, on pensera au méridien Estomac.

Un diagnostic précis pour un traitement spécifique

Ainsi, en tenant compte de tous ces facteurs, le praticien en médecine taoïste, va pouvoir poser un diagnostic précis de l'affection dont va découler un traitement vraiment spécifique.

Des techniques pour agir

Une affection de type Eau, ou humide, ne sera pas traitée de la même manière qu'une affection du type Feu-sec. Dans le premier cas, il faudra disperser l'Eau par des massages (Tuina) centrifuges, par l'application d'aiguilles locales (comme pour ouvrir des robinets pour permettre à l'eau de couler); on prescrira des plantes qui drainent l'eau vers l'extérieur. Dans le deuxième cas, on refroidira localement par l'application de glace ou de gel refroidissant, on se servira des points d'acupuncture qui se trouvent à distance (aux extrémités), car à

l'image des pompiers qui arrosent le feu à distance à l'aide de leur lance à incendie, le praticien n'entre pas directement dans la zone inflammatoire, mais agit à distance, sinon il risque d'accentuer le Feu local; des plantes à visées antalgiques et anti-inflammatoires seront alors prescrites. Nous voyons, qu'en Médecine du Tao, il existe autant de traitements que d'affections, on pourrait même ajouter, autant de traitements que de patients. D'où l'importance d'une bonne classification de base pour optimiser le traitement au maximum.

Des plantes pour se soigner

En matière de pharmacopée, la nature a bien fait les choses, car il existe certaines plantes particulièrement efficaces pour équilibrer les systèmes osseux et articulaire, comme par exemple le bambou et la prêle, deux plantes qui regorgent de silice et qui donc fortifient la trame osseuse. Pour qu'on les reconnaisse facilement, dame Nature a donné à leur tige l'aspect de segments osseux joints les uns aux autres par une articulation. Le cassis et le groseillier, dont les baies sont noires (comme ce qui est calciné) et rouges (comme le feu), sont tout à fait indiqués dans les états inflammatoires. Ainsi la nature nous a donné moult indications visuelles pour nous soigner.

Le Qi Gong pour se soulager

Le Qi Gong peut jouer aussi un rôle important dans le traitement des affections ostéo-articulaires. En MTC, on considère que les os et les articulations sont liés avec le Qi des Reins, donc avec l'Eau qui crée l'humidité, qui éteint le Feu, qui lubrifie, qui combat la sécheresse, etc. Les exercices de Qi Gong viseront donc à équilibrer le Qi des Reins pour entretenir les systèmes osseux et articulaire. Y seront adjoints des exercices secondaires conseillés en fonction de la classification de l'affection. Exercices pour le Foie en cas de type vent, exercices pour les Poumons pour les types Métal, exercices pour calmer le Feu du cœur en cas de feu ou de sécheresse, etc.

Les anciens taoïstes, pour entretenir la solidité de leurs os, se fouettaient régulièrement le corps avec des faisceaux de tiges de bambou ou de tiges de saule. Ils avaient en effet remarqué que cette pratique renforçait les os. Une étude américaine, faite il y a quelques années, a démontré que l'application de microtraumatismes sur les os permettait de renforcer la trame osseuse, permettant ainsi de contrer les effets de la déminéralisation et donc de l'ostéoporose. Les Taoïstes avaient donc, empiriquement, découvert ces vertus. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

RECONNAITRE L'ÉLÉMENT DOMINANT DE LA PATHOLOGIE

FEU: Un rhumatisme de type Feu montrera une articulation et son pourtour chaud, brûlant, tendu, rouge et amélioré par le froid. C'est le cas des arthrites, des tendinites, des ténosynovites. Ce sont souvent des affections aiguës, d'apparition subite.

EAU: une affection rhumatismale de type Eau montrera une articulation froide, gonflée, avec des tissus environnants œdémateux et mous. Le liquide synovial (le lubrifiant naturel des articulations) est en excès et déborde quelques fois vers l'extérieur. Le mouvement est souvent limité dans son amplitude. Ce sont des affections qui peuvent apparaître progressivement et qui deviennent souvent chroniques.

BOIS: une affection de type Bois est caractérisée par une perte plus ou moins importante de la mobilité, l'articulation est comparée à un nœud dans un arbre qui rend le bois dur à cet endroit. C'est le cas des arthroses où la prolifération osseuse prend progressivement la place du cartilage. La douleur est erratique, tantôt à un endroit, tantôt à un autre. Elle est souvent causée par une attaque externe de froid pervers.

TERRE: le type Terre, quant à lui, peut revêtir deux aspects. Soit sec, dans ce cas les tissus articulaires secs se fendent (destruction du cartilage articulaire, ménisques qui se fendent); soit humide, dans ce cas le liquide synovial devient comme de la boue et se charge de déchets métaboliques, de sang.

MÉTAL: le type Métal est souvent lié au type feu, la douleur est intense, très lancinante, comme si on tranchait les tissus avec un objet coupant. La douleur est localisée précisément.

Chi Nei Tsang

Un Qi Gong appliqué

par Gilles Marin

Le Chi Nei Tsang demeure un art taoïste méconnu. Gilles Marin, spécialiste de la discipline, nous partage les fruits de son expérience. Morceaux choisis extraits de son ouvrage, *Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang*, publié chez Guy Trédaniel.



PORTRAIT

G. Marin commence son cheminement en pratiquant l'Aïkido avec Me Nocquet. Il apprend alors des techniques de Kuatsu (méthode de réajustement des articulations) et de Shiatsu. Puis il quitte la France pour la Californie où il fera deux rencontres essentielles pour lui : Steven Cheng, médecin taoïste renommé, et Mantak Chia. Il découvre alors le Chi Nei Tsang. Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle et il est devenu un expert international dans son domaine. Il réside en Californie et donne des stages en France et dans d'autres pays.



Dans l'ancienne tradition, le Chi-Kung (NDLR: Qi Gong) était un chemin progressif vers l'illumination. Ce chemin demeure le plus simple pour rester connecté au corps et faciliter la croissance et l'épanouissement, au niveau tant physique que mental, émotionnel et spirituel. Ce livre contient le fruit de plus de vingt années d'étude et de pratique clinique avec le Chi Nei Tsang, un système de guérison que j'ai développé à travers mon expérience clinique personnelle en thérapies manuelles variées, ma pratique des arts martiaux et des méditations fonctionnelles taoïstes.

Le Chi Nei Tsang, art taoïste par excellence

Le Chi Nei Tsang est pratiqué depuis plusieurs millénaires dans les ermitages taoïstes, les montagnes sacrées de la Chine antique. Les moines et les ermites ont développé cette modalité pour détoxifier, fortifier et affiner leur corps afin de maintenir un niveau d'énergie élevé propice aux plus hauts niveaux d'entraînements spirituels. Aujourd'hui, le Chi Nei Tsang est toujours pratiqué par des chercheurs spirituels. Il est également accessible à des personnes qui souhaitent simplement améliorer leur santé et leur bien-être.

Chi = énergie et information
Nei Tsang = viscères ou organes internes

Rétablir les connexions

On peut traduire les mots « Chi Nei Tsang » par « travailler l'énergie et programmer les organes internes » ou « transformer l'attitude des viscères ». L'approche holistique de la thérapie par le massage, en médecine classique chinoise, intègre la personne complète au niveau de son énergie physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Le Chi Nei Tsang se



crédit photo: Génération Tao©

soucie plus particulièrement de l'origine des problèmes de santé, incluant les réactions psychosomatiques, et renforce la bonne santé et la résilience du système de défense du corps. Il y parvient en travaillant sur l'abdomen, de façon à stimuler l'« ajustement » interne, à travers ce qu'on appelle le « ressenti » du client*, une sensation quelquefois ancienne et familière et souvent émotionnelle. Le Chi Nei Tsang rétablit ainsi la connexion entre différents niveaux de conscience qui étaient préalablement coupés ou en conflit interne.

Le Chi Nei Tsang est l'art de l'écoute

L'art du Chi Nei Tsang permet d'ouvrir la communication interne. Le client entend plus facilement les messages intérieurs, il fait en général spontanément les ajustements nécessaires. Sur les individus qui ont des problèmes de santé, le Chi Nei Tsang permet d'établir la connexion avec l'endroit d'où viendra la guérison. Quand

la communication avec cet endroit est établie, les directives pour recouvrer la santé viennent de l'intérieur. Elles sont conduites par un processus d'ajustement, des prises de conscience perçues à tous les niveaux de l'existence, physique, mental, émotionnel et spirituel. Ce processus de guérison permet une progression de l'individu vers l'évolution et la maturité. La prise de conscience

est souvent une reconnaissance, une validation de choses que nous nous sommes efforcés de dissimuler. Ces informations cachées peuvent littéralement nous rendre malades. La maladie ou les dysfonctionnements sont des motivations pour mettre en place un processus de prise de conscience qui nous conduit vers une meilleure santé et une vie meilleure. Les praticiens de Chi Nei Tsang travaillent principalement sur la région abdominale. Un toucher profond, léger et doux stimule le travail des organes internes. Tous les systèmes corporels sont concernés : digestif, respiratoire, lymphatique, nerveux, endocrinien, urinaire, reproducteur, tégumentaire et squelette-musculaire, ainsi que le système énergétique (Chi), utilisé communément en acupuncture et en Chi-Kung.

C'est une forme de Feng-Shui interne.

Utiliser le Chi

L'utilisation du Chi est indispensable à la pratique du Chi Nei Tsang. Les praticiens s'entraînent à sentir et à cultiver leur Chi avec des exercices et des méditations que l'on appelle Chi-Kung, contrôle du Chi ou Kung-Fu, exercice de dextérité. On peut observer la valeur d'un praticien à sa capacité à influencer le Chi de ses clients. Comme l'abdomen est le centre principal du Chi, les traitements de Chi Nei Tsang se focalisent sur l'abdomen, mais tout le corps et toute la personne dans son existence la plus globale en sont affectés. Cette discipline qui consiste à travailler avec le Chi est une forme du Chi-Kung appliqué. Le Chi est transformé dans le corps de la même façon. Il devient le Chi du Feu quand il pénètre dans le méridien du Cœur; le Chi de l'Eau quand il pénètre dans celui des Reins; le Chi du Bois quand il pénètre dans le méridien du Foie; le Chi du Métal quand il pénètre dans le méridien des Poumons; le Chi de la Terre quand il pénètre dans le méridien de la Rate-Pancréas. Les sources du Chi sont aussi multiples pour le corps: nourriture, air, eau, influences génétiques, géographiques, culturelles et éducatives. Tout cela contribue à la formation et à la qualité du Chi. Le Chi circule au travers des tissus épithéliaux, de la peau, des fascias qui entourent tous les organes et les muscles du corps. Sa circulation est entravée par les tensions qui créent des obstructions. Ces obstructions provoquent des stagnations du Chi et peuvent se manifester par des irritations, des inflammations ou des spasmes, des adhérences chroniques, des cristallisations, des calcifications et des atrophies. Les tensions résultent de conflits internes et de manque d'information. En cultivant la conscience, la circulation du Chi peut être réactivée.

Chi Nei Tsang et Feng-Shui

On peut utiliser l'art du Feng-Shui pour favoriser les conditions optimales qui génèrent un Chi de qualité. Le Chi Nei Tsang travaille sur les structures internes du corps afin d'augmenter la qualité et la quantité du Chi qui y circule; c'est une forme de Feng-Shui interne qui crée un champ d'informations propice à la guérison. Le Chi suit la pensée, mais la pensée ne dirige pas le Chi. Le Chi Nei Tsang est une forme d'enseignement et d'entraînement personnel à travers le toucher et le support verbal. En travaillant sur l'abdomen, le Chi Nei Tsang entraîne toutes les parties du corps à être plus conscientes, de façon à mettre en place un système d'autorégulation prêt à être entretenu et utilisé. ■

*J'utilise le terme « client » plutôt que « patient » car la guérison vient de l'intérieur et nécessite la participation active de la personne traitée.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

des vidéos à télécharger sur www.generation-tao.com

Stage Chi Nei Tsang

Travailler l'énergie des organes internes
MASSAGE DU VENTRE

instructeur **Gilles Marin**

assisté de **Claudine & Marc Marin**

Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez

Niv. 1 du 09 au 15/05/09 Niv. 3 du 16 au 22/05/09

Domaine du FAN - 87360 Verneuil Moustiers

Niv. 1 du 18 au 24/08/09 Niv. 2 du 25 au 31/08/09

Visitez notre site Internet :

<http://chineitsang.marin.free.fr>

contact : marcmarin@chineitsang.com

04.93.08.84.46



Gilles MARIN, fondateur et directeur de l'Institut **Chi Nei Tsang** à Berkeley en Californie, a pratiqué les soins manuels depuis 1976. Né en France, Gilles s'est déplacé aux Etats-Unis en 1980, où il a reçu sa ceinture noire d'Aïkido, pratiqué le Tai Chi Chuan avec Martin Inn, étudié les principes et les théories de médecine chinoise traditionnelle avec Dr. Stephen T. Chang, ainsi que le chi-kung ou l'art des exercices internes, les formules classiques d'herbes chinoises, les principes de l'acupuncture, la sexologie taoïste.

Au printemps 1983, Gilles rencontre le maître taoïste Mantak Chia, complète sa formation au chi-kung, aux méditations ésotériques, et aux méthodes de guérissage de «International Healing Tao System». Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle, Gilles Marin est devenu un expert international dans son domaine.

Gilles est l'auteur de «Guérir de l'Intérieur avec Chi Nei Tsang.» et «Five elements six conditions».



Marc MARIN, pratique le chi-Kung

et le **Chi Nei Tsang** depuis 2003. Il a reçu la certification pour les trois niveaux «Chi Nei Tsang Fondamental», «La Guérison Emotionnelle» et «Chi Nei Tsang & Attitude Globale Corporelle». Marc a passé avec succès les examens théoriques et pratiques de Médecine Traditionnelle Chinoise spécialité Tui Na de l'école G.R.E.E.C. affiliée à l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise.



Claudine MARIN

a été formée au Chi-Kung et au **Chi Nei Tsang** par Gilles Marin. Elle pratique l'EFT (Emotional Freedom Techniques), thérapie brève énergétique développée par Gary Craig. Claudine et Marc ont participé à la traduction de l'anglais et à la relecture du livre «Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang Gilles Marin Edition Trédaniel.

