

Mincir Zen

Harmoniser son poids et son esprit

Maigrir, mincir... Derrière le phénomène de mode peut se dissimuler en amont un véritable problème : une prise de poids à la fois cause et effet de déséquilibre. Mais quelle en est la source ? Stress, facteurs hormonaux, génétiques, mauvaise hygiène alimentaire, troubles psychiques, et bien sûr, dérèglement énergétique peuvent être entre autres cités. Et comment y remédier ? A côté des nombreux régimes, solutions miracles, et multiples activités qui sont aujourd'hui proposées, il existe des manières simples, holistiques et « zen » d'agir pour que votre silhouette retrouve une harmonie en accord avec votre nature profonde. Acupuncture, Qi Gong, naturopathie, aromathérapie ou shiatsu sont autant de voies qui vous sont ici présentées.

Est-il Possible

de mincir naturellement ?

par Christian Dalisson

Amincissement, perte de poids, un thème très à la mode qui revient fréquemment dans les colonnes de vos différents magazines. Mais que connaît-on vraiment des origines du surpoids et des manières plus naturelles qu'un régime draconien pour en venir à bout ?

Comment évaluer le surpoids ?

Avant d'étudier les mécanismes de prise de poids et les méthodes d'amincissement, il convient auparavant de déterminer à partir de quelle valeur un individu est en surpoids. Actuellement, l'indice le plus fiable est l'indice de masse corporelle ou IMC.

L'indice de masse corporelle

A partir de la taille d'une personne exprimée en mètre, on

peut calculer le poids « idéal » d'une personne. L'IMC est égal au poids en kilos divisé par la taille au carré.

- L'IMC minimal est de 18,6 kg/m².

- L'IMC maximal est de 25 kg/m².

Prenons un exemple : pour une jeune fille d'1 m 76. Son poids minimal sera de $1,76 \times 1,76 \times 18,5 = 57$ kg. Et son poids maximal sera de $1,76 \times 1,76 \times 25 = 77$ kg. Son poids devra donc être compris entre 57 et 77 kg pour être considéré comme « normal ».

Mais il convient d'être prudent, car cet indice ne correspond qu'au poids global sans tenir compte de la répartition entre la masse grasse et la masse maigre ou musculaire. En effet, pour un sportif, voire un body builder, son IMC sera au-delà de la valeur maximale, et pourtant il ne sera pas en surpoids, mais sa masse musculaire étant plus importante que la normale, son IMC sera plus important que son IMC maximal ; le muscle étant plus dense et plus lourd que la

POUR EN SAVOIR PLUS...

LES NUTRIMENTS

Les protéines

Ce sont les nutriments les plus importants indispensables à la vie et à la formation de la masse musculaire. En effet, pour maintenir la masse musculaire et ne pas perdre de muscle, la ration alimentaire doit fournir au minimum un gramme de protéines par kilo corporel par jour. Par exemple, 70 grammes de protéines sont nécessaires pour un individu de 70 kg.

Un gramme de protéines apporte 4 calories brutes. Mais pour assimiler les calories provenant des protéines, l'organisme doit dépenser beaucoup de calories pour les transformer. Par exemple, pour 100 calories provenant de protéines,

l'organisme devra dépenser 30 calories. Il ne restera donc plus que 70 calories sur les 100 calories d'origine (travail de 30 % de l'organisme pour assimiler les protéines alors qu'il n'est que de 12 % pour les lipides et 7 % pour les glucides).

Les glucides

Ce sont les premières réserves énergétiques du corps humain. Le métabolisme des glucides est contrôlé par différentes hormones mais la principale reste l'insuline qui est produite par le pancréas et mise en réserve dans le foie et les muscles sous forme de glycogène. Elle permet de faire baisser le taux

de sucre sanguin en faisant pénétrer le glucose dans les cellules, ce qui favorisera par la suite la production et le stockage des graisses sous forme de triglycérides. Un gramme de glucides apporte 4 calories.

Les lipides

Les lipides sont les constituants les plus énergétiques car un gramme de lipides apporte 9 calories. Ils sont à éviter pour toute personne voulant contrôler son poids, surtout les lipides d'origine animale dont la forte teneur en acides gras représente une menace pour la santé et en particulier pour le cœur.



photo: Jean-Marc Lefèvre

graisse à volume égal. Inversement, l'IMC d'une autre personne pourra se trouver dans la norme, et pourtant cette personne sera en surpoids si sa masse grasse est trop importante. C'est pourquoi il est très important de tenir compte de la répartition entre la masse grasse et la masse musculaire ainsi que de l'harmonie de la silhouette.

Principes de base de la nutrition

Quels sont les différents nutriments présents dans notre alimentation ? Ils sont au nombre de trois : les protéines ou protides, les lipides ou graisses, et les glucides ou sucres.

Les sources de protéines sont principalement animales : les viandes, les poissons, les crustacés, les œufs.

Les glucides comprennent les sucres lents d'une part : céréales, féculents, légumineuses et d'autre part les sucres rapides : sucres blancs et tous ses dérivés : bonbons, pâtisseries, etc.

Les lipides ou graisses comprennent les graisses animales contenues principalement dans les viandes et les graisses végétales contenues dans les huiles végétales. On trouve également le beurre, la crème fraîche, etc.

Mincir naturellement et intelligemment

Le principe fondamental pour mincir naturellement est basé sur les aliments et sur les compléments alimentaires « piègeurs de graisses ». En effet, certains aliments grâce aux fibres qu'ils contiennent emprisonnent une partie des graisses absorbées qui seront évacuées dans les selles. Ainsi les fibres alimentaires permettent-elles, non seulement de capter les graisses, mais également de faciliter le transit intestinal et de jouer le rôle de coupe-faim naturel.

D'autres aliments, sans être piègeurs de graisses, sont pour-

tant tout aussi intéressants pour perdre du poids intelligemment : il s'agit bien entendu des aliments à fort teneur en protéines. Dans le cadre d'un régime végétarien, nous pouvons privilégier principalement le Tofu qui est fabriqué à partir du lait de soja caillé et coagulé, ce qui donne une protéine végétale d'excellente qualité car elle contient (comme la viande) les huit acides aminés indispensables que l'organisme ne peut pas synthétiser à partir de l'alimentation.

Un autre aliment intéressant est l'œuf, mais uniquement le blanc, en éliminant le jaune beaucoup trop gras ; le blanc d'œuf est constitué de protéines pures (100 %).

Le poisson est également intéressant car il est en général pauvre en graisses et riche en protéines.

Vous pouvez consommer des légumes et des fruits qui ne renferment pratiquement pas de graisses. Bien qu'ils contiennent une quantité importante de glucides, ils ont l'avantage d'apporter beaucoup de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et d'antioxydants. Etant très riches en fibres, ce sont de bons coupe-faim naturels.

Il faudra par contre éviter les fruits secs qui sont un peu trop caloriques (excepté le cas où l'on pratique des activités physiques régulièrement), ainsi que l'avocat qui est trop riche en lipides.

Les aliments « brûleurs de graisses » : il s'agit d'aliments qui permettent de diminuer la mise en réserve des graisses, à savoir, le chou, le poivron, l'aubergine, le céleri, le persil. Les vertus de ces plantes sont surtout dues à leur richesse en vitamines B et C.

Les aliments diurétiques permettent d'éliminer la cellulite : l'ail, l'oignon, le poireau, l'asperge, l'aubergine, la tomate, le chou, le céleri branche.

Il faut tenir compte de la répartition entre les masses grasse et musculaire.

Pas une, mais des cellulites

On ne peut pas parler minceur sans parler de la qualité de la peau, ou bien évidemment, de la cellulite. Entre fluctuations hormonales et héritage familial, hommes et femmes ne sont pas égaux devant ces réserves de graisses qui doivent servir de garde-manger depuis des temps immémoriaux, et pour des périodes difficiles (hivers rigoureux, disettes, etc.) ou des périodes de grossesse. Rien ne sert alors de s'affamer, car plus on se prive, plus le corps va apprendre à stocker pour la prochaine « crise ».

Les « trois cellulites »

Pour vous y reconnaître, prenez un pli de votre peau entre vos doigts et pincez-le légèrement. Si rien n'apparaît et que vous ne ressentez aucune douleur, vous avez certainement, en plus d'un héritage génétique favorable, une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, riche en fibres et bien protéinée pour préserver les muscles, beaucoup d'eau en réserve dans l'organisme, et peu de sédentarité). Sinon...

La cellulite infiltrée

Si vous pincez la peau et que vous découvrez une peau « molle », que la « peau d'orange » est bien visible, que vous observez un gonflement en fin de journée, ou en début de règles, avec la sensation que vos jambes sont lourdes, c'est ce que l'on nomme la cellulite infiltrée œdémateuse. Appuyez avec votre doigt quelques secondes sur la cuisse: la peau devient blanche puis rouge, ce qui est dû à une mauvaise circulation associée à une rétention d'eau (les capitons sont entourés d'eau). Il faut alors drainer et dégonfler. Si vraiment vos jambes vous font mal, avec des lourdeurs, voire même des varicosités, n'hésitez pas à faire appel à un phlébologue qui dépistera une éventuelle insuffisance veino-lymphatique. Le gynécologue peut aussi vous aider à voir s'il s'agit d'un problème hormonal lié à un dérèglement de la thyroïde, à la pilule, à la ménopause... Dans tous les cas, pas de sel! La marche peut là encore s'avérer

excellente pour son action de « pompage » qui favorise le retour veineux. Il y a aussi quantité de plantes, tisanes, gélules ou ampoules dont les actions sont drainantes et aident à la circulation du sang (thé vert, vigne rouge, ginkgo, marron d'inde, etc.). Le drainage lymphatique est idéal pour relancer la circulation, drainer et retrouver une belle qualité de peau.

La cellulite adipeuse

Si vos tissus sont mous, que des billes de gras apparaissent bien visibles, mais que cela n'est pas particulièrement douloureux, c'est une cellulite de type adipeuse. Elle se loge généralement sur le bas du corps: cuisses, fesses et hanches, et s'accompagne d'un surpoids. Dans ce cas, il est essentiel de faire un régime équilibré sans jamais s'affamer, car il va falloir déstocker le gras. Tout est bon pour activer la lipolyse (brûlage des graisses): activité d'endurance (marche, natation, une pratique régulière dynamique, etc.), crème à la caféine, massages et drainage lymphatique. Il faut savoir aussi que plus on a de masse musculaire, plus on consomme de calories pour l'entretenir, d'où une bonne lipolyse ainsi qu'une bonne tonicité de la peau.

La cellulite fibreuse

Si vos tissus sont durs et que la sensation est douloureuse, surtout au niveau des genoux et des cuisses, il s'agit de la cellulite fibreuse, ancienne, qu'il va falloir assouplir avant tout. Les techniques décrites précédemment sont bonnes: alimentation équilibrée, activités physiques, drainage (cette cellulite entraîne la rétention d'eau), plantes, crèmes et massages. Le stress est un facteur important dans la formation de la cellulite aussi est-il important de déstresser (voir article sur le shiatsu)! Si la caféine est bonne en usage externe, le petit moka et le thé sont des excitants toxiques dont il va falloir se passer. Respirez et apprenez à respirer: les endorphines ainsi créées vous aideront à chasser la cellulite et à vous sentir mieux (Yoga, Qi Gong, Wutao...).



**PROCHAINS
RENDEZ-VOUS :**

Hors-série

**« Massages
et Thérapies
Manuelles »**

**Parution :
15 mai 2005**

N° 37

**Dossier Spécial
« Diététique
et Arts
Energétiques »**

**Parution :
29 juin 2005**

La M.T.C.

et l'équilibre alimentaire

Quand il est question de prise de poids, quel regard la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) porte-t-elle?

Et quelle(s) solution(s) offre-t-elle?

Pascal Da Silva nous partage sa réflexion.

crédit photo: D.R



La prise de poids intéressait les Chinois de l'antiquité! On en trouve de nombreuses illustrations dans les grands textes médicaux classiques tels le *Neijing* (Su Wen & Ling Chu, 2e siècle av. JC) ou le *Jiayijing* (3e siècle ap. JC) pour des raisons parfois différentes d'aujourd'hui.

La vision du corps

La vision du corps dans la pensée traditionnelle chinoise pose les bases d'une médecine qui ne saurait séparer l'homme de son environnement. Il n'est pas un seul caractère pour nommer le corps, mais plusieurs qui définissent un contexte.

Souffles du Ciel et de la Terre

Le corps est en mouvement. Il est animé par les souffles (énergies) qui permettent à la vie de prendre forme. Je ne peux exister que par mon corps et son apparence m'informe sur l'équilibre des forces yin yang que je synthétise en moi. Les souffles yin de la terre apportés notamment par la nourriture sont plus quantitatifs et s'expriment en nous par le sang. Les souffles yang du ciel, notamment l'air et l'influence des saisons, sont d'avantage qualitatifs et s'expriment en nous par les souffles subtils. Deux aspects indissociables qui n'ont de raison d'être que l'un au service de l'autre.

Les mutations du corps

A l'image d'une fleur, le corps se transforme selon des cycles immuables et un rythme propre à sa nature même. Il éclôt (apparaît), croît (se développe), s'épanouit (culmi-

ne), s'affaiblit (décline) et meurt (disparaît). Il n'est pas envisageable de le refuser au risque de tomber malade. Le sage accepte les mutations de son corps et adapte sa vie dans tous ses comportements. Il tend à remplir au mieux la durée de son existence plutôt qu'à modifier la qualité des aspects du temps qui lui est imparti.

Le corps sait recevoir, transformer et ne conserver que ce qui lui convient.

S'accorder à sa nature

Le chapitre 64 du Ling Chu caractérise aussi une typologie en fonction des 5 éléments (bois, feu, terre, métal, eau). Le type Terre par exemple possède beaucoup de sang et d'énergie, il est naturellement charnu et possède souvent un bon appétit. Il convient ainsi de s'accorder à son idiosyncrasie selon l'adage: « La cause de toutes les maladies est l'ignorance de sa propre nature ».

Aussi l'acupuncteur traditionnel ne saurait se soumettre à une mode qui influence la perception que chacun a de son corps et nous invite à intervenir sur lui. Nous savons que lorsque les souffles circulent harmonieusement, le corps sait recevoir, transformer et ne conserver que ce qui lui convient. Il ne s'agit jamais d'améliorer un aspect particulier mais de réguler un dysfonctionnement. Le « tradipraticien » est cependant à l'écoute de toutes les demandes. Il sait proposer un rééquilibrage qui intègre la demande si elle lui apparaît pertinente et permettre à une personne de reconsidérer son approche le cas échéant, par les spécificités imaginatives du Foie et du Cœur en tant qu'unité consciente.

Tout déséquilibre des souffles du corps peut donc potentiellement engendrer une prise anormale de poids réactive.

Etiologie et pathogénies récurrentes

- Une alimentation mal appropriée, quantitativement ou qualitativement, en fonction de l'activité, de l'âge et de la saison interroge sur la capacité de l'intestin grêle à choisir ce qui lui convient, autant du point de vue comportemental (attitude alimentaire) que physiologique (rejet des surplus vers le gros intestin et la vessie).
- Le surmenage comme le manque d'activité bloque les échanges des souffles et du sang notamment au niveau de la rate et de l'estomac.

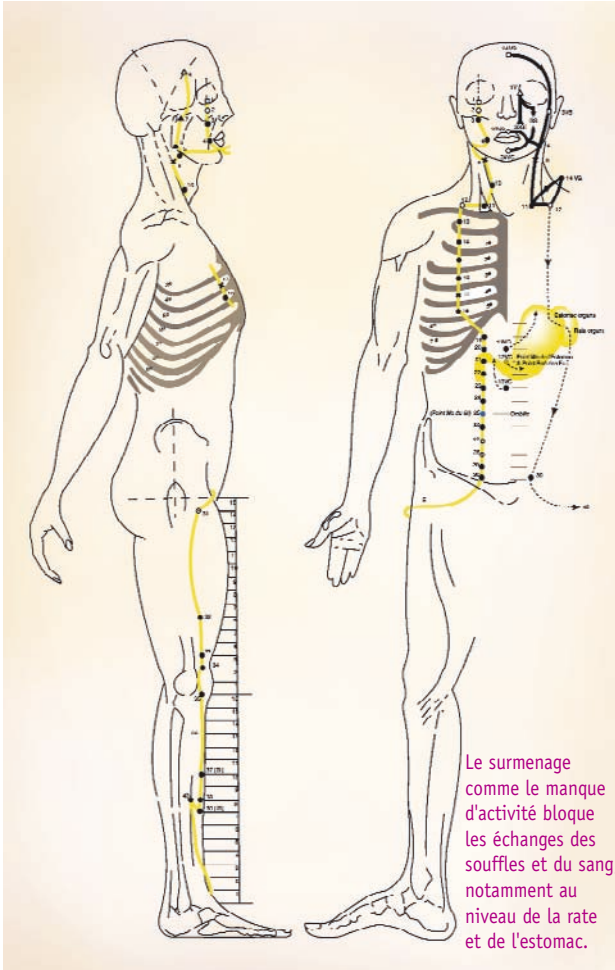


Illustration : Pascal Da Silva

- Les excès sexuels, pathologie chronique et naturelle après 42 ans quand le yang des reins décroît et ne fournit plus la chaleur nécessaire à la digestion.
- Les émotions jouent aussi un rôle majeur dans la prise de poids. La colère bloque les souffles et agresse la Rate (irritabilité, ventre noué). L'excès de réflexion et les soucis agissent directement sur la rate et produit des mucosités qui obstruent les vaisseaux (lenteur digestive, palpitation, toux). Une peur viscérale refroidit les Reins et fige les liquides dans le bas du corps (gonflement, œdème).

Les quatre temps du bilan énergétique chinois (voir, entendre, palper, interroger) sont précis. Ils permettent d'objectiver des signes et de percevoir la nature des mouvements désorganisés. Ainsi il pourra être choisi seuls ou combinés l'acupuncture, la phyto-diététique, le Qi Qong, le massage traditionnel, et bien sûr le conseil !



FORMATION PROFESSIONNELLE AUX ARTS MARTIAUX INTERNES

Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang et Xing Yi Quan

L'Ecole d'arts internes Génération TAO

propose, dès la rentrée prochaine (octobre 2005) à Paris, une formation complète en trois années dans les trois arts martiaux internes Chinois, à partir de l'étude du Tai Ji Quan. Sous la direction d'un collège de spécialistes reconnus : Maître WONG Tunken, Jean-Michel CHOMET, Pol CHAROY, Imanou RISSELDARD.

Formation en week-end sur Paris ouverte aux personnes justifiant d'un minimum de 2 à 3 ans de pratique.



1ÈRE ANNÉE

Initiation

Théorie

- les fondements historiques, ainsi que les principes philosophiques et énergétiques communs aux 3 styles.
- comment la bio-mécanique des styles internes conduit à la bio-énergétique.

Pratique

- initiation aux formes pédagogiques (courtes) de chacun des 3 styles internes, et à leurs significations martiales.
- bases du Tui Shou avec applications des 8 portes du Tai Ji Quan, avec comparatif dans les autres styles.
- bases du Nei Gong (« travail interne ») spécifique aux styles internes.

2ÈME ANNÉE

Approfondissement (et spécialisation)

Théorie

- influence des sciences modernes (anatomie, physiologie, psychologie, neurologie et sciences physiques) dans l'évolution des principes traditionnels.

Pratique

- choix et spécialisation dans un style et approfondissement des formes de ce style.
- approfondissement du Nei Gong: de la bio-mécanique à la bioénergétique par les principes du travail à deux.
- Tui Shou et approfondissement de la spécificité des applications martiales des styles internes.

3ÈME ANNÉE

Perfectionnement (et formes anciennes)

Théorie

- étude des textes classiques (Tao Te King, Yi Jing) et des personnalités marquantes des styles internes (Yang ChengFu, Chen Fake, Sun Lutang, etc.).
- Comment la pratique d'une forme peut devenir un véritable Qi Gong?

Pratique

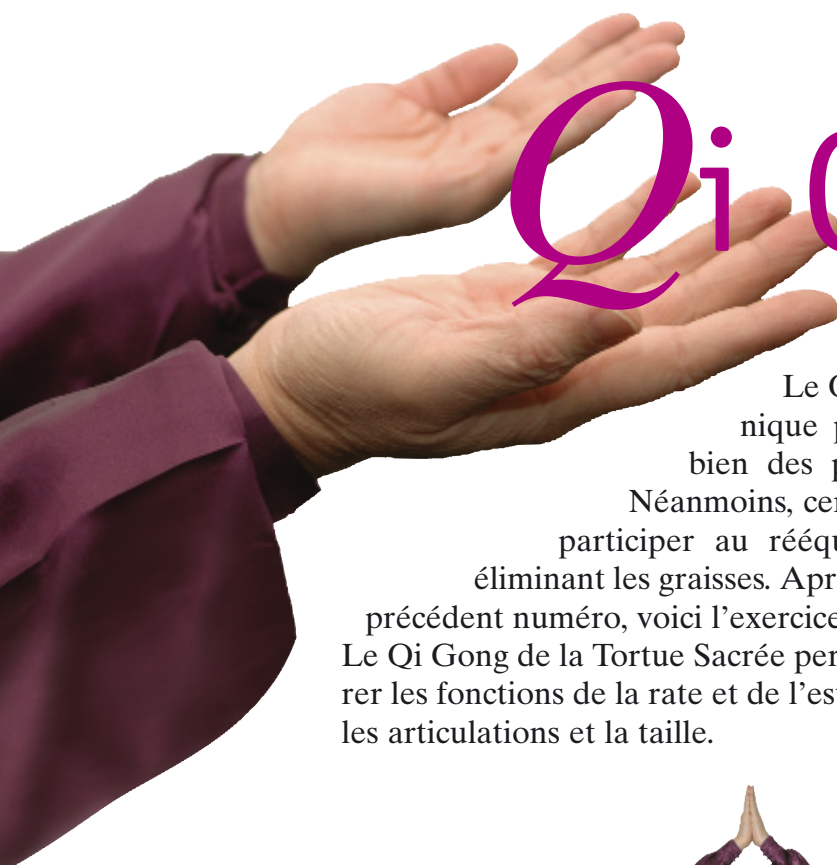
- perfectionnement aux formes longues du style choisi.
- applications martiales.
- formes officielles internationales et formes d'armes.

Génération TAO

144 bd de la Villette 75019 Paris (M° Colonel Fabien ou Jaurès)

Tél: 01 42 40 48 30 - Fax: 01 48 24 42 44

Email: ecole@generation-tao.com



Qi Gong

de la tortue sacrée

Le Qi Gong ne pourrait être qualifié de « technique pour mincir ». Cela réduirait en effet en bien des points les vertus de cet art énergétique. Néanmoins, certains enchaînements de mouvements vont participer au rééquilibrage de l'organisme, notamment en éliminant les graisses. Après le Qi Gong du dragon présenté lors d'un précédent numéro, voici l'exercice de la tortue sacrée.

Le Qi Gong de la Tortue Sacrée permet de renforcer l'énergie vitale, d'améliorer les fonctions de la rate et de l'estomac, d'éliminer les graisses et d'assouplir les articulations et la taille.

par Liu Jun Jian



1 POSTURE INITIALE

Talons joints, le regard porte vers l'horizon. Les mains le long des cuisses. La tête pousse vers le ciel. Rentrez un peu le menton, le bout de la langue touche le palais. Relâchez tout le corps, de la tête jusqu'aux pieds pendant une minute environ.



2 DÉMARRAGE

En inspirant, montez lentement les mains sur les deux côtés (fig. 2), paumes vers le ciel, jusqu'au sommet de la tête et joindre les mains. Simultanément, soulevez les talons (fig. 3).



3

En expirant, laissez descendre les talons progressivement et les mains en même temps, jusqu'au niveau de la poitrine, les avant-bras à l'horizontal (fig. 4).



4



5 Gardez la posture pendant deux respirations naturelles. A la fin de la deuxième expiration, abaissez les mains le long des cuisses, puis écartez la jambe droite (fig. 5).

6 EMBRASSER UN BALLON À DROITE

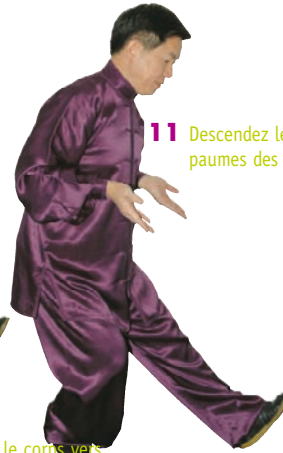
Levez les mains lentement, latéralement, jusqu'au niveau des épaules en descendant légèrement le corps (fig. 6).



- 10** Tournez les mains vers soi en pliant les doigts l'un après l'autre (commencez par l'auriculaire et finissez par le pouce). Une fois les mains fermées, retournez-les rapidement vers le sol (fig. 10). Faites un cercle avec le corps et les bras à l'aide des hanches et des jambes, en commençant par reculer le poids sur la jambe droite. Puis avancez en transférant le poids sur la jambe gauche, et reculez ensuite pour revenir, le poids sur la jambe droite.



- 11** Descendez le corps en ouvrant les paumes des mains vers l'avant (fig. 11).



9 NAGE DE LA TORTUE SACRÉE

Tournez la main droite vers le ciel en relâchant la hanche droite. Pivotez le corps à gauche et joignez les mains devant le corps à gauche. Simultanément, pivotez le pied droit sur le talon, vers l'avant gauche. Poids sur la jambe gauche (fig. 9).



- 12** Penchez le corps vers l'avant et, avec les mains, ramassez l'énergie du ciel (fig. 12). Reculez de nouveau sur la jambe arrière droite, les mains effectuant leur cercle, en les refermant comme précédemment.



- 13** Gardez les coudes soudés au corps. À l'aide des hanches et des jambes, décrivez un cercle et demi avec les mains allant du bas vers l'avant, du haut vers l'arrière, pour vous arrêter au milieu vers l'avant (fig. 13).



8 PEIGNER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE

Relâchez la hanche droite en transférant le poids à gauche, et séparez les mains: la main gauche en haut, paume vers le ciel, la main droite en bas, paume face au sol (fig. 8).

- 14** Puis décrivez un cercle largement avec les mains, à l'aide des hanches et des jambes, pour ramasser l'énergie de la terre. Reculez d'abord le poids sur la jambe arrière en descendant (fig. 14).



- 7** Puis transférez le poids à droite. La main gauche décrit une courbe de l'extérieur vers l'intérieur jusqu'à ce qu'elle se retrouve au-dessous de la main droite, au niveau de la hanche, comme si vous teniez un ballon entre les mains (fig. 7).



Suite page 26 >>

17 Puis reculez et terminez en lançant la main gauche vers le côté gauche, à la hauteur de la hanche, le poids avançant sur la jambe gauche, la main droite au niveau de l'épaule gauche (fig. 17).

18 Puis transférez le poids à droite pour embrasser un ballon à droite. En relâchant la hanche droite, transférez le poids à gauche, en inversant les mains autour du ballon : main gauche à hauteur de l'épaule gauche, main droite au niveau de la hanche gauche (fig. 18).

16 En gardant toujours les coudes soudés au corps, faites un cercle à l'aide des hanches et des jambes en passant par le bas (au niveau de la taille), et vers l'avant en remontant (fig. 16).



15 Puis écartez les mains et étendez les bras vers l'avant en ramassant l'énergie de la terre (fig. 15), pour revenir à la posture de départ, au milieu.



19

20 FIN DE L'EXERCICE

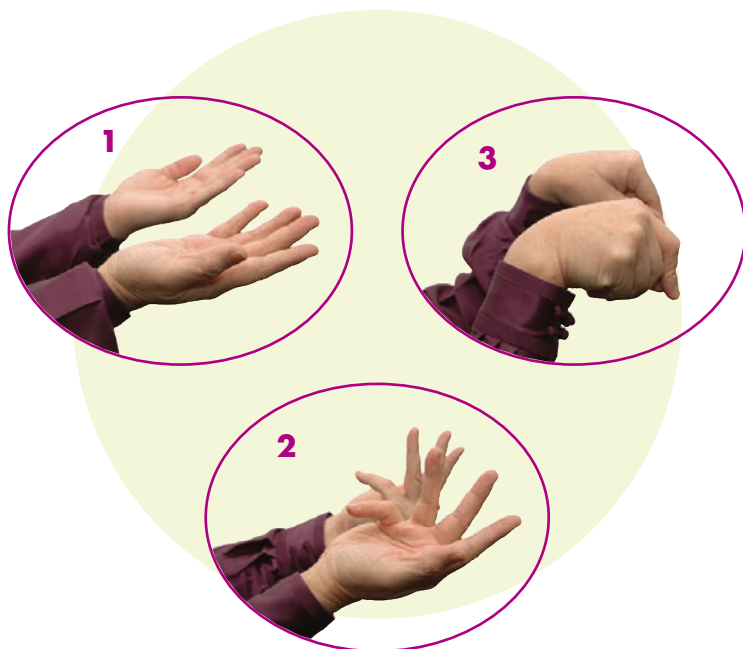
Revenez ballon à gauche, poids à gauche. Puis, séparez les mains, poids à droite (fig. 19), et en ramenant le pied droit, joignez les mains devant le Dan Tian (fig. 20 et 21). Restez quelques instants dans cette position, puis relâchez les mains le long des cuisses (fig. 22).



21



22



Rondeur Zen

Le ventre de Pou Sao !

Un pratiquant d'arts internes doit-il se muscler ? Son art peut-il le faire mincir ? Ou lui faire prendre de l'embonpoint ?

Le regard d'un homme d'expérience : Georges Charles.



En énergétique chinoise, donc dans la pratique des arts internes, du massage, des mobilisations et de la nutrition, de tout temps il a été apporté une grande attention aux quatre périodes saisonnières auxquelles s'ajoute une période intermédiaire rattachée à la Terre. La période printanière est évidemment très importante puisqu'elle inaugure l'année par le principe de la régénération énergétique et physique.

L'énergie printanière : solliciter les muscles et les tendons

C'est donc le moment idéal pour lier le travail des muscles au travail du souffle comme le précise l'Empereur Jaune Qingshi Wangdi. Dans le *Suwen* (So Ouen), ouvrage considéré comme la Bible de la médecine chinoise classique, il est précisé au chapitre II : *Le printemps est la saison de la montée de la sève ; le ciel et la terre reprennent vie. Tout est en fécondation. C'est la saison pendant laquelle l'homme doit préparer son corps pour que l'énergie nouvelle puisse croître et se développer (...). Pour se conformer à l'énergie du printemps, il faut nourrir cette nouvelle vitalité. Si l'on s'écarte de ce principe, le foie et les muscles en souffriront.* Il est ajouté au chapitre IX : *Le foie qui correspond au bois, à l'est, est le générateur des forces car il régite les muscles et les tendons. C'est l'organe qui produit l'énergie et le sang. Il correspond à l'énergie du printemps.*

Il convient d'ajouter que suivant les règles classiques de l'énergétique chinoise, le foie (Gan), qui se rattache au printemps, gouverne le drainage et la dispersion des liquides et est responsable de la régularisation de l'énergie (Qi, Ki) et de sa libre circulation dans le corps. De par cette fonction importante, il permet également de régulariser les émotions, car si le Qi circule librement, le cœur se calme et l'esprit est en paix.

Ne pas négliger la pratique musculaire !

Tout d'abord et surtout, il ne faut pas négliger la pratique musculaire, donc l'aspect physique des postures et des enchaînements. S'il est louable de respecter le principe essentiel de l'utilisation rationnelle de l'énergie : « Moins d'effort pour parvenir à l'effet recherché » - *Shi Ban Gong Bei*, ou littéralement : « Pour moitié d'effort résultat

double », il est néanmoins possible de profiter de la pratique pour « préparer et entretenir » les muscles et les tendons qui correspondent à la manifestation de cette énergie printanière. Il convient à ce sujet de donner quelques explications concernant la pratique de l'interne comme celle de la méditation. Lorsque celle-ci était pratiquée dans les monastères bouddhistes et les congrégations taoïstes, les adeptes se devaient d'entretenir les lieux et le plus souvent de subvenir aux besoins de la communauté. Ce faisant, ils pratiquaient le jardinage, le transport de l'eau, le polissage des parquets et de nombreuses autres activités physiques comme la marche en montagne ne serait-ce que pour aller chercher du bois ou des plantes médicinales. Il s'agissait, dans la tradition, de ce qu'on considérait alors comme la « méditation active », littéralement « méditation debout » : Zhan Chan ou Ritsu Zen. La plupart des pratiquants d'interne ou les adeptes de la méditation possédaient donc également une pratique physique non négligeable

incluant le travail de la force musculaire, de la souplesse, et de l'endurance. Ce qui n'est pas toujours le cas de nos jours où bon nombre des pratiquants sont des sédentaires n'ayant que peu d'activité physique réelle. Par expérience personnelle, la pratique assidue de l'interne seule ne fait pas maigrir ! Elle aurait même plutôt tendance à donner de l'appétit et à favoriser l'enracinement, donc l'occupation d'une place confortable. Il existe ici un réel paradoxe comme la Chine nous en propose souvent : bon nombre de pratiquantes et de pratiquants veulent se réaliser dans l'interne, la méditation sinon le Bouddhisme, et plus ressembler à un top-modèle suédois ou à un culturiste turc qu'à Zhan San Feng ou au Bouddha qui, généralement, sont plutôt bien enveloppés et même bien en formes. Ne parlons même pas du fameux Pou Sao taoïste qui est à l'origine du mot : « poussah » ! Le simple fait de pratiquer exclusivement la respiration ventrale n'engage pas à la production d'abdominaux en forme de plaquettes de chocolat. Il convenait quand même de le dire et de l'affirmer sans détours. Il est certain, par contre, que ces pratiques permettent de bien se sentir dans sa peau et d'accepter son image, même et surtout si elle n'est pas conforme aux critères liés à la mode et à une certaine dictature de l'apparence physique. En un mot comme en cent, il convient de pratiquer et d'enseigner en réduisant le

La pratique assidue de l'interne ne fait pas maigrir !

risque de prise de poids excessif, mais sans pour autant renier les principes de cette pratique et de cet enseignement ou d'agir à leur encontre. Et il convient aussi d'inciter les pratiquants à se remuer un peu dans le respect de ces principes. Ce qui est possible !

« Lâcher la proie pour saisir l'ombre »

Dans la pratique des arts internes, il est important de ne pas négliger le travail avec partenaire, et particulièrement les travaux de Touei Shou (poussées de mains) et de San Shou (séparer les mains) car, sans utiliser un excès de force musculaire, il est possible de faire travailler à la fois les articulations, les muscles et les tendons, la circulation et le souffle, par conséquent l'énergie vitale. Les travaux de saisies et de contre saisies utilisées dans le San Shou permettent également un travail en profondeur sur les muscles et les tendons ainsi que sur la circulation de l'énergie.

Pour celles et ceux qui pratiquent la méditation, ou le « Qigong » statique, il ne faut pas oublier que ces pratiques étaient traditionnellement couplées à des pratiques corporelles dynamiques incluant justement un important travail sur les articulations, les muscles et les tendons, la circulation et la mobilisation de l'énergie. Concernant la méditation bouddhiste Chan, il existe une pratique spécifique : « Nettoyage des muscles et des tendons et purification de la moelle et des sinus », le Yijinjing Yisuijing (Chan), forme qui est à juste titre considérée à la fois comme une pratique gymnique et comme une pratique énergétique (« Qigong » bouddhiste). Originellement, elle fut initiée par Bodhidharma au Temple de Shaolin afin de permettre aux moines de mieux supporter la méditation assise. Par opposition au Zhou Chan (méditation assise), elle fut donc considérée comme Zhan Chan (méditation debout). Cette même distinction se retrouve entre Zazen et Ritsu Zen. Dans une certaine mesure, la marche méditative, Jin Hai ou Kin Ho, constitue un exercice inséparable de la méditation assise. Il est dommage que ces pratiques essentielles disparaissent peu à peu au profit d'un semblant de méditation. Mais lorsque le Zen est mis à toutes les sauces, y compris celles du fast-food, il ne faut s'étonner de rien. A vrai dire, il est surtout dommage que l'on cherche à dissocier l'interne de l'externe, ce qui correspond à séparer la peau de la chair ou le manteau de sa doublure et, en quelque sorte, à « lâcher la proie pour saisir l'ombre ». De tout temps en Chine, ces pratiques ont été complémentaires et ce sont nous qui désormais les opposons comme on oppose généralement Bouddhisme, Taoïsme et Confucianisme alors que depuis les Song il avait été clairement admis par de nombreux praticiens que « Les Trois Enseignements ne faisaient qu'Un » (San Jiao He Yi). Unifier le corps, l'Énergie et l'Esprit au travers de la pratique ne semble pourtant pas une proposition irréaliste. Lorsqu'un prince demanda à Confucius quelle serait la première chose qu'il ferait s'il avait le pouvoir, il répondit par deux simples mots : Zheng Ming. Ce qu'on traduit littéralement par « rectifier les mots » et littérairement, par « rendre à chacun des mots son juste sens ». Mais la traduction la plus juste, donnée par le dictionnaire Kangxi serait en fait « bon sens ». Et c'est malheureusement ce bon sens qui manque le plus. ■

致 ZHI
柔 ROU
家 JIA

le pas de Pégase



l'école du développement de la douceur

Cours hebdomadaires à Paris
Stages et formations à Paris & en province

LES FORMATIONS

QI GONG - NEI GONG

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE)
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

QI GONG
DES ENFANTS
Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants
S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN
Au-delà des styles et des particularismes, comprendre l'essence des arts martiaux Internes chinois - Préparation aux diplômes techniques et d'enseignement de ces disciplines.

Le pas de Pégase - 90, rue La Fayette 75009 Paris
Tél/Fax 01 40 22 07 05 - contact@lepasdepegase.com
site: lepasdepegase.com - 06 62 16 56 79 - 06 61 16 37 33

LES FORMATEURS

LAURENCE CORTADELLAS
Professeur de QI GONG
Diplômée de la FAEQC
Fondatrice des cycles "QI GONG pour enfants"

NICOLAS IVANOVITCH
Professeur d'arts martiaux internes chinois,
diplômé d'état
Responsable européen d'"Essence of Change"

JEAN-MICHEL CHOMET
Professeur d'arts martiaux internes chinois et de QI GONG,
diplômé d'état
Directeur technique de la fédération de QI GONG (FAQGC)

BRUNO REPETTO
Acupuncteur-ostéopathe
Auteur du livre
"Bienheureuse maladie"
éd. Dervy



crédit photo: André et Juliette Nahum

Le Shiatsu

au service de l'amincissement

par André Nahum

Pour mincir, il ne suffit pas de se mettre au régime, car un régime vous permet de perdre momentanément du poids, mais il ne vous enlève pas forcément l'envie de manger. C'est notamment pour cette raison que vous pouvez perdre du poids en appliquant un régime basses calories, mais vous risquez de reprendre ensuite les kilos perdus. La sollicitation de certains méridiens et points spécifiques par l'acupression peut aider à réguler et harmoniser l'Être de telle manière que la personne retrouve son équilibre et sa silhouette.

Une approche holistique

Une approche holistique permet de porter un regard différent sur la prise de poids et d'intégrer le processus d'amincissement dans un spectre plus vaste. Elle doit comprendre :

- Un environnement de régime.
- L'établissement d'un régime sain et équilibré.
- Des exercices physiques quotidiens.

Ces exercices équilibrent le psychisme avec pour conséquence un meilleur développement de la volonté qui pourra alors combattre nos mauvaises habitudes comme grignoter, se jeter sur le sucre, etc.

Ils renforcent l'énergie interne du corps en stimulant les émonctoires et les organes d'élimination.

- Une modification éventuelle de votre mode de vie et de vos habitudes en créant des attitudes positives devant les événements.
- Une gestion de votre stress. Si le stress vous fait manger de façon exagérée, il est possible qu'il soit la racine du problème. Aussi toutes les techniques de réduction du stress peuvent vous aider. Le Shiatsu et une bonne respiration peuvent être une aide naturelle pour la réduction du poids.

Comment le shiatsu peut-il vous aider à perdre du poids ?

Le Shiatsu, par pressions sur certains points d'acupuncture, permet de rééquilibrer l'ensemble du corps. La pression des doigts sur soi, sur des points clés gérant la digestion, ainsi que des exercices physiques quotidiens peuvent vous aider à gérer votre boulimie et rendre plus efficace votre programme de perte de poids.

Il faut savoir qu'une respiration profonde permet d'accroître l'efficacité du shiatsu : fermez les yeux, prenez des respirations longues, lentes et profondes et laissez votre corps se relaxer à chaque fois que vous appuyez sur un point d'acupuncture pendant environ une minute.

Les points de pression pour l'aide à la perte de poids

Repérez les points à stimuler sur votre propre corps : l'unité de mesure est la largeur de votre pouce qu'on appelle un « tsun ».

1. Le point gérant l'appétit

Le point 26 du Vaisseau Gouverneur (26 VG).

Ce point se trouve au milieu, entre le nez et la lèvre supérieure. Il permet de mettre un frein à une prise de nourriture compulsive.

2. Le point d'alarme de l'Estomac

Le point 12 du Vaisseau Conception (12 VC). Ce point se situe à 4 tsun au-dessus de l'ombilic.

Une alimentation excessive déséquilibre l'estomac en créant une tension et même quelques fois une douleur au niveau du 12 VC.

Ce nœud subsiste longtemps après le repas et le mangeur compulsif va désirer continuer à manger pour essayer de soulager cette tension intérieure.

Une pression avec le doigt sur le 12 VC exercée très graduellement vers le haut en direction du diaphragme, aide à faire disparaître ce nœud.

3. Points contre la dépression

Le problème de prise de poids n'est pas simplement physiologique, il peut être aussi psychologique.

Des impulsions « suicidaires » telles que trop fumer, trop boire, ou trop manger déséquilibrent notre état physique et émotionnel. Il est ainsi connu qu'un excès d'anxiété provoque des douleurs d'estomac jusqu'à endommager l'organe lui-même.

- Le point 9 du méridien cœur

Ce point est situé près de la racine de l'ongle du petit doigt et la pression se fait sur la base de l'ongle. Ce point stimule le cœur et le mental.

- Le point 6 du méridien Maître Cœur

Il est possible que le stress soit la racine du problème.

Il est situé à 2 tsun au-dessus du poignet vers le coude et du même côté de la paume. Exercez une pression avec votre pouce en direction du petit doigt.

4. Appétit excessif dû à la dépression

• **Gros Intestin 11** : le coude étant fléchi, ce point est à l'extrémité externe du pli du coude. La pression sur ce point permet de diminuer l'appétit, de réduire la fatigue, et d'empêcher les froids et la constipation. Il sert d'antidépresseur, il est même conseillé aux athlètes pour optimiser leurs performances.

• **Estomac 13** : ce point se situe au milieu du bord inférieur de la clavicule, entre la clavicule et la 1^{ère} côte. Il aide à équilibrer l'appétit, à retrouver le goût et les odeurs.

• **Estomac 19** : ce point se situe à 6 tsun au-dessus de l'ombilic et à 2 doigts en dehors de l'ombilic. Il améliore le processus de la digestion.

• **Estomac 20** : ce point se situe à 5 tsun au-dessus de l'ombilic et à 2 doigts en dehors de l'ombilic.

• **Estomac 21** : ce point se situe à 4 tsun au-dessus de l'ombilic et à 2 doigts en dehors de l'ombilic.

Les points 20 et 21 aident à régler notre appétit en équilibrant l'état interne dans l'estomac. Ils aident également à soulager l'irritabilité inconsciente et la pression à l'estomac qui nous conduisent souvent à manger avec excès.

• **Estomac 36** : ce point se situe à 3 tsun au-dessus de la rotule sur l'extérieur de la jambe. Il est utile contre l'indigestion, la douleur abdominale, la constipation, la gastrite et l'énervement en équilibrant le système digestif.

5. Les points de l'oreille

Une pression prolongée de plusieurs minutes sur les points d'acupuncture qui sont dans l'oreille peuvent équilibrer l'appétit et par conséquent aide à une prise inférieure de calories.

1. **Le point de la « Faim »** : il est utilisé si une personne a faim en permanence. Il équilibre le cerveau.

2. **Le point de la « Bouche »** : il est utilisé pour les personnes qui fument trop, mangent trop, parlent trop.

3. **Le point de « l'estomac »** : il est utilisé pour les mangeurs compulsifs et pour équilibrer l'état global de l'estomac.

4. **Le shen men** : il est utilisé pour calmer l'anxiété, la frustration, la faim, l'insécurité et l'angoisse.

POUR EN SAVOIR PLUS...

LES MASSAGES

La plupart des méthodes de massage peuvent participer à activer les circulations du sang, de la lymphe, et bien sûr de l'énergie. Et donc, faciliter et rééquilibrer les échanges dans l'organisme (engorgements au niveau du bassin, lourdeurs dans les jambes, massage des organes internes, etc.).

Il existe même, tout comme le shiatsu, des techniques qui sont spécifiquement adaptées à l'amaigrissement, comme dans le tui na (massage chinois). Citons également le drainage lymphatique manuel (DLM) qui est une technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire auquel il faut ajouter la lymphe-énergie élaborée par Dominique Jacquemay. Elle comprend l'emploi d'huiles phytoaromatiques et l'application de principes fondés sur l'énergétique chinoise.



LES POINTS DE L'OREILLE

Une pression prolongée de plusieurs minutes sur les points d'acupuncture qui sont dans l'oreille peut équilibrer l'appétit et par conséquent aide à une prise inférieure de calories.

王 氏 黄 家 中 医 学 院

Vous voulez
UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

L'ACADEMIE WANG de MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

UNE FORMATION BASÉE SUR L'AUTHENTICITÉ, LA TRADITION ET INTÉGRANT LES RECHERCHES DE POINTE EN MTC AVEC CERTIFICATION DE NIVEAU;

■ CURSUS DE PRATICIEN en massages chinois: 2 ans (week-end) - THÉRAPIE MANUELLE ET ÉNERGETIQUE CHINOISE - QI GONG

■ CURSUS DE PRATICIEN en MTC: 3-5 ans (week-end) - ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG

■ STAGE CLINIQUE possible dans les hôpitaux chinois sanctionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil

Renseignements :
33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23
www.awmtc.asso.fr

Naturopathie, aromathérapie & phytothérapie

d'autres voies naturelles

par Christian Dalisson

La naturopathie ainsi que l'aromathérapie permettent un rééquilibrage de nos organes qui bloquent par leur mauvais fonctionnement le processus naturel de l'amincissement.

La naturopathie

Le but de la naturopathie sera de rééquilibrer les différents organes et systèmes hormonaux. Grâce à un bilan énergétique par l'intermédiaire des points ting d'acupuncture (points terminaux des méridiens au niveau des mains et des pieds), on pourra vérifier l'équilibre énergétique de chaque organe. On apportera une attention particulière au foie et au colon.

En cas de déséquilibre énergétique du foie, une personne aura tendance à prendre facilement du poids même avec une alimentation peu calorifique, sa perte de poids sera très limitée.

Le colon ou gros intestin est tout aussi important pour l'amincissement: un colon équilibré permettra de libérer et d'aider le foie dans l'élimination des toxines. C'est pourquoi il est important de nettoyer le colon avec des méthodes telles que l'hydrothérapie du colon ou l'aromathérapie intestinale.

L'aromathérapie

Grâce aux huiles essentielles, nous pouvons rééquilibrer les différents organes de notre corps.

La voie orale

Le propos n'est pas de donner ici des formules concernant le rééquilibrage de tous les organes. Par souci de simplification et d'efficacité nous ne nous intéresserons qu'aux systèmes hépatique et intestinal.

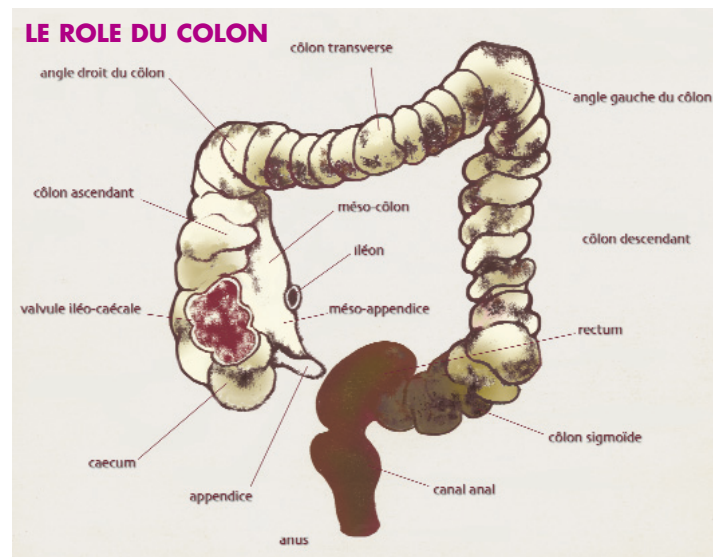
Le système hépatique: les principales huiles essentielles qui vont stimuler le système hépatique et en particulier le foie sont principalement: le Romarin 1,8 Cinéole, le Romarin Verbenone, la Menthe poivrée et le Citron.

Le système intestinal: afin de rééquilibrer la flore intestinale, on peut conseiller la synergie: Melaleuca Alternitalia (Tea Tree), Thymus Vulgaris Thymoliferum (Thym à Thymol), Clous de girofle et Romarin 1,8 Cinéole.

La voie cutanée

En réalisant une huile de massage concentrée à 10 ou 15 % d'huiles essentielles, on peut agir sur les tissus gras, la

cellulite, et le raffermissement de la peau. Les huiles essentielles de l'amincissement au niveau cutané sont les suivants: Bois de rose, Palmarosa, Géranium, Patchouli, Romarin 1,8 cinéole, Carvi, Cèdre, Cyprès, Genièvre. Vous pouvez utiliser une des huiles essentielles ci-dessus, seule ou en synergie (mélange de plusieurs huiles essentielles). Pour retonifier la peau, on peut également alterner une friction aux huiles essentielles chauffantes, suivie d'une friction aux huiles essentielles réfrigérantes (alternance chaud-froid) en



Le colon ou gros intestin est important pour l'amincissement: équilibré, il permet d'aider le foie dans l'élimination des toxines.

utilisant le poivre pour le chaud et la menthe poivrée pour le froid (en faisant très attention de les diluer correctement en raison du risque de brûlure).

La voie olfactive

La technique consiste à respirer une huile essentielle en mettant une goutte sous les narines, ce qui va agir directement sur le cerveau et sur nos sentiments. Cette technique est intéressante, mais est très individualisée: une même odeur ne produira pas obligatoirement les mêmes effets sur chaque personne.

Cependant, on peut affirmer que la respiration des huiles essentielles de lavande, mandarine, orange, verveine, myrte, a plutôt tendance à relaxer.

L'huile essentielle de Patchouli est particulièrement intéressante en respiration car elle permettrait de diminuer l'envie de nourriture.

La phytothérapie

Il existe de nombreuses plantes pour favoriser l'amincissement. Certaines sont connues, d'autres le sont moins car découvertes plus récemment. Ces plantes pourront être utilisées sous forme de gélules, tisanes, teintures mères, etc.

- Les algues, en particulier le Fucus, mais également la Chorella, la Christe marine et bien d'autres encore... C'est en général grâce à la présence d'iode qu'elles contiennent que le métabolisme sera stimulé.
- Le Chitoson, extrait de la carapace des crustacés, permet de limiter l'absorption des graisses. Il en est de même pour le son de blé, le son d'avoine, l'Ispagoul, le Kon jac.
- Le Baccharis est une plante d'Amazonie qui permet une régulation du poids et l'élimination des graisses.
- Le Thé vert est très intéressant en ce sens qu'il est d'un prix très abordable, qu'il peut être consommé sous forme de boisson, qu'il est riche en anti-oxydants et qu'il aide à l'amincissement grâce à la caféine qu'il contient.
- Le Guarana, le Tayaya, Garcinia Cambogia, Citrus aurantium, participent également à l'amincissement. ■

ONT PARTICIPE A CE DOSSIER :

Christian Dalisson : Après une spécialisation dans la filière « classique » de l'amincissement, Christian Dalisson se tourne il y a une vingtaine d'années vers la naturopathie et se spécialise dans l'aromathérapie intestinale. Cette nouvelle méthode de drainage intestinal permet notamment d'assainir la flore intestinale, et de limiter la prolifération des toxines et bactéries nocives du colon.

Sandrine Toutard : Archéologue de formation, Sandrine Toutard se penche très tôt sur les problèmes générés par le déséquilibre alimentaire. Elle parachève cette année sa formation professionnelle dans la co-naissance de soi auprès de Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle est également co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité.

Pascal Da Silva : Pratiquant d'aïkido, tradipraticien en médecines chinoise et vietnamienne, Pascal Da Silva est l'un des fondateurs de l'Institut TAO (Thérapies Asiatiques de l'Ouest) qui propose des week-ends de conférences en Bretagne avec des spécialistes des thérapies traditionnelles asiatiques. Ces conférences s'adressent à ceux qui pensent qu'il est possible et nécessaire de se perfectionner, que l'on soit thérapeute, étudiant ou simple curieux de la pensée traditionnelle asiatique.

Dr Liujun Jian : Docteur en MTC, professeur de l'Université de MTC de Guangzhou, disciple de la 12e génération de Tai ji Quan style Chen. Il est fondateur de l'Institut du Qui-métao et de l'Institut de Wushu de France.

André Nahun : Après un parcours dans la publicité, André Nahun se consacre à la pratique et à l'enseignement du shiatsu qu'il a découvert au Japon. Il fonde avec sa compagne l'Ecole de Shiatsu qui délivre plusieurs formations de praticien shiatsuki et massothérapeute.