CAHIERS DE SINOBIOLOGIE



«Ce n'est pas du maitre que dépend le «secret». C'est de celui qui l'écoute. Un Maître ne peut être que celui qui ouvre la porte»

Un lama tibétain

EDITORIAL

Notre éditorial pourrait s'intituler aujourd'hui : « du juste choix des armes » ou « pourquoi vouloir tuer une mouche avec un marteau-pilon, alors qu'une simple tapette suffirait ! ».

Je vous avais dans un précédent cahier fait un parallèle entre médecine traditionnelle chinoise et médecine allopathique occidentale.

Le point sur lequel je voudrais m'attarder dans ces quelques lignes se résume en ceci.

Une maladie est caractérisée par sa «racine», le Ben , et sa « surface », le Biao.

Trop souvent, les traitements appliqués aux patients ne s'occupent souvent que des symptômes, de l'apparence, mais ils sont aussi disproportionnés par rapport à l'affection elle-même.

C'est ainsi que l'on est amené, et ce de plus en plus systématiquement, à soigner une simple attaque externe comme une angine, un rhume ou une grippe, d'emblée par des antibiotiques.

Or, il faut savoir que du point de vue de la médecine chinoise, un symptôme n'est que la conséquence de la lutte entre l'énergie protectrice de l'individu, l'énergie droite, Wei Qi et dans l'exemple choisi, la perversité externe appelée Xie Qi.

C'est cette lutte entre ces deux forces qui va engendrer la fièvre, les maux de tête, les douleurs musculaires.

La plupart des traitements actuels consistent à ne pas faire cas de cette dualité, mais au contraire, à se substituer au corps, au moyen d'une thérapeutique trop souvent beaucoup trop puissante.

Il en ressort le fait suivant : « Le corps n'ayant plus ses preuves à faire pour lutter contre la perversité, contre le microbe, va devenir paresseux, s'affaiblir et

SOMMAIRE

Page 1-2

Tous les mois, un nouvel éditorial pour expliquer pas à pas les principes qui sous-tendent la MTC

Page 3-5

Le cours théorique du mois

Chaque mois, une partie d'une étude d'une pathologie, tirée des enseignements du prof. Leung Kok Yuen

Page 6-7

Tous les mois, un nouvel alicament différent de ceux de mon blog. Champignons noirs, graines de lotus etc...

Page 8-12

Tous les mois, un texte philosophique que nous a légué notre maître: «Les fondements philosophiques de la médecine taoïste»

Page 13-14

Tous les mois, une étude complète d'un point d'acu-digitopuncture qui va intéresser aussi bien le profane que le professionnel.

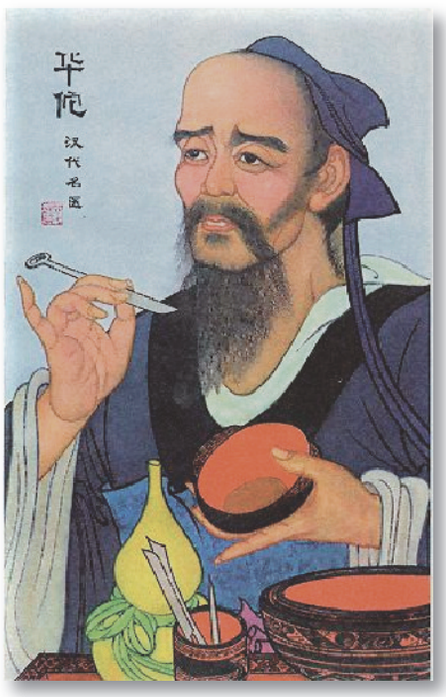
Page 15-16

Tous les mois, un «questions-réponses» pour expliquer pas à pas le bien fondé des méthodes Yang Sheng Fa, de préservation de la vie en M.T.C.

ses défenses vont progressivement s'effondrer.

Cette déficience énergétique, acquise progressivement, se transmettra d'une génération à l'autre. Nous mettons au monde des enfants de plus en plus fragiles, malades du début de l'hiver à la fin du printemps.

Je voudrais insister sur un autre point. Notre organisme a un très grand pouvoir d'adaptation. Il faut savoir qu'un même médicament pris depuis trop longtemps perdra le plus souvent une grande partie de son potentiel d'action.



Il faudra en augmenter les doses et nous voilà entrés dans le cycle infernal de la surenchère médicamenteuse où les patients sont souvent transformés en pharmacie ambulante.

Les habitués des somnifères ou des laxatifs en savent quelque chose.

Par contre le facteur pathogène, le « petit » microbe va devenir un microbe de plus en plus musclé, de plus en plus résistant, à qui il faudra asséner des coups de plus en plus puissants, aux dépens bien sûr de notre organisme.

Quelques milliers d'unités de pénicilline suffisaient, il y a quelques dizaines d'années à venir à bout de certaines infections. Il en faut à l'heure actuelle plusieurs millions pour obtenir le même résultat.

Ce problème a été compris et intégré depuis plusieurs siècles par la médecine traditionnelle chinoise.

Le praticien est formé de telle manière qu'il est à même de préciser qui de l'envahisseur ou de l'envahi est le plus fort. En d'autres termes, il est capable de voir, par une multitude de signes, si le corps peut se défendre, ou s'il faudra l'aider. Et c'est là le fond du problème.

Soigner un patient ne consiste pas à se substituer à lui par des méthodes thérapeutiques trop agressives, mais plutôt à lui donner les moyens de se défendre d'une manière victorieuse.

Les thérapeutiques lourdes ne devraient être réservées qu'en cas d'urgence, ou dans les cas vraiment graves. Et là aussi, il faudrait être à même de diminuer le traitement le plus rapidement possible, pour le remplacer par des techniques moins agressives.

Mais ceci implique une présence, une disponibilité très grande du praticien vis-à-vis de son malade. Il doit être capable de se rendre compte, jour après jour de l'évolution de la maladie et la traiter en conséquence par petites touches successives.

Ceci est tout à fait réalisable pour les gros dérèglements, mais pour les cas bénins, cela supposerait une trop lourde infrastructure hospitalière.

Les difficultés seraient vites résolues, si on se décidait enfin à prendre le problème de la santé à sa racine, c'est-à-dire : « la prévention de la maladie » que l'on appelle Yang Sheng Fa en médecine chinoise.

De l'information du public, à l'enseignement des grands principes de santé dès l'enfance, toute une panoplie de moyens est à notre disposition.

En Chine, chaque femme possède les notions élémentaires de médecine traditionnelle.

Elle sait ce qu'il faudra mettre dans une soupe pour traiter les maladies bénignes de ses enfants. Elle sait choisir le thé idéal pour chacun de ses invités.

Elle sait prévenir les attaques de Vent/Froid/Humidité occasionnées par les changements de temps.

Elle joue un rôle tout à fait fondamental au sein de la famille.

Mais pour qu'il en soit ainsi chez nous, cela supposerait la remise en question d'un grand nombre d'idées reçues, et un retour vers des valeurs beaucoup plus traditionnelles et « naturelles ».

Et quand la « sécurité familiale » se substituera en partie à la « sécurité sociale », les finances ne s'en porteront pas plus mal !...

Jean PELISSIER

L'HYPERTENSION ARTERIELLE

GAO XUE YA

Cours tiré de l'enseignement oral du professeur Leung Kok Yuen en 1979

Partie 20

EXTRAIT

Dans le précédent cours nous avions donc abordé un des traitements les plus importants en MTC quant à l'HTA, à savoir celui de modifier le profil émotionnel d'une personne.

Nous avions envisagé un premier facteur, à savoir l'HTA lié à une hérédité émotionnelle.

Par exemple, si vous êtes né de trois générations d'alcooliques, vous avez toutes les chances de naître avec un foie tendu, et d'être héréditairement plus tendu et nerveux que d'autres puisque la colère est à mettre en relation avec le Foie.

En dehors de ces cas qui peuvent donc facilement être à l'origine d'hypertension, son positionnement vis-à-vis de la société peut aussi déséquilibrer notre mental et nos émotions.

Si vous cherchez en permanence le succès, le pouvoir, cela peut créer une tension excessive à l'intérieur de soi.

Beaucoup de personnes dans nos sociétés qui ont « réussi » comme on dit, ont cette forme de caractère.

Notre société favorise grandement ce profil où nous essayons de surpasser notre entourage.

C'est vrai que d'un point de vue social, ce caractère est un avantage.

Mais d'un point de vue médical, les anciens médecins chinois considéraient sous un mauvais angle le fait de rechercher la gloire, l'argent, la célébrité.

En termes médicaux, ce sont des traits de caractère qui conduisent facilement à des excès de Yang, blessant très facilement le Yin et provoquant des déséquilibres débouchant rapidement sur des maladies.

Ces types de pathologies



sont généralement en liaison avec de l'HTA.

Notre maître nous enseignait que ce type de caractère était nuisible pour notre santé.

Quand on encourage les jeunes à développer l'esprit de compétition, à être meilleurs que leurs voisins par exemple.

Pourquoi vouloir à tout prix surpasser l'autre? Certainement en fin de compte pour gagner plus d'argent, pour le pouvoir et la gloire.

Ce sont des tendances qui font partie intégrante de l'éducation des jeunes à l'heure actuelle. Et on ne leur fait pas connaître leurs propres limites.

Il faut donc, dans ces cas, traiter ces patients avec des méthodes adéquates parce que d'un point de vue médical ancien, nous devons procéder à une sorte d'éducation, de contre-éducation.

Il faut leur enseigner un autre point de vue sur le plan social.

Il existe en médecine chinoise de très nombreux outils à notre disposition, plusieurs méthodes que l'on pourra choisir en fonction de notre patient.

Confucius disait : « *certains ont besoin de porter une peau de vache alors que d'autres doivent porter un arc* ».

En effet certaines personnes ont un caractère trop vivace, très agité. Elles réagissent très brusquement.

En portant une peau de vache elles comprendront que toute chose doit être faite de ma**nière régulière, en douceur.**

Toute chose qui nous entoure doit être faite sans précipitation.

Il y a un ordre, une régularité à respecter. Tout doit être fait de façon graduelle.

Alors que d'autres doivent porter un arc. Sous-entendu qu'il faut tendre l'arc et que la flèche ira directement au but, très rapidement.

Ils doivent agir avec vivacité. Ce sont des personnes qui ont tendance à tout faire

lentement avec un esprit dispersé.

La flèche leur rappellera qu'il faut atteindre le but directement, avec précision et rapidement.

De même un professeur avec deux étudiants devra avoir deux méthodes différentes.

Avec l'un, il devra enseigner très rapidement, alors qu'avec l'autre étudiant il faudra procéder très lentement.

L'éducation dépend donc des individus.

C'est le même raisonnement que doit tenir le médecin.

Si nous voyons qu'une maladie est de nature Yang, nous devons ralentir l'activité exagérée du patient.

Alors que si le patient est plutôt Yin, nous essayerons de lui apprendre à réagir, à bouger plus rapidement.

Nous voyons donc que nous avons ainsi un très grand nombre de méthodes à notre disposition pour traiter ces maladies.

Donc, les patients qui ont de l'hypertension présentent très souvent les types de caractère que nous venons d'étudier.

Nous devons donc cerner ce caractère et le changement que l'on va impulser **ne doit pas être trop brutal.**

Il ne faut modifier le comportement que très graduellement.

Il faut également introduire un changement dans leur style de vie.

Il ne faudrait plus voir de films d'horreur ou des films pornographiques.

Il ne faudrait plus écouter les informations qui sont toujours des informations à tendance catastrophique, ni lire de romans avec des émotions trop exacerbées.

Il faut éviter toutes ces manifestations qui stimulent l'énergie Yang et qui font « flotter le Shen ».



La personne est excitée et son Shen devient instable et cela nourrit encore plus l'hypertension.

Dans un autre cas, il faudra éviter de jouer, surtout chez ceux qui ont un esprit de compétition trop développé.

Ils veulent prouver qu'ils sont meilleurs que les autres. En jouant, ils recherchent encore plus de gains.

Si une personne qui joue gagne, elle aura des sensations de joie brusque qui peuvent facilement alimenter l'HTA.

De même si elles perdent, cela générera une frustration une colère intériorisée qui produiront une stagnation de sang et d'énergie au niveau du Foie, situation propice à l'entretien d'une HTA.

De même pratiquer un sport dans le cadre de compétitions pour toujours se surpasser.

Que la personne perde ou gagne, cela alimentera de toutes les manières son HTA.

Il n'est même pas suffisant de ne plus jouer ou de ne plus participer à des compétitions.

Il est également nécessaire de ne plus y assister. En effet cela provoque trop d'excitation du Shen, de l'esprit.

Notre maître nous disait que le plus important à leur conseiller serait de «*lire de la poésie pour les ramener aux choses essentielles de la vie, pour modifier leur nature profonde*».

On peut alors provoquer un changement dans leur caractère. On pourrait arriver ainsi à calmer leurs émotions.

Ceux qui recherchent le pouvoir, l'argent, la gloire oublient vite le but de la vie, les vrais raisons de la vie, pourquoi une personne vit-elle ?

Les Chinois ont une vision très intéressante de la vie.

«*La vie est comme des vacances. On arrive à un endroit, à l'hôtel. On trouve que l'endroit est plaisant. Il est bien fourni. L'installation est agréable.*

Mais nos vacances ne durent qu'une semaine, peut-être deux. Après nous devons repartir.

Tout cet environnement de l'hôtel ne nous appartient pas.

Si nous restons à l'hôtel, nous pouvons utiliser tout ce qu'il met à notre disposition,

puisque nous avons payé. On peut jouir de cet environnement. ***Mais nous devons laisser tout en ordre au moment du départ, qui devra être fait sans regret ni attache*»**.

Donc pour les taoïstes, la vie n'est qu'un voyage et quand on a atteint un certain endroit, il faut s'y adapter. Nous pouvons jouir de tout ce qui est accessible.

Mais en voyant tout notre environnement, nous ne devons pas oublier qu'il ne nous suivra pas. Il n'est pas éternellement à notre disposition.

Lorsque nous mourrons, nous n'amènerons rien avec nous.

Il faut bien comprendre cette philosophie de la vie.

Si les thérapeutes sont capables d'en parler avec leur patient, si les patients acceptent cette philosophie, leur caractère changera, de même que leur maladie.



Les personnes qui avaient de la haine pour leur entourage comprendront que rien n'est absolument juste ou absolument faux.

La justice change considérablement en fonction des pays, des époques, de l'environnement.

Les habitudes de vies, les normes relationnelles, les points de vue peuvent considérablement différer.

Il faut accepter que d'autres personnes aient des opinions qui divergent des nôtres. Il faut les tolérer.

Il n'est pas profitable que ces opinions s'opposent.

Si une personne a de l'HTA, ce type d'opposition va tout simplement l'agiter.



Il faut se mettre, d'après les taoïstes, à la place des autres, comprendre que les autres puissent avoir d'autre opinions, être dans le non jugement.

On arrivera ainsi à éviter ces oppositions et on pourra acquérir un certain repos intérieur et même pourquoi pas, changer notre point de vue.

Cette vision est aussi valable pour les patients qui recherchent l'argent, la gloire, la célébrité.

C'est souvent des personnes qui ont un âge moyen, qui ont réussi dans le travail.

Mais si elles accèdent à une certain gloire, elles peuvent voir qu'il y en a toujours qui en ont une plus grande qu'eux. Elles envient alors tous ces gens.

Il faut comprendre que si l'on a de l'argent, ce n'est que pour la durée de la vie.

Que l'argent n'est pas une fin mais un moyen.

Que si l'on a le pouvoir, il ne peut être que limité dans le temps.

Tout cela est un caractère illusoire, irréel pourrait-on dire.

Si néanmoins, on a la possibilité de les avoir, il faut être capable aussi d'en profiter. Il ne faut pas les refuser.

Si on est malade et que l'on n'arrive pas à changer de caractère, à transformer ses émotions, on peut aller très facilement vers son autodestruction et raccourcir son espérance de vie.

A quoi aura servi alors d'accumuler autant d'argent.

Nous devons aider le patient à changer de caractère.

Il faut l'initier à la philosophie de la vie afin qu'il ne se borne pas à des objectifs illusoires.

Il faut lui donner l'opportunité de lire des textes philosophiques sur le sens de la vie, des livres qui traitent des méthodes de prévention, d'entretien de la santé, des poésies qui parlent des «vraies choses de la vie».

Il faut lui donner la possibilité de rencontrer des personnes qui ont une véritable connaissance de la vie.

Et il peut certainement alors et progressivement changer de caractère, de point de vue.

En dehors de cela, nous ne ferions que diminuer la pression artérielle pour une durée limitée.

Au bout d'un certain temps, elle ré-augmentera automatiquement.

Il est essentiel de comprendre et d'enseigner ces méthodes si on veut traiter la racine, le Li de la maladie.

C'est un des premiers traitements de fond de l'HTA sur lequel on devra se focaliser.

2-Les exercices.

On peut enseigner également au patient une technique qui s'appelle : « *la pratique du contrôle et de la direction de l'énergie dans le corps* », une forme de Qi Gong.

Nous allons voir que ce sont des exercices que l'on peut pratiquer assis et dont la mise en œuvre doit être quotidienne.

C'est une méthode extrêmement efficace en cas d'hypertension.

On avait donc vu que dans les traitements de l'HTA il y avait six catégories de traitements.

La première méthode que nous avions vu était destinée à changer de caractère, à gérer ses émotions, sachant que les émotions sont la cause la plus importante de l'hypertension.

Voyons donc à présent la méthode qui consiste à « *conduire l'énergie* ».

Changer de caractère n'est pas toujours facile, de même que contrôler ses émotions.

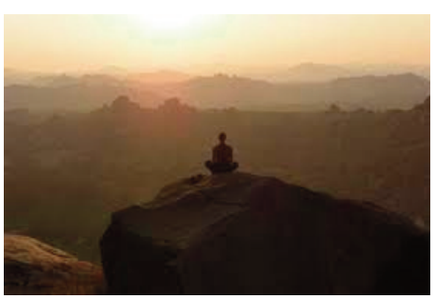
Alors que le type d'exercices que nous allons voir peut être d'une extraordinaire efficacité pour résoudre les problèmes d'HTA.

Si on est capable de les faire correctement, l'hypertension pourra disparaître progressivement.

Plus tard nous verrons que ce type d'exercices pourra être étendu à bien d'autres pathologies, cancer et dépression compris.

Ce sont des exercices qui sont capables de nous permettre de rééquilibrer les caractères, les émotions en rééquilibrant les énergies Yin et Yang dans le corps.

Et nous allons voir aussi qu'il sera nécessaire de les pratiquer quotidiennement pour obtenir de tels résultats.



D'après les Chinois, ce sont des exercices qui sont donc des méthodes de traitement à part entière et bien évidemment des méthodes de prévention majeures.

Il y a une idée de contrôle et une idée de direction.

On entend par là une certaine forme d'éducation où il faut diriger soi-même son énergie pour permettre au corps de rééquilibrer lui-même les énergies Yin et Yang et la circulation de sang et d'énergie.

La méthode que nous allons donc voir est une méthode très ancienne.

Effectivement dans les temps anciens de grands érudits taoïstes avaient étudié des méthodes à même d'entretenir la vie, de la nourrir. C'est ce que l'on appelle les méthodes Yang Sheng Fa.

Ce sont ces méthodes qui ont été appelées plus tard Qi Gong. Ces Qi Gong peuvent être divisés en deux parties :

•Les Qi Gong dits actifs et

•les Qi Gong calmes.

Dans les deux cas, les énergies Yin et Yang sont coordonnées, mais le Qi Gong calme permet avant tout de nourrir, de rééquilibrer le Yin et le Qi Gong actif de rééquilibrer le Yang.

Dans le cas d'hypertension, c'est l'énergie Yang qui est la plus forte et l'énergie Yin insuffisante. Le Yin la plupart du temps n'est plus capable de contrôler le Yang.

Donc il n'est pas suffisant de donner des médicaments pour diminuer l'énergie Yang.

Il faut reconstruire le Yin.

(à suivre)



La menthe sauvage, 薄荷, Bo He

La menthe est originaire du nord de l'Afrique et de l'ouest de l'Asie.

Ensuite elle s'est répandue dans tous les pays tempérés du monde.

Le terme menthe est apparu en 1275.



Il vient du latin « mentha » qui vient lui-même du grec « minthé ».

La légende rapporte que c'est le dieu Hadès qui poursuivait de ses assiduités une nymphe du nom de Minthé.

L'épouse d'Hadès projeta de la tuer et Hadès la sauva en la transformant en plante.

C'est une plante herbacée et vivace de la famille des labatiae.

On utilise les tiges et les feuilles.

Il existe 25 espèces originelles de menthe et plus de mille variétés d'hybrides.

Au 19e siècle, il y avait tellement de variétés de menthes qu'un moine avait dit : « *qu'il préférait avoir à compter les étincelles des fournaises de Vulcain plutôt que d'essayer de les dénombrer* ».

Celle dont on parle ici est la « mentha hapocolycis » ou « menthe commune ».

Elle est produite dans toute la Chine, mais la meilleure est originaire du Jiansi. Elle s'appelle alors Su Bohe.

Elle est traditionnellement cueillie deux fois par an : « dès les premières chaleurs jusqu'à la grande chaleur et à la rosée fraîche jusqu'à l'apparition de la gelée ».

Que dit la médecine chinoise?

Sa nature est **fraîche** et sa saveur **piquante**.

Les méridiens organes cibles sont ceux :

•Du Poumon et

•du Foie.

Dans le Ben Jing il est dit : « *quand il y a de la chaleur dans l'organisme, il faut utiliser ce qui est frais* ».

Bo He possède entre autres un **pouvoir ascendant et flottant** qui lui permet de provoquer de la transpiration.

C'est un produit très odoriférant qui soulage les états dépressifs, c'est-à-dire qu'il peut soigner la stagnation du Foie.



Principales actions

Bo HE a comme action de :

•Disperser l'énergie du Foie qui stagne.

•D'abaisser l'excès du Poumon.

•De disperser le Vent-Chaleur, Qu Feng Qing Re.

•De clarifier et de favoriser la vue.

•De calmer la chaleur de l'été.

Principales indications

Il traite :

•Les céphalées et les symptômes de « Vent Tète », Tou Feng.

•Les aphonies dues à l'apoplexie.

•La mauvaise haleine.

•La toux avec Tan.

•La raucité de la voix.

•Les affections des yeux, des oreilles, de la gorge, de la bouche et des dents.

•L'urticaire, Pi Fu Yin Zhen.

•Les scrofules et les lésions cutanées, Chuong Jie.

•Les fièvres accompagnées d'angoisse.

D'ailleurs très souvent les médicaments destinés à traiter la peur chez les enfants, surtout nocturnes sont mélangés avec Bo He.

•La dysenterie accompagnée de selles sanguinolentes.



*En dispersant le « Vent-Chaleur", la menthe favorise l'éruption de la rougeole.

On s'en sert aussi pour toutes les éruptions et les démangeaisons de la rubéole.

*Elle élimine donc les syndromes de stagnation de Qi au niveau du Foie, encore appelés «*état de surpression du Foie* ».

Cet état est très souvent causé par un blocage émotion-

nel.

C'est une des causes de dépression, mais aussi d'oppression thoracique, de douleurs et de distension des hypocondres, d'irritabilité, de colère.

*Toutes les menthes ont des actions sur le Poumon et le Foie, mais la menthe poivrée est plus ciblée pour la Vésicule biliaire.

*La menthe est utilisée en cas d'attaque « Vent-Chaleur » avec des symptômes comme de la fièvre, de la transpiration, une légère crainte du vent et du froid, des douleurs de la gorge et des céphalées.

*Dans la tradition, on dit : « *Qui a été blessé par un chat peut-être soigné par un cataplasme de menthe* ».

Que disent les recherches modernes?

*Les recherches modernes ont montré que la menthe, comme beaucoup d'aromates d'ailleurs, contenait de nombreux antioxydants qui s'opposent aux dommages causés par les radicaux libres.



*La menthe sauvage retarde l'oxydation du cholestérol LDL, « le mauvais ».

*La menthe verte séchée est une très bonne source de fer.

*Très bonne en cas de reflux gastro-œsophagien, car elle contient des acides volatiles qui ont comme propriété de diminuer la tension au niveau des sphincters œsophagiens inférieurs.

*Elle a des vertus digestives, spasmolytiques, carminatives, antiseptiques, toniques et stimulantes.

Modes d'utilisation

La posologie se situe entre 2 et 5 GR si la plante est séchée.

Le double en cas de plante fraîche.

Les feuilles doivent être bien fraîches, vertes, sans tâches ni jaunissement.

Traditionnellement, la menthe est rassemblée entière et séchée.

Ensuite on conserve les feuilles séparément.

Les tiges elles seront réhumidifiées puis coupées en segments et de nouveau séchées au soleil.

Le tout est ensuite mélangé pour l'usage en pharmacopée.

On peut l'utiliser sous forme d'aromate ou en infusion.

Dans la cuisine, ajouter toujours la menthe au dernier moment pour éviter que la cuisson fasse disparaître son arôme.

En cas d'infusion, ne pas faire plus de 10' d'ébullition.

La tisane de menthe devrait être consommée au moins 1h avant ou après les repas afin de ne pas empêcher l'absorption optimale du fer contenue dans le bol alimentaire par le foie.

Contre indications

*Les personnes faibles ou en phase de convalescence devraient s'abstenir d'en consommer.

*En consommer de trop souvent dans un climat tempéré ou excessivement en plein été peut disperser et blesser l'énergie originelle de même que l'énergie du Poumon.

Si nous prenons l'exemple du thé à la menthe : en plein désert ou en cas de fortes chaleurs, la légère transpiration qu'il procure



permet de conserver une bonne température interne.

Le même thé pris trop souvent alors qu'il fait 20° dehors est préjudiciable pour la santé.

*Éviter de consommer de la menthe en cas de transpiration spontanée due à un vide du Qi du Poumon, mais aussi en cas de vide de Yin et de sécheresse du sang.

*Bo He est contre-indiqué en



cas d'hypertension avec une montée excessive du Yang du Foie.

*Les compendiums de pharmacopée disent que la menthe peut affaiblir la production de lait lorsqu'une maman allaite.



FONDEMENTS PHILOSOPHIQUES DE LA MEDECINE TAOISTE

extrait du

Lü ZhuYi Dai Huan Yuan

Retour de la voie médicale à la chose originelle du Patriarche Lü

(texte en six chapitres transmis par le Professeur Leung Kok Yuen)

Traduit par Lam Hai

EXTRAIT



Chapitre I

TIAN DI XIN XIANG JIE

Explications relatives au Coeur du Ciel et de la Terre.
(ou A propos de la nature de l'Univers)

10-RENG RAN CHEN JITU.CHENG GONG MING ER YI SHUO. MO JIU ZHEN YUAN.

Se baser sur les Nombres pour faire des élucubrations exhaustives, c'est encore au niveau des Vieilles Traces.
Se fier à son intelligence pour faire de grandes théories, cela ne permet pas de découvrir le Véritable Constituant.

Lü Zhen Ren s'interrogeait sur la signification de : «Se baser sur les Nombres pour faire des élucubrations exhaustives.

Les Nombres (Shi Shu) désignent les mesures et calculs (Du Shu) attribués au Ciel et à la Terre.

Ils désignent aussi les mesures et les calculs des corps célestes et de leurs circonvolutions, de l'écliptique et de l'équateur, des cinq planètes et des douze partitions horaires, des divisions du zodiaque ainsi que des longitudes et latitudes.

Ce sont les différents ordres de hauteur et de profondeur de la Terre, ainsi que les diverses distances pour aller dans toutes les directions. L'énumération est à l'infini. Tout ceci est relatif aux Nombres.

De nos jours, ils sont étudiés par le groupe des astrologues. Par leurs élucubrations, n'a-t-on jamais entendu la négation de l'existence du Dao ?

Depuis toujours, construire le calendrier, discerner le temps sont des activités qui répondent aux besoins des gens de ce monde. Seulement, ce genre d'études par élucubrations n'amène que des connaissances relatives aux aléas climatiques qui sont susceptibles d'application concrète ; par contre, elles ne font jamais partie intégrante du corps et de l'esprit.

Du point de vue de celui qui

pratique ce genre d'études, il peut savoir seulement que les mouvements de l'univers présentent des preuves vérifiables.

Concernant la recherche du mobile merveilleux de la Création du Ciel et de la Terre, il n'obtiendra rien malgré tous ses efforts. Aussi comment peut-il saisir de quelle manière l'homme s'unira à la force créatrice de l'Univers ?

C'est pourquoi apercevoir l'image manifeste de l'Univers sans voir le Cœur de l'Univers est dit : Vieilles Traces (sous-entendu, Vestiges du passé, choses surannées).

Cela ne signifie pas que connaître les vieilles Traces est tout à fait inutile, seulement cela ne concerne que la recherche du Petit DAO (Xiao Dao), mais pas celle du Grand Dao.

Celui qui a de l'ambition ne peut pas se contenter du Petit Dao. Tout comme celui qui veut rechercher le Dao Parfait (Zhi Dao) de l'Univers ne peut pas spéculer à partir des nombres. Si l'on veut saisir les merveilles du Dao Parfait, on doit également éviter de s'enliser dans les Vieilles Traces.

A propos du DAO Parfait, les hommes croient pour la plupart, qu'il s'agit de quelque chose d'évasif, d'obscur, de difficile à saisir.

Quant aux hommes supérieurement doués, ils sont, la plupart du temps, tellement imbus de leur intelligence qu'ils se contentent de faire de grandes théories sur la base d'opinions personnelles, ou d'acquérir des connaissances erronées sur la base de conjectures forcées. **Plus ils en parlent, plus ils divaguent. Ils parlent de choses qui n'ont rien à voir avec le Dao Parfait.**



Sait-on que le Grand Dao de l'Univers ne peut pas se situer en dehors du terme Un ? On ne peut pas l'aborder par les Vieilles Traces, ni par des propos sans fondements. Le Un, Véritable Constituant est lui-même, unique. **Ceux qui spéculent, et ceux qui calculent ne disposent pas de quoi saisir ses merveilles.**

Connaître le Véritable Constituant, c'est connaître la nature de l'Univers, c'est aussi parvenir aux subtilités de l'art du perfectionnement de soi.

C'est pourquoi le disciple ne doit pas poursuivre la recherche par les Vieilles Traces ni se fier aveuglément à son intelligence. **Il devrait vider son esprit, réfléchir avec calme, afin d'accéder à son Véritable Constituant.**

Je souhaite qu'il ne se détourne pas vers des techniques dépourvues de valeurs ni vers des illusions trompeuses.

Ce chapitre regroupe tout ce qui précédait pour introduire tout ce qui est à venir.

2.HE PI HU WEI QI GEN.
DONG JING ZONG GUI YI YUE.

Fermeture et Ouverture sont enracinements réciproques.
Mouvement et Repos viennent tous du Soufflet de forge.

Lü Zhen Ren s'interrogeait sur la signification de : « Fermeture et Ouverture » (He Pi) sont enracinements réciproques.

(NB. : le Lü Zhu Yi Dao Yuan fait référence là au Yi Jing avec le trigramme Kun, porte ouverte, et le trigramme Qian, porte fermée).

Comme on le sait, le Ciel et la Terre ne se retrouvent pas en dehors du Yin et du Yang, **Yang est Ouverture , tandis que Yin est fermeture**.

Le Yang Qi préside à la production et à la multiplication des Dix Mille êtres.

Ouverture amène l'image d'un

renouvellement total.

Le Yin Qi préside au retrait et à la conservation des Dix mille êtres. **Fermeture amène l'image d'une conservation parfaite.**

Mais sans la conservation du Yin Qi, les dix mille êtres ne peuvent pas se former ni se transformer. **Si le Yin ne peut muter, alors le Yang n'a pas de quoi prendre sa racine.**

Il faut donc Déclin extrême pour que débute le Renouveau. C'est ainsi que le Yang Qi prend sa racine dans le Yin.

Si les Dix mille êtres n'obtiennent pas le Yang Qi pour se produire et se multiplier, alors la vie n'est pas épanouie.

Examinons l'épanouissement des Dix mille êtres au Printemps, cela correspond au moment où le Yang Qi devient vigoureux. Quand le Yang Qi arrive à la fin de sa diffusion, alors s'achève l'éclat flamboyant des êtres. Puis, c'est au tour du Yin qui prend racine dans le Yang. **C'est pourquoi on parle d'enracinement réciproque.**

L'homme doté du Yin et du Yang de l'univers n'a connaissance que des Yin Yang relatifs au Sang et aux Méridiens (ce que l'on appelle Xue Mai), ainsi que de l'alternance du déclin et du renouveau.

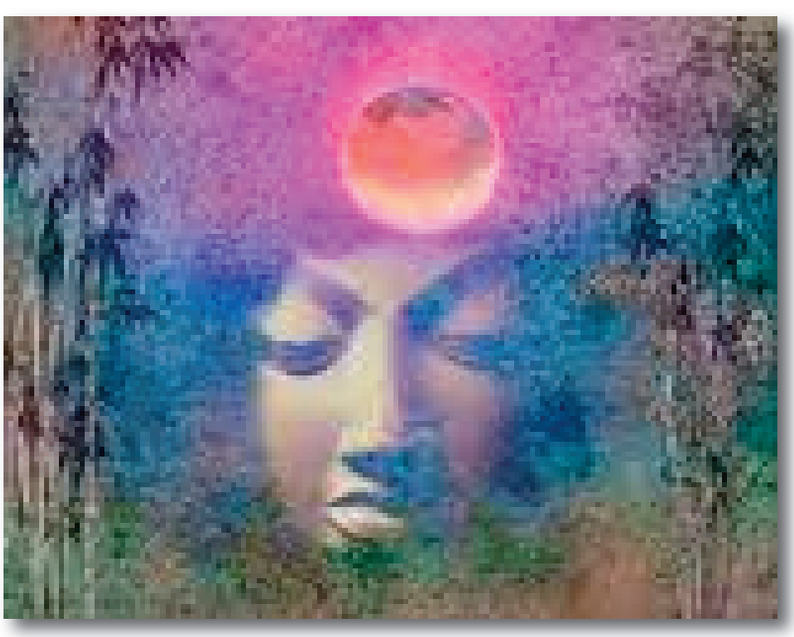
Il ignore que le Véritable Yin et le Véritable Yang sont sous le commandement du Cœur.

Sa Fermeture et son Ouverture s'enracinent l'une dans l'autre. Cela ne diffère guère de la Fermeture-Ouverture du Yin Yang du Ciel et de la terre.



Si un jour l'homme se laisse corrompre, assaillir par toutes sortes de désirs de ce bas monde, alors son Cœur sera assombri, n'étant plus capable de refléter la Lumière éternelle, Chang Ming.

Par conséquent, il ne connaî-



«Il n'est pas nécessaire de rejeter toute activité, de rechercher le silence. Il suffit de faire le vide en soi en respectant l'harmonie à l'extérieur. De cette façon, vous serez en paix au milieu de l'activité frénétique du monde.» *Yan-Wu*

tra pas les effets merveilleux de l'enracinement réciproque de Fermeture et d'Ouverture.

Depuis toujours, le Saint, le Sage s'accomplissent à partir de ceci. L'Immortel, le Bouddha mènent leur exploration à partir de ceci.

En dehors de cette voie, nul chemin ne mène vers le haut.

Si on se laisse aller vers les perversités malsaines, on deviendra un aliéné.

Que signifie : « Mouvement et Repos?»

Mouvement ne désigne pas les mouvements des tremblements, mais les mécanismes merveilleux qui se présentent lors de la rencontre et de l union entre le Yin et le Yang.

Repos ne signifie pas l'immobilité d'une pierre, mais les métamorphoses imprévisibles provenant du parfait équilibre qui est latent et qui est là immuable, d'un calme profond.

C'est le sens de Un. Mouvement et Repos traduisent le mécanisme de Fermeture et d'Ouverture.

Le Soufflet, c'est donc le Soufflet de forge.

Tant de mystères sont contenus dans ces deux mots. L'examen minutieux de la cause de son vrai secret n'aboutit à rien d'autre qu'à la notion d'inclusion.

Tai Shang disait : *'L'Univers est comme un Soufflet de forge* ». On en a une certaine idée.

(N.B. : dans le Dao De Jing, au Chap. 5 il est dit : « … L'Univers est un soufflet de forge ; vide, il n'est point aplati. Plus on le meut, plus il exhale, plus on en parle, moins on le saisit, mieux vaut s'insérer en lui. »).

La mécanique de Mouvement et de Repos réside dans leur alternance mutuelle, elle est en liaison avec le Dao Parfait qui rassemble tout.



Tai Shang disait aussi : « Le Dao imite la nature. Ainsi donc au moyen de la notion de modelage et de rassemblement du Dao, on peut saisir le mystère du soufflet de forge.

La mécanique du Cœur humain avec le Mouvement et le Repos ne va pas au-delà de celle du soufflet de forge.

Étant donné que l'Univers fonctionne comme un Soufflet de forge, l'homme est également pareil à un soufflet de forge.

L'idée clé dans tout ceci, c'est **<u>l'alternance des mouvements et des Repos.</u>**

Au préalable, si on n'élimine pas les désirs matériels, alors les Mouvements risquent d'être des agissements inconsidérés, les Repos ne seront pas de vrais repos.

Si le soufflet de forge ne s'ouvrait pas, comment dès lors serait-il possible de s'unir à la Création de l'Univers ?

Si les hommes ne comprennent pas ce qu'est le Dao Parfait, c'est parce qu'ils sombrent dans la mer des passions (Yu Hai). D'ores et déjà, il n'y a pas de chemins pour y pénétrer.

Par cet examen, le pratiquant du perfectionnement de soi peut donc connaître le chemin pour y pénétrer.



Zu San Li.足三里. 36E

Introduction

Indéniablement, il s,agit du point le plus important pour prévenir les maladies, préserver la santé et prolonger l'espérance de vie.

Dans les textes anciens, on ne parlait que de **San Li.** Ce n'est que plus tard que l'on a rajouté **Zu**, pour le localiser au niveau du membre inférieur.

On trouve la trace de ce point dans le chap. 2 du **Ling shu**, mais *c'est dans le **Jia Yi Jing,** « le canon de l'acupuncture et de la moxibustion* » qu'il est vraiment mis en avant.

Ce point a plusieurs significations : **Zu**, pour signifier qu'il est situé au membre inférieur, **San** pour 3, et **Li** pour distance : *point situé à trois distances sous le genou.*

Mais **Zu San L**i veut dire aussi « *point du pied régularisant les troubles des trois parties de l'abdomen* » : **Zu**= pied. **San**= trois (parties : supérieure, moyenne et inférieure de l'abdomen) et **Li**= régulation).

Localisation

Ce point se trouve sur la face antéro-externe de la jambe, à trois distances sous le point Du Bi (35E), à un travers de doigt de la crête tibiale.

Pour le trouver, notre maître nous faisait remonter notre pouce le long de la crête tibiale, et lorsque celle-ci décrit une courbe, on se trouve dans un creux : c'est là où se trouve le point.

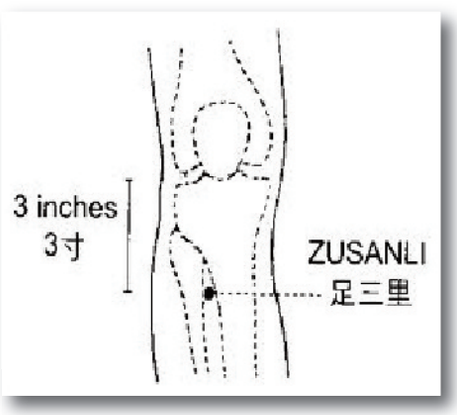


Caractéristiques

C'est avant tout le point He, de réunion du méridien qui correspond à la terre.

Rappelons que les points **He** sont des points qui traitent efficacement les problèmes des organes réceptacles creux (les **Fu**).

C'est aussi un point **Ben**, le point de « *la mer des eaux et des graines* », un des six points **Xia He** (**He** du bas)



et un des douze points de **Ma Da Yang.**

Fonctions thérapeutiques

En tonification il renforce la Rate, nourrit l'estomac et tonifie le **Qi** du foyer moyen.

En dispersion, il calme le foie, abaisse la montée à contre-courant du **Qi**, dégage les intestins et aide à l'élimination du **Tan**.

Localement, il fait circuler le **Qi** du méridien, il calme les douleurs, et chasse le **Xie,** le pervers.

Il est dit de lui qu'il :

**Harmonise l'énergie et renforce la Rate*

**Dégage les intestins*

Élimine les mucosités, le **Tan*

Régularise les mouvements ascendants et descendants du **Qi.*

**Élimine les stagnations alimentaires*

**Dissipe l'indigestion*

**Régularise les intestins et arrête les diarrhées.*

Principales indications

Pour ce point, elles sont évidemment multiples. En voici quelques-unes :

**Gastralgies, vomissements, météorismes, borborygmes,*

**Douleurs abdominales, vertiges, acouphènes*

**Palpitations, A.V.C., œdèmes, etc.*

•En tant que point de réunion, **He**, il agit sur les problèmes de reflux de l'énergie et la diarrhée.

•Dans la comptine des « *Quatre points maîtres* », **Si Zong Jue**, il est dit : « *pour l'estomac et l'abdomen, prendre San Li* ».

•Ce point fait partie du méridien **Yang Ming**. Ce méridien a comme caractéristique de contenir beaucoup de sang et d'énergie. Nous savons que le couple Rate-Estomac est le fondement de l'acquis. C'est pourquoi **ce point permet de fortifier l'organisme dans son ensemble**.

•Il permet de renforce l'énergie de la Rate et d'harmoniser l'Estomac, c'est pourquoi il est essentiel dans le traitement de toutes sortes d'affections dues à l'épuisement, **Xu Sun**.

•Il est dit que la moxibustion ou le massage du 36E peut préserver la santé.

Dans le **Qian Jin Yao Fang**, « *prescription importante valant mille pièces d'or* », il est dit : « *Les mandarins qui se déplacent au pays Wu Chu doivent faire souvent des moxas sur deux ou trois endroits du corps (36E, 6RM et 4RM). Cela peut prévenir la démangeaison, les énergies malsaines des montagnes, le paludisme et d'autres agents pathogènes* ».

Dans d'autres textes, il est dit : « *si l'on veut être en bonne santé, il ne faut pas cesser de chauffer **Zu San Li**. En nourrissant le **Yuan Qi** et en renforçant la rate-estomac, il y a une pro-*

*duction abondante de **Yang Qi** qui ne laissera pas les énergies perverses, les **Xie Qi** atteindre la personne âgée, ce qui leur épargnera la maladie* ».

•Mon maître nous disait que tout taoïste pratiquant se devait d'avoir une petite cicatrice sur ce point, consécutif à une moxibustion directe.

•Il est dit encore : « *masser ce point permet de faire encore trois lieux de plus* ».

•Un ouvrage médical classique japonais mentionne l'existence d'une famille de centenaires dont les membres avaient l'habitude de chauffer ce point au moxa. Parmi eux, un a pu vivre 242 ans et plus d'une vingtaine étaient centenaires.

•La moxibustion de **Zu San Li** fut appelée « moxibustion de longue vie », **Chang Sheng Jiu**.

En général, le temps de chauffage est de 5 à 10 minutes. On peut également poncturer ce point ou le tapoter avec l'aiguille fleur de prunier, ou encore le masser 10 minutes.

Ces mesures appliquées d'une manière persévérante pendant une longue période permettent d'obtenir un effet sensationnel. On entend par « longue période », une fois par semaine pendant plusieurs mois.

•**Hua Tuo** (an 208) employait ce point pour traiter les états de fatigue et d'épuisement du corps entraînant de la maigreur.

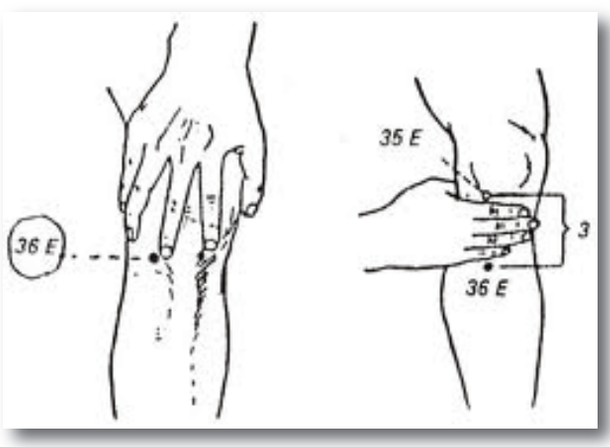
•Le 36E a ce que l'on appelle un effet bidirectionnel (**Shuang Xiang Zuo Yang**). Qu'il soit poncturé, massé, chauffé en dispersion comme en tonification, en superficie comme en profondeur, il peut aussi bien faire monter que descendre.

Dans le Chapitre 20 du **Ling Shu** il est dit « : « *En cas de surplus ou d'insuffisance de **Yin** et de **Yang**, comme en cas de froid et de chaleur, on peut régulariser avec Zu San Li* »

•Les recherches modernes ont montré que la ponction du 36E pouvait réguler le péristaltisme de l'estomac, rétablir le taux normal de l'acidité totale et de l'acidité ionique de l'estomac.

•En gynécologie : Nous savons que la Rate-Estomac représente la source de production du sang, lequel constitue la base physiologique chez la femme.

Ces deux organes sont donc très souvent mis en avant dans les affections gynécologiques. Or **Zu San Li** est un des points les plus importants dans la régulation fonctionnelle de la Rate-Estomac. On l'utilisera dans les affections causées par une insuffisance de **Qi** de la Rate et le l'Estomac avec des symptômes tels que des métrorragies importantes ou incessantes appelées (**Beng Lou**), des règles abondantes. Ou alors des



affections causées par une production insuffisante de sang avec des symptômes comme : du sang menstruel en quantité insuffisante, des règles retardées, des aménorrhées, de l'infécondité

Quelques applications

***Le 36E + 40E** : fortifie la rate, élimine l'humidité. **La combinaison de ces deux points permet effectivement d'agir sur une prise de poids excessive.**

***Le 12RM + 36E** : ensemble, ce couple de points renforce fortement l'action de tonifier la Rate, d'harmoniser l'Estomac, d'accroître le **Qi** et d'arrêter les douleurs. Il s'agit d'un couple point proche-point médian. On obtient un meilleur résultat en laissant l'aiguille 30' et en manipulant toutes les 5'.

***Le 36E + 20V** : en augmentant le **Qi** et le **Xue**, le sang et en faisant monter le « **Yang** Clair » ces deux points font cesser les maux de tête et les vertiges. Ils agissent aussi sur les problèmes de palpitation avec ou sans angoisse, la nervosité, l'insomnie et l'excès d'activité onirique.

Ce couple de points est très utilisé dans les problèmes de gastralgie et de vomissements, dans les douleurs abdominales et les diarrhées et dans les troubles menstruels.

***Le 4GI + 36E** : la combinaison de ces deux points régule le Qi et arrête les douleurs, réduit la dilatation gastrique et élimine la stagnation alimentaire. Elle permet aussi de faire aller vers le bas les éléments impurs, et le cas échéant de dégager les selles ou au contraire d'arrêter la diarrhée.

C'est un excellent couple de points pour traiter les grippes saisonnières, ou les « gastro-entérites » en relation avec une accumulation de chaleur dans le Yang Ming.



Questions-Réponses

Pourquoi dit-on que l'excès de sport est préjudiciable pour l'organisme ?

Cette question va nous permettre d'aborder un des éléments essentiels dans les pratiques de prévention en médecine chinoise, les méthodes Yang Sheng Fa.

Le mouvement.

Pourquoi est-il fondamental de bouger nos quatre membres et notre colonne vertébrale ?

Pourquoi doit-on travailler nos muscles et assouplir nos articulations ?

Si nous devions revenir à l'origine de n'importe quelle pathologie, que ce soit une pathologie physique, mentale ou émotionnelle, on pourrait incriminer deux facteurs principaux :

•La non-recharge de la batterie des Reins, donc la perte de la capacité d'autoguérison et d'autorégulation de l'organisme.

•Une entrave ou un blocage dans la libre circulation du sang et de l'énergie.

Dès que se produit ce type de situation, dès qu'il y a ralentissement ou blocage, il y a apparition de symptômes de gonflements, de chaleurs (sous-entendu d'inflammations) et de douleurs.

La fameuse trilogie « rubor-calor-dolor ».

Or tout circule dans notre organisme, que ce soit la circulation artérielle, veineuse, lymphatique, nerveuse, des liquides organiques et interstitiels, les mouvements péristaltiques et j'en passe.

Et évidemment l'énergie dans les méridiens.

Nous allons voir que le sport, le mouvement permettent avant tout de libérer cette « circulation de sang et d'énergie » par la conservation de la souplesse des articulations et la tonification des « chairs et des muscles ».

Et en respectant certaines règles, le sport peut être une aide très efficace dans la recharge de la batterie des Reins.

On pourrait classifier les exercices, les activités physiques en deux grandes catégories :

•Les exercices dits externes

•et les exercices internes.

Dans la famille des exercices externes, on retrouve tous les sports que l'on pratique en Occident.

Cela va du tennis, au football, à l'athlétisme, au volley, à la natation, à la course, la marche, la randonnée, etc.

Une des grandes spécificités de ces exercices est de se brancher en quelque sorte sur sa batterie et en puisant sur cette énergie d'effectuer des mouvements.

On parle alors d'exercices centrifuges, car cette énergie sort de l'organisme.

À l'inverse, les exercices dits « internes » comme le Qi Gong, le Tai Chi, le Yoga, la méditation captent l'énergie de l'extérieur, en particulier par la respiration, mais aussi par la puissance du mental, la visualisation, pour la conduire vers l'intérieur.

En cela on appelle ce type d'exercice « centripète » quant à son action sur l'énergie.



Nous avons déjà là l'ébauche d'une constante récurrente dans la pratique des exercices externes, à savoir **l'obligation de recharger son énergie après l'effort**.

Il existe une différence fondamentale entre ce vieux maître de 80 ans qui pratique régulièrement un art martial et ce sportif de 35-40 ans, qui passe son temps dans les salles de musculation, sur les stades ou sur les pistes de course.

Le vieux maître, pour une heure d'exercice physique que l'on peut qualifier de Yang en tant qu'extériorisation de l'énergie pra-



t i
quera en contrepartie, et ce dans la même journée, 2 à 3 heures de Qi Gong ou de méditation pour recharger ses accus.



Il évitera la « fuite en avant » qui est la règle commune des sportifs en Occident.

Nous nous intéresserons plus tard aux exercices internes. Nous allons parler ici plus spécifiquement des exercices dits « externes ».Avant tout, quelques notions de base en physiologie chinoise sont nécessaires pour bien comprendre cette notion de sport.

En prenant du recul quant au fonctionnement du corps humain, on peut dire qu'au niveau énergétique, il est constitué de trois entités :

*Une énergie héritée de la naissance, un potentiel vital, ce que j'ai associé à l'huile d'une lampe à huile. Ce capital énergétique devrait nous permettre théoriquement de vivre et mourir en pleine santé jusqu'à 120 ans.

Cette énergie s'appelle le Yuan Qi en chinois et se trouve logée dans les Reins.

C'est le « Ciel antérieur » des taoïstes.

*Ensuite nous avons une batterie, toujours située dans la même zone et qui correspond à ce que l'on appelle en Occident les « défenses immunitaires » et que nous qualifions donc en MTC « *d'immense pouvoir d'adaptation de l'organisme* » et « *d'immense pouvoir d'auto guérison de l'organisme* ».

Il est utile de rappeler ici qu'une batterie rechargée à bloc nous permet en permanence d'être sur la voie de l'auto guérison et de l'auto régulation. Nous ne pouvons alors que rester en bonne santé.

*Enfin nous avons l'énergie qui circule dans tout notre organisme. La forme la plus subtile étant l'énergie qui est véhiculée le long des trajets énergétiques qui parcourent notre corps et que l'on appelle « méridiens ».

Pour bien appréhender ce « triptyque énergétique », nous allons prendre un exemple très simple.

C'est celui d'une personne qui décide de faire un semi-marathon pour se prouver à lui-même ou à son entourage qu'il est capable de se dépasser. Dans cet exemple, notre ami n'est pas du tout un sportif entraîné.

Pendant cette course nous allons pouvoir étudier trois phases.

*Dans une première étape, il va courir grâce à son énergie que l'on pourrait qualifier « du jour ».

Elle est la résultante de son énergie mentale (l'excitation et la volonté de courir, on ne l'y oblige pas).

Il y a ensuite l'énergie de récupération liée au sommeil.

Mais aussi l'énergie issue de la digestion de son petit-déjeuner composé de sucres lents prioritairement et de sucres rapides.

Cette énergie va lui permettre de parcourir sans difficulté 2,3 ou 4km.

Mais faute d'entraînement, cette énergie s'épuise vite.

Apparaît alors un premier symptôme « signal d'alarme » : **la fatigue.**

C'est notre corps qui nous dit « stop ». Arrête-toi sur le bord de la route. Respire, étire-toi, relaxe-toi avant de repartir.



Evidemment impossible ici à mettre en œuvre.

*C'est la deuxième étape. Pour s'en sortir, pour continuer, l'organisme va se brancher sur sa batterie, sur ces « réserves énergétiques ».

Notre ami va se mettre en prise directe sur cette batterie et en « dilapider » (j'oserai dire inutilement) l'énergie qu'elle contient.

Un sportif de haut niveau sachant manier l'interne et l'externe pourra aller jusqu'au bout sans trop de casse. Mais ici ce n'est pas le cas.

Très rapidement, au bout de 4-5-6km supplémentaires, cette batterie va se trouver à plat.

C'est alors le grand coup de fatigue qu'émet notre corps, le ras-le-bol et la révolte de notre corps. Il nous dit impérativement : « arrête-toi », « tu n'en peux plus », « stop ».

C'est la voie de la sagesse.

Mais il y l'autre facette présente dans note corps. Le Po, l'âme corporelle. Rappelez-vous, c'est celle qui vous attire vers le bas, qui nous pousse vers l'autodestruction. Et vous vous dites : « continue, dépasse-toi, prouve que tu es le plus fort ». C'est ce qu'on nous enseigne en permanence dans notre formatage socioculturel. Le processus d'autodestruction va se mettre en marche.

*Nous passons alors à la troisième étape, celle qui évidemment ne nous laissera pas indemnes.

Notre organisme va se « brancher » sur sa fameuse lampe à huile, cette « énergie ancestrale » dont nous parlions tout à l'heure. **Mais celle-ci a comme particularité de ne pas se reconstituer.**

On va passer dans ce que l'on appelle alors la « phase de non-fatigue », de l'euphorie, de l'état second.

Des endotoxines sont sécrétées par l'organisme et à l'instar d'une drogue, permettre à notre ami d'atteindre l'arrivée.

Certains pourraient presque continuer. Oui, mais voilà. Il y a laissé des plumes. Il vient de raccourcir en quelque sorte son espérance de Vie.

Comme dirait la chanson : « *est-ce vraiment sérieux ?* ».

(à suivre)



ABONNEMENT MODE D'EMPLOI
OFFRE SPECIALE
EN CADEAU : LES 24 PREMIERS CAHIERS !

Pour vous abonner à ce mensuel en couleur de 16 pages en format A4, téléchargeable en PDF, vous avez trois possibilités :

-Soit un **abonnement de 60€ par an** (12 N°) par CB ou PayPal
-Enfin **directement par chèque** avec un formulaire spécial à remplir.

P**our vous abonnez**, **vous accédez à la page d'acceuil de mon site : www.jeanpelissier.com. Ensuite sur la barre rouge, vous cliquez sur «mensuel». Vous cliquez ensuite sur un des liens qui vous intéresse au niveau de la formule**.

NB: quelque soit la date de votre abonnement, vous recevrez GRATUITEMENT les cahiers 1 à 25 (valeur 120€) Tout cela pour ne pas perdre le fil conducteur qu'il y a tout au long de cet enseignement.

Une fois abonné : vous allez sur mon site, www.jeanpelissier.com En page d'accueil en haut à droite dans le bandeau rouge vous cliquez sur "mensuel". Ensuite vous allez à mon compte. Vous vous identifiez et devez accéder au deux premiers cahiers.
Et le 20 de tous les mois vous répétez la même opération.

*Les 24 premiers cahiers ne sont offerts que pour un abonnement à 60€ par an et non pour 5€ par mois.

SOMMAIRE DES 24 PREMIERS CAHIERS

EDITORIAL

Cahier n°1 : Présentation des cours
Cahier n°2 : Importance des méthodes Yang Sheng Fa, de prévention en MTC
Cahier n°3 : « L'eau des Reins nourrit le Bois du Foie »
Cahier n°4 : « L'eau des Reins calme le Feu du Coeur »
Cahier n°5 : Hommage au professeur Leung Kok Yuen.
Cahier n°6 : Interview du professeur Leung Kok Yuen
Cahier n°7 : Le concept du Yin-Yang.
Cahier n°8 : Relation entre la Rate et le Foie en MTC.
Cahier n°9 : Du juste choix des armes.
Cahier n°10: Approche de la Loi des Cinq éléments.
Cahier n°11: De l'existence de l'âme, Hun en MTC
Cahier n°12: De l'existence de l'âme, Hun en MTC (suite)
Cahier n°13: De l'existence de l'âme, Hun en MTC (fin)
Cahier n°14: De l'existence de l'âme, Po en MTC (début)
Cahier n°15: De l'existence de l'âme, Po en MTC (suite)
Cahier n°16 : De l'existence de l'âme, Po en MTC (fin)
Cahier n°17 : Le Shen, l'Esprit
Cahier n°18 : La mort, un passage.
Cahier n°19 : La mort, un passage (fin).

Cahier n°20 : Les cinq saveurs en MTC.
Cahier n°21 : Les cinq saveurs en MTC (suite)
Cahier n°22 : Les cinq saveurs en MTC (suite)
Cahier n°23 : Les cinq saveurs en MTC (Fin)
Cahier n°24 : Le Tan

COURS SUIVIS

Cahier n°1 : Introduction-Causes de l'hypertension artérielle.
Cahier n°2 : Causes de l'HTA, suite (émotions-diététique)
Cahier n°3 : Causes de l'HTA suite (saveurs-sexualité)
Cahier n°4 : Manifestations Clinique de l'HTA- Les vertiges.
Cahier n°5 : Manifestations Clinique de l'HTA- La tête lourde, les céphalées
Cahier n°6: Evolution de l'HTA.
Cahier n°7 : Philosophie de la pression sanguine. Considérations relatives au sang et à l'énergie
dans le corps.
Cahier n°8 : Composition du Yin et du Yang dans les cinq organes et six viscères
Cahier n°9 : Composition du Yin et du Yang dans les cinq organes et six viscères (suite). La pression
sanguine.
Cahier n°10: Organes en cause dans l'HTA et étude selon les 8 régles.
Cahier n°11: Les 8 régles (suite). Ethiopathogénie de l'HTA : Le Vent et le Feu.
Cahier n°12: Le Tan. Relation de l'HTA avec les Cinq organes : le Foie
Cahier n°13 : HTA et Foie.
Cahier n°14 : Rôle des Reins dans l'apparition de l'HTA.
Cahier n°15 : Rôle des Reins et du Coeur dans l'apparition de l'HTA.
Cahier n°16 : Les stagnations et emboles lié à l'HTA.
Cahier n°17 : Conception moderne de l'HTA avec le Coeur.
Cahier n°18 : Le Tan, l'énergie de la Rate et l'HTA.
Cahier n°19 : Traitement de l'HTA : modifier le comportement.
Cahier n°20 : Traitement de l'HTA : les exercices.
Cahier n°21 : Traitement de l'HTA : les exercices (suite)
Cahier n°22 : Traitement de l'HTA : les exercices (suite)
Cahier n°23 : Traitement de l'HTA : La diététique.
Cahier n°24 : Introduction à la pharmacopée et HTA.

ALICAMENTS
Cahier n°1 : Les graines de lotus, Lian Zi.
Cahier n°2 : Le café, Ka Fei.
Cahier n°3 : La châtaigne d'eau, Ma Ti
Cahier n°4 : Le clou de girofle, Ding Xiang
Cahier n°5 : Les baies de Gogi, Gou Qi Zi
Cahier n°6 : La cannelle, Gui Pi
Cahier n°7 : La coriandre, Hu Sui
Cahier n°8 : La fleur de lys, Jin Zhen
Cahier n°9 : Le champignon parfumé, Xiang Gu
Cahier n°10 : La pousse de bambou, Zhu Sun.
Cahier n°11 : Le Dou Fu.
Cahier n°12 : Le Jujube, Hong Zao
Cahier n°13 : La racine d'angélique, Dang Gui.
Cahier n°14 : La racine de réglisse, Gan Cao.
Cahier n°15 : Le Gingembre sec, Gan Jiang.

Cahier n°16 : Le bulbe de fleur de lys, Bai He.
Cahier n°17 : La racine de gentiane, Long Dan Cao.
Cahier n°18 : La fleur de Chrysanthème, Ju Hua
Cahier n°19 : La fleur de Chèvrefeuille, Jin Yin Hua
Cahier n°20 : La menthe sauvage, Bo He
Cahier n°21 : La feuille de mûrier blanc, Sang Ye.
Cahier n°22 : La noix D'Arec, Bing Lang.
Cahier n°23 : La feuille d'Armoise, Ai Ye.
Cahier n°24 : L'amande de la pêche, Tao Ren.

ETUDES DES POINTS D'ACUPUNCTURE

Cahier n°1 : 36E, Zu San Li
Cahier n°2 : 4GI, HE GU
Cahier n°3 : 6Rt, San Yin Jiao
Cahier n°4 : 14DM, Da Zhui
Cahier n°5 : 34VB, Yang Ling Quan
Cahier n°6 : 3F, Tai Chong
Cahier n°7 : 1Rn, Yong Quan
Cahier n°8 : 20DM, Bai Hui
Cahier n°9 : 8RM, Shen Que
Cahier n°10: 20VB, Feng Shi
Cahier n°11: 6CC, Nei Guan
Cahier n°12: 7C, Shen Men
Cahier n°13: 23V, Shen Shu
Cahier n°14: 8CC, Lao Gong
Cahier n°15: 11GI, Qu Shi
Cahier n°16: 7P, Lie Que
Cahier n°17: 57V, Cheng Chan
Cahier n°18: 4DM, Ming Men
Cahier n°19: 11P, Shao Shang
Cahier n°20: 3Rn, Tai XI
Cahier n°21: 40V, Wei Zhong
Cahier n°22: 4RM, Guan Yuan
Cahier n°23: 9CC, Zhong Chong
Cahier n°24 : 5C, Tong Li

QUESTIONS-REPONSES

Cahier n°1: Qu'entend-on par maladie saisonnière en médecine chinoise ? Qu'est-ce que l'on entend
par « maladies fébriles », Wen Bing en MTC ?
Cahier n°2 : Quelles sont les causes liées à l'hygène de vie pouvant entraîner des douleurs abdominales,
Wei Wan Tong ? Quelle est l'incidence des saveurs prises en excès dans l'apparition des douleurs rhumatismales?
Cahier n°3 : Quels enseignements peut-on tirer de l'approche de l'éthiologie de la rougeole en
M.T.C. ?
Cahier n°4 : En quoi la pratique des Qi Gong diffère-t-elle d'un simple exercice de gymnastique ?
Cahier n°5 : Faut-il arrêter les laitages quand on souffre de rhumatisme?

Cahier n°6 : On me dit que si j'arrête le lait de vache et ses dérivés, mon corps va se décalcifier.
Quand est-il?
Cahier n°7 : Quelle est la position de la médecine chinoise quant au cannabis? Où doit-on placer la
cinquième saison des Chinois?
Cahier n°8 : Vous disiez dans un de vos stages qu'on se lavait trop en Occident. Qu'en est-il?
Cahier n°9 : Pourquoi souffre-t-on du dos et comment la diététique peut-elle nous soigner?
Cahier n°10 : On dit que l'ordinateur est dangereux pour la santé : quel est le point de vue de la
MTC?
Cahier n°11 : Que dit la médecine chinoise quant à la fibromyalgie ?
Cahier n°12 : Pouvez-vous développer le concept de «repas de fêtes» en médecine chinoise?
Cahier n°13 : Comment la MTC explique-t-elle la chute des cheveux ?
Cahier n°14 : Comment prévenir la chute des cheveux et peut-on aider à leur repousse ?
Cahier n°15 : Pourquoi certains développent-ils une allergie et d'autre non ?
Cahier n°16 : Où placer l'allergie dans le processus de développement d'une maladie ?
Cahier n°17 : Quelle est l'attitude de la médecine chinoise quant au traitement des allergies ?
Cahier n°18 : Pourquoi dit-on en médecine chinoise que le sommeil est une petite mort ?
Cahier n°19 : La maladie d'Alzheimer. Une fatalité ? Que dit la MTC ?
Cahier n°20 : La maladie d'Alzheimer. Une fatalité ? Que dit la MTC ? Suite
Cahier n°21 : La maladie d'Alzheimer. Quelles sont les solutions ? Que dit la MTC ? Fin
Cahier n°22 : Pourquoi dit-on que l'excès de sport est préjudiciable pour l'organisme ?
Cahier n°23 : Pourquoi dit-on que l'excès de sport est préjudiciable pour l'organisme ? suite
Cahier n°24 : Pourquoi dit-on que l'excès de sport est préjudiciable pour l'organisme ? Fin