

« *Rythmes et principes d'hygiène de vie* »

*Commentaires du
Suwen 2 et 3*

Par Philippe NICOLAS

Introduction

« *Faut-il attendre d'avoir soif pour commencer à creuser son puits?* »

Cette avant-dernière ligne du Suwen 2 concernant notre hygiène de vie, résume bien l'ampleur de la vigilance que l'on devrait entretenir envers nous-même. Elle suggère bien qu'une tâche est à accomplir et la dernière minute ne paraît donc pas le meilleur moment pour s'y atteler.

Même si cette maxime résonne de sens, elle pourrait être prise au premier degré en décrivant par exemple un monde où l'eau courante n'est pas encore arrivée, et nous pourrions alors la déployer comme telle dans un commentaire.

En effet, si l'on veut creuser un puits, encore faut-il savoir où le creuser. Préalablement, il faudra aller chercher le lieu précis, c'est un impératif. Car autant d'attendre d'avoir soif pour le creuser est vain, autant de creuser là où il n'y a pas d'eau, l'est tout autant.

Ensuite pour creuser, faut-il un minimum d'outils. Nous devons donc savoir où les trouver.

Enfin, il faut la force nécessaire pour creuser et encore faut-il le faire jusqu'au bout, jusqu'au niveau de l'eau car s'arrêter en cours de route avant d'arriver à la nappe d'eau ne nous désaltérera pas.

Il est évident alors si nous tardons trop et devant l'ampleur de la tâche qu'il y ait de forte chance pour que nous mourions déshydraté avant même d'attaquer le sol. Cette image très parlante est à transposer dans l'ensemble de notre conduite de vie.

Ainsi va la Vie et ainsi doit aller notre attention à la Vie pour être ni en avance ni en retard sur les événements et faire en sorte que nos attitudes soient les plus justes possibles pour gagner en efficacité.

Pourtant, bien souvent, s'astreindre à une hygiène de vie sérieuse paraît laborieux alors qu'en fait cela simplifie considérablement la tâche qui nous incombe, à savoir d'entretenir le véhicule qui nous est confié le temps de cette incarnation.

Pour les thérapeutes que nous désirons être, il est même fortement conseillé d'apprendre préalablement pour nous-même ces règles avant de les proposer au patient.

Ne suivez pas les « faites ce que je dis, mais pas ce que je fais » et autre « cordonnier qu'est le plus mal chaussé ».

Ayez comme POINT D'HONNEUR d'être cohérent et respectueux de l'empereur intérieur siégeant dans votre cœur définissant votre souveraineté intérieure.

Maintenant, tous ces textes canoniques, ces Jing, se font écho l'un l'autre. Leur construction n'est pas le fruit du hasard et leur numérotation ne tient pas de la loterie. Que ce soit au sein même du Neijing ou par rapport aux autres textes les relations numériques ou numériques sont souvent à observer. Ainsi nous pourrions lire le Laozi 2 et 3 pour nous permettre d'installer l'ambiance idéale lors de cette lecture commentée.

Sous le Ciel

Chacun prétend savoir comment le Beau est beau

Et voici venir le Laid

Sous le Ciel

Chacun prétend savoir comment le Bon est bon

Et voici venir le Mauvais

Mais en réalité

Ayant et n'ayant pas naissent l'un de l'autre

Compact et subtil se forment l'un de l'autre

Long et court se disent l'un par rapport à l'autre

Haut et bas se tournent l'un vers l'autre
Notes et sons s'accordent les uns avec les autres
Avant et après se suivent l'un l'autre

Aussi les Saints œuvraient selon le non agir
Et s'adonnaient à l'enseignement sans parole

Dix mille êtres éclosent ils ne les rejetaient pas
Fournissant à leurs besoins sans les accaparer
Entretien sans assujettir
S'acquittant de leur tâche sans s'y attarder

Parce qu'ils ont choisi de ne pas s'attarder
Ils demeurent à jamais

Ce Laozi 2 nous interpelle sur nos croyances et nos principes. Dans cette étude de l'hygiène de vie qui nous intéresse là, il nous incite à être plus attentifs à nos choix et à nos observations.

En effet, nos décisions pour tel ou tel autre mode de vie nous paraissent plus conformes, nous sont-elles vraiment adaptées?

Cette théorie proposée par tel auteur, est-elle cohérente pour moi? Ce que je crois beau est peut-être laid pour moi en fait! Ce que je crois bon pour un niveau de mon être, peut être mauvais pour un autre niveau?

Alors aiguisons notre sagacité, apprenons à nous observer et à étalonner notre ressenti puis veillons aux résultats produits par nos choix.

Si vous pratiquez tel régime et que votre santé n'est pas mieux, c'est qu'il n'est peut-être pas adapté pour vous!

Si vous pensez bien gérer votre vie et que les difficultés pleuvent comme par jour de tempête, c'est que vous êtes peut-être à contre-courant de votre principe intime!

Combien de fois croyons-nous bien faire et le retour ne correspond pas à l'attente initiale. Nous pensons planter une graine de radis rose et voici que pousse un navet.

Le fruit de nos actes sera la seule certitude de leur cohérence fondamentale!

Alors essayez, observez, estimez et sachez que le choix d'aujourd'hui ne sera plus valable demain mais peut-être après-demain ou plus jamais. Adaptez-vous constamment à la marche de Tao jusqu'à ce que l'harmonie interne règne.

Lisons maintenant le Laozi 3:

Quand les dignités ne vont plus au talent
Les gens cessent de s'affronter
Quand les objets rares ne sont plus appréciés
Les gens cessent de dérober
Quand ce qui excite les désirs n'est plus étalé
Les gens ne sont plus troublés dans leur cœur

Les Saints eux

Vidaient les cœurs
Emplissaient les ventres
Pliaient les vouloirs
Endurcissaient les os

Le peuple maintenu sans science et sans désir
Les habiles se gardaient de s'agiter
Œuvrant par le non agir
Rien n'échappait à leur conduite

Ce préambule à notre lecture est là pour souligner la difficulté, ou du moins la complexité, de la tâche, ne croyez pas que cela soit simple « d'œuvrer par le non-agir » ni « de creuser son puits avant d'avoir soif », c'est l'œuvre d'une vie.

Comme pour mes premiers textes je vais dérouler ces 2 chapitres et m'arrêter à chaque fois qu'un commentaire s'impose à moi. Ce travail n'est pas « sinologique », je me sers donc des traductions existantes. Celle que je vais noter tout au long de ce travail est celle de A. Husson. Son texte sera en italique, mes commentaires en écriture ordinaire.

Ce travail a pour intérêt premier de me permettre de vous livrer mes réflexions. Pour beaucoup, les données d'acupuncture fournies ne seront pas nouvelles car elles figurent dans l'enseignement classique, mais par contre, elles me permettent de vous livrer mon point de vue nourrit de ma pratique de cabinet et d'enseignement.

Le deuxième rôle que je voudrais prêter à mon travail et de vous inciter à rentrer dans la lecture de ces ouvrages canoniques. Tout au long de leurs pages, vous trouverez matière à réflexion sur la multitude de questions qui peuvent se poser à vous. Plusieurs traductions existent, chacune apporte sa richesse, sa couleur.

C'est un feu d'artifice d'idée, ne craignez pas le spectacle!

Suwen 2

« *De l'accommodation des esprits aux 4 souffles saisonniers.* »

Ce chapitre fait suite aux propositions du chapitre 1 dans lequel Huangdi se questionne sur l'affaiblissement précoce de la population. Il est à noter que sa question fût transcrite il y a 3000 ans, le sujet n'est donc pas récent. La première réponse de Qi Bo insiste donc sur la non-observance des règles entraînant la dispersion des énergies fondamentales et par la même l'affaiblissement précoce des gens.

Alors, ce chapitre 2 se doit de commencer à répondre, mais en fait, l'ensemble du Neijing sera la réponse la plus complète à cette première question du chapitre 1. Commençons donc par ce chapitre qui me donnera la possibilité de vous fournir quelques clés de lecture. Ces textes n'étant pas d'un abord très facile, un parcours guidé est souvent bien utile au début.

En tout premier, le titre signale bien qu'il va falloir accorder nos esprits avec le fil des saisons, c'est à dire, choisir des comportements différents à chaque moment de l'année, mais n'oublions pas la notion des 5 éléments où une journée, une année et une vie sont équivalentes. Alors, ce qui vaut pour l'année vaut aussi pour le reste.

A ce titre, j'aimerais vous proposer cette note de bas de page qu'E. Rochas de la Vallée et le père Larre ont inscrite pour justifier ce titre du Suwen:

« Les saisons reflètent les phases de la relation Ciel/Terre: Quand le Ciel et la Terre précipitent leurs souffles pour d'impérieuses retrouvailles, c'est le printemps. La même vivacité, sur les espaces de la Terre, donne à l'Est sa qualité propre. Quand Ciel et Terre célèbrent leurs noces, c'est la fête estivale; ils dansent ensemble, joyeusement. Cette même ronde chaleureuse fait le Sud. Quand le Ciel retire ses souffles et que la Terre mène à terme les fruits de leur rencontre, c'est l'automne, et c'est l'Ouest. Quand Ciel et Terre ne communiquent plus que par l'attente et la préparation, c'est l'hiver, c'est le Nord.

Les esprits mènent la vie en l'homme; ils la dirigent par une perpétuelle adaptation aux circonstances, qui seule préserve l'Harmonie et permet la Constance. La conduite de la vie s'adapte aux saisons. D'abord aux quatre saisons du Ciel/Terre, puis, sur leur modèle, à toutes les situations qui présentent une qualité de souffles analogue. Il y aura les saisons, ou les moments, d'une relation, d'une entreprise, d'une vie, d'une maladie... »

Votre lecture ne devra donc pas se limiter aux termes du texte, mais s'étendre à l'ensemble de votre vie car chaque moment et événements qui la composent restent assujettis à ces lois immuables.

Notre lecture l'est tout autant et commence donc par le printemps.

« *Les 3 mois de Printemps évoquent un « Déploiement » (Fa Chen)... »*

Arrêtons-nous déjà sur cette première ligne. Je vais prendre le temps de rappeler que les saisons du texte ne sont pas celles de notre calendrier actuel. Énergétiquement parlant, les solstices et les équinoxes marquent le cœur des saisons et non pas le début. Alors, quand début février « ça sent le printemps » c'est justement qu'il arrive. La végétation est au rendez-vous, l'herbe repousse, les tulipes pointent le bout de leur nez et les oiseaux reprennent leurs trilles dès le matin.

Et n'oubliez pas que ce que vous voyez dehors se produit en même temps en vous, en nous tous. Apprenez à sentir intimement ces changements pour en découvrir tous les prolongements internes et externes, sentir « l'état d'âme » se modifier. Portez votre attention à cette circulation, ce flux vital vous parcourant en tous sens, exécutant ces rondes incessantes et nourrissantes. Voyez comme elle change au fil des saisons.

Ce terme de déploiement exprime bien que quelque chose va se déplier ce qui sous-entend que cette même chose fût au préalable pliée.

La réponse du printemps à l'automne et à l'hiver est là. Ce que l'on a dû plier pour le ranger afin de le protéger des rigueurs de la saison froide peut maintenant se déployer comme le jeune oiseau déploie ses ailes pour la première fois afin de prendre son envol.

Chacune de ces descriptions devra être vue comme un moment particulier, un genre d'arrêt sur image, d'un déroulement bien plus subtil.

Les manifestations de la Vie ne sont pas segmentées mais suivent leur cours, seul, notre mental a besoin de séparer, de scinder pour pouvoir expliquer et tenter de comprendre. Alors, ayez bien en tête que ces 4 images, ces quatre saisons, sont toutes dans un continuum. Elles se suivent et se préparent les unes et les autres.

« L'univers est en gésine, la création est dans son éclat. »

C'est à dire que l'univers accouche, il accouche d'une création particulière. Tout ce qui sort, s'exprime, s'initie sera sous la conduite de cette énergie. L'état créatif s'exprime en plein, dans les typologies humaines comme elles sont décrites dans le Lingshu 64, ceux du Bois seront talentueux et souvent ayant une fibre artistique présente. Ce sera notre capacité à créer, à faire naître de nous-même ce que l'Eau a concentré au fond de nous.

« On se couche tard, se lève tôt, on sort de sa demeure, dénoue sa chevelure, se met à l'aise, on goûte la vie. »

Ce rythme s'inverse avec celui de l'hiver. Au plus profond de l'année on hiberne, on se tient tapis au fond de nous-même, là, l'émergence de la vie s'impose et le sommeil prend moins de place pour que l'activité s'exprime.

Il est bon de se lever, de sortir de sa demeure, de s'ébrouer. L'envie du ménage de printemps doit être respecté, alors on ouvre les fenêtres, on aère la maison et sentez ce qui se passe en vous en même temps. Ce même besoin viscéral apparaît, c'est d'ailleurs l'époque des grands jeûnes religieux. Ne pas surcharger, ne plus remplir pour que le travail d'épuration du foie puisse se faire aisément.

La saison précédente on appréciait le cocon de la maison, il nous réchauffait, nous sécurisait, tout d'un coup, ce même cocon devient étouffant. Ce qui nous entourait il y a encore peu et nous réchauffait devient subitement encombrant, lourd ou oppressant.

Dans beaucoup de moment de la vie cette sensation se présente, pas toujours au printemps annuel, mais dans un moment « printemps » dans notre vie.

C'est le moment de faire le ménage, les vieux schémas doivent être abandonnés, la vie d'avant doit être oubliée au profit de la nouvelle qui se présente.

Beaucoup d'états anxieux, voire même dépressifs dans certains cas, ne sont que ce sentiment impérieux de s'alléger, de se purifier. Cela peut se traduire par un blocage de l'énergie du foie lorsque la personne lutte contre cette pression interne.

N'oublions pas que la Vie est mutation, transformations continues au profit d'une expansion de conscience. La Vie nous pousse toujours en avant et bien souvent nous aimerions rester quelques temps statiques, mais l'ordre impérieux s'impose et force le mouvement.

Lorsque dans la vie nous avons trouvé un mode de fonctionnement plaisant nous avons tendance à vouloir le garder, on se dit « ça y est, j'ai réglé mes tensions internes et je me trouve en harmonie » ou alors on pense avoir trouvé le travail qu'il nous fallait et on pense que cela doit durer toute la vie. Mais ce rêve enfantin de « pour toujours » sera vite balayé par le désir de la Vie et si l'on refuse de quitter ce confort passager alors une nouvelle lutte interne créera de nouvelles tensions qui lâcheront qu'avec notre accord profond de laisser s'écouler la Vie.

Cette acceptation nous fera sortir de notre état précédent, nous fera dénouer notre chevelure mentale pour se mettre dans un nouvel aise et goûter la nouvelle vie qui s'annonce. Vous voyez que cette petite phrase peut se conjuguer et s'imager de beaucoup de manières. A vous de trouver vos propres

formules et d'observer votre vécu.

« C'est l'époque où la vie se donne, ne se retire pas, on offre, on ne pille pas, on récompense, on ne châtie pas. »

Dans l'ordonnement de la vie générale, les règles sont toujours aussi présentes, la société doit tenir compte de cela pour les condamnations et jugements de même que les conquêtes n'étaient pas à lancer à cette période. C'était une époque où les travaux des champs devaient impérativement être faits sous peine d'affamer le pays, alors les paysans n'étaient pas enrôlés dans l'armée et restaient aux champs. Quand les greniers seront pleins, les choses seront différentes mais pour l'heure on se consacre à la mise en place de l'année.

Cette énergie du bois demande donc à être exprimée. Ce n'est pas le moment de garder pour soi ses désirs et ses besoins sous prétexte que cela n'est forcément ordonné ou juste ou que cela risque de déranger.

La colère, émotion de cet élément, doit sortir même si elle disgracieuse, de même, les différents aspects de ma personnalité doivent être exprimés, le tri se fera après, le peaufinement et la contrainte façonnante s'exercera après, dans un deuxième temps.

Pour travailler et façonner un objet, il faut d'abord l'avoir commencé et de cette forme imparfaite le travail achèvera la construction.

De même, la fougue adolescente doit s'extérioriser et permettre à la jeune personne de se rencontrer soi-même dans les différentes situations que propose la Vie. Ce n'est pas le moment de trier, de faire la fine bouche. On découvre, on visite, après on modérera, contraindra, certains aspects pour qu'ils deviennent plus structurés et plus harmonieux, mais plus tard, lorsque l'on disposera de suffisamment d'éléments.

« Le Dao répondant au printemps est « Soigner la naissance » (Yang Sheng) »

Cette phrase donne bien le caractère fondamental et important de ce comportement saisonnier. Nous retrouverons le même terme pour chaque saison, mais pour l'instant, ce mouvement du Bois n'est pas une suggestion, c'est le Dao du printemps, on ne peut pas dans cet esprit chinois se référer à plus important.

Alors debout!! Qu'on le veuille ou non, il faut se lever le matin pour que la Vie se mette en mouvement

Dans une autre équivalence de la vie, l'éducation, nous devrions porter un extrême soin à accueillir la spécificité du nouvel être, notre enfant jeune et adolescent. Laissons jaillir sa nouveauté qui l'anime encore secrètement plutôt que de trop vouloir calquer nos idées qui, elles, sont d'un autre moment, d'un autre monde. Soignons la naissance de ce nouvel être jusqu'à sa maturité, jusqu'à ce qu'il rencontre son propre feu.

Dans un autre registre, le côté sensible et émotionnel du bois est notre expression artistique et devrait aussi être soigné pour s'exprimer le mieux possible.

« Aller à l'encontre blesse le foie et des altérations de refroidissement apparaîtront dans la saison suivante qui aura été accueillie avec un souffle diminué. »

Le texte signale bien le côté pathogène des écarts de conduite dans le tempo général de la Vie. En effet, si l'on entrave ce mouvement expansif, lors de l'avènement du feu à la saison suivante l'énergie ne sera pas au rendez-vous et le cœur souffrira de ce manque par le biais des différents symptômes qui lui sont associés.

Ces relations inter-éléments sont essentiels à avoir en tête car il ne faudrait pas que les découpages un peu arbitraires mais ludiques que nous utilisons fassent penser qu'à un moment donné il y a du bois puis du feu...

C'est un ensemble dont les fluctuations sur plusieurs niveaux simultanés s'opèrent et où les

mouvements mutuels se répondent.

Ainsi, dans le Taïchi ou le Qicong, à une main qui se lève répond l'autre qui descend pendant qu'un pied est fixe pour que l'autre se meuve...

Ainsi continuellement les éléments sont en activité comme nos quatre membres. Dans la respiration, l'inspir du poumon, cette expansion interne ira jusqu'à son maximum, alors les muscles respiratoires, le bois local, s'opposent en contractant pour lancer l'expiration, l'expansion externe.

Dans l'aspect physiologique du bois et donc du foie, nous avons donc le sang venant du foyer inférieur qui passe par le foie pour ensuite aller au cœur, c'est un aspect du cycle d'engendrement. Parallèlement la relation bois/métal s'apercevra dans cet échange rythmique de l'inspir et de l'expir. Chacun attendant que l'autre aille au bout de son allant naturel pour reprendre le pouvoir et tenter de ramener la circulation dans son sens préféré. Le yin/yang s'exprime merveilleusement bien dans ces échanges.

Forçons-nous quelque peu s'il en est besoin, pour aider au démarrage matinal ou annuel et si cela est trop difficile peut-être avons-nous intérêt à revoir nos rythmes du soir ou de l'automne.

« Les 3 mois d'Eté évoquent un « épanouissement » (Fan Xiu). »

Après la poussée érectile du bois, la taille est atteinte, l'expansion peut alors s'opérer. L'épanouissement, terme venant d'un lointain vocable du moyen âge signifiant étendre. Le petit Robert dit aussi que l'épanouissement c'est le déploiement de la corolle d'une fleur. Effectivement, c'est la saison où les préparatifs esthétisants du bois sont arrivés à terme, l'exubérance de la fleur, ou de toute correspondance Feu, peut briller et se dilater dans toutes les directions.

« Les souffles du ciel et de la terre s'inversent (le yin commence à croître et le yang à décliner), la création est en pleine beauté. »

Comme je le disais pour le printemps, le cœur des saisons est l'équinoxe ou le solstice comme c'est ici le cas. Alors en ce 21 juin, les jours finissent de rallonger et la nuit reprend du terrain. Toujours ce yin/yang en œuvre qui arrivé à son extrême ne peut que laisser la place à l'autre, inlassablement.

En début de saison, en mai, nous sommes encore dans le projet d'aller vers plus de yang, de jour, d'été.

A partir de ce solstice, le projet s'inverse, notre pensée se tourne vers le chemin qui mène à l'hiver.

Dans notre vie, dans notre jeunesse précisément, l'avenir paraît infini, le temps n'est pas compté. Tout d'un coup, à l'apogée de notre vie, le climat change et le temps laisse poindre l'idée qu'il aura une fin. C'est une inversion très nette que seuls ceux qui l'ont déjà rencontré reconnaîtront.

C'est le moment où la création déploie ses effets, les montre, les exhibe. Dans les comportements typologiques, le Feu donnera des gens voyants, à l'esthétique remarquable aimant être vus et entendus et dont l'aspect superficiel primera sur la profondeur.

Mais n'oublions pas que nous avons tous du Feu en nous, et cela sera notre capacité à mettre en valeur nos aspects intimes et notre faculté à laisser de côté la réflexion pour vivre des moments d'insouciances.

Comme le suggère le texte, il est aussi important de laisser le feu s'épanouir, de permettre au yang d'émerger au plus superficiel, que d'intérioriser les souffles à d'autres moments en laissant le yin gagner les grandes profondeurs secrètes de chacun.

« On se couche tard, se lève tôt. On recherche le soleil, on se met de bonne humeur, on s'épanouit de manière à ce que le Souffle (interne) puisse s'extérioriser à son gré. »

Le rythme de sommeil reste encore dans un registre actif et privilégie l'activité au repos.

Bien souvent, dans les déséquilibres saisonniers où l'on a un été trop frais, la sensation de fatigue vient plus du fait que l'on ne bouge pas assez alors qu'en hiver ce serait l'inverse, le manque de repos procurerait de la fatigue.

A même mot, sens parfois opposé. Prenez le temps, avec vous, vos proches ou vos patients d'observer les sensations de chacun lorsqu'ils prononcent ce terme de fatigue. Vous serez surpris d'entendre des ressentis que vous n'imaginiez pas, utilisez alors vos compétences énergétiques pour comprendre quel fonction ou élément s'exprime par cette sensation.

La grande richesse de ces textes réside dans des manifestations longuement observés et les conseils d'hygiène de vie deviennent alors très précis. Ainsi dans cette période chaleureuse et lumineuse il est conseillé de se mettre de bonne humeur. Ressasser les problèmes n'est pas d'actualité, organiser des rencontres amicales, festoyer, rire sans tenir compte de l'heure est la rigueur de cette période.

L'activité doit battre son plein, s'activer jusqu'à transpiration, laisser les souffles monter et pousser l'énergie jusqu'à déborder s'il le faut, c'est convenu avec la nature, laisser faire.

Il est impératif de transpirer à cette époque, lorsque vous faites une activité, faites-la jusqu'à ce que la sueur coule et de ce fait évacue avec elle toutes les stagnations éventuelles.

Comme dans la maison, portes et fenêtres sont grandes ouvertes et laissent circuler tout un chacun, le corps de même ouvre les pores et les sens pour que la vie se goûte abondamment.

« Le Dao correspondant est de « cultiver la croissance » (Yang Zhang) »

Toujours ce même ordre, il faut impérativement respecter les règles saisonnières, climatiques, énergétiques. En suivant ce que la nature nous propose, nous nous assurons de ne pas quitter le centre de nous-même, ni de nous heurter aux manifestations de la Vie. L'acte juste au moment juste est une quête constante et les rythmes naturels en sont une des règles de base.

« Aller à l'encontre blesse le cœur, et des fièvres (Gai Nuë) apparaîtront à la saison suivante mal accueillie; le solstice d'hiver aggravera la maladie. »

Ainsi, le cœur qui n'a pas assez pulsé voluptueusement et puissamment, qui n'a pas assez poussé les énergies vers l'externe pour qu'elles suintent par tous les pores de la peau, sera alors encombré de ce feu superflue et envahira la peau, domaine du métal, et générera des fièvres.

De même, si vous ne vous activez pas assez la journée, le soir vous serez encore en pleine forme et aurez du mal à dormir.

A un autre niveau, si vous gardez en vous un quelconque feu émotionnel, le coucher sera tardif et la nuit agitée. C'est, entre autre, ce que propose la suite de la phrase, indiquant une aggravation en hiver. Les erreurs de comportements opèrent ainsi tout au long de l'année et peuvent trouver des répercussions à tout moment. Notre vigilance de thérapeute, et avant tout d'expérimentateur, doit être affûtée pour comprendre que certains signes datent des saisons précédentes.

« Les 3 mois d'Automne évoquent un « palier » (Rong Ping). Le Souffle du ciel s'avive et celui de la terre s'éclaircit (changement de couleur des créatures). »

Cette notion de palier évoque l'idée d'être arrivé à terme, que ce soit d'une ascension ou d'un mouvement, non pas l'arrêt, mais une pause avant de partir dans une nouvelle direction.

Effectivement, après la montée du yang depuis le début du printemps jusqu'à son apogée estivale, là, une inversion s'opère.

Si vous lancez une pierre en l'air, vous observerez la montée puis un moment d'arrêt et après d'inversion pour commencer à opérer sa chute. Il en va de même pour toutes les manifestations de la vie où la descente fait invariablement suite à la montée. Cela paraît parfois cruel, mais ce n'est qu'une réponse à nos actes.

Bien souvent, je fais travailler mes patients sur cette notion quand ils se plaignent de phases

de déprime.

Beaucoup aimeraient être tout le temps dans l'effervescence, l'action, la joie, l'été, et régulièrement ils rencontrent cette période haïe, cette période triste et apparemment inefficace.

Alors qu'elle n'est que la conséquence de nos comportements, nous la considérons comme une calamité incompréhensible. Et, dès qu'elle s'estompe, nous relançons la machine de plus belle en visant toujours plus haut, plus loin, et préparons ainsi consciencieusement le retour et la descente encore plus difficile et plus douloureuse.

Lorsque l'on a suffisamment été meurtri par cette chute, ce retour, alors on commence à réfléchir avant de relancer l'énergie dans une direction.

Je propose alors à mes patients d'apprendre à oser calmer le jeu, instaurer des respirations dans l'activité. Quelques moments où l'on reprend ses esprits où l'on récupère l'énergie investie dans une activité.

Par exemple, lorsque vous réalisez une tâche prenez le temps quand elle est terminée de l'observer, d'apprécier ce travail. Cet arrêt de quelques minutes permet de récupérer l'énergie mise dans l'action et permet de préparer la prochaine plutôt que de commencer déjà à réfléchir à la suite avant même d'avoir fini la première.

En cabinet, je prends toujours un petit temps lorsque le patient part pour ventiler la pièce, la remettre en ordre, diffuser un peu d'huiles essentielles, ranger mon bureau et apprécier la séance faite. Je peux ainsi accueillir le patient suivant de manière neuve et décontractée.

Ce qui peut apparaître comme une perte de temps est en fait un gain énorme car non seulement je ne finis pas ma journée épuisé mais je ne perds pas de temps dans un brassage d'air dû à la fatigue.

Pour les patients, souvent, lorsque la forme revient, ils se précipitent dans l'action, veulent en faire toujours plus, et tout de suite. De fait, ils s'épuisent rapidement et retrouvent de nouveau l'abattement.

Leurs apprendre à oser un rythme plus tranquille, plus respectueux de leur vitalité propre, leurs permet en fait de gagner en efficacité et en tranquillité.

Alors, si l'on sait ménager la montée, le palier ne sera plus l'antichambre de la déprime, moment que l'on aimerait éviter au maximum et, au contraire, deviendra un moment de reprise de souffle fort agréable.

Dans la nature, c'est aussi un moment où la couleur, l'ambiance de la journée change notablement. Qui ne s'est pas dit un matin d'août: « Tiens, cela sent l'automne! ».

L'humeur de la vie change, son teint aussi, alors nous en percevons les nuances. Ces observations sont indispensables à proposer au patient pour qu'il voit bien que le décalage saisonnier n'est pas dû à un quelconque discours livresque mais à une réalité qui se répète depuis quelques milliers d'années.

« Comme les poules on se couche tôt et on se lève tôt. On se veut d'humeur sédentaire pour pallier les rigueurs de l'automne. »

Les poules ne sont pas inintéressantes à suivre dans leur rythme. L'expression « se coucher comme les poules » fait penser à quelqu'un qui se couche tôt, mais si vous observez une basse-cour, vous verrez ces gallinacées suivre le soleil, ce qui fait en été, couché à 22h et levé à 4h par contre en hiver couché à 18h et levé à 8h.

Rythmes peu sociaux mais important dans leur respect. Ces notions font aussi écho aux rythmes de Weiqi, le Lingshu 76 nous en donne tous les détails et peuvent nous laisser supposer que les circuits énergétiques suivent des rythmes différents entre l'hiver et l'été, ce qui ne surprend pas l'énergéticien que nous sommes, habitué à la respiration et à la pulsation du monde. Ainsi, apprendre à se caler dans le rythme de Tao est la règle de base.

Puis, le texte propose de calmer l'humeur. Après la frivolité de l'été il est temps de reconcentrer les esprits. L'heure n'est plus à la légèreté mais à l'intériorisation, alors il est primordial de veiller à ce qui va constituer le fond de l'hiver, le stock vital permettant d'attendre des jours meilleurs.

Au niveau physique, c'est veiller à la qualité de nos alimentations, car l'énergie qui en découle fera la charpente de notre corps.

Les nutriments, présents ou absents, seront les éléments composites de ma structure. Si je désire avoir un corps sain et solide il est alors essentiel que je veille à fournir tous les éléments nécessaires (travail de la saison précédente) mais aussi que je les laisse descendre suffisamment profondément pour sédimenter ma structure.

Chaque étape est importante, fondamentale, une étape particulièrement bien traitée ne peut pas, ou fort peu, pallier à l'absence ou au défaut d'une autre.

Bien ensemer son jardin au printemps puis mener à fructification les légumes pendant l'été ne sert à rien si personne ne récolte ou si la personne n'apporte pas le soin nécessaire pour le stockage car engranger des graines vertes ou pas assez sèches feront pourrir l'ensemble de la récolte. Nous retrouverons la même attention pour l'entretien de notre corps.

Duron et Charles Laville-méry propose cette traduction: « il faut se coucher et se lever de bonne heure, au chant du coq, gardant ses idées calmes, pour pratiquer la concentration mentale et aussi celle des forces. C'est le bon chemin pour aboutir à la récolte, face à l'énergie de l'automne. »

En période Métal, soir ou automne, appliquons-nous à réaliser l'intériorisation en oubliant l'exubérance passée, en faisant le deuil de notre jeunesse ou de notre printemps, pour faciliter l'accès à la profondeur.

On peut se rassurer, depuis des milliers d'années le printemps suit toujours l'hiver. La nostalgie du passé risque de nous fixer en arrière et si le printemps est notre moment préféré, le seul moyen pour le retrouver, est d'aller de l'avant, surtout pas de chercher à rebrousser chemin.

Alors pour que cet enfouissement soit le plus efficace possible, il est nécessaire de dépouiller au maximum les éléments. Ne prendre que le strict minimum et ce pour plusieurs raisons: ne pas surcharger les stocks, éviter les problèmes de contamination, et revenir à l'essentiel des idées.

Ce qui fera une belle préparation aux étapes futures car débarrassé de l'ancien je peux accueillir le nouveau.

« On recueille ses esprits pour apaiser le souffle de l'automne. On s'abstient de pensées aberrantes pour que le souffle du poumon reste pur. »

Nous avons déjà commencé à aborder le problème et continuons dans ce sens. A. Husson propose une note de bas de page pour ce passage: « Les divagations d'esprit échauffent les passions, altèrent l'esprit d'accommodement et perturbent le souffle d'automne. »

A tous les niveaux, nous devons faire le ménage d'automne. A l'inverse de celui de printemps où le besoin d'ouvrir notre maison, ou notre corps, est impérieux, là, le besoin est de préparer le nid pour le rendre douillet et confortable.

Les choix faits à ce moment nourriront l'ambiance pour l'hivernage. Nous ne pourrons pas revenir sur ces choix.

De même que l'on ne pourrait pas sortir toute la récolte pour trier de nouveau les grains, on ne peut revoir la stratégie de l'année en septembre. Ce qui s'enfouit ne peut être revu, il est donc fortement déconseillé de rêver ou de prendre ce mouvement à la légère.

Alors laissons aller le poumon à son naturel, la descente, que le pur suive ce chemin intériorisant laissant en surface l'apparence et le superficiel, inutile à cette époque.

L'expression de son naturel le vivifiera et le purifiera. Ne pas contrarier les mouvements naturels tonifie et nourrit les organes alors que nos peurs et croyances nous font souvent inverser les circulations et engendre ensuite toutes sortes de turbidités. Contrariés par nos tensions internes, les souffles détériorent la structure nous obligeant alors à remédier aux troubles causés.

Il est vrai que les rythmes saisonniers paraissent contraignants mais en fait ils simplifient énormément la gestion de notre potentiel énergétique.

A nous d'accepter les alternances, les allées et venues des souffles pour qu'ils nous meuvent librement comme l'algue dans le flux et reflux de la marée.

Pour cela, n'hésitons pas à travailler sur nous pour lever les tensions internes instillées par les

séquelles éducatives et tout autre facteur, qui, par exemple, nous font croire que se coucher tôt est signe de vieillesse précoce, comme de veiller tard qui serait une preuve de jeunesse éternelle. Ces leurrex coutumiers créent de nombreux dégâts dans les organismes.

« Le Dao correspondant est de « soigner la récolte » (Yang Shou); aller à l'encontre blesse le poumon et une diarrhée (Sun Xié) apparaîtra à la saison suivante mal accueillie. »

Ainsi donc, aller à l'encontre sera sanctionné par des symptômes nous rappelant l'importance des rythmes.

Cela n'est pas une punition, c'est juste que de ne pas faire les choses dans leur temps impartis crée des vides là où il devrait y avoir des pleins, et réciproquement.

C'est nous-même qui créons nos problèmes, personne d'autre n'est en jeu. Ne pas nourrir le poumon amènera des vides internes ne pouvant pas juguler les froids de l'hiver ni ne nous protégera des moindres manifestations externes.

De même, ne pas faire la récolte sera sanctionné par une grange vide par le seul fait que nous ne l'avons pas remplie et ne sera pas par une sanction divine. Tao a d'autres chats à fouetter que de s'occuper de notre irresponsabilité chronique.

A l'inverse du printemps où l'on ne châtie pas, ici, les sanctions peuvent se faire et l'aspect métallique du glaive justicier frappera celui qui ne marche pas droit ou celui qui faille à la règle.

Le métal n'a pas la souplesse et l'esthétisme du bois pour échapper et contourner les modalités du vivant, il est rigide et inflexible. On ne peut pas le séduire ou l'amadouer, le charme du bois et l'imposance du feu n'y pourront rien. Le temps est à la rigueur.

« Les trois mois d'Hiver évoquent une « réclusion » (Bi Cang). »

Réclusion ou conservation ou encore fermer et thésauriser, telles sont les différentes traductions de ce vocable.

Arrivés au plus profonds, les souffles doivent être conservés, maintenus dans la profondeur, les portes intimes protègent la puissance créatrice.

Loin de la conscience du feu, dans les tréfonds de chacun, ou de la vie, s'opère l'alchimie secrète. La conscience n'a que peu, ou pas, accès à ces mutations intimes.

Notre pensée n'a pas les commandes de ces processus, c'est le domaine de la vie originelle en elle-même, les énergies ancestrales relient et animent chaque être au déroulement de l'incarnation. Notre pouvoir humain s'arrête aux portes de l'eau, Hun Po et Shen s'inclineront devant la dure réalité de l'incarnation, devant l'inchangéable que seule la mort pourra modifier.

Nous sommes dans les cavernes secrètes où mort et résurrection trament une réalité qui nous échappe. Réponse, profonde et matérielle appuyée sur l'origine même de la création humaine ou terrestre, à shen qui appuie sa conscience sur l'origine même des esprits célestes auxquels l'esprit humain n'a pas plus accès. Notre marge de manœuvre évolue entre ces deux grandes constantes que sont le Ciel et la Terre.

Savoir opérer ce replis permet de retrouver la force originelle et offre un ressourcement et des retrouvailles intimes régénérantes préparant la germination et l'éclosion de la saison suivante.

La réclusion n'est pas punitive mais indispensable et propose une ouverture vers l'interne qu'il est bon d'apprendre à apprécier. L'austérité n'est pas un manque ou une absence de vie, c'est juste une direction de vie différente, plutôt que l'externe c'est l'interne qui est privilégié, c'est juste invisible pour l'observateur extérieur.

« L'eau gèle, la terre se fend, on s'abstient de travailler dehors, on se couche tôt, on se lève tard, pas avant le jour. On se tient comme enfoui, avec l'idée de rester chez soi sans envie de sortir. »

Le climat froid de l'hiver dépouille la nature et rend le travail extérieur impossible, ou tout

du moins difficile voire pas souhaitable.

Cela n'est pas fait pour nous embêter, c'est juste l'ordre naturel de la vie qui s'exprime. Bien souvent l'humeur sombre que cela induit en nous inquiète et terrifie les gens. La peur de mourir ou de sombrer dans les fonds dépressifs abyssaux nous fait réagir par l'agitation et par la recherche inconsidérée de toniques et autres euphorisants.

Apprendre à oser cette descente fait partie de l'apprentissage humain et vous demandera une expérience personnelle avant de la proposer aux patients inquiets qui, lorsque la nuit gagne, nous entraîne inexorablement dans son sillon nocturne.

Alors on ne s'inquiète plus de cet enfouissement et l'on y participe même. On apprend à apprécier ce repli, on finit par s'habituer à l'obscurité et une nouvelle vision apparaît, non plus solaire mais lunaire.

Mais pour cela il faut réussir à laisser les souffles descendre dans la profondeur d'où cette triple injonction « de se tenir enfoui avec l'idée d'être chez soi et de plus sans envie de sortir ». Tripler une telle proposition en souligne l'impératif, ce n'est pas un conseil, c'est une condition *siné qua* non pour l'obtention du résultat.

Souvent lorsque j'en parle à mes patients, l'aspect hibernation leur parle et après quelques pourparlers intimes leur nouveau rythme de vie leur plait bien.

Chacun le fait à sa manière bien sûr, il n'est pas question de ne plus bouger du fond de son lit. Lorsque le travail du patient demande une grande activité en décembre, on peut lui conseiller d'éviter de se laisser embarquer par le rythme et de se limiter au seul strict minimum de l'impératif professionnel.

Chacun à sa manière trouvera la bonne adéquation, laissons faire le génie personnel de chacun. En tant que thérapeute, notre rôle est de conseiller, de donner les informations nécessaires au patient, à lui après de les intégrer à sa vie.

Ne vous sentez pas outragés parce que le patient ne fait pas les choses à votre rythme, vous-même, il vous a fallu du temps, des essais, des avancées et des reculs avant d'intégrer ces propositions. Apprenons à ne pas prendre pouvoir sur les autres avec les quelques données qui nous paraissent importantes! Laissons la Vie s'exprimer dans sa multitude!

« On fuit le froid, recherche la tiédeur en évitant les transpirations qui épuisent le souffle. »

Fuir le froid n'implique pas qu'il faille changer d'hémisphère pour rester éternellement en été. Huangdi n'avait pas prévu cette possibilité du 21ème siècle avec les facilités de déplacements. Mais nous pouvons compléter son propos maintenant.

Partir aux antipodes en hiver, modifie effectivement la descente énergétique et bien souvent les patients qui font ces choix, vont ressentir des fatigues dans l'année dues à cette perturbation hivernale.

Utilisons une image de la vie courante, un soir, vous vous couchez tôt et le sommeil vous gagne rapidement. Bien au chaud sous la couette, dans le calme et la sérénité votre respiration se calme et tout le corps se détend.

Mais voilà, à minuit arrive une bande de copain en goguette. Ils vous réveillent, vous font boire une coupe de champagne pour finir de vous réveiller, mettent une musique endiablée et vous font danser et rire pendant une heure. Puis ils repartent aussi vite qu'ils sont venus en vous souhaitant bonne nuit.

Comment va se passer le nouvel endormissement? Comment va se passer le reste de la nuit? Et comment va se passer la journée suivante?

Vous me direz que c'était sympathique cette intrusion nocturne avec des amis joyeux, même si la journée risque d'être un peu dure et qu'il faudra prendre un peu sur soi dans les moments de flous cela ne vous empêchera pas de passer la journée.

Et puis ce souvenir sympathique vaut bien le dérangement. J'en conviens même si en fonction des âges de la vie l'appréciation peut en être modulée.

Maintenant, pour revenir sur la vision annuelle, le problème est que certains partent tous les ans en

décembre ce qui équivaut à une visite nocturne toutes les nuits!

Pour ma part, je trouve cela excessif, et mon organisme supporterait difficilement ce yoyo énergétique certainement aussi mal que celui de mes patients.

Maintenant se pose aussi la question de l'utilité d'avoir des organes riches en énergie, ce qui amène à la question du sens de la Vie. Bien évidemment, si nous pensons que l'énergie des zangs est faite pour être soutirée régulièrement alors effectivement que la fête commence. Mais si l'on en voit une autre utilité, à long terme, alors que la méditation commence.

Si le choix est pris de s'intérioriser et de laisser l'ordre naturel opérer, alors les activités physiques seront réduites au minimum. Evitez le sport excessif en hiver, ne cherchez pas à vous dépasser, à suer à grosses gouttes lors de vos joggings, si possible même, évitez les joggings nocturnes en hiver et toutes autres activités amenant les transpirations.

Privilégiés les qualités de mouvements. Si vous devez impérativement courir, alors cherchez à délier votre gestuelle et lorsque la fatigue ou la sueur apparaît sachez-vous arrêter. Apprenez à faire votre sport de préférence le matin ou le midi mais pas le soir.

Sinon profitez de cette saison pour privilégier le yoga, la méditation, le repos. Au redémarrage de l'année, en février, vous découvrirez un potentiel bien plus grand que si vous aviez gardé vos entraînements intensifs pendant l'hiver.

« Le Dao correspondant est « vivre reclus » (yang cang). Aller à l'encontre blesse le rein et des « paralysies » (Wei Jue) apparaîtront à la saison suivante mal accueillie. »

Le père Larre et E. Rochas de la Vallée traduisent cette phrase ainsi: « La voie pour l'entretien de la thésaurisation de la vie. Aller à contre-courant porterait atteinte aux reins, causant au printemps, des impotences et fléchissements, par insuffisance de l'apport à la poussée de la vie. »

Ecoutez bien cette phrase : « La voie pour l'entretien de la thésaurisation de la vie », nous ne sommes pas juste dans une proposition prophylactique, il s'agit de thésauriser de la vie.

Cette perspective ouvre un champ de compréhension bien plus large qu'une seule mesure de lutte contre l'ostéoporose ou de prévalence de l'efficacité musculaire!

Nous en parlions un peu avant, ces textes sont là pour nous enseigner une hygiène de vie parfaite dont le but peut être perçu de plusieurs manières : du physique au plus subtil, du commun au plus essentiel, de la vie d'un organe à la gestion de notre vie.

Dans cette perspective, nous pouvons voir les erreurs de conduite de la vie dans l'aspect physique et déduire les erreurs de cheminement. Un aspect n'allant pas sans l'autre, donc « relisez » vos manifestations symptomatiques vous verrez où travailler sur vous.

Sinon, le restant de la phrase insiste de nouveau sur l'impact physique des contretemps que ce soit sur les organes et tissus à ce moment donné comme aux autres époques.

Maintenant, lorsque nous voulons considérer une pathologie nous voyons bien qu'elle peut être originée bien loin dans l'année. Pour compliquer un peu l'ensemble, vu que peu de gens suivent les rythmes saisonniers (et vous?) les conséquences d'une erreur se mêlent à celles d'autres erreurs aboutissant à des tableaux complexes demandant beaucoup de circonspection pour ramener de l'ordre.

Lors de nos séances, il est donc important de réguler correctement les énergies mais aussi d'informer le patient pour qu'il remette aussi de l'ordre dans ses affaires, ainsi au fil du temps les manifestations se clarifient et le corps offre des tableaux plus clairs et plus lisibles.

Lorsque vous serez arrivé au moment où vous n'avez plus de contentieux pathogène, la moindre erreur de comportement se lira immédiatement. Au moindre écart, vous ressentirez un symptôme que vous relierez aisément à cet écart et comprendrez encore mieux l'importance de ces conseils ancestraux.

« L'émanation du ciel est pure et resplendissante tant qu'elle garde sa vertu et elle ne décline pas. »

Le ciel, comme l'homme, ne décline pas s'il garde sa vertu. S'il ne s'aperçoit pas sa vraie nature, avec le débordement de ses désirs, comme dit le Suwen¹, l'homme gardera alors ses essences à l'interne et les fera profiter.

Les autres traductions comme celle de Duron le disent ainsi : « La clarté du soleil vient du temps clair et la longévité de l'être humain suit également la nature. Le ciel épargne sans cesse et de façon naturelle son énergie parfaite et ainsi sa force ne s'épuise jamais. »

L'Empereur jaune et ses conseillers devaient bien se douter que rien ne serait ainsi et que l'homme se rendrait vulnérable aux aléas climatiques, comme à toutes sortes d'aléas issues des innombrables désirs de la nature humaine.

Alors le texte va continuer en étudiant différents cas qui n'auront comme mérite d'exister que grâce aux écarts déjà mentionnés. Donc, ayez bien en tête qu'une conduite plus judicieuse pourrait permettre d'éviter les difficultés.

« Si le ciel a trop d'éclat, il éclipse le soleil et la lune; les perversions profitent de cette absence, les souffles yang (vent et chaleur) sont interceptés, les émanations de la terre (nuages et brumes) sont voilées, les nuées ne se subliment plus et, en retour, les rosées ne descendent plus. C'est cet échange qui donne vie à la création, et le « retrait de ce don » (Bu Shi) est cause de la mort en masse de la végétation, les mauvaises émanations ne s'évaporant plus, les tempêtes deviennent sans mesure, les rosées ne descendant plus il y a accumulation de pourriture et perte de toute beauté. Il arrive tant de vents pirates et tant de pluies torrentielles que le rythme des saisons ne peut se soutenir. Quand on s'écarte du Dao, on ne va pas loin. Il suffit d'être un sage qui suit le Dao pour éviter les maladies « irrégulières » (Ji Bing) et ne point fauter contre la création; le souffle vital sera inépuisable. »

Ce long passage décrit bien l'impact des écarts générant toute une cascade d'évènement nocif que ce soit au niveau de la nature, ou de l'humain, pour cela il suffit d'observer l'état de la planète en ce début du 21ème siècle.

Observez votre vie, et tentez de trouver l'origine première de vos difficultés. Par exemple, d'attraper un coup de froid peut mettre en cause la présence du froid, mais vous n'y pouvez rien. Par contre, pourquoi le froid a pénétré votre organisme, est plus intéressant. Si vous accusez alors une fatigue excessive vous ayant fragilisée, alors pourquoi êtes-vous si fatigué?

Après que vous ayez épuisé le stock des réponses toutes faites du genre « il faut bien aller travailler! » vous commencerez à voir que votre gestion intime laissait en fait à désirer, ou que le travail que vous faites ne vous convient plus. Alors reprenez les rênes de votre vie et modifiez ce qui doit l'être pour que vous retrouviez un alignement correct.

Parfois, c'est lors d'un retard que vous incriminez les nombreuses personnes sur la route vous ayant empêché de rouler comme vous le vouliez. Là encore, l'intérêt est minime.

Par-contre, si vous étiez parti plus tôt, les embouteillages ne vous auraient pas gêné. La question se pose alors de savoir pourquoi vous n'êtes pas parti plus tôt.

Vous allez de nouveau vous retrouver au centre du problème et constater que votre lever difficile fait suite à un coucher trop tardif qui fait peut-être suite à une croyance particulière. Pour vous, ce coucher tôt c'est être vieux avant l'âge alors que ce coucher tard vous laisse éternellement jeune.

Combien de journées sont régulièrement passées au ralenti ou dans le stress en obéissance à ces directives fallacieuses?

Parfois une seconde d'inattention au volant engendre des problèmes parfois très graves et sur de longues années, et lorsqu'une information est lancée on ne peut plus l'arrêter.

Alors la sagesse devrait être plus souvent aux commandes de notre vie, mais attention cela ne veut pas dire inactivité ou inaction. Apprendre juste à faire son planning en fonction de la Vie. Nous avons légitimement le droit d'agir dans notre vie mais apprenons à respecter les mouvements de la Vie elle-même. Comme lorsque l'on fait du Tai-chi-chuan à deux, l'un bouge avec l'autre, lorsque nous faisons ces mêmes exercices avec la Vie sachons l'attendre à certains moments, et sachons l'inciter à d'autres, mais toujours en restant centré.

« Aller au rebours du Souffle du Printemps empêche l'éclosion du Shao Yang qui intérieurement blesse le foie. Au rebours de l'Été, c'est le Tai Yang qui ne peut croître et creuse un vide dans le souffle du cœur »

Nous quittons les grandes généralités pour entrer dans le cœur du sujet acupunctural.

Ainsi le non-respect des règles durant la période yang de l'année, c'est à dire de laisser s'exprimer et s'épanouir le souffle, portera atteinte à ces deux axes énergétiques que sont le Shaoyang et le Taiyang.

Le Lingshu⁵ nous donne comme indication à leur égard, comme aux deux autres axes du paragraphe suivant Taiyin et Shaoyin, qu'ils gèrent l'ouverture et la charnière des mouvements énergétiques corporels. Leur libre circulation doit donc être surveillée de près.

Le yang étant fondamentalement actif et expansif, lui fermer un passage l'obligera à en trouver un autre. Et si la voie vers l'externe est obstruée, alors il ira vers l'interne et blessera les organes couplés.

Ceux qui souffrent d'atteintes du foie ou du cœur, ou des tissus sous leurs dépendances, devront reconsidérer leur rythme de vie dans les 6 premiers mois de l'année énergétique ainsi que dans la partie yang de la journée, et pourquoi pas dans la partie yang de leur vie.

Est-ce que ces personnes s'expriment et s'épanouissent correctement dans leur vie que ce soit au niveau physique, émotionnel ou psychique?

Vous voyez bien, munis de ces textes, que l'on peut envisager les pathologies sous différents aspects et de ce fait proposer aux patients des lectures plus larges que la seule observation physique.

Au rebours de l'Automne, le Tai Yin ne peut se recueillir et le souffle du poumon étouffe le Foyer Supérieur. Au rebours de l'Hiver, le Shao Yin ne peut s'enfouir et le souffle du rein est isolé dans la profondeur. »

Le mouvement du métal est l'abaissement, la descente, si ce mouvement fait défaut les souffles restent dans le foyer supérieur et l'encombrent car ce qui était valable à la saison passée devient pathologique maintenant.

C'est la grande leçon de ce texte, comprendre que ce qui est bon à un moment devient toxique à un autre.

Quoi de plus pathologique et même pathétique que ces gens qui n'acceptent pas la marche du temps et tentent de garder une même image tout au long de leur vie ou de ceux qui n'arrive pas à abandonner des schémas de comportements alors que l'extérieur est changé.

Combien d'attitudes défensives gardons-nous alors que les attaques sont loins? Combien d'attitudes de séductions gardons-nous alors que notre vie affective est entamée? Combien d'attentes enfantines entretenons-nous alors que nous sommes à l'âge adulte?

Dans un autre chapitre, combien d'actions n'osons-nous pas faire par crainte de l'avenir? Combien de difficultés rencontrons-nous par manque d'anticipation?

Et vous! Quelles sont vos différentes difficultés dans ce sujet?

L'acte juste au moment juste, tout l'art de vie est là!

N'oublions pas que la descente énergétique demande 6 mois pour arriver jusqu'à la profondeur, normalement depuis Août on laisse descendre les souffles, alors si l'on gêne le mouvement du métal et que l'on commence à se détendre qu'au mois de novembre, il est trop tard. Les souffles n'auront pas le temps nécessaire pour arriver jusqu'au rein et ce dernier se sentira bien isolé et perdu.

Je pense que tout un chacun est d'accord avec l'idée que propose le texte mais combien comprennent qu'il faut dès le mois d'Août lâcher la pression et commencer l'intériorisation! Combien sont près à naviguer auprès du yin pendant 6 mois de l'année et à se laisser immerger dans les profondeurs abyssales?

Je peux juste vous dire que depuis de nombreuses années je tends vers ce rythme et que je

m'en trouve for bien sans que cela m'oblige à vivre dans une caverne coupé du monde moderne.

« L'alternance Yin-Yang des saisons est le fondement de la création; aussi les sages alimentent-ils leur Yang au printemps et en été, leur Yin en automne et en hiver; ils suivent les créatures qui se terrent ou s'extériorisent, selon les voies de la naissance et de la croissance. Aller à l'encontre, c'est saper sa propre racine, gâter sa vraie nature. »

Paragraphe des plus importants, c'est le fondement de la création.

A quoi d'autre devrions-nous porter attention? Est-ce que les résultats sportifs du club local ou le « qu'en dira-t-on » doivent primer sur ce chapitre?

Toute notre attention, toute notre énergie, toute notre volonté devraient tendre vers ce but pour finir par réaliser que notre vie sans le rythme de la Vie est bien stérile.

En tout cas, toute la fin de ce chapitre cherche à enfoncer le clou dans notre tête endormie d'illusions comme le suggère le Bouddhisme.

Pour reprendre le Laozi³, nous trouverons notre propre racine et notre vraie nature en vidant les cœurs et en pliant les vœux.

Quitter le despotisme du mental pour savoir trouver au fond de nous cette étincelle grandiose qu'est l'Humain. C'est en acceptant de plier puis de se redresser et de nouveau plier et encore de se redresser que la souplesse arrive, que la mobilité se fait que l'œuvre se réalise! Faites confiance à la Vie, elle saura vous porter là où il faut.

Pour insister encore sur ce passage je vous propose cette note de bas de page du père Larre et d'E. Rochas de la Vallée: « Les variations du yin/yang du Ciel et de la Terre ont fait apparaître quatre qualités des souffles, Quatre saisons, qui sont les modèles de toutes les modulations des mouvements intérieurs ou extérieurs; s'y adapter et renforcer par la même la possibilité et l'exactitude de l'adaptation est la voie la plus sûre pour ne pas user inutilement ou prématurément ses forces. Qui use bien de sa propre vie laisse libre cours à ses esprits; il se prête aux mouvements de l'univers, aux situations du monde, au cas particulier de chaque être: il y répond, efficacement, sans jamais s'opposer. La conduite thérapeutique se fonde sur la même attitude. Seule l'Authenticité rend capable de discernement et d'action ».

« C'est pourquoi l'alternance des saisons est l'alpha et l'oméga des choses, l'axe de la vie et de la mort. Aller à l'encontre, c'est ouvrir la porte à toutes les calamités. Si on suit leur cours, aucune maladie grave ne peut surgir. C'est ce que l'on appelle « tenir la voie » (De Dao). »

Deuxième paragraphe sur le même sujet, on sent que l'Empereur Jaune tient à se faire entendre.

Mais comme les parents prévenant leur enfant des dangers d'une conduite irraisonnée, il ne se sent pas entendu. Il sent bien que ses conseils et mises en garde ne reçoivent pas l'écoute et l'attention requise. Peut-être même que ses propos sont jugés rabat-joie, d'un autre monde.

Nous, les jeunes, saurons faire mieux que lui et ne tomberons pas dans les travers. Mais, nous les jeunes, comme tous les jeunes, tomberons, mais ainsi prévenus, nous ne récidiverons peut-être pas!

Alors, reprenant les rênes de notre vie, nous nous épargnerons peut-être ces pathologies graves inhérentes à nos travers intimes. Sachant aussi que plus elles seront graves plus la tension interne est importante. A maladie bénigne correspond une tension relativement simple à l'interne, mais à maladie importante, tensions internes importantes. Grâce à cette grille de lecture vous commencerez à trouver du sens dans ces manifestations.

Car avant de parler de guérison, il est essentiel, à mes yeux, de parler de prévention. Il est nécessaire de comprendre pourquoi les symptômes sont si forts pour remédier d'abord à leur correction puis de tenter de ramener la bonne circulation des souffles.

De même, le Neijing parle d'abord de prévention dans ses premiers chapitres, pour après nous enseigner le curatif. Huangdi sait bien que la plupart ne tiendront pas compte des avertissements et devront être soignés après les aléas de leurs dérives.

Peut-être est-ce aussi comme cela que l'on apprend?

« Les sages mettent en œuvre le Dao tandis que les sots s'en font une parure. »

Tout l'art est de le mettre réellement en œuvre sans tomber dans la parade foraine. C'est une observation de chaque instant. Le titre de sage, si alléchant soit-il, ne nous sera décerné qu'en fin de parcours, alors ne quittons pas l'attention à nous-même pour ne pas trébucher sur la dernière marche ce qui annihilerais tous nos efforts.

« Tout dépend de l'alternance Yin-Yang; le cycle naturel c'est l'ordre et la vie, s'y opposer c'est le désordre et la mort. L'opposition au sens du cycle c'est la « rébellion » (Yi) et le Nei Ge (repousser le Dao céleste). »

Bien évidemment, cette obéissance prônée, n'est pas pour éteindre votre personnalité ni pour vous pousser dans un « panurgisme » social. Peut-être que les instances politiques chinoises se servent de ces idées pour maintenir un ordre militaire, mais à mon niveau je ne vois pas de pensée unique dans le Neijing.

Au contraire, l'affichage des différences, le respect des contraires me paraît être à la base de ce texte. Les alternances yin/yang que propose le texte se retrouve par exemple dans le chapitre 64 du Lingshu où les typologies de chacun sont décrites.

Constamment dans les textes il est dit de vivre les alternances au mieux, et le fruit que chacun en tirera sera unique. Votre propre racine est unique et la trouver est l'étape primordiale avant de la laisser s'exprimer.

« Les Sages n'attendent pas que la maladie soit constituée, ils traitent auparavant. Ils préviennent les troubles. Les maladies établies sont traitées par les drogues, les troubles sont traités par la remise en ordre. (Wang Bing compare les causes des maladies – vides et perversions – à un tigre que l'on doit mener avec assez de circonspection pour éviter les morsures qui sont, elles, justiciables des drogues). »

Bien évidemment, si les premiers conseils ne sont pas suivis, alors l'emploi de l'arsenal thérapeutique s'impose.

Encore là, le sage du texte, tente d'enrayer l'évolution de la maladie le plus précocement possible. Même lorsque les troubles apparaissent, le sage tente d'agir toujours le plus tôt possible, il ne quitte pas cette attitude ni cette conscience.

L'économie de la santé étant un grand trésor, il en prend le plus soin possible.

Aux détracteurs rétorquant que de se prendre la tête toute la journée pour sa propre santé est fatiguant, il pourrait répondre qu'en fait c'est beaucoup plus simple de prévoir que de réparer. Tout compte fait, être sage c'est être un peu fainéant!

Je prends encore une note de bas de page du père Larre et de E. Rochas de la Vallée : « Laisser les esprits, qui, en nous, sont le rapport le plus sûr avec ce qui est, guider notre vie, permet de régler circulations, mouvements, échanges d'essences et de souffles, que ce soit dans la circulation du sang ou dans les mouvements du corps ou encore dans les rapports avec ceux qui existent à l'extérieur de nous; permet de s'adapter indéfiniment et de prévoir, quasi instinctivement, la variation à venir; il n'y a pas de meilleure prévention, pas de plus complète immunité. L'équilibre et la paix intérieure sont les garants d'un tel état, puisqu'ils permettent de garder calmes les zang saturés d'essences et donc de s'offrir aux esprits et de dégager des souffles bien régulés; on résiste même à une détérioration catastrophique des conditions extérieures. Mais si l'on se trouble intérieurement, le plus léger froid pénétrera et s'enfoncera. Il ne servira pas à grand-chose de vouloir alors lutter contre le froid avec des armes qui n'atteindront pas la racine du mal. »

Je vais finir ce chapitre 2 en vous laissant méditer sur les deux dernières phrases du texte qui après ma propre diatribe ne demandent pas plus d'explications.

« Faut-il attendre la soif pour creuser un puits? Faut-il attendre le combat pour forger les armes? ».

Suwen 3

« De la continuité du souffle vital avec le ciel. »

Le chapitre précédent nous proposait d'accommoder nos esprits aux 4 souffles saisonniers, avec celui-ci nous allons rentrer un peu plus dans le détail des modalités d'application de cette interrelation interne/externe ou ciel/terre/homme.

Plus nous avancerons dans la lecture du Neijing, plus les frontières s'estomperont, moins nous pourrons parler du dehors ou du dedans comme d'éléments séparés. Au fil des lectures, de nouveaux liens s'expriment, des perspectives se lèvent pour finalement nous laisser voir un humain bien plus solidaire de sa vie qu'il n'y paraissait au départ.

Plus la conscience s'éveille plus la vision sélective laisse la place à une vision globale permettant de distinguer des phases de manifestations plutôt que des moments séparés.

De même que le matin, le midi et le soir sont des moments spécifiques, mais habile sera celui qui démontrera une frontière nette, tranchée, permettant d'affirmer qu'avant ce moment nous sommes dans le matin puis passé celui-ci nous sommes dans le midi. A la rigueur, avec le jeu de l'horloge nous pouvons instaurer des étapes mais elles seront arbitraires.

Le temps n'a que faire de nos conceptualisations, de nos découpage intellectuels, il suit son cours en apportant son lot de principes aussi vaste que la multitude d'existences dépendant de son cours. Chaque monde, minéral, végétal, animal trouvera en lui ses propres informations lui permettant de vivre dans un rapport propre et intime.

A titre d'exemple, un jour placé sous l'obédience de mon mental, étant en quête de rigueur et de certitude, j'ai téléphoné au bureau des longitudes pour savoir comment connaître le midi réel de mon lieu de vie. Habitant à 300km à l'ouest du méridien de Greenwich, je voulais faire le calcul et travailler sur les fluctuations de jour et de nuit, entre l'hiver et l'été, de l'énergie Wei.

Je pensais ma question simple et précise, c'est méconnaître la rigueur scientifique! A cette question simple, voilà le savant qui me demande de quel midi je veux parler!!!

Qu'auriez-vous répondu?

Mais monsieur, parce qu'il existe un midi temps universel, réel, local, sidéral...et j'en passe, je n'ai pas tout retenu. De plus, saviez-vous qu'entre l'hiver et l'été il y a 16 minutes d'écart? Effectivement, l'hiver, la terre est plus proche du soleil (je ne me trompe pas, c'est l'inclinaison différente qui fait le plus ou moins de chaleur) et sa rotation est accélérée par rapport à l'été où elle est plus loin du soleil et donc se trouve ralentie.

Même là, partout, il y a des respirations, des fluctuations et tout agit sur tout, comme tout est contraint par l'ensemble. A l'image de notre corps où chaque cellule apporte sa contribution à l'ensemble, cette même cellule sera contrainte de le faire d'une certaine manière en accord avec cet ensemble. Si vous voulez vous nourrir de cette pensée, n'hésitez pas à lire le Huainan Zi qui développe ce sujet de manière magistrale.

Ainsi notre vision du monde change à la lecture de ces textes et partant d'une multitude d'évènements et de manifestations, nous tendons vers une vision moins séparatrice et plus globale. Ce qui n'est pas surprenant, car le Lao-Tseu 42 nous le disait déjà:

La Voie donne vie en Un
Un donne vie en Deux
Deux donne vie en Trois
Trois donne vie aux Dix mille êtres
Les Dix mille êtres adossés au Yin
Embrassant le Yang
Les souffles qui s'y ruent composent en Harmonie

Laissez-vous aller, laissez les frontières fondre, abandonnez-vous au Tao.

Laissez l'harmonie composer avec les souffles et ainsi calé entre le yin et le yang, vous remontez les différents niveaux de votre être pour retrouver l'Unité en lien avec la Voie. Ainsi, ce Suwen 3 va commencer à nous donner plus d'éléments pour la compréhension de cet ensemble.

« Huangdi: Dans un univers compris entre les 6 points cardinaux (Nord, Est, Sud, Ouest, Haut et Bas), le souffle vital communique avec le ciel par les 9 orifices correspondant aux 9 territoires (Jiu Zhou) et les esprits viscéraux par les 12 méridiens correspondant aux 12 divisions du temps. L'existence se fonde sur le Yin/Yang, grâce aux éléments terrestres qui répondent aux différents souffles célestes: 3 yin (froid, sécheresse, humidité) et 3 yang (vent, feu, chaleur). Les atteintes par les perversions résultent de la fréquence des infractions aux règles qui sont le fondement de la longévité. »

Que dire de plus, quel résumé magistral!

Dans ce paragraphe, tout est dit, tous les liens et toutes les relations sont posés. Chaque mot de ce texte va en fait, être le titre de plusieurs chapitres du Neijing, dont par exemple les 66, 67, 68. Notre lecture du jour se cantonnera à survoler cette richesse, mais peut-être que cette présentation vous donnera envie de plonger plus complètement.

Nous allons maintenant essayer de reprendre cette première formule en tentant de l'étirer un peu. Tout d'abord, Huangdi place au centre de la manifestation le souffle vital et les esprits viscéraux.

Il les place ainsi car c'est le sujet du texte mais on voit bien que tout navigue, que tout élément correspond à l'ensemble. Si vous désirez observer un croisement de fil d'une trame de tapisserie, vous pourrez le faire, mais votre observation sera tout aussi valable pour un autre point. Ainsi dans notre texte le sujet étant l'homme, il se trouve en place centrale mais par seul souci d'étude.

Sa phrase commence par « Dans un univers... », cette inclusion place l'observation, il établit la frontière la plus externe de notre sujet présent. Puis, il oriente l'humain, le positionne dans un centre, son centre, croisement des 4 points cardinaux du zénith et du nadir. Cette manière de faire rend évident le rôle des orientés dans l'homme. Discrètement mais subtilement, il instille des évidences justes par ses descriptions générales.

Puis il nous dit que « ...le Souffle vital communique avec le ciel... », ce ciel précédemment nommé et orienté est placé là comme l'interlocuteur du souffle vital. De nombreux chapitres du Suwen seront nécessaires pour expliquer et démontrer l'énoncé de cette formule au laconisme excessivement précis.

Cette relation au ciel est immédiatement complétée par la relation à la terre en donnant les voies physiques d'expression de ce souffle à savoir « ...par les 9 orifices correspondant aux 9 territoires... ».

Phrase toujours des plus concises, le Neijing n'est pas bavard, pour affirmer la correspondance entre les 7 organes des sens plus les 2 orifices inférieurs avec les 9 territoires du Mingtang, le carré magique, qui sert aussi de plan d'organisation au palais de l'empereur et de schéma d'organisation des 9 régions de la Chine.

Sans rentrer plus dans les détails de cette proposition, nous pouvons quand même comprendre que les orifices corporels sont des voies de communications, et comme toutes zones d'échanges, la fonction est à double sens.

Dans le travail de méditation taoïste que je pratique, nous sommes habitués à porter notre attention sur les organes sensoriels et à ressentir la fonction émettrice et réceptrice de chacun. Tous, que ce soit les supérieurs comme les inférieurs, peuvent recevoir des informations externes mais aussi émettre de l'interne vers l'externe, je vous engage à découvrir ces facultés chez vous.

Voici une première relation de l'homme au sein du ciel/terre préparant la seconde à venir qui nous dit : « ...les 5 esprits viscéraux par les 12 méridiens correspondant aux 12 divisions du temps... ».

Autant les souffles circulent par les orifices sensoriels autant les esprits utilisent les vaisseaux. Même si la partie subtile des zang se perçoit aux organes des sens, et le shen au regard, leur communication s'effectue par les méridiens qui sont en relation avec les 12 divisions du temps, donc une relation solaire. Cette proposition peut paraître surprenante, mais il est vrai quand même que l'action acupuncturale se fera facilement par les méridiens, pas exclusivement bien sûr, mais efficacement quand même. Les points Shu antiques et surtout les points Pen seront des outils importants pour agir alors sur les esprits viscéraux.

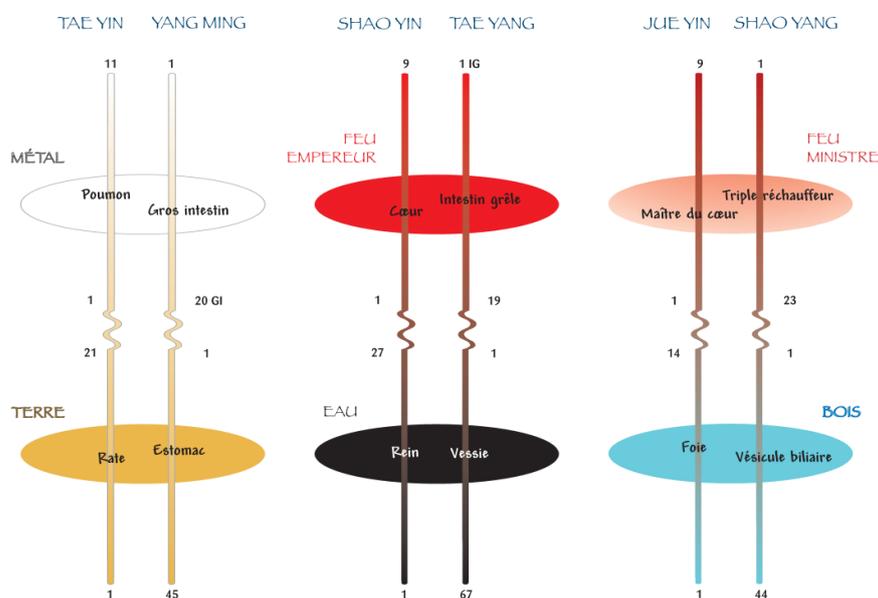
D'autre part, les méridiens, couplés deux à deux, seront en relation directe avec les 5 éléments, expression corporelle des saisons et du temps qui passe.

Cette phrase suivante « ...L'existence se fonde sur le yin/yang, grâce aux éléments terrestres qui répondent aux différents souffles célestes: 3 yin et 3 yang... » confirme l'anatomie énergétique connue.

Les énergies circulant au ciel, énoncées aux chapitres 66 et 74 entre autre du Suwen, donnent leur nom aux axes énergétiques, à savoir: Taeyin, Shaoyin et Jueyin ainsi que Taeyang, Shaoyang et Yangming, ces six axes sont la représentation céleste dans l'homme.

Chacun de ces axes est composé de méridiens (du poumon, du gros intestin....) en lien avec les 5 éléments, comme nous l'avons vu précédemment.

Pour vous aider à y voir plus clair, voici un petit schéma:



Tous ces systèmes sont bien sûr orchestrés par le yin/yang dans le jeu des couplages d'axes et méridiens qui croise l'ensemble (le taeyin est couplé au yangming et les parties hautes et basses des axes, composées des méridiens, associent les éléments dans une réponse humidité/sécheresse...).

Nous avons ainsi, en l'homme, la réponse des éléments terrestres aux souffles célestes dans une sublime observation ancestrale.

La fin du passage signale pour finir qu'une infraction n'est pas trop grave, mais que la répétition apportera son lot de complication, à chacun de définir ses limites dans l'accord de sa physiologie propre.

Ce magnifique passage peut demander de longues démonstrations passionnantes, libre à vous de les

trouver dans le Neijing et ses nombreux commentaires, entre autre.

« La paix du cœur, confirmant la sérénité du temps, entretient la fermeté du Yang et rend inoffensives les perversions externes, si pirates qu'elles soient. »

L'importance de la paix du cœur est ici encore soulignée. Dans l'ordonnancement même du texte, cette phrase venant juste après le premier paragraphe décrivant la physiologie, confirme la nécessité première de cette paix.

Avant de décrire les manifestations pathologiques, le rôle du cœur, dans sa sérénité, est affirmé. Chacun entendra ce qu'il veut dans cette paix, pour ma part je ne vois que confirmation de l'écoute que l'on doit porter au patient.

Je ne prononcerais pas ce mot de psychologie qui fait frémir trop d'acupuncteurs mais essayer de comprendre la difficulté du patient, savoir trouver l'origine du trouble qui à mes yeux est presque tout le temps dans une difficulté relationnelle ou existentielle, est primordial.

Le Suwen 77 et 78 l'énonce clairement et malgré le fait que les chinois modernes tentent d'écarter l'émotionnel et le psychologique de leurs considérations, l'individu en tant que tel, est à prendre en compte.

Ce cœur, empereur de notre vie, digne représentant des instances supérieures et cosmiques, affichera une paix en accord avec les manifestations célestes issues de Tao.

Alors, bien sûr que cette paix sera influencée par le temps, c'est même le sujet du Suwen 2, mais les capacités de transformation de chacun seront mises à l'épreuve pour que chacun trouve au fond de lui son propre pouvoir de mutation.

Cette capacité est là, au fond de chacun, imagée ou plutôt retranscrite par cet ouvrage qu'est le Yijing, le livre des mutations. Chacun de nous, quel qu'il soit, dispose de ce potentiel gigantesque qu'est la transformation, ainsi, confronté aux aléas de la vie, aux variations climatiques, chacun trouvera à sa manière la réponse la plus adaptée pour que sa vie suive son cours.

Sachant s'adapter, intégrer à sa vie les différents vécus, l'homme peut ainsi assurer la fermeté de son yang et se prémunir des attaques externes si puissantes soient-elles.

Sous-entendu, lorsque l'on tombe malade, la fermeté du yang a fait défaut parce que la paix du cœur fût troublée, alors considérons ce trouble relationnel pour que la cascade d'effets s'inverse et ramène l'ordre.

Maintenant que cette notion importante est énoncée, toute la suite du Suwen et du Lingshu ne sera que l'étude des pathologies induites par les erreurs énoncées préalablement.

Pour ce thème de la défection de la paix du cœur, il était important, à mes yeux, de marquer le coup, de souligner cette phrase qui pourrait passer inaperçue aux yeux du lecteur trop pressé.

« Selon le calendrier, les Sages soumettent leur propre souffle vital au souffle céleste et le mette ainsi en continuité avec les esprits. A défaut de le faire, intérieurement les 9 orifices se ferment; extérieurement les chairs s'obstruent et le souffle de protection (Wei Qi) se disperse. C'est ainsi que l'on fait son propre malheur en altérant son souffle. »

Cette triade du souffle vital, du souffle céleste et des esprits demande à être alignée, mise en continuité. A chaque fluctuation externe doit répondre un changement interne et ce de manière rapide, souple et efficace. L'intérêt d'avoir des esprits rodés à la remise en question, aux révisions de positions permet cette adaptation rapide.

Le malheur de chacun ne concernant que notre intimité et non pas l'extérieur demandera une attention constante à notre centrage émotionnel comme à notre état viscéral. N'hésitez pas à observer ce qui vous dé-range dans la vie de tous les jours et voyez pourquoi la Vie veut vous ranger autrement!

L'idéal étant de travailler sur soi sans attendre la maladie car faut-il attendre le combat pour forger ses armes?

« Le Yang est à l'homme ce que le soleil est au ciel. De même que la lumière s'altère quand le soleil perd sa place, quand le Yang humain est déplacé c'est la mort prématurée. L'organisme conserve la santé grâce au Yang qui monte pour se placer en position défensive extérieure. »

Avant d'avancer dans l'étude des pathologies, on nous signale l'importance de l'énergie défensive, du yang de l'humain pour se protéger. Cette énergie est mise en relation avec le mouvement du soleil, ce qui sera confirmé par le Lingshu 76 par exemple, et rajoute une nouvelle corrélation entre les manifestations célestes et l'interne de l'humain. Cela permet aussi de préparer la suite du chapitre lorsqu'il parlera de la diététique. Nous savons que Wei qi est issue de l'usine énergétique et donc de l'ong qi, ce paragraphe doit éveiller notre attention alors sur cette origine alimentaire et respiratoire de Wei qi.

« Dans les maladies causées par le froid, l'esprit vacille comme autour d'un axe, l'activité est figée, comme frappée de stupeur et le souffle remonte en surface au point de se déverser. »

Pour que le froid rentre, il fallait une déficience première comme le texte l'a déjà signalé. Ce manque de vigilance laisse donc ce froid rentrer perturbant encore plus le déséquilibre interne et entraînant l'esprit dans des fluctuations, il le fait vaciller.

De ce fait, l'harmonie interne est rompue, le travail ne se fait plus et le souffle défensif remonte en surface pour accomplir sa tâche mais sans le contrôle et l'assise de l'interne, finissant alors par se déverser à l'externe.

Observez lorsque vous prenez froid comment les manifestations opèrent. Voyez comment vous êtes amorphe, inerte, figé par le froid, ne désirant qu'une chose, être en paix au fond de votre lit. On lâche tout, on veut juste être tranquille, plus rien ne compte sauf dormir. Après un certain temps, ou rapidement pour certains, on réalise que l'on a abandonné notre territoire, alors on s'ébroue, on se secoue et l'on finit par chasser le froid en se récupérant soi-même. On décide de mettre en œuvre le nécessaire pour guérir et alors la santé revient.

« Dans les maladies causées par la chaleur il y a des transpirations, des suffocations et de la soif. Quand il n'y a pas d'agitation, il y a verbosité délirante. Le corps est comme un brasier que la transpiration peut disperser. »

Cette fois l'atteinte est la chaleur avec les signes que chacun connaît. Les manifestations comportementales sont soit l'agitation si cela reste plus physique soit logorrhéique si les esprits sont trop atteints. La sudation sera un des moyens d'évacuer la chaleur en accord avec ce que disait le chapitre 2 sur le comportement de l'été.

« Dans les maladies causées par l'humidité, la tête est comme enserrée. Si on ne peut écarter l'humidité chaude, les grands muscles se rétractent et c'est la contracture; les petits muscles se relâchent et c'est la paralysie (Wei). Dans les maladies par engorgement du souffle il y a des gonflements. Parfois les 4 « chaînes » (Si Wei) s'accablent les unes les autres et le Yang s'épuise complètement.

La fin de cette proposition manque de clarté et je ne me hasarderai pas en commentaires, par contre le début parle clairement des atteintes connues d'humidité qui alourdissent l'esprit et le corps. Ainsi les 3 passages donnent des renseignements sur les manifestations pathologiques courantes du froid, de la chaleur et de l'humidité. Le vent, facteur pathogène bien connu, sera traité plus loin où l'on verra qu'il est bien souvent le vecteur de propagation de ces trois premières énergies.

« Le yang naît au printemps. Si des fatigues le tendent, l'essence se tarit. Les perversions

s'amassent jusqu'à l'été dont le feu moleste le Yin naturel. Le souffle reflue vers le haut et c'est le Jue d'ébullition avec abolition de la vue et de l'audition. C'est comme si une digue s'était rompue en libérant un flot terrifiant et irrésistible. »

Petit rappel précisant que le yang démarre au printemps. Si des fatigues arrivent à le mettre en tension cela peut être dû soit à un excès d'activité du moment ou de la saison passée.

Le Suwen 2 indique qu'en hiver on doit rester à l'interne afin justement de préparer le démarrage de l'année et faire en sorte que les réserves en yin soit pourvues.

Assez souvent, les cas de dépression de printemps (de fin janvier à mars) sont la suite logique d'erreurs de comportements en automne et en hiver où les personnes entretiennent un dynamisme excessif.

Les consignes de « soigner la récolte » et de « vivre reclus » permettent d'emmagasiner du yin en quantité pour qu'au démarrage le yang trouve matière à son déploiement. Nous pourrions utiliser de nouveau l'image d'une journée et quand une personne travaille tard dans la nuit, le matin sera difficile et manquera de dynamisme, à l'échelle d'une année, la fatigue prend une ampleur différente et peut générer une grosse dépression si ce phénomène se reproduit plusieurs années de suite.

Ces phases dépressives seront souvent par manque de yin, alors que les dépressions d'automne seront plutôt dues à un vide de yang.

Comme le disait le chapitre 2, les erreurs d'une saison altèrent la saison suivante mal accueillie, ici, l'énergie déficiente a laissé pénétrer le pervers qui s'emploie à semer le désordre jusqu'à léser les organes des sens. C'est une cascade en chaîne dont la thérapeutique n'est pas simple comme l'image la digue rompue.

Lorsqu'un patient arrive avec des troubles, toujours penser à prospecter sur les éventuelles manifestations de la saison précédente, ou même de la saison opposée voir de l'an passé à la même date. Ceci pour voir si nous ne sommes pas dans ces transmissions pathologiques.

Si vous faites bien attention, vous verrez que ce ne sont pas des cas d'école isolés, mais qu'au contraire les progressions pathologiques sont évidentes chez beaucoup pour les énergéticiens que nous sommes.

« Dans les grandes colères, le Yang remonte en entraînant le sang vers le haut. Se condensant dans la poitrine, il y bloque la circulation du souffle corporel dans les vaisseaux et leurs liaisons. Cette confusion du souffle et du sang c'est le Jue de rivalité. Si les muscles sont atteints ils se relâchent et la volonté est impuissante à les mouvoir. Si une transpiration d'effort se limite à un côté du corps c'est l'avertissement d'une hémiplégie (Pian Ku). »

Le texte explique l'effet de la colère sur le sang et l'énergie et montre bien l'ascension rapide et bouillonnante des souffles jusqu'à la tête pouvant à l'excès provoquer l'hémiplégie.

Dans ces pathologies lourdes, comme pour toutes manifestations, recherchez toujours le sens de ce qui se passe, de ce qui se manifeste. Munis de l'énergétique, vous avez un outil incomparable pour traduire les symptômes et permettre au patient de trouver le lien, le fil conducteur, entre sa maladie et sa vie personnelle.

« Si au cours d'une transpiration on s'expose au froid humide (d'un bain) il se produit des boutons (Cuo) ou des bourbouilles (Fei). La bonne chère donne des furoncles des jambes. Une transpiration exposée au vent donne des comédons (Cha) s'il est faible, et des pustules (Cuo) s'il est prolongé. »

Après le sport, l'habitude de la douche n'est pas forcément la meilleure chose surtout si la température et l'ambiance du lieu est trop froide ou venteuse. L'ouverture des pores de la peau par la transpiration permet d'évacuer la chaleur vers l'externe mais si l'on n'attend pas leur fermeture alors, ils deviennent des portes d'entrée pour les fong. Une fois dans la peau, en fonction de leur gravité et de la réponse de l'énergie Wei nous pouvons souffrir de boutons jusqu'aux bourbouilles

(pour ceux, comme moi, qui sont surpris par ce vocable amusant, sachez qu'il s'agit d'un anthrax). Les éruptions se sont pas exclusivement dues à des agents externes mais sont bien souvent le signe d'un excès que le corps cherche à éliminer par toutes les voies possibles, même les voies d'urgences comme la peau. Nous pouvons donc rencontrer des furoncles en lien avec une alimentation trop riche ou non-appropriée.

« De son essence le Yang alimente les esprits viscéraux et sa souplesse alimente les muscles. Le défaut de fonctionnement des orifices cutanés offre au froid l'occasion d'y passer pour donner des cyphoses, de tomber dans les vaisseaux pour provoquer des bubons fistulisés et enfin d'atteindre les linéaments (Cou) de la chair. »

Cette fois le texte rajoute une atteinte de la statique du corps lors de la pénétration du froid. Le Taeyang courant le long du rachis et gérant aussi le froid dans l'organisme, est le premier touché par cette atteinte et peut à long terme, ou dans les cas importants, obstruer le Dumai et ainsi déformer la colonne vertébrale.

« Si le souffle est défaillant dans les Yu (points d'acupuncture du dos) le froid passe dans les viscères correspondant et cause des appréhensions (cœur) et des effrois (foie). »

Il existe des pathologies d'appréhension et d'effrois qui ne sont pas forcément causées par des difficultés d'ordres psychologiques. Pour compléter mes premiers propos sur le sujet, parfois le psychisme va être déstabilisé par des dysfonctionnements physiques, seule une anamnèse précise définira la cause première. Donc, tout n'est pas psychologique sans pour autant que tout soit physique. Mais nous verrons plus loin que si ce froid réussit quand même à pénétrer c'est un défaut de stabilité des esprits. En fait, nous avons tous des failles internes, d'origines diverses et variées, et la Vie par ses différents souffles, nous les indiquera nous permettant alors de développer un peu plus notre conscience.

Ce passage donne aussi des indications intéressantes quant au rôle et à la présence des points Shu du dos sur le méridien de vessie. Dans un passage précédent, nous parlions des points shu antiques agissant sur l'esprit, mais les shu du dos permettent aussi un travail à ce niveau. Il est même très intéressant de se pencher sur les noms des points que ce soit de la vessie ou du Dumai.

« Si le souffle nourricier reflue dans les fibres de la chair, il produit des phlegmons. Si la sueur ne peut s'éliminer à la peau le corps s'affaiblit, le souffle s'échauffe et l'occlusion des « fosses » Yu engendre une fièvre de vent. »

Le texte parle maintenant de Iong qi, c'est donc que la pénétration du froid a progressé jusque dans les chairs. Les niveaux d'atteintes signent les faiblesses corporelles et plus l'atteinte est profonde plus la déficience était importante.

A ce niveau, la profondeur d'atteinte bloque les fonctions d'éliminations et entraîne un affaiblissement des souffles corporels. Les luttes entre les énergies correcte et pathologique entraînent les échauffements et l'obstruction des portes, l'atteinte de surface enferme le corps et ne lui laisse pas d'échappatoire. A l'image du moyen-âge quand les habitants d'un château s'enfermaient à l'intérieur pour empêcher l'envahisseur d'entrer, libre alors à ce dernier d'attendre devant la porte que les habitants meurent de faim pour après rentrer aisément.

« Le vent est au principe de nombreuses maladies; mais la paix intérieure permet aux fibres de la chair de lui faire obstacle, si fort et si nocif qu'il soit. Faute de cette paix il devient pathogène. Ceci est en rapport avec le calendrier. »

Voici enfin venir le vent, mais en même temps, le texte insiste de nouveau sur la paix

intérieure bravant toutes les atteintes. En tant qu'acupuncteur, soit on considère le texte comme gentiment poétique et riche en allégories ou on le prend au sérieux et au mot; alors cette phrase est lourde de sens.

Toutes atteintes est donc le résultat d'une défaillance interne, une manifestation d'un trouble des esprits, énième répétition depuis le début de notre lecture.

Depuis de nombreuses années ma pratique va dans ce sens, et la quête du trouble des esprits prime sur le physique mais par contre, les symptômes sont essentiels pour remonter le courant jusqu'à cette origine psychologique. Je ne dissocie pas les deux mais considère cette hiérarchie du subtil vers le manifeste.

Ce rapport avec le calendrier confirme aussi que le suivi des saisons participe à la stabilité des esprits et que le chapitre 2 est essentiel à respecter pour disposer d'un corps solide.

« Si une maladie dure, elle se propage et se transforme. »

Nous avons déjà parlé de l'évolution et de la transformation d'une maladie, si l'on ne connaît pas l'énergétique, on peut croire qu'un symptôme disparaît pour qu'une autre maladie apparaisse sans rapport aucun avec la première (un eczéma chassé qui se transforme en asthme...). Pour les acupuncteurs que nous sommes, initiés aux 5 éléments, la progression pathologique est évidente entre les différentes couches énergétiques et les tissus du corps humain. Donc toujours être en quête avec nos patients (et nous-même!) pour pister l'onde pathogène.

Si le haut (Yang) et le bas (Yin) ne communiquent plus (il faut du Yin dans le Yang et du Yang dans le Yin) le meilleur médecin sera désarmé. Le Yang qui se condense (en excluant le Yin) cause une maladie mortelle. En cas d'interception du Yang il faut faire une dispersion, et si ce juste traitement n'est pas fait d'urgence, c'est une erreur fatale. »

Ainsi l'évolution de la maladie peut finir par dépasser les compétences de la technique et du thérapeute et provoquer la mort, d'où les recommandations premières de ne pas perdre de temps dans le traitement et de savoir discerner les prémices pathologiques pour éviter les complexités d'aggravations.

Le père Larre et E. Rochas de la Vallée finissent ce passage ainsi: « En n'intervenant pas rapidement pour rétablir la normalité, un médecin malhabile provoque la catastrophe ». Apprenons alors à être vigilant sur les lois énoncées.

« Dans la journée le Yang règne à l'extérieur (périphérie du corps); il éclot à l'aube, culmine à midi et s'anéantit au coucher du soleil alors que se referment les « portes du souffles » (Qi Men). Aussi quand, le soir, le yang se retire, doit-on ne pas s'exposer au surmenage physique, au brouillard et à la rosée. Toute violation à ces règles lors de ces 3 moments incite les perversions à assiéger puis envahir le corps. »

Rappel des règles physiologiques après avoir étudié les différents troubles.

Mais alors, qui parmi vous fait encore du sport le soir parce que c'est plus pratique, qui prend sa douche juste après l'effort, avant de ressortir dans le froid hivernal et nocturne et tenter de s'endormir après avoir activé le yang?

« Qi Bo : Le Yin tient l'essence en réserve immédiatement disponible pour renforcer le Yang qui assure la défense extérieure. »

Reprise du dialogue avec le conseiller Qi Bo qui commence par rappeler le rôle du yin par rapport au yang, l'Empereur ayant préalablement traité le yang eu égard à son rôle céleste.

Des phrases aussi succinctes à la concision extrême étonnent par leur précision et leur démonstration. Nous pourrions passer le reste de l'ouvrage à disserter sur ce qu'elle propose, aussi

lorsque vous lisez ces livres, n'hésitez pas à vous arrêter, à laisser la phrase se déployer en vous pendant plusieurs jours ou mois s'il le faut.

« Si le Yin n'est pas à la mesure du Yang, le pouls faiblit et s'accélère. En cas d'excès de Yang c'est la démence. Si c'est le Yang qui n'est pas à la mesure du Yin, les 5 souffles viscéraux entrent en lutte et les 9 orifices s'obstruent. »

Qi Bo propose deux formules d'observations, dysfonctionnement du yin puis du yang. La phrase pédagogique que tout élève d'acupuncture apprend, à savoir « le yin nourrit le yang qui le protège et le dynamise » prend ici sa réalité.

Dans un premier temps, le pouls faiblit par manque de yin mais le yang peut s'échapper un peu et l'accélérer un moment. Dans certains cas, la typologie de la personne entre en ligne de compte. Le Lingshu 64 et 72 proposent des observations sur les constitutions humaines en fonction des 5 éléments et d'une nature yin ou yang de la personne. Ceux de type yang auront tendances dans les vides de yin à ne plus pouvoir maintenir leur yang qui s'échappera sans contrôle en générant une hyper-activité souvent anxieuse.

Ce cas de figure se manifeste par exemple chez des gens qui, lorsqu'ils sont fatigués, montent en pression et ne peuvent plus s'arrêter que lorsque l'épuisement complet a effondré le restant de yin et de yang.

Dans certains cas chroniques, l'habitude étant bien prise, la démence peut finir par poindre mais il est bien tard déjà dans l'évolution de la maladie.

L'autre cas de figure présenté est le vide de yang, alors le dynamisme n'est plus assuré et chaque élément se replie sur soi, chaque organe laisse tomber les portes fermant ainsi les circulations et les échanges, aboutissant finalement à la fermeture du corps.

Il a dû arriver à certains d'être fatigués, épuisés, au point de ne plus vouloir voir personne, de se replié sur soi et d'attendre ainsi la venue de jours meilleurs. Lorsque cette manifestation est momentanée ce n'est pas trop grave si la personne sait par la suite travailler sur elle pour éviter cette ornière.

Mais dans certains cas où l'habitude comportementale s'est bien prise où lorsque qu'une difficulté supérieure effondre le tonus du patient, alors la personne sombre dans un isolement extrême.

« C'est en alignant leur Yin et leur Yang que les Sages mettent la concorde entre les muscles et leurs vaisseaux, affermissent leurs os et leurs moelles, rendent dociles leur souffle et leur sang. De la sorte la paix règne entre leur intérieur (viscères) et leur extérieur (reste du corps); ils sont insensibles aux perversions, leurs yeux et leurs oreilles sont clairs, leur souffle demeure inaltéré. »

Nous pouvons facilement entendre dans cette proposition que les sages dont les esprits ont été alignés sur la marche du temps comme l'entendait le début du chapitre, doivent maintenant aligner leur yin et leur yang physique peut-être par le biais de toutes les techniques existantes de Qi Cong, Tai-chi-chuan, méditation...

Ainsi le début du chapitre traitait du yang par le biais du ciel et des esprits grâce aux commentaires de l'Empereur, ici, Qi Bo apparaît comme le représentant de la terre et traite donc de l'aspect physique et physiologique.

« Quand le vent insinue une émanation vicieuse (Yin Qi), si l'essence défaille, la perversion atteint le foie. »

Nous reprenons donc les mêmes propositions que précédemment lorsque l'empereur parlait des esprits. A ce niveau de l'étude, nous retrouvons le même principe mais au niveau de l'organe. L'essence du foie ne doit pas faiblir pour ne pas être envahie. Comme dans le restant du texte, les facteurs pathogènes seront vus comme dangereux que si le corps est défaillant.

En l'occurrence, le vent qui est le facteur agressif premier apparaît porteur d'une émanation vicieuse

et bien évidemment touchera le foie, ou du moins, une structure spécifique sous la dépendance du bois. Fort heureusement, le vent n'atteint pas le foie en direct mais les torticolis et autres atteintes superficielles seront touchées et feront dire à l'acupuncteur que le bois est atteint.

« Quand la maladie est causée par un excès alimentaire, les muscles et les vaisseaux sont distendus, il apparaît un Chang Bi (mousse sanglante dans les selles) et des hémorroïdes. Les excès de boisson font refluer le souffle. »

En deuxième exemple de pathologie, le texte parle des erreurs alimentaires, confirmation de l'attention que l'on doit porter à notre alimentation. Cette dernière devant être de la meilleure qualité qu'il soit, mais aussi adaptée à chacun, conforme à la saison et à l'activité de la personne, vu dans son aspect le plus large (tout ce que l'on vit, l'endroit où l'on vit, tous les stimuli que l'on reçoit composent notre nourriture!). Beaucoup de critères entrent en jeu, soyez curieux de découvrir la vôtre sans l'imposer à vos proches qui ayant une physiologie différente ne seraient certainement pas en adéquation avec la vôtre. N'oubliez pas que de nombreuses années de pratiques personnelles sont nécessaires pour cerner le sujet.

« Les efforts génésiques blessent le rein et ruinent le rachis lombaire. »

Troisième thème abordé, la gestion de la sexualité. Vaste chapitre aussi que celui-ci dont l'étude demande aussi de longues décennies. Le Sounu jing traite ce sujet largement et je vous engage à étudier les livres proposés en bibliographie pour vous faire une petite idée du travail à réaliser.

Mais nous pouvons dire ici que la sexualité, avec son but l'orgasme, est souvent considérée comme soupape favorisant la détente et le sommeil. Si cela est une réalité commune et primaire elle n'est pas pour autant limitée à cette pratique et peut au contraire être le grand moyen de rencontre du yin et du yang intime permettant alors une régénération profonde dès lors que l'on sait garder pour soi cette énergie essentielle, ce Jing.

Sinon, effectivement, le culte de la performance technique et quantitative générant une grande dépense orgasmique vide le Jing des reins et aboutit à la ruine du rachis lombaire.

Que ce soit chez l'homme ou la femme, seul ou à plusieurs, l'orgasme ne doit pas être le but de votre journée et doit rester sous la maîtrise du Shen pour ne pas épuiser votre vitalité, fondement de votre être.

Apprenez alors à nourrir votre base lors de la mise en activité de la sexualité. Intégrez dans vos circuits personnels cette énergie ainsi générée, puis alimentez votre « Mer des moelles », le cerveau, en acheminant ce trésor jusqu'à lui, puis ramenez votre conscience vers le tan tienn inférieur pour reprendre de l'énergie créée pour remonter à nouveau. Lorsque vous estimerez vous être suffisamment enrichi, l'orgasme peut, sous certaines conditions, être libéré.

Ensuite apprenez à refermer les portes qui se sont ouvertes pour apprécier le nouvel état. Sachez aussi que la sexualité peut servir dans beaucoup de cas pour l'entretien de la santé, le Sounu jing en donne de nombreuses utilisations.

« Le point important dans le Yin-Yang est le maintien de la densité du Yang qui lui donne sa solidité. Un désaccord entre le Yin et le Yang, c'est comme un printemps sans automne et un hiver sans été. Aussi est-il sage de les accorder. Quand le Yang, contraint à des efforts, ne peut rester dense, le Yin se tarit. Si le Yin est paisible et le Yang dense, l'essence et les esprits sont en ordre. Si le Yin et le Yang divergent, l'émanation essentielle se tarit ».

Ce passage pourrait conclure cette présentation de ces deux chapitres étudiés. Ce rappel des lois du yin/yang est là pour bien fixer dans notre esprit les grands mouvements auxquels nous devons veiller sans cesse pour que l'harmonie de la santé s'exprime.

En effet que pourrait être un désir d'expansion s'il n'y a pas eu de réflexion préalable, ou un désir

épanouissement s'il n'y a pas eu d'intériorisation préparatoire. Ces mouvements sont dictés par les saisons, à nous de savoir les suivre. L'exemple de l'alternance des saisons, et du jour et de la nuit, est le meilleur guide pour nous dans la gestion de nos activités et de nos potentiels.

En étant attentif, vous trouverez ces manifestations partout. Si vous êtes sportif et que vous désirez sauter en hauteur, la compression sera la condition fondamentale pour que vous vous élevez le plus haut possible. Si vous êtes très actif, pensez à instaurer des moments de repos, si vous êtes très passif, pensez à instaurer des moments d'action.

L'alternance, le libre passage de l'un à l'autre, la danse du yin/yang, c'est la marche à suivre pour avancer harmonieusement dans la vie.

« S'exposer à la rosée et au vent engendre des fièvres alternes. L'atteinte du vent au printemps dépose une perversion qui couve pour donner en été un flux de ventre (Dong Xie). Une atteinte de chaleur en été donne en automne une fièvre cachectisante (Gai Nue). Une atteinte d'humidité en automne donne en hiver une « remontée de souffle » avec toux et ensuite des paralysies (Wei Jue). Une atteinte du froid en hiver donne une fièvre printanière (Wen Bing). C'est aux changements de saisons que sont atteints les 5 viscères. »

Ce passage reprend quelque peu les indications du chapitre 2, insistant pour bien nous faire comprendre l'importance des rythmes de vie et des conséquences de leurs écarts. Pour tout acupuncteur, connaître les mouvements énergétiques doit être la règle pour ne pas sombrer dans une pratique superficielle et donc aggravante. Savoir le travailler sur soi, pour ensuite pouvoir le proposer au patient est un ordre qui me paraît fondamental.

« Les 5 saveurs sont la matière première du yin, mais elles peuvent blesser des 5 demeures. »

Cette entrée en matière de ce dernier paragraphe nous donne un élément important pour la diététique. Si vous désirez travailler votre yin, le respect des règles saisonnières sera important comme nous l'avons vu mais l'apport physiologique se fera par les saveurs.

Pour reprendre les images déjà utilisées, nous pourrions dire que de bien respecter le mouvement du métal et de l'eau est bénéfique pour le corps, mais si vous n'absorbez pas les éléments nutritifs qu'il faut, c'est comme moissonner au hasard des champs, ou moissonner l'autoroute! Il n'y aura rien à engranger!

Le texte continu en soulignant ce fait important qu'une saveur peut nourrir un zang mais son excès lui nuira.

Quelle est la limite?

Vos expérimentations personnelles vous feront découvrir qu'il n'existe pas de doses préétablies, de recettes toutes faites, ni de quantités fixées une fois pour toute. Vos activités du moment, la saison, votre sexe, votre âge, votre niveau énergétique sont les variantes communes, pour ne citer qu'elles, dont il faudra tenir compte pour gérer votre alimentation.

Faire le plat unique pour l'ensemble de la famille est une dictature courante mais pathologique générant de nombreux troubles qu'il est bon de savoir découvrir dans nos fonctionnements.

« L'abus d'acidités fait déborder le foie et tarit la rate. Trop de sel rétracte les chairs, fatigue les grands os et freine le cœur. L'abus des douceurs étouffe le cœur et déséquilibre le rein en noircissant le teint. L'abus d'amertume dessèche la rate et épaisse l'émanation de l'estomac. L'abus des âcretés relâche les muscles et les vaisseaux, malmène l'essence et les esprits. »

Les relations inter-organes sont connues dans les 5 éléments même si ici elles sont énoncées de manière un peu différente, nous retrouvons bien les jeux relationnels. Observez chez vous votre état de santé, comparez-le à cette grille, et voyez ce qu'il vous reste à faire!

« Ainsi faut-il doser soigneusement les saveurs pour que les os soient droits et les muscles souples, pour que le souffle et le sang soient fluides et que les linéaments soient coaptés; alors le souffle des os (du corps) sera subtil. »

Après les aperçus pathologiques, le texte nous donne la raison d'être de ces conseils et finit par cette phrase sibylline sur la subtilité du souffle des os.

Le père Larre et E. Rachas de la Vallée traduisent ce passage ainsi : « Quand il en est ainsi, os et souffles bénéficient aux essences. Qui, en obéissant aux règles scrupuleusement observera la voie, jouira de la longévité que le Ciel donne à toute destinée. »

Ce passage qui articule le plus dense, les os, avec le plus subtil, les souffles, pour en faire l'expression du subtil, l'harmonie du subtil d'un humain évoque bien la manifestation achevée de la quête de chacun de nous.

Je finirais mon texte en laissant le dernier mot au Neijing.

« Le respect du Dao donne un long destin. »

Conclusion

Voici clôt cette étude, cette flânerie dans les canons de l'acupuncture.

J'espère que vous avez pris autant de plaisir que moi dans cette déambulation qui, je le rappelle, ne se veut pas sinologique mais prétexte à vous livrer ma réflexion sur tout ce que m'apporte ces textes tout au long de ma pratique.

Comme je l'ai déjà dit, mais cela est important, plusieurs traductions existent, n'hésitez pas à les lire, chacune apporte son éclairage particulier, chaque point de vue est celui de l'auteur et ne vaut que pour cela.

Votre vérité vous la trouverez au fond de vous après avoir été ballotés par les avis contraires et divergents.

Donc, si l'on veut résumer ces deux chapitres, nous pouvons dire que le respect des flux de la Vie permet aux esprits de l'homme de rester ancrés et puissants. Le texte a maintes fois insisté sur le sujet car l'importance est grande, la tenue ferme des esprits éloigne toutes les agressions possibles. Il est plus qu'important de le souligner copieusement.

Si par contre, ils lâchent prise, les influences externes peuvent devenir pathogènes à savoir le vent associé aux autres énergies climatiques, de même que la diététique ou la sexualité seront mal gérées.

Autre point important, il est bien évident que l'on n'acquiert pas une stabilité ad vitam aeternam, on n'obtient pas un jour le diplôme de vivant, reçu avec mention. Il n'y a pas un moment où l'on est dégagé de cette attention à soi. Ce rappel à soi doit être constant, indéfectible, jusqu'à notre dernier souffle.

Observez votre corps, vos esprits. Où sont les peurs, les tensions, les croyances que les mouvements de la Vie vont mettre au grand jour alors que vous vouliez les garder secrètement au fond de vous?

Traquez-vous, c'est l'activité la plus intéressante que vous puissiez avoir, et peut-être la seule vraiment utile pour vous comme pour le plus grand bien de tout le monde!

Bibliographie

Suwen traduit par:

- Elisabeth Rochas de la Vallée et père Claude Larre, Suwen les 11 premiers traités chez Maisonneuve.
- Albert Husson, Huang Di Nei Jing Su Wen édité par l'AFA.
- André Duron, Su Wen Tome 1,2 et 3 chez Trédaniel.

Ling-shu, traduit par Ming Wong chez Masson.

Tao Te King de Lao Tseu traduit par Claude Larre chez DDB, et Les carnets DDB.

Emergence e immersion du souffle et du désir de J.M Eyssalet chez Trédaniel

Les secrets taoïstes de l'amour de Mantak CHIA chez Axis Mundi

Yoga taoïste et énergie sexuelle de Eric Steven Yudelove chez éditions de l'éveil

Sou nü jing, le merveilleux traité de sexualité chinoise, traduit par Maurice Mussat chez médicis

Les grands traités du Huainan zi traduit par C.Larre, I. Robinet et E. Rochas de la Vallée chez Cerf