

Jean  
**Pélessier**

Les essentiels  
de la **santé**  
intégrative

**Regard sur**  
**la médecine**  
**traditionnelle**  
**chinoise**

**1**



# Sommaire

1. LES TEXTES FONDATEURS	9
2. DOCTEUR, QU'EST-CE QUE L'ÉNERGIE?	13
♦ L'énergie innée	14
♦ L'énergie acquise	16
♦ La batterie de l'organisme	17
3. LES DIX TRÉSORS	21
♦ Le Yin-Yang	21
♦ Le San Bao	23
♦ Les cinq éléments, Wu Xing	25
4. LA THÉORIE DES MÉRIDIENS ET LES POINTS D'ACUPUNCTURE	32
♦ Les points d'acupuncture	34

5. QU'EN EST-IL DU DIAGNOSTIC ?	36
6. LES GRANDES MÉTHODES DE TRAITEMENT	40
♦ Introduction	40
♦ L'acupuncture	42
♦ La moxibustion	45
♦ La digitopuncture	47
♦ Les Qi Gong	49
♦ La méditation	52
7. LES MÉTHODES YANG SHENG FA	56
♦ Respiration	57
♦ Le sommeil	61
♦ La diététique	66
♦ La gestion du mental et des émotions	90
8. CONCLUSION	94
9. BIBLIOGRAPHIE	96

## Les textes fondateurs

La véritable MTC remonte à la nuit des temps. Un des premiers textes fondateurs est le Huang Di Nei jing, « classique de la médecine interne ». C'est le plus ancien manuel de médecine chinoise qui a servi de base théorique à tous les développements ultérieurs de la MTC. Il remonte à plus de 2500 ans.

Mais bien avant, les premières traces de cette approche holistique du corps humain remontent à plus de 5000 ans avec l'apparition du Yi King qui est un des premiers livres fondateurs de cette médecine.

600 ans avant J.-C., nous retrouvons le Dao De Jing écrit par Lao Tseu. Il fut le fondateur du taoïsme. Qui ne connaît pas cette phrase : « le Tao engendre un point. Un engendre deux. Deux engendrent trois. Trois engendrent les 10 000 êtres ».

Pour faire court :

- Le Tao, c'est le vide. Dans les textes anciens, il est représenté par un espace vide entre deux idéogrammes. Ce n'est que progressivement avec le courant de la matérialité que fut introduite la notion du zéro. C'est une notion qui procède de la métaphysique pure et

qui ne peut être appréhendée que par l'intuition qui embrasse tous les mots qui serviraient à le définir. On l'appelle encore Wu Ji, le « non-être » ;

- Le Un est représenté par le symbole du Tai Ji connu de tous. On pourrait le définir comme le principe à partir duquel tout peut apparaître. Dans la théorie du big-bang, le Un représente une extraordinaire concentration d'énergie, infiniment petite qui va être à l'origine des « dix mille choses ». Le programme n'est pas encore en marche, tout est en devenir.



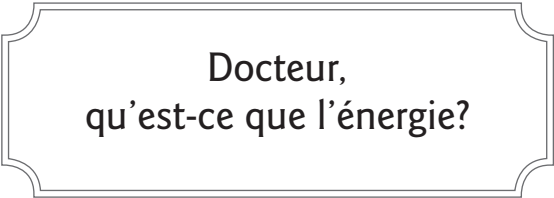
- Ensuite, vient le Deux : c'est l'explosion primordiale, la première division cellulaire, l'apparition de la dualité Yin-Yang.
- Le Trois, c'est la trilogie Ciel-Homme-Terre, le San Bao, les « trois trésors ».
- Et plus on s'éloigne de l'unicité, plus l'affirmation, le passage de l'énergie à la matière prend forme. On passe alors très rapidement aux 8 trigrammes, aux 64 hexagrammes du Yi King et ensuite au chiffre symbolique « 10 000 » : on ne peut plus compter... Prenons un exemple : au départ, en tant qu'individu vous n'existez pas. C'est le zéro. Surgies de nulle part, deux âmes sœurs se ren-

contrent. Une fusion se crée entre les deux. L'énergie de l'amour va agir sur la matière : le spermatozoïde pénètre dans l'ovule. C'est la représentation du signe du Dao. Tout est en devenir. Arrive la première division cellulaire : c'est le Yin-Yang. Le plan divin se met en marche, sous-entendu le Ciel de la trilogie Ciel-Homme-Terre. C'est les « dix mille » cellules qui par leur juxtaposition fabriquent tous vos organes, tous vos tissus, tous vos liquides organiques. Du Néant, vous devenez un être incarné, fait d'une parcelle du Ciel, de Corps et d'Esprit.

Vous l'avez compris, à partir des textes fondateurs de la MTC, cette phrase du Dao De King résume à elle seule tous les liens de causalité liés à notre incarnation sur cette terre.







## Docteur, qu'est-ce que l'énergie?

Et, si nous comparions le fonctionnement de notre corps à celui d'un ordinateur. Dans un ordinateur, nous avons une mémoire centrale où sont stockées toutes les données, des logiciels pour accéder et agir sur ce disque dur. Un processeur qui est derrière initie tout cela. Et une prise de courant pour que la machine fonctionne. Et comme cet ordinateur peut se déplacer, elle possède une batterie rechargeable.

La mémoire centrale, c'est notre cerveau avec ses milliards de connexions et ses possibilités infinies dont on n'utilise qu'une petite partie.

Pour accéder à cette mémoire centrale, nous avons « cinq logiciels-organes » qui gouvernent toute la symptomatologie de l'organisme. Ainsi, on a 7 à 800 symptômes possibles, qu'il soit physique, mental, ou émotionnel. Aucun de ces symptômes n'est « dans la nature ». Ils sont obligatoirement reliés à un de ces cinq logiciels.

Le terme logiciel permet d'englober en même temps les fonctions proches et à distance d'un organe, mais aussi d'appréhender l'énergie

qui sous-tend la matière. Quand on parle du logiciel foie, c'est en même temps l'énergie du foie, mais aussi les fonctions directement liées à l'organe foie, et le foie lui-même.

Nous avons ainsi les logiciels du foie, du cœur, de la rate-pancréas, des poumons, et des reins. Nous allons y revenir.

Pour fonctionner, cette machine a besoin d'énergie. Nous l'appelons Qi en MTC. Pour faire court, il y a deux grands types d'énergie : une énergie innée et une énergie acquise.

L'énergie innée est ce que les Chinois appellent le « Ciel antérieur ». L'énergie acquise sera le « Ciel postérieur ». L'énergie innée procède en premier lieu du legs de nos ancêtres, du patrimoine génétique. On remonte en règle générale à pas plus de trois générations antérieures. Si vous êtes nés de trois générations d'alcooliques, vous avez toutes les chances d'hériter à la naissance d'une énergie du foie « tendue ». Et si personne n'est là pour déceler ce type de profil (c'était un des rôles du médecin de famille d'antan), ces prédispositions qui ne devraient rester que « cicatrices » à l'intérieur de soi peuvent remonter à la surface au décours de déséquilibres dans notre mode de vie. La MTC a développé le concept de « maladie cachée ». C'est alors l'hypertension artérielle, les cardiopathies ou d'autres pathologies de type « excès de Yang » qui risquent d'apparaître.

## • L'ÉNERGIE INNÉE

Elle procède aussi de ce que l'on appelle le Ling. C'est par exemple le positionnement des étoiles au moment de votre naissance qui va donner une énergie particulière au corps. C'est tout le pan de l'astrologie chinoise. C'est tout le pan de l'astrologie chinoise. C'est tout le pan de l'astrologie chinoise.

Mais le Ling, comprend aussi une énergie beaucoup plus subtile. Le mot employé en Occident pour le nommer est par trop réducteur. Cette « énergie qui vient d'ailleurs », c'est l'Âme. Comme tout est dualité dans notre incarnation, quand elle « pénètre » dans le corps humain, elle va se scinder en deux parties : une polarité Yang et une polarité Yin. Le côté Yang est « l'âme spirituelle », le Hun qui est de même vibration énergétique que le logiciel foie. C'est cette âme « qui sait tout, qui connaît tout », mais qui a comme ordre comme le dit ce proverbe de la kabbale : « Chut ! Tu ne diras rien de tout ce que tu connais ».

Nous allons voir que cette âme est venue sur cette terre pour vivre certaines expériences, nettoyer certains éléments qu'elle véhicule. En médecine chinoise, nous disons qu'elle véhicule avec elle trois principes : une « intelligence innée », futur élément organisateur des connaissances que nous allons absorber. Une « affectivité innée », très complexe chez l'homme qui débouche sur une multitude d'émotions. Et enfin un « caractère inné ». Certains pourront avoir un caractère de dépendance, d'autres un complexe d'infériorité, d'autres encore un sentiment de supériorité. Certains peuvent être méfiants de naissance et d'autres perfectionnistes. Ce sont les cinq caractères donnés par le Nei Jing.

Dans la dualité de l'incarnation, nous avons aussi le côté Yin, le Po, de même vibration que l'énergie du poumon. C'est cette « entité » qui est responsable de tout ce qui se passe en arrière-plan dans cette « usine à gaz » qu'est notre corps. Ainsi c'est elle qui dirige en arrière-plan les différentes circulations, les battements cardiaques, la ventilation pulmonaire, les multiplications cellulaires...

Hun et Po sont, dans la comparaison Corps-ordinateur, assimilables à ce microprocesseur qui, en arrière-plan, fait travailler toute la machine.

Attention, car quand le Po « prend le dessus », quand le logiciel poumon et déséquilibré, c'est l'autodestruction de l'organisme qui se met en marche. On peut expliquer par-là la flambée d'un cancer, ou le suicide. C'est comme si le Po voulait que vous reveniez le plus vite possible à la Terre.

**Cette énergie du Ciel antérieur peut être comparée à une « lampe à huile. Cette « huile énergétique » nous permet en tant qu'être humain de vivre théoriquement 120 ans.** C'est notre potentiel vital de naissance qui s'use plus ou moins vite au regard de la combustion de la mèche.

Nous trouvons là une relation directe avec notre mode de vie, notre hygiène physique et mentale. Cette petite mèche porte comme nom en MTC : « le Feu de Ming Men ». L'huile, c'est le Yuan Qi, l'énergie originelle.

**Malheureusement, car il n'y a aucun moyen de rajouter de l'huile dans cette lampe. Tout l'art est, au travers de nos pratiques, de ne pas augmenter exagérément cette petite flamme.**

## • L'ÉNERGIE ACQUISE

On peut considérer que ce sont des prises de courant qui nous relient directement à notre environnement. On peut la diviser en trois parties :

- **L'énergie de l'air** est une prise directe avec notre environnement. C'est la plus vitale des énergies. Les pratiques respiratoires sont à la base même des méthodes Yang Sheng Fa, de prévention en médecine chinoise.
- **L'énergie des aliments.** Alors que l'énergie de l'air amène dans l'instantanéité du carburant à l'organisme, il en est tout autre pour

notre bol alimentaire. Encore faut-il que nos aliments soient chargés énergiquement et ne soient pas ce que l'on appelle des « aliments morts », ayant perdu toute leur énergie. Mais aussi que le logiciel responsable de la digestion de ce bol alimentaire, le logiciel rate-pancréas soit en mesure de le faire. Des émotions telles que l'excès de pensée, les soucis, l'excès de réflexion, de même que la nostalgie et les états de prédépression nuisent grandement à l'assimilation des éléments nutritifs dont notre corps a besoin.

- **L'énergie émotionnelle** : chaque famille d'émotions, comme la colère, la joie, la nostalgie, la tristesse, l'inquiétude, la peur aura une action directe non seulement sur la circulation de l'énergie, mais aussi sur sa captation.

### ♦ La batterie de l'organisme

Cette notion est un des apports centraux de la médecine traditionnelle chinoise. En effet notre corps-ordinateur a une certaine autonomie de fonctionnement que nous pouvons assimiler à une batterie. On dit qu'elle est située dans le bas-ventre, « entre les deux reins ». **Elle représente l'immense capacité d'autoguérison de l'organisme, mais aussi ses capacités totalement insoupçonnées d'adaptation.** De manière réductrice, en occident on appelle cela « les défenses immunitaires ».

Toutes nos pratiques quotidiennes dans les méthodes Yang Sheng Fa ont un seul but : c'est la **recharge permanente de cette batterie des reins**. Non seulement cette recharge permet de ne pas puiser sur son huile ancestrale, donc, d'éviter de vieillir précocement. Mais aussi, elle participe à ce que l'on appelle « l'autoguérison permanente de l'organisme ». C'est ce que l'on appelle, notre « médecin référent ».

Un poison vient à entrer dans l'organisme via l'alimentation, un des moyens mise en œuvre par notre organisme en tant que méthode d'autoguérison : c'est la « vomification ».

**Un intrus vient d'être injecté via certaines inoculations dans notre organisme : par son incroyable pouvoir d'adaptation, le corps est capable de le circonscire et de l'évacuer.**

Une émotion extrême vient de surgir sur notre câble de vie : grâce à la recharge de cette batterie, le corps est capable de mettre rapidement en place ce que l'on appelle un « état de résilience », une « chape de plomb » pour éviter que cette émotion ne désorganise le fonctionnement énergétique de notre corps. Et dans un deuxième temps, il la phagocyte définitivement évitant ainsi qu'elles deviennent « des déchets émotionnels » capables de resurgir à tout moment de notre vie, et ce à quelque endroit du corps au travers du maillage des fameux méridiens énergétiques.

Cette batterie est à même de nous envoyer des signaux d'alarme, ce que l'on appelle « des symptômes », quand un ou plusieurs des cinq logiciels est déséquilibré. À nous, grâce à nos connaissances, d'en reconnaître l'origine et surtout de ne pas les occulter. En effet, il faut savoir qu'un symptôme « signal d'alarme » peut finir par se transformer en maladies d'autodestruction.

Deux exemples : un mal de tête apparaît. Vous n'avez pas appris qu'il pourrait s'agir d'un excès de Yang au niveau de l'énergie du foie (mauvaise diététique, mauvaise gestion des émotions...). Vous prenez l'habitude de prendre des antalgiques. Et un jour, une cassure se fait dans votre corps : une pathologie d'autodestruction apparaît. C'est la maladie migraineuse qui est autrement difficile à traiter.

Vous commencez à avoir les mains et les pieds froids. Fréquemment, cela signe ce que l'on appelle « un état de blocage de sang et d'énergie au niveau du foie » sous l'effet d'émotions intériorisées.

Vous n'y prenez pas garde. Le jour où votre batterie des reins est brusquement trop faible, ce banal symptôme se transforme en maladies d'autodestruction : c'est alors l'apparition de la maladie de Raynaud.

Vous l'avez compris, loin d'être anxiogène, la médecine chinoise à certains égards est très positive. Elle vous explique que le corps n'a pas été construit pour tomber malade, mais pour s'autoguérir en permanence. Grâce à vos pratiques quotidiennes, de toutes les méthodes Yang Fa, « nourrir la vie », vous conserverez en permanence votre équilibre sur ce « câble de la vie ». Encore faut-il pratiquer. Bien manger, bien bouger, bien penser est à la portée de tout le monde.