

Gérard Edde

Ce livre ne remplace pas un professionnel de santé

Les recommandations et les conseils proposés dans cet ouvrage sont présentés comme une information dont la mise en œuvre reste sous l'entière compétence du lecteur et ne peuvent engager la responsabilité de l'auteur ni celle de l'éditeur.

Les personnes non informées et non qualifiées intéressées par les exercices traditionnels et automassages exposés dans cet ouvrage devront consulter un praticien professionnel qualifié en médecine traditionnelle chinoise.

Dessins et illustrations
(hors planches d'acupuncture) : © Gérard EDDE

Conception, réalisation graphique
et suivi éditorial : Sébastien MARC

ISBN : 978-2-7339-1368-0
ISSN : 0761-019X
© Éditions Grancher, 2016

Z.I. de Bogues – rue Gutenberg – 31750 Escalquens

www.grancher.com

Tous droits de traduction, de reproduction
et d'adaptation réservés pour tous pays.

La médecine énergétique

De la tradition aux applications modernes
de l'art de guérir taoïste

(collection **ABC**)

GRANCHER
ÉDITIONS



INTRODUCTION

Relier le visible et l'invisible

L'usage des médecines alternatives énergétiques a développé une curiosité naturelle tant chez les professionnels qu'au sein du grand public.

Aujourd'hui, l'acupuncture, la phytothérapie, l'homéopathie, le shiatsu, le Qi Gong se partagent le regard des médias, créant ainsi de nombreuses interrogations et polémiques.

Au niveau des certitudes, la plus évidente est celle de l'origine de la médecine énergétique : celle-ci n'a pas été inventée par les Grecs, les Hébreux ou les Celtes, elle nous vient de l'Extrême-Orient et son âge vénérable la fait remonter à l'antiquité du continent asiatique (Chine, Inde, Japon, Corée et Vietnam). S'engager à décrire la médecine énergétique moderne et à la définir ne peut se concevoir sans un intérêt pour son histoire et ses fondements théoriques. Il sera donc question dans ce livre des aspects pratiques, théoriques et philosophiques de cette connaissance ancienne de l'art de guérir.

D'un point de vue purement scientifique, la médecine énergétique a été critiquée face au manque de preuves apportées pour valider ses théories ancestrales. Elle a toutefois bénéficié de nombreuses statistiques favorables au niveau de ses résultats et de son efficacité, en particulier grâce aux nombreuses études menées en Chine dans la seconde moitié du xx^e siècle. Dans cet ouvrage, nous allons tenter de démontrer la logique naturelle de la médecine de l'énergie, ses avantages, ses limites et son rôle actuel.

Une question fondamentale et troublante est l'impossibilité de prouver l'existence des Méridiens, ou Canaux énergétiques, au niveau de l'anatomie. Nous avons choisi de les nommer parfois « rivières d'énergie » en accord avec leur fonction et leur étymologie ancienne. L'autre question embarrassante consiste à expliquer avec l'aide d'un vocabulaire actuel les fondements théoriques des Anciens qui décrivent symboliquement une physiologie énergétique bien différente de celle formulée par la médecine moderne. Nous montrerons clairement qu'il existe, au cœur de cette médecine énergétique traditionnelle, un regard différent utilisant son propre langage, parfois allégorique, mais non dénué de pertinence pratique.

Les conclusions d'un thérapeute énergétique peuvent parfois se résumer en une simple phrase sibylline telle que « l'humidité excessive de la Rate perturbe la digestion », ou bien le fait qu'en médecine chinoise on puisse prétendre contrôler la croissance, la sexualité et la capacité de réchauffer le corps avec le « Yang des Reins ». Ces expressions peuvent heurter un esprit critique et non informé de la sémantique des Anciens.

Une pléiade de symptômes peut correspondre à une figure énergétique particulière que l'on nommera « syndrome », faute de meilleure définition dans notre langage moderne. La validité de ces méthodes millénaires, attestées par l'histoire, pose question. La médecine énergétique, en particulier la médecine traditionnelle chinoise, prétend apporter une contribution essentielle

dans le domaine de la prévention et en tant que médecine complémentaire alternative au système médical moderne. Il nous paraît important d'expliquer la base de ces conseils, ainsi que des pratiques qui sous-tendent la médecine énergétique, et d'en étudier quelques exemples pratiques fondamentaux. Le corps humain est complexe et il est malaisé d'expliquer entièrement les théories et pratiques des médecines énergétiques à la seule lumière de la science occidentale. Dès la plus haute antiquité, les sages taoïstes reconnaissaient que l'être humain évoluait dans un flux d'énergie circulant entre le Ciel et la Terre. Ce flux invisible affecte non seulement la physiologie et le fonctionnement des Organes internes, mais aussi les évolutions émotionnelles. Ce même flux était souvent considéré comme la meilleure source de guérison naturelle possible. De nombreuses médecines et thérapies énergétiques actuelles appuient leurs fondements sur l'antique connaissance des « rivières de l'énergie », parfois même en dissimulant cet héritage ; nous étudierons de façon non exhaustive ces différentes branches.

La question la plus opportune au sujet de la théorie sur laquelle la médecine énergétique repose est la suivante : « Quelle est la base de la médecine énergétique ? » La réponse se trouve dans l'un des textes fondateurs de la médecine classique chinoise, le *Nan Jing*¹ :

Les Douze Canaux (Méridiens) de l'être humain se composent de trois groupes. Chaque groupe est formé de quatre Méridiens correspondants aux parties haute et basse du corps.

Nan Jing, 18^e difficulté

1. Aussi appelé le *Classique des difficultés*, il est l'un des traités les plus anciens de la médecine chinoise.

Nous examinerons en détail la signification symbolique et pratique de cette subdivision en trois groupes, car il s'agit là de la base de la médecine énergétique et la clé de sa compréhension.

Conseils pour la pratique

- ❶ Bien lire la description des exercices ou massages.
- ❶ Pratiquer régulièrement : c'est-à-dire quelques minutes tous les jours.
- ❶ Être patient en attendant les résultats.
- ❶ Ne forcer ni la respiration, ni la posture, ni la concentration.
- ❶ Utiliser seulement 10 % de la force musculaire dans tous les mouvements.
- ❶ Éviter toute tension dans la pratique.
- ❶ Ne pas conserver une pratique que vous faites à contrecœur ou qui provoque en vous de l'irritabilité.
- ❶ Les premières heures du matin sont souvent les meilleures pour s'exercer. Avant le dîner du soir est un autre choix horaire pertinent.
- ❶ Se méfier des phénomènes étranges ou paranormaux : en général, ils n'ont aucun intérêt et ne sont que de simples illusions sans signification.
- ❶ Ne considérer aucun de ces exercices comme pouvant remplacer un traitement ou une consultation médicale, mais comme un apport d'énergie positive pour soi ou autrui.

CHAPITRE 1

Retour aux origines

Lorsque de nombreuses personnes contractent la même maladie au même moment, la cause est attribuée à un facteur qui les concerne toutes, par exemple l'air qu'elles respirent... Lorsque de nombreuses maladies apparaissent en même temps, il est évident que l'hygiène de vie est responsable de ces maladies individuelles.

Hippocrate

Les origines philosophiques de l'énergétique traditionnelle

Les racines philosophiques de la médecine énergétique chinoise sont fortement tributaires du taoïsme et du bouddhisme. Cette dernière spiritualité importée en Chine fut transformée au cours des siècles. La principale différence dans la conception de l'énergétique va se révéler face au confucianisme, pour qui la morale sociale est une vertu clé, y compris dans la pratique médicale. Historiquement, ce sont les taoïstes qui établirent les textes fondateurs de la médecine énergétique, comme le prouvent les manuscrits et les écrits les plus anciens : le *Huangdi Nei Jing* au premier chef². Les concepts taoïstes se polarisent autour d'un mot-clé, *Zi Ran*, signifiant « naturel » ou « spontané », montrant un souci de revenir à un état d'esprit originel et pur.

Aussi, les premiers textes médicaux tels le *Nei Jing* commencent par mettre l'accent sur la responsabilité individuelle face aux maladies. Ils considèrent que les causes des maladies apparaissent lorsque de mauvais choix d'hygiène de vie sont faits. Selon la tradition, il existe deux types de choix personnels dans le chemin de vie :

- ❶ la satisfaction des désirs immédiats qui suit les goûts et les instincts ;
- ❷ l'approche vertueuse de la vie (honnêteté, fidélité, etc.) dictée par des principes individuels, sociaux, philosophiques ou religieux.

2. *Huangdi Neijing* : 黄帝内经 : *Classique interne de l'Empereur Jaune* (voir encadré page suivante).

HUANGDI NEI JING

Les livres antiques fondateurs de la civilisation chinoise se reconnaissent à leur nom se terminant par « *Jing* », qui signifie « Classique ».

Les plus connus du grand public sont le *Dao De Jing* (*Classique de la Voie et de la Vertu*) et le *Yi Jing* (*Classique des Changements*). Le *Huangdi Nei Jing* est quant à lui l'un des ouvrages majeurs de la médecine, traduit sous le nom de *Classique interne de l'Empereur Jaune*.

Compilé entre la période des Royaumes combattants (475-221 avant notre ère) et celle de la dynastie des Han (206 av. J.-C. – 9 apr. J.-C.), il expose les théories fondamentales médicales de la Chine et reste une référence incontournable pour les professionnels et curieux de l'énergétique chinoise.

Il se présente en deux parties : le *Su Wen* (« Questions de base ») et le *Ling Shu* (« Poinçon sacré »).

Un des rôles les plus importants de la médecine énergétique de la Chine antique était celui de conseiller de vie. Le thérapeute – on pourrait dire le chamane³ à cette époque – enseignait des méthodes pour le bien-être physique ou spirituel : des méthodes énergétiques simples et efficaces qui pouvaient nous « guérir ». Ainsi vont naître, dans ce contexte unique au monde, les exercices énergétiques de santé, les respirations, les automassages, la moxibustion, la diététique énergétique et les méditations de guérison émotionnelle.

3. Le terme « chamane » trouve son origine en Asie centrale dans le dialecte toungouze.

Dans cette Chine moderne et cependant encore proche de ses racines mystiques, la guérison spirituelle et le chamanisme coexistent encore avec la médecine contemporaine la plus sophistiquée. Il n'est pas rare de rencontrer dans les parcs publics, particulièrement dans le Sud de la Chine, des pratiquants de méthodes millénaires étranges à nos yeux. Ces méthodes leur ont été fréquemment transmises par leur lignée familiale : cris ou postures zoomorphes, ou relations énergétiques avec les arbres ou les roches. L'Occident a reçu dans les dernières décennies l'influence de nombre d'écoles japonaises ou chinoises de santé, des plus rationnelles (shiatsu, macrobiotique, massage Tuina, Qi Gong, acupuncture, phytothérapie) aux plus mystiques et chamaniques : l'école de Jin Shin Jitsu de Jiro Murai (où le massage n'est plus qu'un simple contact statique), le Reiki, les écoles de guérison par projection du Qi⁴.

Au cours des âges se développa une véritable science taoïste de l'homme, qui englobait tous les domaines pratiques de la connaissance et de l'intuition. Parmi les écoles qui se succédèrent, de nombreuses sont maintenant connues en Occident et influencèrent d'une façon indélébile la pratique médicale alternative. Au sein de ces écoles, l'influence taoïste apporta des approches plus spirituelles qui distinguèrent les vrais guérisseurs mystiques des simples « médecins aux pieds nus ».

Cette connaissance de l'énergie invisible marque profondément les croyances et coutumes de la Chine ancienne, comme le prouve le tombeau de l'Empereur Zhao Mo (dynastie Yue du Sud) à Guangzhou. La momie de l'Empereur est ornée de disques de jade qui permettait à l'énergie du défunt de rejoindre les cieux. Curieusement, ces disques de jade sont placés symétriquement sur des zones énergétiques majeures.

4. Le « Qi », le « Chi » et le « Ki » sont plusieurs mots pour désigner le même phénomène.



Tombe de l'Empereur Zhao Mo

Selon les expériences cliniques de l'Institut de recherche en médecine traditionnelle de Shanghai, le Qi (défini comme l'énergie vitale) peut être en fait émis à distance par certains experts du Qi Gong, et ce, sans contact direct de personne à personne. Cette énergie particulière est appelée dans ce cas « Qi externe », ou *Wei Qi*. Dans le monde des arts martiaux, cette force émise spontanément se nomme *Fa Jing* (littéralement : « émettre la force vive »).

Bien qu'il soit déjà difficile de comprendre la vraie nature de cette énergie « Qi » d'un point de vue scientifique, de nombreuses expériences ont permis de mesurer à l'aide de la technologie moderne certains effets secondaires provoqués par cette émission à distance. Les résultats de ces expériences mettent en

évidence les phénomènes suivants malgré le fait qu'ils ne soient pas reproductibles à souhait :

- ❶ présence d'électricité statique 50 cm au-dessus de la tête du praticien de Qi Gong ;
- ❶ champ magnétique plus fort autour du praticien ;
- ❶ modification moléculaire à distance d'une solution aqueuse de glucose ;
- ❶ mise en mouvement à distance d'objets légers (comme une aiguille pendue à un fil, séparée du praticien par une vitre de verre) ;
- ❶ modification importante des ondes infrarouges humaines émises ;
- ❶ diminution importante de la consommation d'oxygène par le praticien de Qi Gong, ainsi que des variations du rythme cardiaque et de la pression sanguine ;
- ❶ surtout, une action curative importante est notée dans de nombreuses maladies, dont certaines graves.

Malheureusement, le faible nombre de praticiens de haut niveau ne permet pas pour l'instant le traitement clinique d'un grand nombre de patients. Les résultats obtenus sont toutefois très encourageants. De multiples cas sont authentifiés par les autorités chinoises médicales, et il est possible d'avoir accès aux dossiers des expériences qui remplissent d'énormes volumes⁵.

Selon les taoïstes, le Qi, énergie subtile qui circule dans le réseau des Méridiens, ou Canaux d'acupuncture, est une force bioélectrique de qualité différente de l'influx nerveux ; c'est pourquoi elle a souvent été niée par les « scientifiques » occidentaux. Comme nous l'avons noté précédemment, la somme d'expériences accumulées montre que le Qi est une énergie que l'on peut détecter par les technologies modernes sans toutefois

5. La plupart de ces recherches sont publiées en Chine dans les revues médicales spécialisées. Certaines ont été traduites en langue anglaise.

pouvoir la définir et l'isoler. Ainsi, le Qi engendre également les phénomènes suivants :

- ❶ changements de la différence de potentiel électrique au niveau de la surface de la peau ;
- ❶ modification des ondes cérébrales (EEG), apparition des ondes alpha, tant pour le donneur d'énergie que le receveur (expériences du D^r Kawano et Liu Guo-Long) ;
- ❶ formation d'un champ lumineux proche de l'infrarouge (semblable à l'effet Kirlian⁶) ;
- ❶ circulation selon une cartographie précise : les « Méridiens » de l'acupuncture (expériences avec des injections de solutions radioactives) ;
- ❶ émission à distance d'un champ capable d'influencer les molécules de l'eau (expériences aux lasers Raman).

Quelles que soient les tentatives d'explications scientifiques et les expériences menées en Chine moderne ou au Japon, elles ne doivent pas faire oublier l'essence spirituelle de ces méthodes. En réalité, les Anciens étaient souvent peu enclins à montrer leurs capacités, et ce n'est qu'avec la venue de la technologie occidentale que s'est développé un goût marqué pour la démonstration publique. La section suivante dressera une liste de recherches diverses concernant l'énergie invisible, cœur de la médecine énergétique que les Anciens nommaient « Qi ».

Le taoïsme n'a pas été la seule spiritualité asiatique à introduire l'idée de guérison totale ou spirituelle. En Chine, la philosophie bouddhiste a marqué de nombreuses périodes, et ces deux philosophies spirituelles se sont souvent mêlées de manière inextricable. Un de ces exemples est le Chan ou Zen

6. Du nom de son découvreur russe, Semion Kirlian, l'effet Kirlian désigne le halo lumineux visible autour des objets ou des êtres vivants lorsqu'ils sont photographiés sans appareil photo, simplement en utilisant un courant électrique et du film.

originel. Au Japon, la guérison spirituelle fait partie intégrante de la pratique. En Corée, la guérison « chamannique » est une tradition millénaire.

La guérison dans le Zen ancien

Les enseignements du bouddhisme Mahâyâna se sont transmis au Japon, entre autres, sous l'influence des écoles Zen. La courte traduction suivante, extraite du *Tzaisodaisokyo*, éclaire le sens de la méthode spirituelle de guérison dans le bouddhisme Zen :

La sagesse du Bouddha enseigne-t-elle comment trouver une explication aux raisons de la souffrance et de la maladie ? Regardez les trois poisons. Ils sont congénitaux à l'être humain et sont fermement établis en lui dès sa naissance. Les désirs des vies précédentes se rejoignent et en sept jours les trois poisons sont présents. Ils sont le fruit des conséquences karmiques des erreurs et de la violation des lois de l'Univers [dharma en sanskrit]. Chaque être né peut chercher dans ce sens et en conclure le bien-fondé... Où ces parasites résident-ils dans le corps ?

Le sutra⁷ de « la Grande Essence » dit que le premier vit dans la tête, le second dans la gorge et le troisième dans le ventre et les pieds... Les écrits taoïstes racontent que ces trois esprits, lorsqu'ils vivent dans le corps, apportent la dysharmonie dans le cœur par la multitude d'envies, de désirs. Ils poussent le pauvre à la cruauté et au meurtre... Les trois poisons veulent rester indomptés, ils amènent ainsi à la « Voie de la mort raide ».

Chu Ming disait que le but des maladies est de rendre l'homme plus vertueux. Chi Kuna (école Tendai ou Tientai) précisait :

7. Sutra : terme sanskrit désignant des recueils de textes, en général constitués de courtes phrases.

Pour guérir les deux maladies dues aux démons, il faut voyager jusqu'à ce que le pouvoir du grand mantra spirituel soit atteint, alors un changement apparaîtra. S'il s'agit d'une maladie karmique, on doit combiner la joie intérieure et l'acte vertueux, alors un changement apparaîtra [...] Si l'on ne peut restreindre la force du karma, alors c'est comme si l'on se couchait sur le tranchant d'un sabre.

Les méthodes des écoles du Mahâyâna japonais incluent des méditations, des conseils éthiques, l'utilisation judicieuse de mantras⁸ (utilisés sous l'autorité d'un maître), des moxibustions (utilisation de la chaleur sur certains points d'acupuncture, accompagnée de mantras appropriés.). Ces enseignements sont profonds et proposent une vue très élargie de la maladie, de ses causes et de sa guérison.

Le Qi dans les arts martiaux internes

Il existe dans le monde chinois actuel un fait étrange et distinctif concernant la médecine énergétique : de nombreux praticiens des arts martiaux (Kung Fu, Wushu, Taiji Quan, Bagua, etc.) sont aussi des médecins renommés, ou tout au moins d'excellents « rebouteux ». Tous les praticiens sérieux de Kung Fu ont, en Chine, une connaissance minimale sur l'énergétique chinoise et les soins d'urgence à appliquer dans les contusions. Plus encore, les méthodes avancées d'entraînement font appel à la même théorie que celle de l'énergétique chinoise : entraînement de Qi Gong, des souffles internes (Nei Gong), des tendons (Yijinjing) et de la main de fer en sont un exemple. En fait, le Kung Fu s'avère un « art » complet incluant pratique et connaissance dans une alchimie qui le distingue nettement d'un simple sport.

8. Mantra : récitation d'une syllabe ou d'un groupe de syllabes aux sonorités particulières.

Dès qu'il eut quitté le cadre religieux bouddhiste (Shaolin) ou taoïste (Wudang), le Kung Fu dégénéra et devint un moyen de subsistance pour les mercenaires ; à cette époque, il était important de se remettre rapidement d'une blessure et de montrer ses capacités dans des démonstrations destinées à impressionner le public. Les méthodes les plus sûres furent sélectionnées de façon parfois empirique, et elles vinrent s'ajouter à l'immense savoir de la médecine énergétique asiatique, devenant même une branche particulière de celle-ci : le Die Da ou la « médecine des coups et commotions ».

De plus, les méthodes classiques de l'acupuncture et du travail sur l'énergie personnelle (Qi Gong) montrent statistiquement l'efficacité de l'accroissement et de la régularisation de cette énergie. Comme nous l'avons constaté, des millions de cas sont maintenant répertoriés statistiquement en Chine, au Japon et en Corée.

Cette même énergie, le Qi, est utilisée dans les méthodes destinées à augmenter la vitalité et la durée de la vie – la « longue vie » – selon la théorie chère aux taoïstes, mais aussi dans des méthodes vouées à raffermir les muscles et les tendons dans le combat. En particulier, les écoles de la filiation de Shaolin développèrent des techniques d'entraînement, souvent très difficiles, afin d'accumuler le Qi dans certaines zones du corps (l'entraînement de la véritable « main de fer » en est un exemple parmi de nombreux autres).

Le traitement des maladies par la méditation et les Qi Gong fut cependant rarement mentionné par les médecines traditionnelles chinoises.

On trouve toutefois la trace de tels traitements dans le *Huangdi Nei Jing* et le *Dacheng Quan*⁹. Ceux qui utilisèrent le

9. Nom d'un style d'art martial contemporain.

plus cette méthode de traitement furent les médecins taoïstes et les taoïstes eux-mêmes.

On trouve dans les textes du Canon taoïste *Daozang* nombre de références concernant le recouvrement de la santé par des méthodes telles que la méditation assise, les visualisations et différents types de respirations. Les nombreuses écoles d'arts martiaux internes (Wudang) et externes (Shaolin) utilisent la méditation pour l'augmentation du Qi et éventuellement la guérison de maladies.

DAOZANG, LE CANON TAOÏSTE

道藏

Le *Daozang* (ou *Tao-Tsang*), traduit habituellement par le *Canon taoïste*, est un recueil de textes constituant le socle de la pensée taoïste. Abordant des disciplines aussi variées que la médecine, les méthodes d'hygiène, de diététique et de respiration, l'astrologie et l'astronomie, la botanique, la chimie, l'alchimie et la chimie, il se compose de plusieurs centaines de volumes, répartis en trois sections (三洞, *san tong*, ou « Trois Grottes ») et regroupant d'innombrables auteurs.

Au cours de l'histoire, les bouddhistes s'opposèrent violemment aux taoïstes, allant jusqu'à brûler de nombreux fascicules, faisant disparaître à jamais de précieux écrits de la philosophie du Tao. La version du *Daozang* parvenue jusqu'à nous a été compilée sous le règne Zhengtong (entre 1436 et 1450) et complétée par un supplément rédigé sous le règne de Wanli (entre 1573 et 1620). « Un seul exemplaire complet de mille cent vingt fascicules, conservé au monastère Baiyunguan à Pékin, en subsistait avant qu'il fût réédité en 1926. L'étude scientifique du taoïsme n'a pu commencer que depuis cette date. » (*Encyclopaedia universalis*)

Il existe également les recherches de Yoshio Manaka.

Il était poète, artiste, universitaire, médecin et surtout guérisseur. J'ai eu le bonheur de le rencontrer à Tokyo en 1981, lorsqu'il achevait ses travaux sur le décodage médical du *Yi Jing*, (texte chinois nommé *Classique des Mutations*, ou *Livre des Changements*). Il avait découvert la relation entre les couleurs et la stimulation négative et positive (Yin et Yang) des points d'acupuncture. Bien qu'il soit hors de propos ici de détailler ses recherches passionnantes sur les couleurs, notons cependant qu'il attribuait au Yang (activation) la couleur rouge, et au Yin (inhibition) la couleur verte.

CHAPITRE 3

Les rivières de l'énergie

Sous le nombril et entre les deux reins se trouve l'énergie active qui représente la destinée de l'homme et la source des Douze Méridiens. On la nomme « originelle » (Yuan). Lorsque les Cinq Organes et les Six Entrailles sont malades, il faut toujours s'adresser aux points-source.

Nanjing, chapitre 66

Une découverte exceptionnelle : les Vaisseaux de l'énergie

En 1973, des archéologues chinois mettent au jour la tombe de Mawangdui dans la province du Hunan. Cette tombe datant de la dynastie des Han de l'ouest (206 av. J.-C. – 24 apr. J.-C.) contient des manuscrits médicaux antérieurs au *Classique interne de l'Empereur Jaune (Neijing)* qui établissent la connaissance ancienne des « Canaux » d'énergie de l'acupuncture et de la moxibustion¹².

Avant cette découverte, on pensait que les points d'acupuncture avaient d'abord été découverts puis reliés le long de lignes de force dans un second temps. Cette découverte montre qu'au contraire la connaissance des Canaux d'énergie fut la base de l'énergétique antique et que les points en furent une élaboration subséquente. De plus, ces textes mettent en évidence le fait que la moxibustion, ou art de chauffer ces Canaux, était en ces temps une science médicale à part entière, bien distincte de l'acupuncture.

Le thème chinois de Méridien, *Jing Luo*, désigne par son étymologie un parcours, un passage ou une route. Le terme *Jing*¹³ se réfère aux Canaux d'énergie en général, il comprend les Canaux principaux, secondaires et divergents. Le terme chinois *Luo* est utilisé pour désigner les Vaisseaux de Connexion.

Le mot chinois *Mai* signifie « réseau » ou « trame », et les anciens thérapeutes décrivent l'énergie comme circulant le long d'une matière semblable à la soie. Ce terme de *Mai* est aussi

12. Ces manuscrits antiques décrivent seulement onze des douze « Canaux » de la tradition chinoise.

13. L'idéogramme est différent de celui utilisé pour le *Jing* – essence vitale – décrit au chapitre précédent.

utilisé pour décrire les vaisseaux sanguins, ce qui peut prêter à confusion et oblige à interpréter les textes anciens selon le contexte.

On peut décrire simplement la complexité apparente du réseau de tous les Canaux énergétiques du corps de la manière suivante :

- une première couche d'énergie protectrice : *Wei Qi*, l'énergie externe ;
- une seconde couche d'énergie nutritive en rapport avec le sang la respiration et la circulation : *Ying Qi*, l'énergie nourricière ;
- une troisième couche plus profonde en relation avec l'*ancestralité* et les os : *Yuan Qi*, l'énergie originelle.

La circulation du *Wei Qi* (énergie défensive) parcourt ainsi le corps 50 fois en un jour et en une nuit. Il passe par les Cinq Organes. Le jour, il circule 25 fois dans le Yang ; et la nuit, 25 fois dans le Yin. C'est pourquoi l'aube met fin au Yin ; l'énergie Yang sort alors par l'œil.

Chaque Méridien se divise principalement en deux trajets :

- un trajet interne qui se déplace à l'intérieur du corps et communique avec les organes internes ;
- un trajet externe : celui qui se diffuse au revêtement cutané, aux membres, au tronc et à la région céphalo-cervicale, et relie les points entre eux.

CANAUX D'ÉNERGIE	WEI QI	YING QI	YUAN QI
12 Méridiens tendino-musculaires	✓		
6 Régions cutanées	✓		
12 Méridiens primaires	✓	✓	
16 Canaux de connexion		✓	
12 Vaisseaux divergents	✓		✓
8 Vaisseaux Extraordinaires			✓
2 grands Vaisseaux des connexions croisées		✓	✓

Les douze rivières célestes

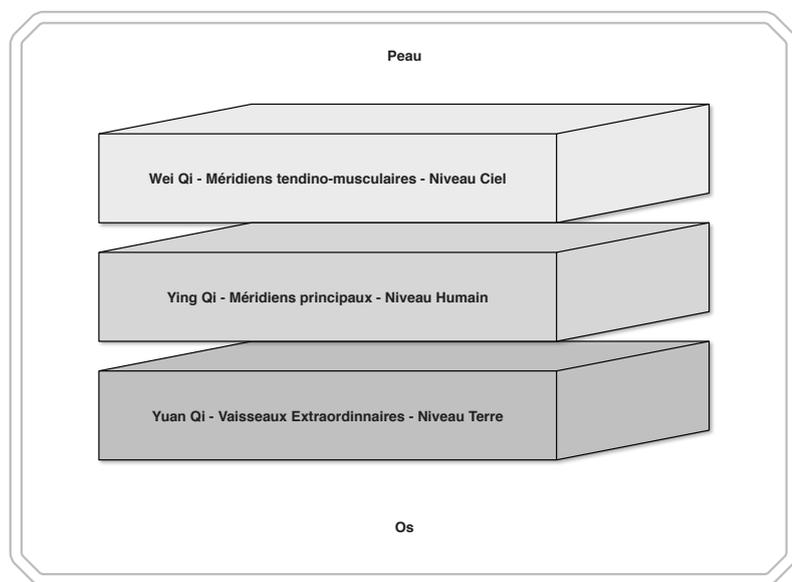
L'idéogramme « Tao » signifie simplement « un chemin » dans le langage courant. Il est formé du caractère *Mu* qui représente les yeux, et les autres radicaux montrent le sens de « regarder vers soi ». On peut donc considérer que le Tao est le chemin de l'examen de soi. La cosmologie (les origines et son mystère) constitue le fondement de la pratique taoïste. En particulier, les taoïstes montrent un grand intérêt pour l'énergie originelle : le *Yuan Qi*, qui soutient les fonctions vitales du corps et de l'énergie. Le *Yuan Qi* est la base de notre existence et de notre constitution en termes de passage, de dissémination. L'idéogramme « Yuan » contient le radical *Da* qui signifie « grand », « miraculeux », ainsi que la racine *Chong* qui représente l'identité de la vie (sous ses aspects Yin et Yang) et la manifestation vitale.

Le Qi originel se trouve entre les Reins et le *Xing* ; la conscience originelle réside dans le Cœur. La forme est « lourde », Yin, et l'esprit actif est plus léger (Yang). L'esprit cherche à retourner à son état originel, sans forme. En particulier avec le vieillissement de la forme, c'est-à-dire avec l'âge.

Les Méridiens et les Vaisseaux énergétiques (*Jing Luo*) forment un système de réseau dans l'organisme au sein duquel l'énergie et le sang circulent. Les Méridiens sont les sentiers principaux de l'énergie et du sang, alors que les Vaisseaux de connexion (*Luo*) sont de plus petites branches garantissant les réserves de Qi et de sang à toutes les parties du corps. Ce système raccorde et relie les Organes (*Zang Fu*), il connecte la surface du corps avec l'intérieur et communique avec les extrémités et les organes sensoriels, les membres et les articulations.

Ce système se compose de Douze Canaux réguliers, Huit Vaisseaux Extraordinaires, Douze Canaux divergents et Douze Régions cutanées. Le fonctionnement normal des Organes est ainsi garanti, et un équilibre relatif et cyclique est maintenu.

La tradition nous propose depuis l'aube des temps un canevas complexe de la circulation de l'énergie. La découverte des tombes de Mawangdui nous donne une preuve évidente de la connaissance du flux de l'énergie dans les Canaux que sont les Méridiens du corps. Les taoïstes, en grands connaisseurs de ces circuits, nous expliquent que ce réseau peut être évalué en trois couches de profondeur : superficielle, médiane et profonde. À chaque couche correspond un type de Méridien. Le schéma suivant nous le montre sommairement :



Les trois couches de l'énergie

Les Méridiens et leurs Organes affiliés sont raccordés les uns avec les autres et jouent un rôle important dans la physiologie humaine et la pathologie. Les désordres d'un Méridien peuvent provoquer des maladies des Organes, et vice-versa ; les désordres des Organes peuvent provoquer des perturbations de Méridiens. Le traitement énergétique devrait ainsi inclure les deux aspects, en traitant la racine (les troubles des Organes) aussi bien que la branche (le désordre des Méridiens). Les troubles des Méridiens peuvent se produire à la suite des événements suivants :

- ❶ maladies des Organes internes ;
- ❶ pénétration de « facteurs pathogènes » ou substances pathogènes (virus, parasites, etc.) ;
- ❶ à la suite d'un traumatisme, d'une blessure ou d'un effort anormal.

Trois Yang et trois Yin forment douze Méridiens

La plus grande découverte des thérapeutes de l'Antiquité chinoise est certainement ce que l'on nomme aujourd'hui le système des Douze Méridiens. Ces Douze Méridiens portent le nom des Organes et Entrailles : par exemple, le Méridien de l'Estomac¹⁴. En fait, initialement, les flux d'énergie étaient nommés selon leur qualité Yin ou Yang, et leur trajet englobaient le haut et le bas du corps : il n'y avait donc que Six Grands Méridiens.

GRAND MÉRIDIE	MÉRIDIE (HAUT DU CORPS)	MÉRIDIE (BAS DU CORPS)
<i>Tai Yang (grand Yang)</i>	Intestin Grêle	Vessie
<i>Yang Ming (Yang lumineux)</i>	Gros Intestin	Estomac
<i>Shao Yang (petit Yang)</i>	<i>Sanjiao</i> (Trois Réchauffeurs)	Vésicule Biliaire
<i>Tai Yin (grand Yin)</i>	Poumons	Rate
<i>Shao Yin (petit Yin)</i>	Cœur	Reins
<i>Jue Yin (faible Yin)</i>	Péricarde (ou Maître du Cœur)	Foie

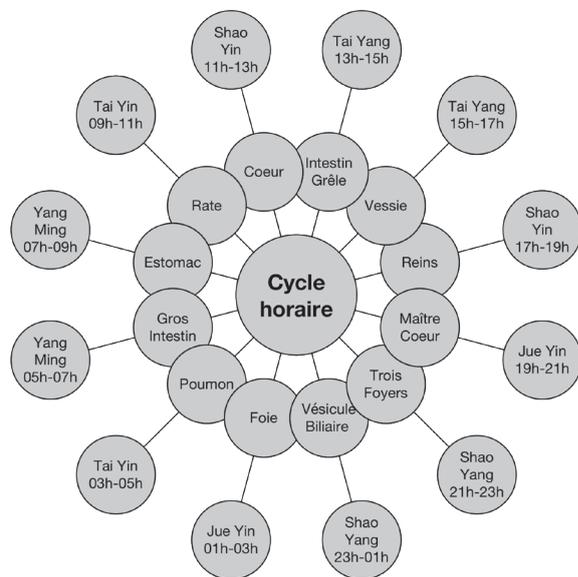
Dans le langage métaphorique des Anciens, ces subdivisions du Yin et du Yang correspondent au cycle saisonnier. De plus, chaque grand Méridien joue un rôle particulier dans la circulation selon les règles plus complexes de l'ouverture, la fermeture et l'équilibre (le pivot) du Qi.

14. Nous avons volontairement placé une majuscule devant le nom des organes pour bien différencier leurs fonctions de la médecine moderne occidentale.

Par exemple, le Méridien du Grand Yang (Intestin Grêle, Vessie) a pour rôle la stimulation primordiale de l'énergie. Symboliquement, il correspond au lever du soleil, à l'aube. Paradoxalement, ses qualités énergétiques sont le froid et l'eau ! Ces contradictions apparentes montrent une profondeur de la réflexion des Anciens au sujet des énergies : rien dans la vie n'est noir ou blanc, et les combinaisons possibles sont infinies.

Les douze rivières de l'énergie circulent selon un cycle quotidien qui comporte des flux et des marées basses. Ce flux est le suivant : *Tai Yin* de Main / *Yang Ming* de Main / *Yang Ming* de Pied / *Tai Yin* de Pied / *Shao Yin* de Main / *Tai Yang* de Main / *Tai Yang* de Pied / *Shao Yin* de Pied / *Jue Yin* de Main / *Shao Yang* de Main / *Shao Yang* de Pied / *Jue Yin* de Pied.

Nous pouvons résumer ce trajet sous la forme d'une figure et d'un tableau horaire qui indique aussi les correspondances avec les Cinq Éléments et les Six Climats de la tradition taoïste :



Le flux quotidien des douze Méridiens

MÉRIDIEN	FLUX MAXIMAL	CINQ ÉLÉMENTS	SIX ÉNERGIES
<i>Poumons</i>	3 - 5 heures du matin	Métal Sécheresse	Humidité
<i>Gros Intestin</i>	5 - 7 h	Métal Sécheresse	Sécheresse
<i>Estomac</i>	7 - 9 h	Terre - Humidité	Sécheresse
<i>Rate</i>	9 - 11 h	Terre - Humidité	Humidité
<i>Cœur</i>	11 - 13 h	Feu Empereur Chaleur	Feu Empereur
<i>Intestin Grêle</i>	13 - 15 h	Feu - Chaleur	Froid
<i>Vessie</i>	15 - 17 h	Eau - Froid	Froid
<i>Reins</i>	17 - 19 h	Eau - Froid	Feu Empereur
<i>Péricarde</i>	19 - 21 h	Feu Ministre Chaleur	Vent
<i>Sanjiao (Triple Réchauffeur)</i>	21 - 23 h	Feu - Chaleur	Feu Ministre
<i>Vésicule Biliaire</i>	23 - 1 h	Bois - Vent	Feu Ministre
<i>Foie</i>	1 - 3 h	Bois - Vent	Vent

Les relations complexes entre les Éléments et les climats expliquent la diversité des pathologies de certains Organes en médecine énergétique. Par exemple, les Poumons craignent tout autant la sécheresse que l'humidité – cette relation conflictuelle est rarement mentionnée dans les traités modernes de médecine chinoise.

Le chapitre 12 du *Nei Jing* pose le principe de la circulation de l'énergie en ces termes :

Les Douze Méridiens principaux qui circulent à travers le corps sont comparables au flux de douze fleuves ; ils sont en relation avec les Cinq Organes et les Six Entrailles du corps [...]. Les fleuves sont alimentés par l'eau et coulent ici et là, les Méridiens alimentent en énergie les Organes du corps.

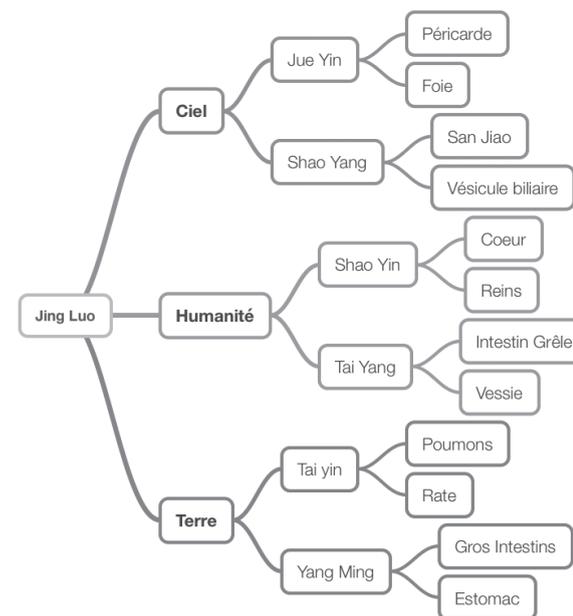
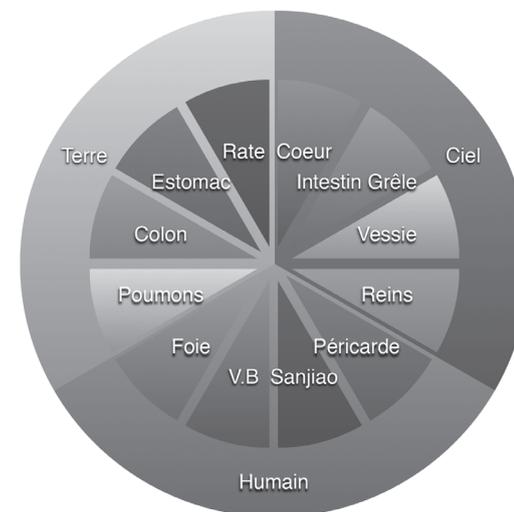
Cette comparaison s'accompagne d'une notion de réseau plus complexe, comme le précise le chapitre 4 du *Nei Jing* :

Tous les Méridiens, même s'ils sont classifiés en Yin ou Yang, sont reliés entre eux comme pour former une cote de maille.

Ce réseau complexe, lorsqu'il s'affaiblit, permet à certaines formes d'énergies climatiques excessives (Froid, Chaud, etc.) de pénétrer dans le corps et d'y déclencher des maladies. La Chine ancienne considérait la progression du Froid « pervers » tout au long d'une vie pour aboutir à l'issue finale.

Les Douze Méridiens principaux sont situés de manière symétrique sur les deux côtés du corps. Tous les Méridiens Yin de la main et du pied sont en relation à l'intérieur avec les Cinq Organes internes (*Zang*), et tous les Méridiens Yang de la main et du pied sont en relation à l'intérieur avec les Six Entrailles (*Fu*), réalisant le trajet interne des Méridiens. La ligne médiane antérieure est le *Ren Mai*, Vaisseau Extraordinaire¹⁵ qui gouverne tous les Méridiens Yin, et la ligne médiane postérieure est le Vaisseau Extraordinaire *Du Mai*, qui gouverne tous les Méridiens Yang. Ceux-ci régularisent et activent les fonctions physiologiques du corps, le métabolisme normal des liquides nourriciers, protègent l'organisme contre l'invasion par les énergies perverses climatiques.

15. Voir plus avant la description des Vaisseaux Extraordinaires.



Relation entre les six grands flux énergétiques

Table des matières

INTRODUCTION — Relier le visible et l'invisible	5
CHAPITRE 1 — Retour aux origines	9
Les origines philosophiques de l'énergétique traditionnelle	10
La guérison dans le Zen ancien	16
Le Qi dans les arts martiaux internes	17
À la recherche de l'énergie invisible	20
L'Empereur Jaune et la médecine de l'énergie	21
Le Ciel et la Terre	24
Le Yin/Yang et la médecine énergétique	28
Fonctions Yin	28
Fonctions Yang	29
L'Inde et l'énergie subtile	32
L'énergie du prâna	32
Les chakras	35
Les marmas	41
D'ici et d'ailleurs	43
CHAPITRE 2 — Le mystère du Qi	51
Les Trois Trésors et la médecine énergétique	52
Les Trois Trésors : Essence, Énergie et Conscience	54
Le Qi et le flux énergétique	61
Les détériorations du Qi	69
Le Qi sous l'œil de la science	72
CHAPITRE 3 — Les rivières de l'énergie	77
Une découverte exceptionnelle : les Vaisseaux de l'énergie	78
Les douze rivières célestes	80
Trois Yang et trois Yin forment douze Méridiens	83
Les Huit Fleuves de l'ancestralité	103
Les Méridiens tendino-musculaires	119

CHAPITRE 4 — Évaluer l'énergie invisible	121
Le signal X	122
La genèse ancestrale : les Huit Vaisseaux Extraordinaires	123
Pratique : équilibre des Méridiens	124
Les points de contrôle des Cinq Organes	125
Méridien du Foie	126
Méridien du Cœur	127
Méridien de la Rate	128
Méridien des Poumons	129
Méridien des Reins	130
Méridien du Péricarde	131
Les constitutions : Yin et Yang	132
Les cinq constitutions énergétiques	138
CHAPITRE 5 — Ouvrir les Cinq Portes de l'énergie	151
Les vortex d'énergie traditionnels	152
Comment activer le flux naturel des énergies ?	154
Désobstruer les Méridiens	156
Les douze points-source	159
Ouvrir les Cinq Portes : la méthode	163
Les trois phases de la digitopuncture	166
Méthode des Cinq Portes : la Boucle infinie	170
La notion de temps optimal	171
CHAPITRE 6 — L'ouverture des Portes de Jade	173
Boucle universelle	174
Autres combinaisons énergétiques	177
Les formules toniques taoïstes	179
Stimuler l'énergie (le Qi)	180
Formule tonique générale	182
Tonifier le Yin	184
Combattre la faiblesse	186
Tonifier le sang	188
Tonifier l'énergie sexuelle	190
Stimuler l'immunité	192
Stimuler la circulation du sang	194
Augmenter l'Eau et le Métal	196
Améliorer la constitution	198

Amélioration de la méthode	200
Ouverture des huit voies ancestrales	202
CHAPITRE 7 — Défaire les cinq nœuds émotionnels	217
Énergie émotionnelle : contrôle ou liberté ?	218
Le rôle de l'esprit (Shen)	220
La méthode de Wang Fengyi	223
Le Foie	226
Le Cœur	228
La Rate	230
Les Poumons	232
Les Reins	235
Les trois barrages à la guérison	237
CHAPITRE 8 — Énergie et longévité	241
<i>Dao Yin Fa</i> : prévention énergétique	242
Automassage taoïste des trois Champs de l'Élixir (<i>Dantian</i>)	244
Masser les Portes de l'énergie ancestrale	252
Massage du point <i>Qi Hai</i> : « l'Océan de l'Énergie »	254
Massage du point <i>Ming Men</i> : « la Porte de la Destinée »	255
Massage doux du point <i>Hui Yin</i> , le centre du périnée	257
Massage énergétique de la plante des pieds	259
Massage énergétique de la tête et du visage	264
Ouvrir le Palais central	264
Tracer la Voie du Ciel	264
Ouvrir la Porte du Ciel	265
CAHIER PRATIQUE	267
Aligner les trois centres	268
Respiration <i>Swara</i> des deux énergies	269
Le réveil de l'énergie originelle	273
« Ha », le son primordial du Canal central	275
La circulation énergétique du Petit Ciel	277
Étirement total des Méridiens tendino-musculaires	289

ANNEXE 1. Les Portes de Jade expliquées	291
36 Estomac – <i>Zu San Li</i> – « Trois lieues de la jambe »	292
11 Gros Intestin – <i>Gu Qi</i> – « Courbe de l'Étang »	293
4 Gros Intestin – <i>He Gu</i> – « Torrent maîtrisé »	294
6 Reins – <i>Zhao Hai</i> – « Océan lumineux »	295
3 Foie – <i>Tai Chong</i> – « Grand Courant »	296
34 Vésicule Biliaire – <i>Yang Ling Quan</i> – « Monticule Yang originel »	297
7 Poumons – <i>Lie Que</i> – « Passage de l'Abîme »	298
6 Maître du Cœur – <i>Nei Guan</i> – « Porte interne »	299
6 Rate – <i>San Yin Jiao</i> – « Croisée des Trois Yin »	300
7 Reins – <i>Fu Liu</i> – « Rétablir le flux »	301
6 Vaisseau Conception – <i>Qi Hai</i> – « Océan d'Énergie »	302
4 Rate – <i>Gong Sun</i> – « Grand-père et petits-fils »	303
ANNEXE 2. Les outils énergétiques	304
ANNEXE 3. Aiguilles, lumières et sons	308
BIBLIOGRAPHIE	313