

*ÊTRES ET CHOSES sont
pensés dans un mouvement
de régulation harmonieuse
et de transformation
continue sous l'incitation
du qi ou souffle-énergie
qui les anime et les
renouvelle à chaque
instant, dans un juste
équilibre du yin et du yang.*



SANTÉ

氣 **QI, LE SOUFFLE VITAL**

MIEUX VIVRE GRÂCE À LA MÉDECINE CHINOISE

氣 qi : souffle - énergie.
L'idéogramme traditionnel
est composé de
气 les vapeurs qui s'élèvent
du grain cuit 米.

TEXTE **SOPHIE FAURE**

**LES BLEUS À L'ÂME MARQUENT
NOS CHAIRS PLUS SÛREMENT
QUE LES COUPS.**

Une foule de maux bien physiques a pour origine des douleurs psychiques. Ainsi de simples tendinites révèlent souvent des déséquilibres émotionnels; une interruption de grossesse, même intervenue dans un contexte aussi positif que possible, laissera dans notre corps des marques indélébiles, creusant « le sillon à de futurs dérèglements », comme le dit Jean-Marc Eyssalet, médecin acupuncteur, mais surtout formidable passeur entre les modes de pensée chinois et occidental (*lire son portrait, pages 36 à 41*). Nous le sentons, corps et émotions sont irrémédiablement liés, mais prendre ces réalités en compte n'est pas encore naturel à une médecine occidentale qui continue à examiner séparément et individuellement les troubles émotionnels et ceux des fonctions organiques. Pour la médecine chinoise, qui ne conçoit les êtres et les choses que dans une



continuité entre ciel et terre, dans un mouvement de régulation harmonieuse et de transformation continue sous l'incitation du *qi* ou souffle-énergie qui les anime et les renouvelle à chaque instant, ce lien est une évidence. Autre perception du vivant, autre manière de le nourrir qui, grâce à des pionniers comme Jean-Marc Eyssalet – quarante ans de pratique – complète peu à peu notre approche.

LES ÊTRES ET LES CHOSSES COMME LIENS ENTRE CIEL ET TERRE

À l'origine, il y a le *qi* ou souffle-énergie avec ses multiples facettes : *qi* offert par la naissance ou « nourriture » sous diverses formes (respiration, aliments, relation...) de ce qui vit. Le *qi* irrigue l'ensemble du corps en mouvement à travers le vaste réseau de canaux virtuels que représen-

tent les méridiens reliant toutes les parties du corps et le corps à l'univers. Au cœur de ce fonctionnement du monde et de l'homme dans l'univers, on retrouve la polarité du *yin yang* et ses « Cinq Mouvements » – bois, feu, terre, métal, eau – qui en illustrent les cycles de transformation, liés entre eux, par des « lois d'engendrement ou de contrôle ». Tout être, toute chose sont animés par ce mouvement cyclique sans fin d'aller et de retour, d'intériorisation et d'extériorisation que la pensée médicale reprend à son compte. « *Le Ciel a quatre saisons et cinq mouvements pour engendrer, faire croître, recueillir et thésauriser, pour produire le froid, le chaud, le sec, l'humide et le vent. L'homme a cinq zangs (organes) et par transformation cinq souffles pour engendrer les émotions* » nous dit le Suwen*.

La pensée chinoise envisage donc l'homme comme un écosystème en relation avec l'ordre du monde et le corps comme un microcosme où tous les organes interagissent. Rien ne sépare corps et psychisme, et les organes sont appréhendés, non d'un point de vue anatomique,

mais dans l'intégralité de leurs fonctions psychophysiologiques.

Ainsi comprend-t-on le foie lorsqu'on comprend ce qu'est le souffle « bois » et lorsque l'on parle « foie » (élan vital printanier qui pousse la nature à s'extérioriser), on décrit en réalité l'ensemble du « système foie » avec ses correspondances (organe, entrailles, fonctions physiologiques, émotions, terrain subtil (benshen, *lire encadré page suivante*), partie du corps, liquides organiques, mouvements atmosphériques, saveur, odeur, pouls... tous étant animés du même souffle (*Lire Le Cycle des transformations page 34*). On décrit aussi, bien évidemment, ses interrelations, en cascade selon les lois d'engendrement et de contrôle, des Cinq Mouvements : le rein nourrit le foie qui nourrit le cœur... contrôlé par l'eau, qui empêche ses débordements...

**ENTRE VIDE ET PLEIN,
matière et fonctions,
l'aiguille de l'acupuncteur
induit la métamorphose
des souffles... Les
fondements de la pensée
et de la cosmologie
chinoises, la compréhension
de l'essence même de
la peinture font partie de
l'enseignement que reçoit
l'acupuncteur.**

* Le Suwen : « *Questions fondamentales* » est l'un des deux « classiques de l'interne » (Neijing) datant de la dynastie Han.

內經圖

祝
三界堂主參道留念

歲次壬寅仲夏吉旦

台灣省道教會監事會敬贈



NEIJING TU. Carte du paysage intérieur. Vision allégorique de la circulation et des transformations du qi dans le corps humain.

© BPK, BERLIN, DIST. RMN - MARTIN FRANKEN

此圖為無味水鍊丹道廣天轉經秘傳八極圖象是以以下法於女子既行高松山國中輪動當此
 明道聖上特法工知節脈絡能解分制一之靈氣靈氣長久身者會心始悟一身之呼吸吐
 納即天地之靈氣消息而神而明之金丹大道思運車兵誠不致私為獨得是付神以廣傳
 奉告諸人並奉告
 明道聖上啟

此圖為無味水鍊丹道廣天轉經秘傳八極圖象是以以下法於女子既行高松山國中輪動當此
 明道聖上特法工知節脈絡能解分制一之靈氣靈氣長久身者會心始悟一身之呼吸吐
 納即天地之靈氣消息而神而明之金丹大道思運車兵誠不致私為獨得是付神以廣傳
 奉告諸人並奉告
 明道聖上啟

LE CYCLE DES TRANSFORMATIONS DES 5 SYSTÈMES PSYCHO-PHYSIOLOGIQUES

JOIE – CHIAGRIN
Shen Cœur, conscience

Intestin grêle
Langue-parole, tact
Circulations vitales
Sueur
Chaleur
Amer...

**COLÈRE
AFFOLEMENT**
Hun Lien au père,
à la naissance, au cri,
capacité relationnelle

Vésicule biliaire
Œil-vue
Mouvement musculaire
Larmes
Vent
Acide...

PEUR-EFFROI
Zhi Vouloir, capacité réalisatrice

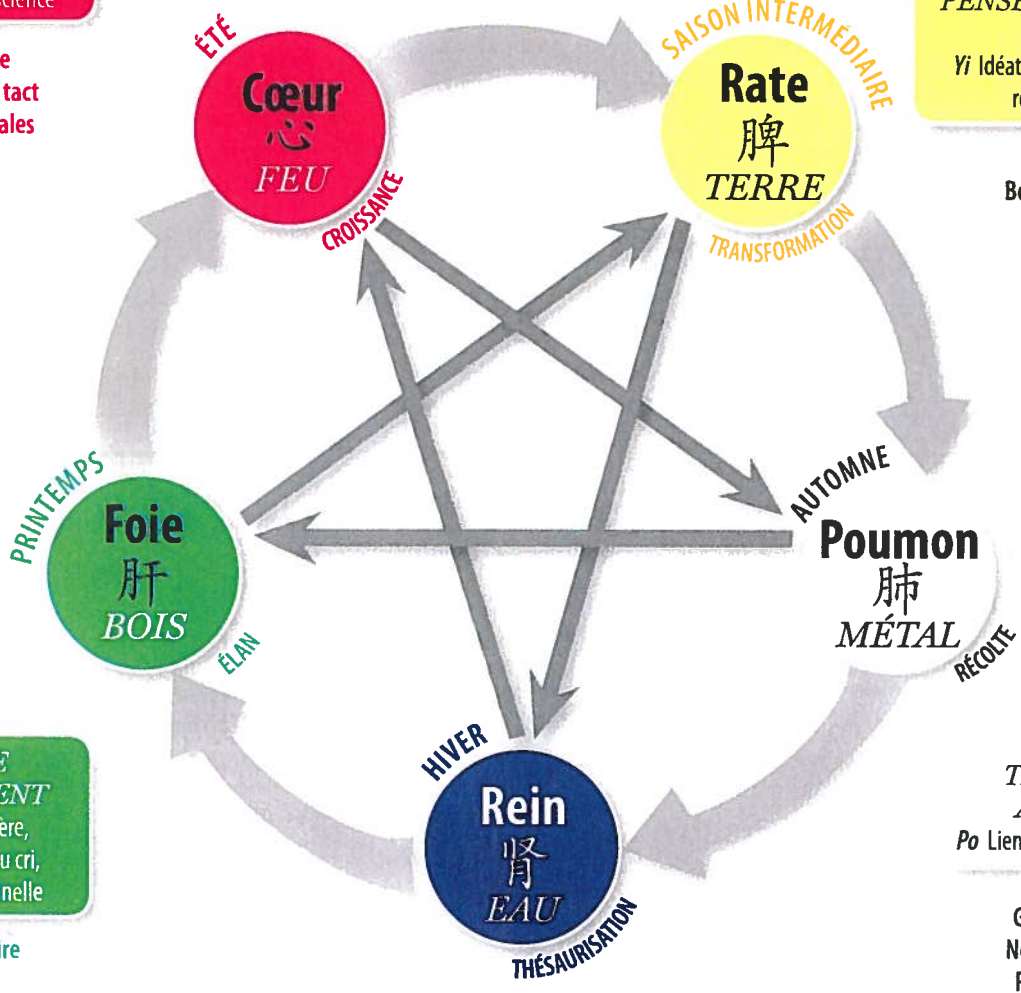
Vessie
Oreille-audition
Os & moelles
Crachats
Froid
Salé...

**PENSÉE OBSESSIVE
SOUCIS**
Yi Idéation, intentionnalité,
réminiscences

Estomac
Bouche-goût
Chairs
Salive
Humidité
Doux...

**TRISTESSE
ANXIÉTÉ**
Po Lien à la mère, vie fœtale

Gros intestin
Nez-olfaction
Peau & poils
Mucus nasal
Sécheresse
Acre...



→ Engendrement
→ Contrôle
— ÉMOTIONS/Benshen

YI HUA

一画

L'unique trait de pinceau
L'aiguille est
à l'acupuncteur,
ce que le pinceau
est au calligraphe.
Le souffle primordial
et universel par lequel
naissent, éclosent
et vivent tous les êtres
sur terre.



EXTRAIT DE
L'UNIQUE TRAIT
DE PINCEAU
Calligraphie, peintures
et pensées
Fabienne Verdier
Albin Michel
Octobre 2001

SANTÉ : ON NE RÉPARE PAS, ON RÉTABLIT LE LIEN DYNAMIQUE À L'ORDRE NATUREL

Dans un tel système, la santé correspond à la circulation libre et à la synthèse harmonieuse des souffles à l'intérieur de chacun, reflétant l'équilibre dynamique du *yin* et du *yang* dans ses transformations. Quant à la pathologie, elle intervient quand il y a rupture de cet équilibre *yin/ yang* ou désordre dans les cycles faisant suite à des agressions externes ou internes, d'origine émotionnelle ou alimentaire, et dont il faudra tenter de reconstituer l'arbre des causes. Le mal se lit alors au travers des manifestations, même les plus ténues des altérations du corps et du psychisme. Pour soigner, il faut donc « connaître » et savoir reconnaître les principes et les lois qui régissent l'univers et la manière dont ils interagissent dans le corps, comprendre les interactions des systèmes entre eux et aider le patient à rétablir son lien à « l'ordre naturel », c'est-à-dire rétablir, à sa source, l'harmonie de l'expression interne des souffles avec leur expression externe. Pour y parvenir, la médecine chinoise, toujours dans son approche globale de l'homme, du corps-psychisme et de la santé, s'est forgé un arsenal d'approches thérapeutiques complémentaires : acupuncture, moxibustion (technique de stimulation par la chaleur de points d'acupuncture grâce à un moxa qui, traditionnellement, est une composition à base d'armoise séchée et broyée) et pharmacopée mais aussi, diététique et arts énergétiques.

Essentiels : LES BENSHEN 本神

Les *benshen* ou « phases fondamentales de l'esprit » représentent schématiquement cinq capacités concrètes d'organisation du terrain humain qui prennent leur logique et leur dynamisme au cours de chacune des périodes fondamentales de notre propre formation et développement.

1. SHEN 神 La conception détermine entièrement ce que nous sommes destinés à devenir globalement, à travers le croisement des lignées paternelle et maternelle ou rencontre des gamètes (pour les Chinois anciens, l'essence vitale paternelle et maternelle). Ce pouvoir organisateur simultanément influencé par les apports de l'environnement est la capacité « actualisante » du corps et du psychisme spécifique de chacun.

2. PO 魄 Au cours de la vie fœtale, ce pouvoir s'investit dans la formation du corps, dans la relation à la mère, et il dirigera toute l'existence les activités de restauration de l'énergie corporelle (alimentation, sommeil). C'est la capacité d'entretien et de cohésion corporelle.

3. HUN 魂 Les activités de communication directe avec le monde extérieur débutent à la naissance avec la prise de souffle, le cri, la relation au père qui débouchera sur le langage. C'est la capacité relationnelle de notre esprit.

4. YI 意 Le rassemblement des nutriments aussi bien que des images, des mots et des pensées au cours du développement de l'enfance, puis de toute la vie, va générer l'image de soi, le corps physique et psychique, la pensée individuelle, c'est l'idéation-intentionnalité.

5. ZHI 志 Le rassemblement de la vitalité transmise par nos ancêtres à travers les gamètes de la conception, conditionne à la fois notre santé, notre longévité et notre capacité d'affirmation et de réalisation, c'est le vouloir-vivre ou capacité réalisatrice.

Le terrain psychosomatique de l'adulte doit pouvoir coordonner harmonieusement ces cinq influences afin de bien fonctionner sur tous les plans.

Jean-Marc Eyssalet

LA TENDINITE, MOINS UNE PATHOLOGIE QU'UNE « PETITE LUMIÈRE » ALLUMÉE

Dans un tel système, l'anodine tendinite peut donc jouer le rôle de l'arbre qui cache la forêt si l'on déroule l'ensemble du système psycho-physiologique du foie-bois dans ses relations d'engendrement et de contrôle et les dysfonctionnements de ces mêmes relations (soumission et écrasement). Pour cela, il faudra bien sûr intégrer dans un premier temps le tableau des correspondances dans leurs interactions, tout en analysant la nature des méridiens et des points touchés en fonction de la topographie de la tendinite. La tendinite peut se révéler comme l'un des symptômes d'un déséquilibre au niveau de l'organe foie et de son entraille associée, la vésicule biliaire; déséquilibre pouvant découler, entre autres, d'une insuffisance du rein (« la mère qui nourrit mal son fils » dans la relation d'engendrement). On peut également remonter le fil d'Ariane des émotions, les problèmes aux tendons étant souvent la manifestation corporelle de l'état émotionnel associé au foie, la colère. On peut également prévoir les conséquences potentielles du déséquilibre du foie, que révèle la tendinite, comme un déséquilibre de la rate et de son « terrain subtil » associé (déficit de raisonnement, mémoire réflexion). La tendinite est en réalité moins une pathologie qu'une « petite lumière » allumée. Si on ne fait que la soigner, dans la logique « vent » qui la caractérise, elle ne fera qu'essaimer et on risque fort de la voir réapparaître quelque temps après à un autre endroit.

QUAND UNE CICATRICE GÊNE LA CIRCULATION DU QI

Il arrive qu'une cicatrice, anodine sur le plan anatomique, engendre une cascade de désordres inexpliqués. Ce peut être le cas d'une césarienne, dont on a du mal à imaginer qu'elle soit à l'origine d'un déséquilibre global profond. Il suffit pour cela qu'elle coupe une circulation énergétique fondamentale. Notamment, quand elle est horizontale, segmentaire, basse, qu'elle passe sur le 4^e *renmai*, au milieu de l'utérus, un des points d'acupuncture du méridien qui conditionne tout l'équilibre du sang et porte le nom évocateur de *guanyuan* (« barrière de la source »). Pour peu que la zone de barrage de cette cicatrice si elle est verticale (médiante sous-ombili-



LES MÉRIDIENS.
Le réseau dans lequel circule le qi, l'énergie vitale de l'organisme.

© BPK, BERLIN; DUST RAIN / MARTIN FRANKEN

cale) remonte jusqu'au 6^e *renmai*, le *xia qihai* (« mer inférieure du qi »), tout l'équilibre « sang-énergie » et, du même coup, l'équilibre global de la personne s'en trouve ébranlé. Si, enfin, un autre méridien essentiel, concernant la verticalisation (vaisseau gouverneur *dumai*) de la personne, est affecté, c'est alors son « armature » et sa capacité à se mettre debout qui sont touchées.

L'EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE DES DOULEURS DE L'ÂME

Dès que l'on touche aux émotions, on se retrouve au confluent des profondeurs structurelles des organes-fonctions et de l'intime du terrain subtil de l'individu, pour lesquels elles font office de régulation. Car la source de perturbation des émotions réside souvent dans les anomalies relatives à l'histoire de la mise en route et du développement de l'individu (les *benshen*, *ben*, fondamentales, et *shen*, esprit) (*lire encadré* « Essentiels : *benshen* »).

Ainsi, dans le cas d'une grossesse interrompue, qu'elles qu'en soient les raisons, il s'agit d'une interruption de la relation mère-fœtus, définie par la médecine chinoise comme le *po*, et qui dirige la vie fœtale, donc le corps en formation. C'est comme s'il y avait amputation du territoire relationnel, touchant les poumons et le « maître Cœur », système fonctionnel organisant la circulation à partir du centre de la poitrine. Ce traumatisme peut être vécu consciemment ou demeurer simplement au niveau corporel, laissant une cicatrice énergétique qu'il s'agira de considérer.

DIAGNOSTIC : DE L'ACUITÉ INTELLECTUELLE...

On comprend aisément le rôle clef que joue le diagnostic en médecine traditionnelle chinoise. Écouter, sentir, interroger, palper, observer, tout est indication sur l'empreinte des causes, sur la localisation, sa nature, sa gravité, sa virulence; qu'il s'agisse de l'éclat du teint, de la brillance du regard, de l'aspect de la langue, de la qualité des pouls. Quant à l'interrogatoire, au-delà des questions classiques, il doit permettre d'acquiescer une vision d'ensemble sur les grands points fondamentaux de l'équilibre de la personne, sans se laisser enfermer dans le symptôme pour lequel la personne vient consulter, et permettre ainsi de « traquer » toutes les caractéristiques et fausses routes de l'histoire personnelle. Prendre son temps, interroger sur des choses très différentes, allant de l'« apparemment très anodin » jusque dans des champs parfois intimes. Que s'est-il



© TONGRO IMAGE/STOK NZ/AGE FOTOSTOCK



LES PROBLÈMES AUX TENDONS SONT SOUVENT LA MANIFESTATION CORPORELLE DE L'ÉTAT ÉMOTIONNEL ASSOCIÉ AU FOIE, LA COLÈRE.

passé pendant la vie fœtale, la naissance? Quels sont les antécédents d'enfance? Les relations au père, à la mère? Y a-t-il eu des opérations, des ruptures, des changements importants, des deuils? Ceci n'a rien de psychanalytique, mais est au cœur de la démarche du praticien car, dans la pensée médicale chinoise, les *benshen* (phases de mise en mouvement spécifiques de notre fonctionnement) sont les clefs qui permettent de remonter aux origines des manifestations. Elles représentent les grands axes existentiels qui portent la cohésion de nos organes et viscères et de tout notre équilibre psychique.

Évoquer des otites à répétitions entraînant des parasynthèses mettra sur la piste d'une atmosphère générale de peur et d'anxiété, ce qui a un impact sur l'énergie des reins. Des gastro-entérites multiples sont le signe de cicatrices énergétiques au niveau de la rate-estomac, système garant de toute notre capacité de digestion et d'absorption, au sens propre comme au sens figuré, conditionnant la clarté du propos. On retombe ainsi sur le trouble fonctionnel qui amène

à consulter en ayant mis à jour les raisons profondes du déséquilibre auxquelles le patient n'a la plupart du temps même pas pensé lui-même. C'est pour cela qu'il est important également que le patient tente d'exprimer sa demande principale dès la première visite.

... À L'ART DU CŒUR

La démarche du diagnostic est rigoureuse et codifiée, mais l'important, ce qui fait sa qualité, est ailleurs, dans l'état d'esprit avec lequel on va analyser un visage ou prendre un pouls, le raffinement de la présence, l'écoute subtile du souffle de l'univers et de la qualité de leur synthèse chez l'homme. « *La médecine chinoise vient du dao. Dans la médecine chinoise, il y a surtout de l'Esprit, il y a surtout du Cœur. Ce n'est pas simplement un nouveau et vaste répertoire de connaissances surprenant sur la circulation des énergies humaines sur les moyens de l'évaluer et de l'harmoniser* », nous explique le docteur Eyssalet. Le cœur du médecin chinois, c'est-à-dire l'écoute de son esprit, se doit d'être vide (*xu xin*) pour

souligner cette réceptivité et cette intensité sans *a priori*, qui s'ouvre à ce qui advient. Le non-agir agissant – le *wuwei* taoïste – prend tout son sens et correspond à un lâcher prise total pour mettre au cœur de l'efficacité, toute la période de non-conclusion, dans l'immédiateté de la rencontre et de ce qu'elle porte.

Première règle : absorber ce que le patient dit, manifeste, sans chercher à trouver un sens ou une cohérence. Offrir un « espace à être » dont surgira l'image d'un questionnement. Retarder le moment de la conclusion. Le médecin doit alors également savoir s'écouter tout en écoutant l'autre, ce qui présuppose une conscience dynamique et affinée de son propre corps, de son propre souffle et des variations subtiles auxquelles le soumet la rencontre. « *Le médecin doit savoir s'enraciner au shen* » – le sien et celui de son patient. Le *shen* en tant que conscience centrée et principe créateur animateur des souffles, qui est avec le *qi*, l'un des fondamentaux de la médecine chinoise, est au cœur de la pertinence du diagnostic et de l'efficacité du geste thérapeutique.

LE PLUS GRAND RISQUE – AVÉRÉ – ÉTANT D'ENTRER DANS UNE COMPRÉHENSION MÉCANIQUE DU QI

PRATIQUER LES ARTS ÉNERGÉTIQUES permet de vivre le qi et pas seulement de le comprendre d'un point de vue intellectuel.

TOUT SAUF UNE MÉDECINE STANDARDISÉE

Questionnant, observant, le médecin en MTC est tout entier dans l'écoute, la traque de tout ce qui a contribué à former l'être qu'il a devant lui, le patient. Le plus grand risque – avéré – étant d'entrer dans une compréhension mécanique du *qi*, la connaissance d'une sorte de géographie des points d'acupuncture efficaces et une lecture systématisée des tableaux de correspondance. Car, la médecine chinoise ne saurait être une médecine standardisée, elle est fondamentalement personnalisée, dans « l'ici et maintenant » de la rencontre, à l'image de *ziran*, ce jaillissement « ainsi qu'on est » (*ran*), par soi-même (*zi*),

irruption spontanée et instantanée qui fait de chaque être et de chaque rencontre une expression unique, inaliénable. Pour en pénétrer l'intelligence, l'expérience de l'énergétique, au travers des différentes pratiques comme les *daoyin*, est essentielle. Elle permet de sortir de la seule approche cérébrale et remet le corps au centre de la démarche. Toutes les notions clefs peuvent être ressenties dans le corps. La concentration de l'essence vitale (*jing*), la circulation du souffle (*qi*) le long des méridiens, la clarté du *shen* (ou *shen ming*) qui donne accès à une perception immédiate des êtres et des choses, le vide matrice des souffles, lieux de tous les passages et de toutes les créations, la verticalité et la mobilité du corps-psychisme construite autour des *benshen*. Cette pratique permet également de rendre plus opérants les épisodes du diagnostic et du traitement : en étant à même d'éveiller son *shen* et celui du patient pour donner naturellement une plus grande densité à sa présence et développer cette écoute subtile, le médecin accroît l'efficacité de son intervention.

Certains, comme Jean-Marc Eyssalet, éprouvent le besoin de revenir en direct aux textes fondateurs de la pensée et de la médecine chinoises pour mieux sentir la langue « de l'intérieur » sans se laisser enfermer dans des traductions inmanquablement imparfaites, ni chercher à en fixer le sens. Ils se veulent dans le même type de relations que celles qui lient le calligraphe au



JEAN-MARIE DIAS/PICTUREFANK



GILLES SAUREL

**LA PHARMACOPÉE
ET LA DIÉTÉTIQUE
ÉNERGÉTIQUE** sont,
avec l'acupuncture,
les piliers de la
médecine traditionnelle
chinoise.

pinceau et au souffle de son œuvre, devenant « des inducteurs d'inspiration, pouvant susciter la résonance intérieure et la capacité à agir dans la direction qu'ils indiquent ». La démarche, s'agissant du corpus médical, peut paraître démesurée, sachant que, chez nous, le latin et le grec ne sont pas au programme du cursus de médecine. Elle fait pourtant gagner un temps précieux dans une opération aussi compliquée qu'indispensable, le « décentrage », ou « dépoliarisation », qui, seul, garantit sa pleine efficacité.

RETOUR VERS LE FUTUR

Exigeante, prenant l'humain dans sa globalité et celle de l'univers, la médecine traditionnelle chinoise promet une prise en compte élargie d'un patient qui doit, lui aussi, faire une partie du chemin. Elle élargit les possibles d'un futur auquel travaillent, ensemble, médecins, biologistes, généticiens, ingénieurs en électronique et informaticiens, mais où l'on pense plus « séquençage de l'ADN » ou « stimulateurs cérébraux » pour traiter les symptômes des tocs (troubles obsession-

nels compulsifs) ou de l'épilepsie, par exemple. Certes, les Chinois – aujourd'hui plus éloignés de leurs ancêtres que ne l'étaient Égyptiens et Chinois d'hier – ont généralement délaissé cette part de leur héritage au cours du dernier demi-siècle; tant dans la démarche que dans les textes, auxquels les étrangers se réfèrent parfois plus souvent qu'eux. Mais, mode du *guoxue* (étude de la culture traditionnelle) oblige, le pays a depuis entamé un travail gigantesque de classification d'un corpus théorique et des programmes scientifiques à grande échelle. Et le rêve de pouvoir, enfin, visualiser ces fameux méridiens est désormais partagé par l'Occident, impliquant ses technologies les plus avancées. Xu Yading, vice-président de Siemens China et directeur de son centre de R&D se fait le porte-parole d'un tel enjeu dans la presse chinoise : « Dans l'imagerie médicale, les équipements ont atteint des niveaux d'excellence, mais aucun n'a réussi à visualiser les méridiens. L'alliance des deux médecines, chinoise et occidentale, représenterait un grand pas dans la santé de l'humanité » ■