

EN IMMERSION AVEC LE CHI

2^{EME} CHAPITRE



LES DOUZE ORGANES VITAUX



Le Tao étant indissociable de la médecine traditionnelle chinoise, faisons un point rapide sur nos organes, leur rôle et leur interaction.

LES SIX ORGANES YIN :

Les organes Yin ont pour fonction de produire les cinq substances vitales du corps humain, de les transformer, de réguler leur flux et de les stocker. Ils sont situés plus en profondeur que les organes Yang...

- ❖ Le cœur, qui gouverne la circulation du sang. Organe majeur de transformation, et bien entendu source de nos émotions, le cœur est de plus un Tan Tien incontournable.
- ❖ Le péricarde, qui entoure le cœur d'une enveloppe protectrice et assure la défense contre les attaques externes.
- ❖ Les poumons, responsables de la respiration qui régule l'ensemble du Qi circulant dans notre corps. Ils participent de plus au transport et à la transformation de l'eau dans l'organisme.
- ❖ La rate est considérée comme l'organe digestif le plus important. C'est elle qui transforme les aliments en Qi.
- ❖ Le foie redistribue de la sécrétion de bile. De plus, c'est notre foie qui contrôle nos émotions. Il stocke et régule le sang.
- ❖ Les reins maintiennent l'eau en mouvement dans notre organisme et la transforment. Ils sont également au cœur du processus du vieillissement.

LES SIX ORGANES YANG :

Le rôle des organes Yang est d'absorber les éléments nutritifs servant à la formation des substances vitales, de les répartir puis de trier les éléments « inutilisables » pour les évacuer.

- ❖ L'estomac, qui régule la transformation de la nourriture et la répartition du Qi ainsi produite.
- ❖ L'intestin grêle : La nourriture sera à nouveau divisée et envoyée vers la rate ou le gros intestin.
- ❖ Le gros intestin, dont le rôle est de prélever l'eau de nos aliments et de la redistribuer.
- ❖ La vésicule biliaire stocke la bile, cette substance jaune et acide formée par le Qi du foie.

❖ La vessie gère bien entendue l'élimination de l'urine, en lien avec les reins.

❖ Le triple réchauffeur : cet organe, selon de nombreux médecins chinois, n'existe que par son nom et il est impossible de le localiser. Il semble relier tous les organes ayant un rapport avec l'eau, principalement les reins, les poumons, la rate, ainsi que l'intestin grêle et la vessie.

LES ENTRAILLES EXCEPTIONNELLES

En plus des six organes Yin et Yang, la médecine chinoise traditionnelle reconnaît six entrailles exceptionnelles : le cerveau, les os, la moelle, les vaisseaux, l'utérus et la vésicule biliaire qui appartient en même temps aux organes yang.

LES CINQ ELEMENTS

Vous pouvez les trouver sur tous les bons ouvrages sur la Médecine Traditionnelle Chinoise ; donc je n'en parlerai pas ici.

POUR RESUMER :

N'oubliez pas que le TAO préconise avant tout l'équilibre et l'harmonie, et bannit tout agent stressant ou comportement excessif. Il n'existe pas de jeûne, de pratiques extrêmes, ni d'aliments à proscrire. Seulement du bon sens !

Mangez à votre faim ne vous resservez pas par pure gourmandise, variez au maximum les repas et prenez le temps de les préparer vous-même.

Le Tao, en ce qui concerne la santé, a une approche radicalement différente de notre médecine occidentale. En Chine, un patient va voir un médecin lorsqu'il est bien portant, pour le rester. C'est de la prévention portée à son plus haut degré ! Des principes simples, frappés sous le sceau du bon sens, et toujours, cette quête incessante de l'équilibre intérieur.

Et enfin n'oubliez pas : Le Tao recherche la longévité. Il se fonde en trois éléments principaux pour atteindre cet objectif :

- L'AMOUR : émotion - sexualité- pensée.
- LA RESPIRATION : émotion – corps -, ressenti.
- LA NOURRITURE : métabolisme- corps- ressenti.

Il est temps, maintenant, de passer à des exercices pour ce chapitre.

① MEDITATION SUR VOS EMOTIONS

Cette méditation transforme les ténèbres en nous en lumière Pure grâce à l'Energie de l'Etoile Polaire.

Les enseignements traditionnels parlaient fréquemment « des trois démons ».

1^{er} démon :

Qui envahi le centre du milieu du crâne est le désir de puissance et de pouvoir. Il nous pousse à nous battre sauvagement pour notre renommée, notre réputation ou notre fortune.

2^{ème} démon :

Logé au milieu de notre poitrine, est notre démon de posséder les choses, d'être sûrs qu'elles nous appartiennent bien et qu'elles seront toujours là à notre disposition. Cela s'applique surtout à nos possessions matérielles.

Et le dernier démon :

Est le désir de posséder réellement tel ou tel être pour réaliser enfin ses fantasmes les plus profonds. Ce désir qui sera de toute façon insatiable, crée une tension qui peut perturber les centres de conscience les plus subtils.

Cette méditation va PURIFIER vos émotions négatives. Il s'agit en fait de l'un des secrets de l'Alchimie Intérieure : transformer ainsi le plomb (les énergies émotionnelles) en or (des énergies pures utilisables pour le corps et l'esprit)

➤ Asseyez-vous confortablement.

➤ Commencez par expirer 3 fois en pensant que les mauvaises énergies sortent de notre être sous la forme d'une fumée noire.

➤ Visualisez l'énergie pure de l'Etoile Polaire qui entre par le sommet du crâne et illumine votre corps.

- a) Puis en adoptant une respiration naturelle, sentez cette énergie lumineuse se condenser : Dans la région du cœur sous la forme d'un nuage de couleur rouge et transparent, semblable à la couleur d'un rubis.
Cette couleur se diffuse dans la région du cœur, purifiant les énergies nocives et rendant cette zone transparente.
Petit à petit le nuage va se diffuser dans tout le corps et l'illuminer de l'intérieur (maintenez la vision intérieure de la couleur rouge)
Cette pratique dissipe l'IMPATIENCE
Restez ainsi en contemplation quelques instants.
- b) Rate-Estomac (couleur jaune) : Combattre la MELANCOLIE
- c) Poumons (couleur blanche) : Combattre LA TRISTESSE
- d) Reins (couleur bleue) : Combattre l'ANXIETE
- e) Foie (couleur verte- émeraude) : Combattre LA COLERE.

Chaque fois, pensez en même temps que l'émotion négative de l'organe est remplacée par une énergie pure, neutre et paisible de tranquillité intérieure.