

La médecine traditionnelle chinoise décrite 500 ans av JC, est basée sur l'observation de notre environnement, la Terre et le Ciel .

Elle est fondamentalement simple . Elle consiste à corriger les déséquilibres constatés afin de préserver notre capital SANTE et assurer un MIEUX ETRE .

La devise d'André : « On peut vieillir, rester en bonne santé et mourir en bonne santé » .

1 – Recherche de l'équilibre

Ainsi la lampe à huile peut symboliser la dualité entre le YIN et le YANG :

- la flamme représente l'énergie du Ciel (YANG)
- l'huile représente l'énergie de la Terre (YIN)

Si il y a trop d'énergie en provenance du Ciel, il peut se traduire par une hyperactivité .

Il faut rechercher l'équilibre entre ces 2 sources d'énergie et agir pour augmenter l'énergie reçue par la Terre . Ainsi, les 2 plateaux de la balance vont revenir à l'équilibre .

2 – La vérité sur les saisons

Nous connaissons 4 saisons . Dans la tradition chinoise, il y a une 5^{ème} saison : - l'intersaison (18 jours séparant chaque changement de saison) .

Le début des saisons est également différent de notre calendrier :

- le printemps : période du 4/02 au 6/05 avec une équinoxe, le 20 mars
- l'été : période du 6/05 au 6/08 avec le solstice de printemps, le 21 juin
- l'automne : période du 6/08 au 7/11 avec une équinoxe, le 21 septembre
- l'hiver : période du 7/11 au 4/02 avec le solstice d'hiver, le 22 décembre

Il semble plus logique que le solstice d'été (jour le plus long) se situe au milieu de l'été .

Le solstice du 21 juin marque le milieu de l'été solaire , c'est le moment où on bascule du 'YANG' dans le 'YIN' avec cette période allant jusqu'au solstice d'hiver (jour le plus court) .

Cette alternance YIN et YANG se retrouve toutes les 24h avec le JOUR (YANG) et la nuit (YIN) .

La dualité des événements et des éléments se caractérisent par une composante YIN ou YANG .

3 – La théorie des 5 éléments

Cette théorie est le fruit d'observations et de relations mathématiques .

Voici un tableau récapitulant une partie des éléments évoqués :

	Printemps	Eté	Intersaison	Automne	Hiver
Les éléments	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Les organes	Foie Vésicule biliaire	Cœur Intestin Grêle	Rate-pancréas Estomac	Poumon Gros intestin	Reins-vessie
Les saveurs	Acide	Amer	Sucré	Piquant	Salé
Les humeurs	Colère	Joie	Anxiété	Tristesse	Peur
Les couleurs	Vert (pastel)	rouge	jaune	blanc	Couleur foncé

Je n'ai pas pu faire apparaître l'essentiel qui est la circulation de l'énergie qui va dans le « sens des saisons » .

Un organe étant associé à une saison, les mouvements pour stimuler un organe « fatigué » seront effectués à la saison correspondante . Un organe « fatigué » retrouve un fonctionnement durable après un cycle entier (1 an) .

L'interprétation concernant le rejet de la couleur rouge, pourra signifier une pathologie au niveau du cœur (vide d'énergie) . L'envie de la saveur 'salé', pourra signifier une pathologie au niveau du rein .

L'hypertension qui se caractérise par une hyperactivité du cœur (excès de YANG), pourra être traitée en agissant sur le rein qui est l'organe YIN correspondant . Pour ce faire, on peut agir en plaçant du chocolat amer sous la langue, à 12 h . Cette prise quotidienne agit comme une perfusion d'hormones qui vont stimuler l'organe « fatigué » .

Tout ne peut pas être écrit : Il faudra consulter André pour tout complément d'information .

4 – L'importance de l'alimentation

L'énergie, c'est Qi . Le mouvement , c'est Gong .
Le Qi Gong est donc le mouvement de l'énergie .

Notre énergie nous provient de 3 sources :

- l'énergie originelle reçue à la conception (apportée par les 2 gamettes)
- l'énergie reçue à la naissance (en fonction du jour et de l'heure)
- l'énergie reçue par les aliments (au-delà du GPL : Glucide Protide Lipide)

L'alimentation doit être saine, fraîche, nutritive, de saison et de pays (local) . C'est une bonne définition d'une alimentation naturelle biologique issue d'un circuit court et exempte de produits chimiques de synthèse .
Avec ce genre d'alimentation, le système immunitaire sera renforcé et assurera la prévention des maladies.

5 – Exemple d'un organe répondant au mouvement de l'énergie

La thyroïde fonctionne comme le soleil. Elle répond à la stimulation de l'hypophyse (TSH)

- 22/12 : TSH = 3
- 20/03 : TSH = 2
- 21/06 : TSH = 1
- 22/09 : TSH = 2

Il faut en tenir lors des résultats de TSH.

6 – La création d'un groupe d'initiation au Qi Gong

La conférence s'est terminée par la position de « l'enracinement debout » qui permet de sentir cette énergie.

A l'issue de la séance des questions, 51 personnes se sont inscrites (81 personnes présentes) pour constituer un groupe de 30.

D'autres personnes manifestent le désir de s'inscrire . D'autre part, nous allons proposer aux personnes sur la liste d'attente à la Fraternelle d'Echiré, de rejoindre le groupe .

Afin de satisfaire le plus grand nombre, André propose de créer un 2 ème groupe limité à 30 personnes et qui aurait lieu le meme jour mais à 9h00 du matin .

Pour les 2 groupes, la première séance aura lieu le jeudi 7 avril à 9h00 ou à 18h30, salle Diane (durée 1h30) .