



Le Corps, un Temple érigé entre Terre et Ciel



Dr Jean Pierre Laurens

Médecin acupuncteur homéopathe

Directeur de l'école de Médecine Traditionnelle Chinoise *Ming Tao*

(Montpellier)

www.acupuncture-ecole-mingtao.fr

Agnès Brouillaud Delattre

Docteur es Sciences, Biologie, Physiologie Cellulaire et Nutrition

Praticienne MTC, diplômée FNMTTC

Enseignante Diplômée d'état, Arts Martiaux Chinois Internes , Qi Gong

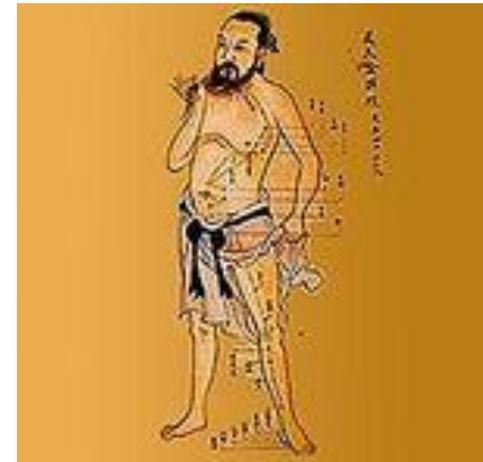
taichi.weiji.free.fr

Un a produit Deux

Deux a produit Trois

Trois a produit les 10.000 êtres.

Lao Tseu, Daodejing



EMBRYOLOGIE et notion de GLOBALITE

Aboutissement du réarrangement des cellules issues de la multiplication de "La Cellule" originelle, se forment

Un DISQUE DIDERMIQUE *ectoblaste - endoblaste*

puis

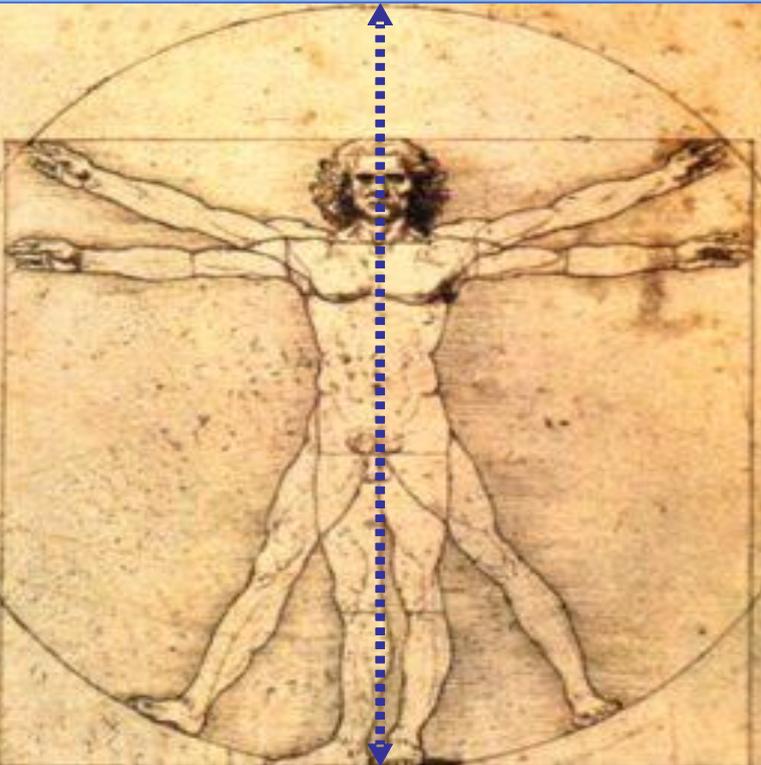
Un DISQUE TRIDERMIQUE *ectoblaste–endoblaste-mésoblaste*

UN donne DEUX qui donne TROIS.

Le Corps, un Temple érigé entre Terre

et
Ciel

LE CIEL



L'Homme
comme l'Union
entre
le Ciel
et
la Terre



Le Tao (Dao)

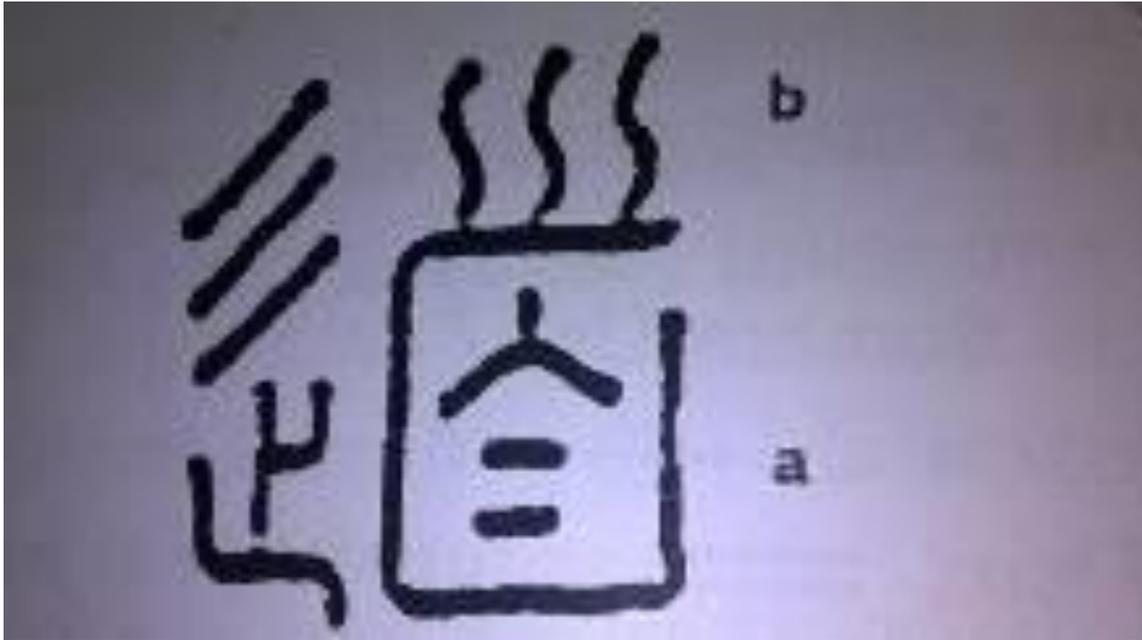
Tout est énergie, par essence invisible à nos yeux, mais dont nous percevons les manifestations à travers l'action dynamique, opposée et complémentaire de ses deux énergies fondamentales, le Yin & le Yang

→ La Voie, le chemin à prendre

→ L'origine de tout, origine d'une énergie universelle



Tao: l'Energie Universelle



Notion d'intégration au Tao :

氣

ENERGIE

陽

YANG

陰

YIN

L'être humain baigne dans un monde d'énergie circulant entre ciel et terre; il est fait de ces énergies qui se combinent en lui et le parcourent.

Entre la terre **Yin** et le ciel **Yang**, il y a l'homme Yin/yang qui maintient l'équilibre dynamique entre le yin et le yang pour garder l'harmonie



Notion d'intégration au Tao :

Nous sommes à la fois **contenants** d'une partie de l'infini et **contenus** dans la totalité de l'infini (Tao).

S'harmoniser avec le Tao = s'accorder avec les forces universelles qui agissent en soi et à l'extérieur.

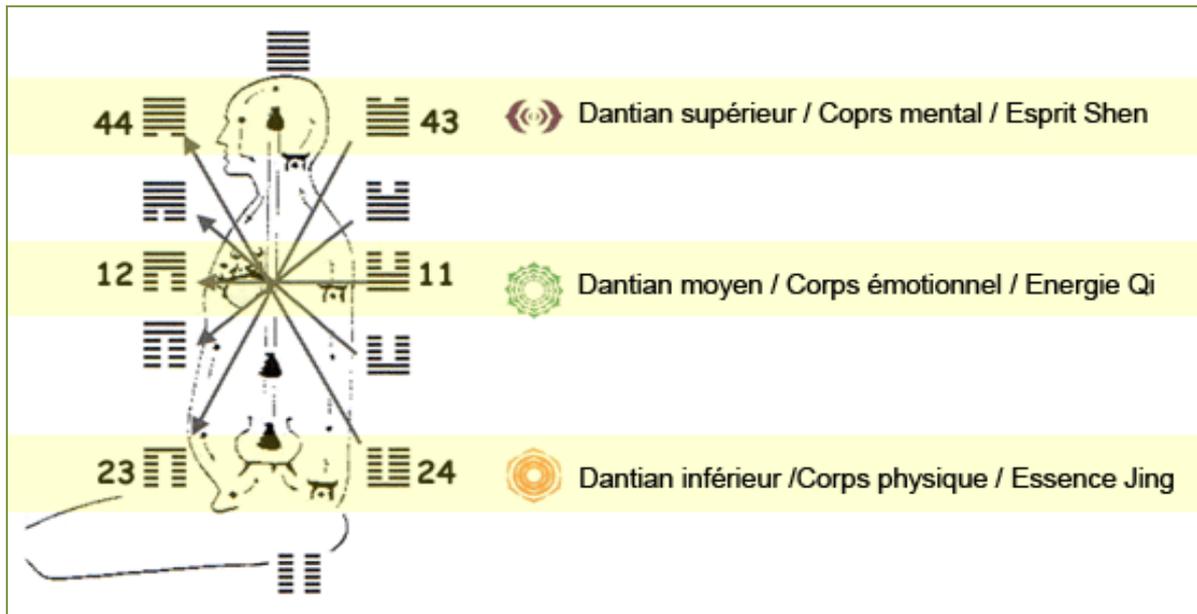
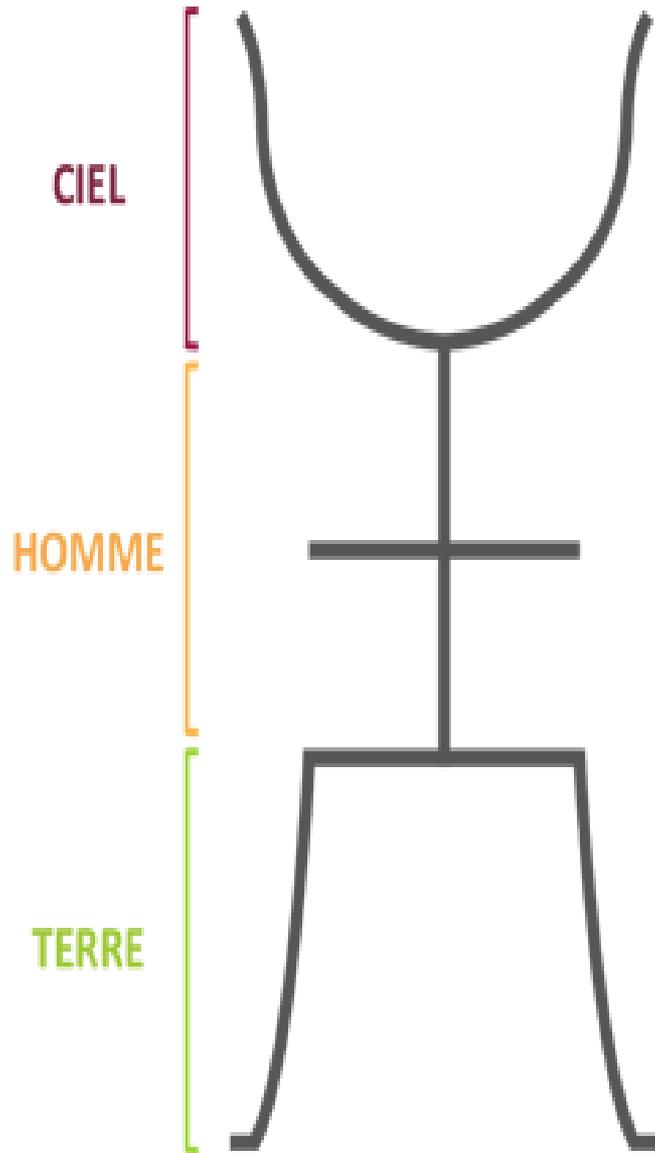
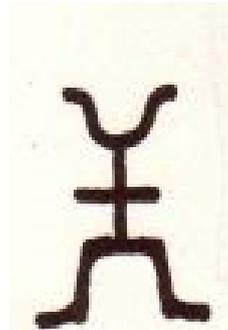


Schéma simplifié de l'Homme attribué à Mencius (Meng Zi)

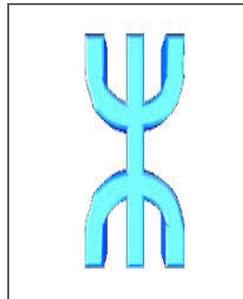


Symbolique de l'Homme attribué à *Mencius* (4000 ans av JC)

Le trait placé au centre du schéma représente l'Homme, mais aussi la "voie du juste milieu", l'équilibre à trouver entre les deux pôles.



- I Tao du ciel (voie du Ciel)
- Tao de l'homme (voie de l'H)
- + La voie du milieu (le C)



Symbole similaire dans la culture Berbère :
L'Homme Libre (Amazigh)



Le Yin / Yang

Principes complémentaires par lequel tout processus vital se manifeste. Cette théorie sert à expliquer le comportement de l'énergie dans l'univers et à l'intérieur de l'individu.

Yin

immobilité

Lune

nuit

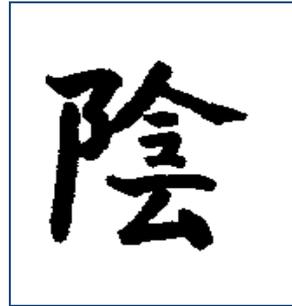
en dessous du nombril

l'avant du corps

Les organes

L'hiver

paume de la main.



Yin

Yang

Constituent ensemble l'énergie

Yang

mouvement

soleil

Jour

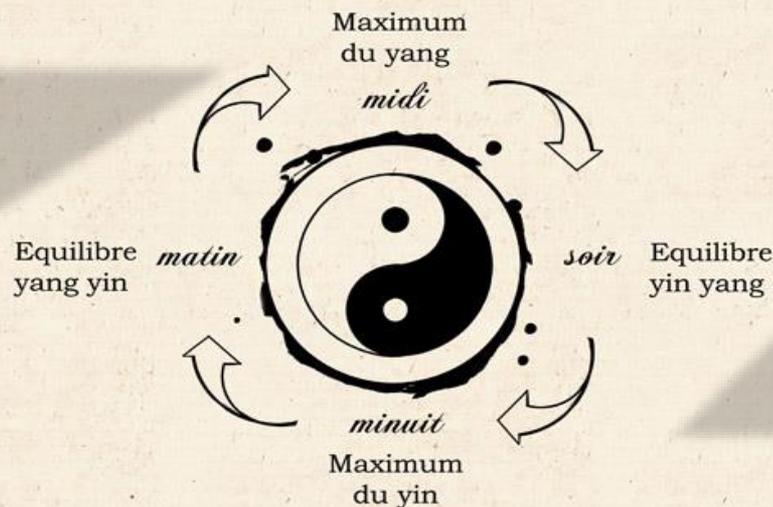
au-dessus du nombril

le dos

les viscères

L'été

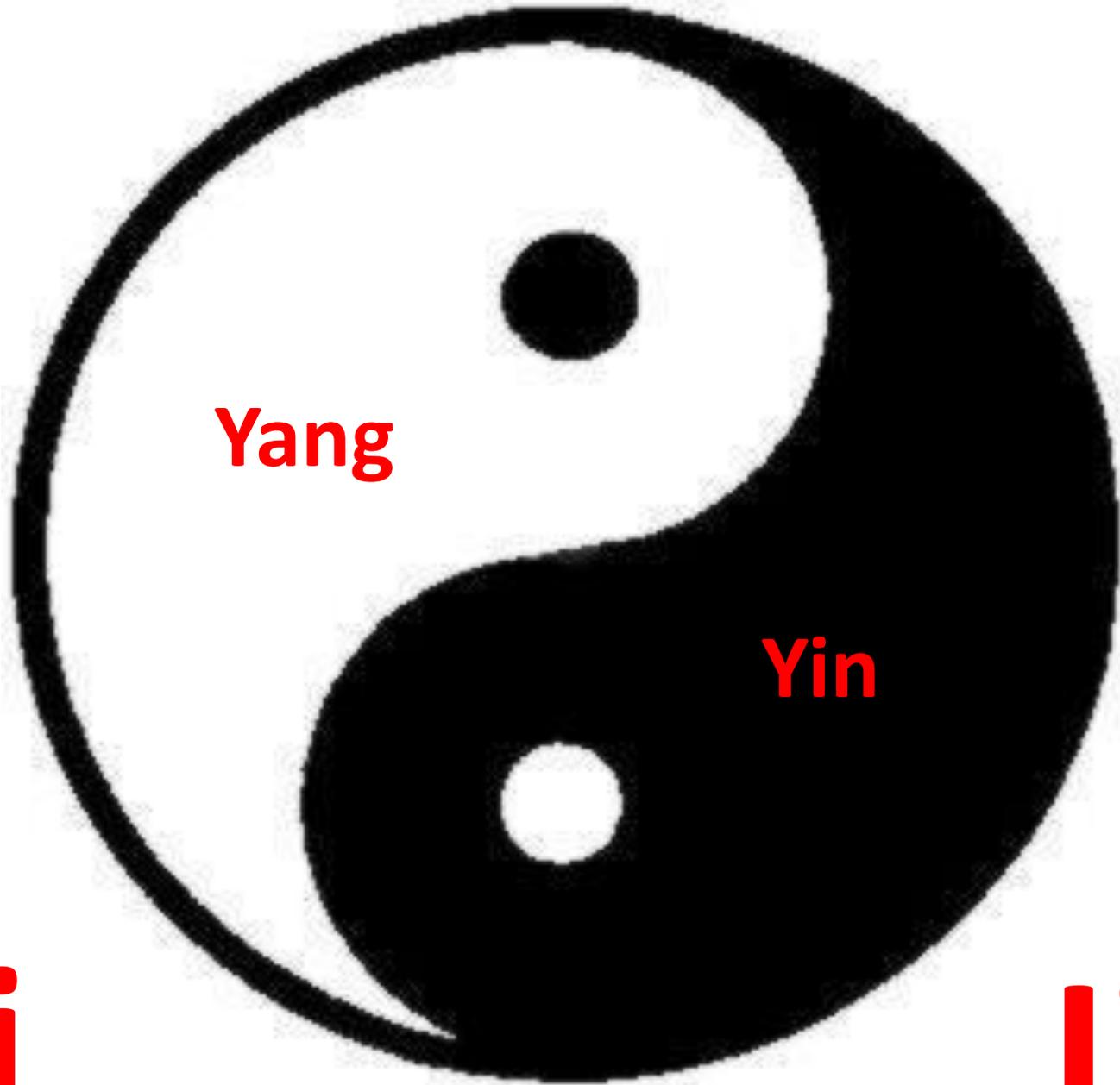
dessus de la main



Yin/Yang

Tel un gradient de densité d'énergie...





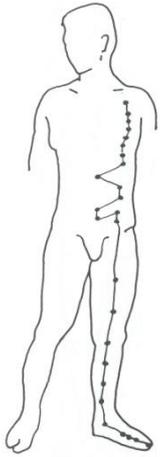
Yang

Yin

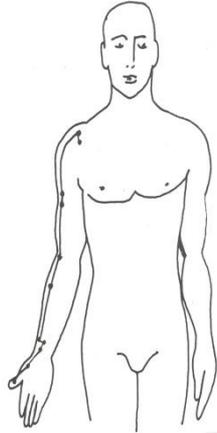
Tai

Ji

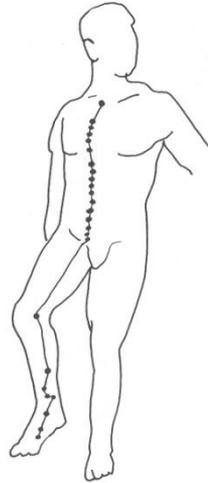
12 grands méridiens :



Rate



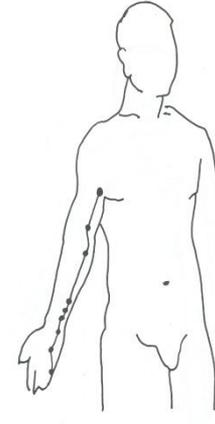
Poumon



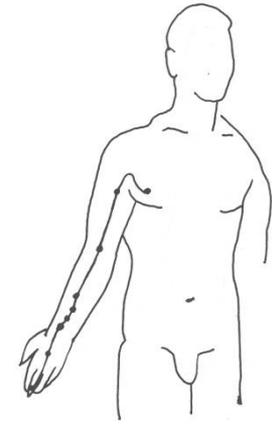
Rein



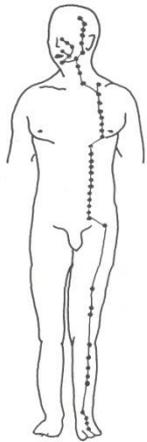
Foie



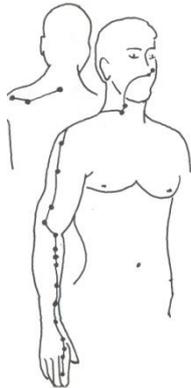
Cœur



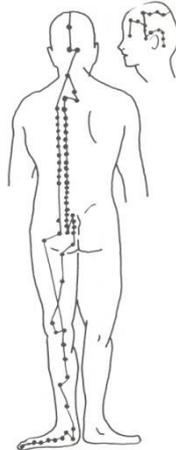
Maître Cœur



Estomac



Gros Intestin



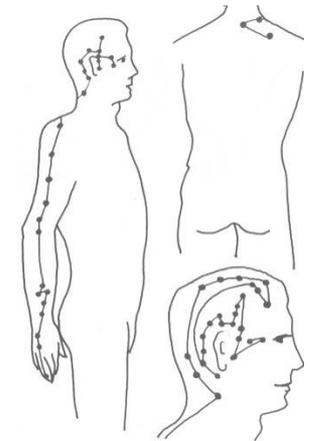
Vessie



Vésicule Biliaire



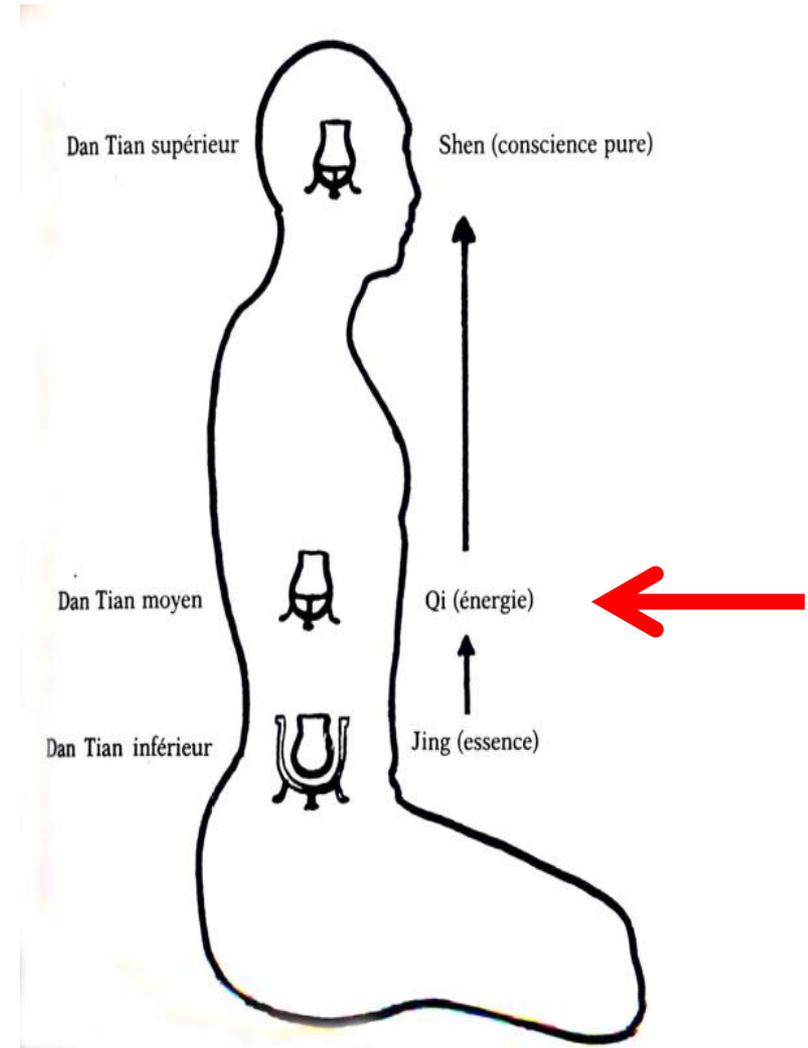
Intestin Grêle



Triple Réchauffeur

Qi, les Souffles

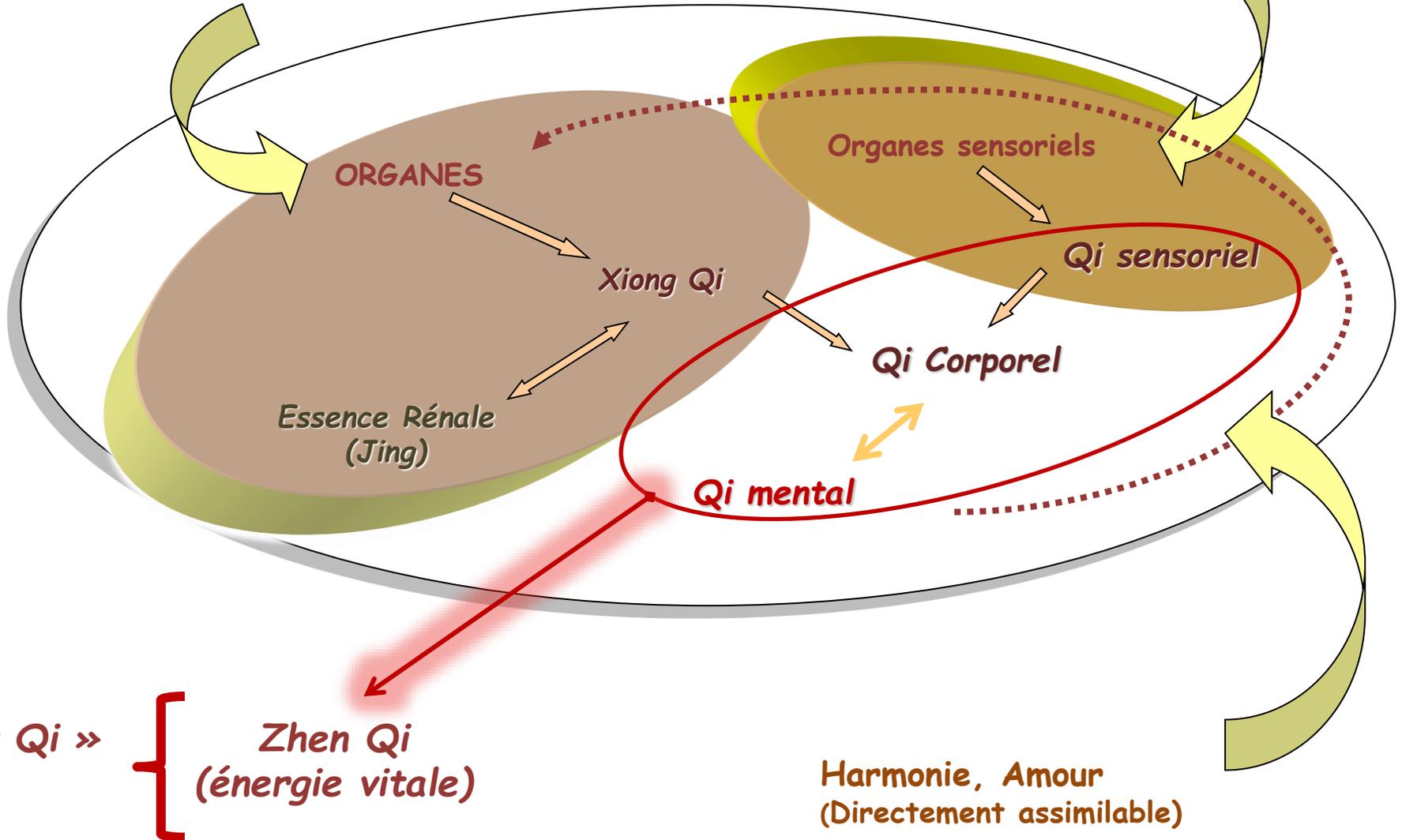
氣



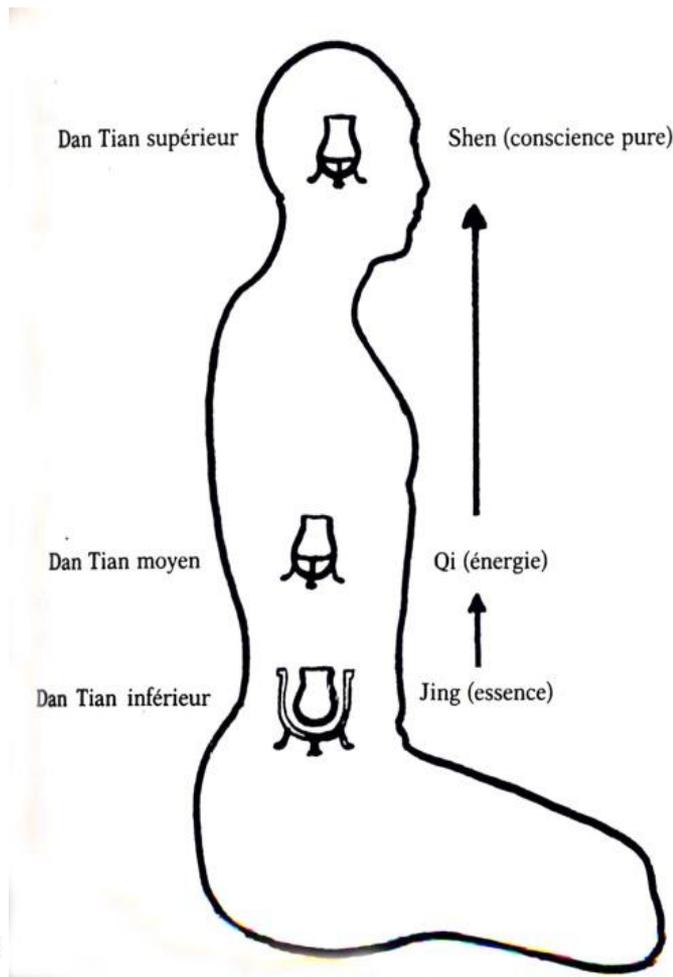
Tout est énergie :

Alimentation, Air,
Nourriture intellectuelle (livres,...), Emotionnelle,
Affective

Stimulis
extérieurs, ambiance



神 氣 精



1600 : Peinture sur bois montrant un moine taoïste méditant sur les trois principes du chi (qi) : le (ching), le (chen) et le dan inférieur (tan tien).

Le Shen

神

Shen est la **vitalité**

qui transparait à travers:

l' éclat du regard,

la force du pouls,

le sang qui colore le teint,

le souffle respiratoire,

l' état nutritionnel

la fécondité.

Shen ,

c' est également **la vitalité**

qui anime la **conscience:**

Mener à bien le projet de vie

Développer le projet de vie

Accomplir le mandat terrestre



- A droite shen = 2 mains qui tendent une corde; alternance des forces naturelles; exposer, exprimer, faire connaître, informer.
- A gauche shi = montrer, faire connaître, manifester.
Elle est formé par le ciel en haut et les 3 lumières au-dessous (soleil, lune, étoiles).

The image displays the Chinese character '神' (shen) in a bold, black, calligraphic style. The character is composed of two main parts: a vertical stroke on the right and a more complex structure on the left. The right part consists of a thick vertical line with a small horizontal bar near the top and a thin vertical line extending downwards. The left part features a thick vertical line with a curved top and a horizontal bar across the middle. The overall appearance is that of a traditional Chinese seal script or a highly stylized cursive script.

Le Jing

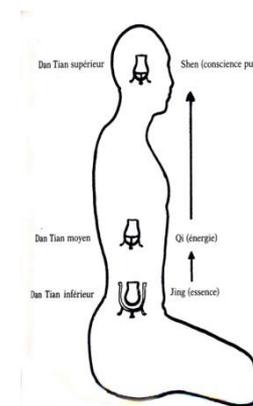
Gerbe de céréale,
Nourriture, semence

Idée d'entretien de la vie

精

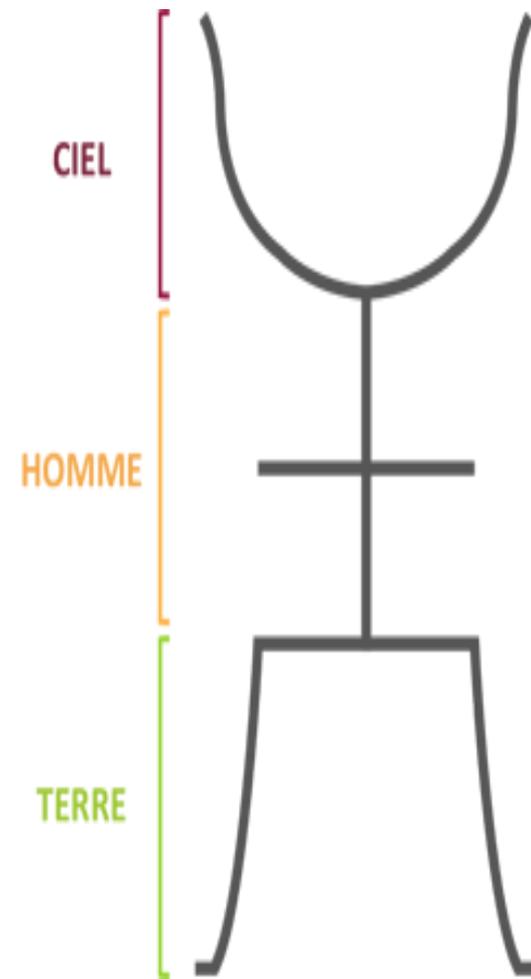
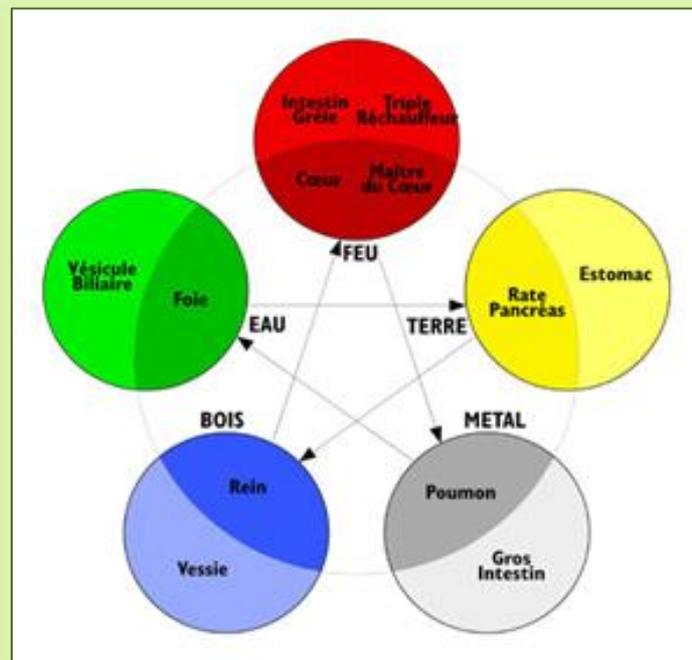
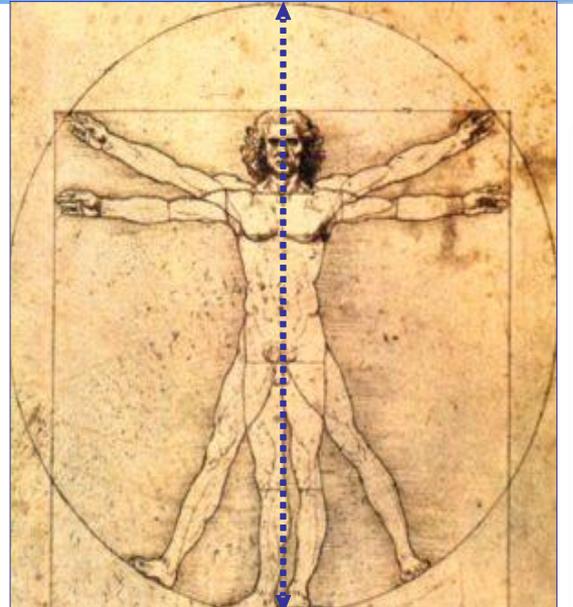
Plante qui croît.

Sous la terre,
la clé du Cinabre,
lieu
de
transformation

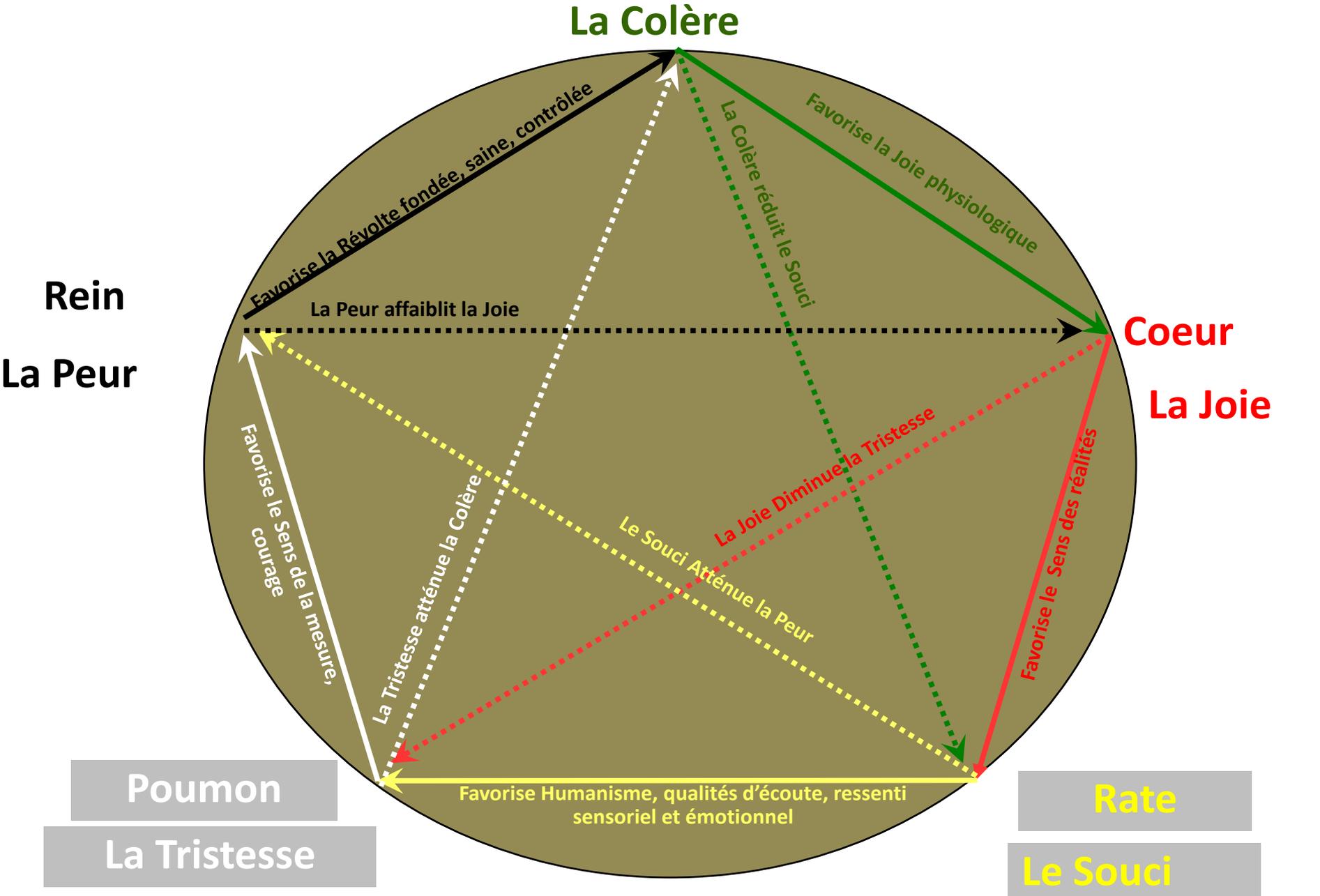


Homme entre Ciel et Terre

Corps, lieu de rencontre, d'échange et de transformation entre le Ciel et la Terre



Les 5 organes et les 5 émotions





Qi Gong - le Travail, la Maîtrise, le But



Ensemble d'exercices énergétiques combinant :

- Mouvements / postures corporelles, automassages,
- Exercices de respiration,
- la concentration de l'esprit, l'intention, l'attention (méditations)

(Le Corps)
(Le Qi)
(Le Shen)



Discipline Psychocorporelle :

le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

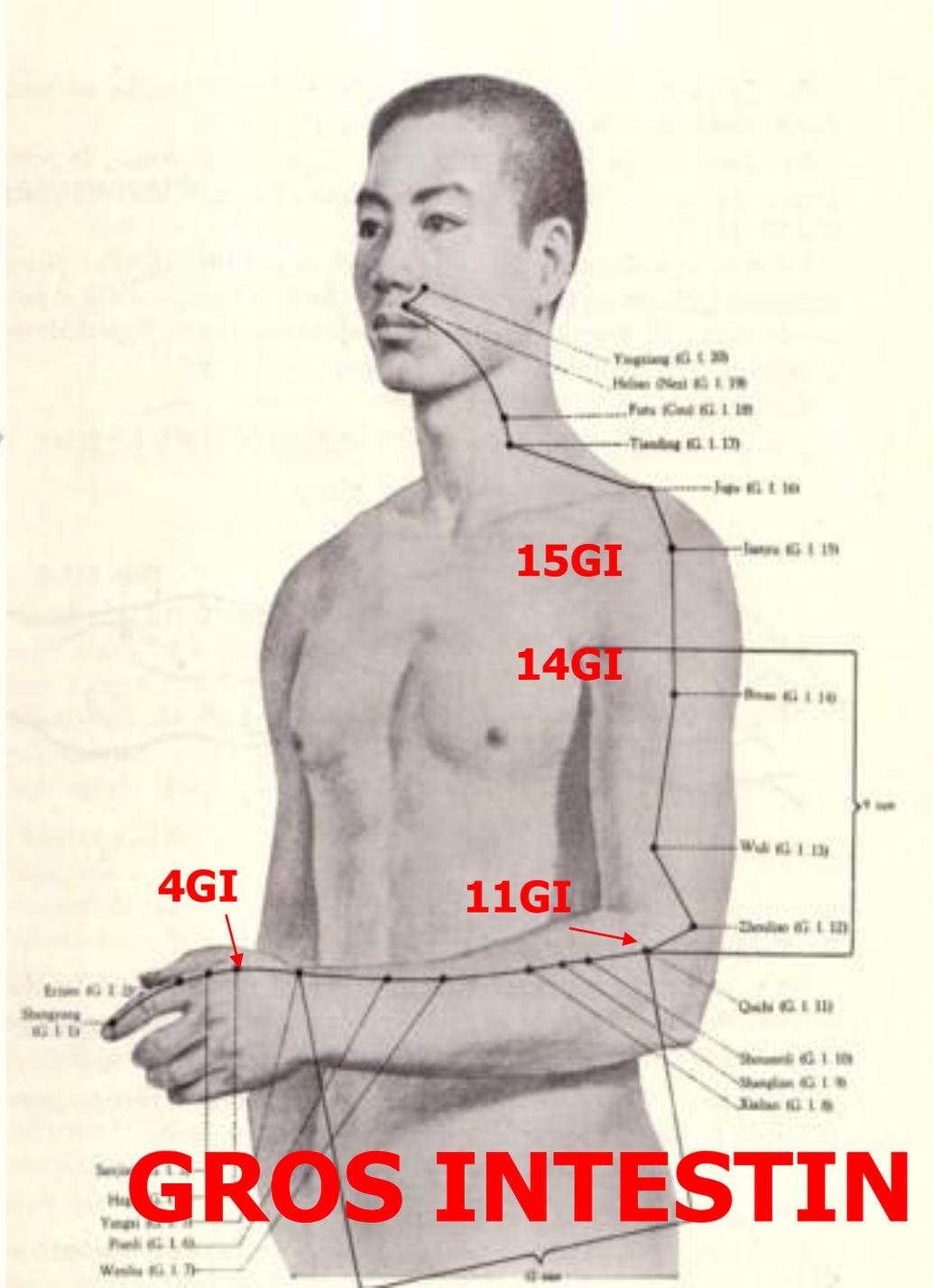
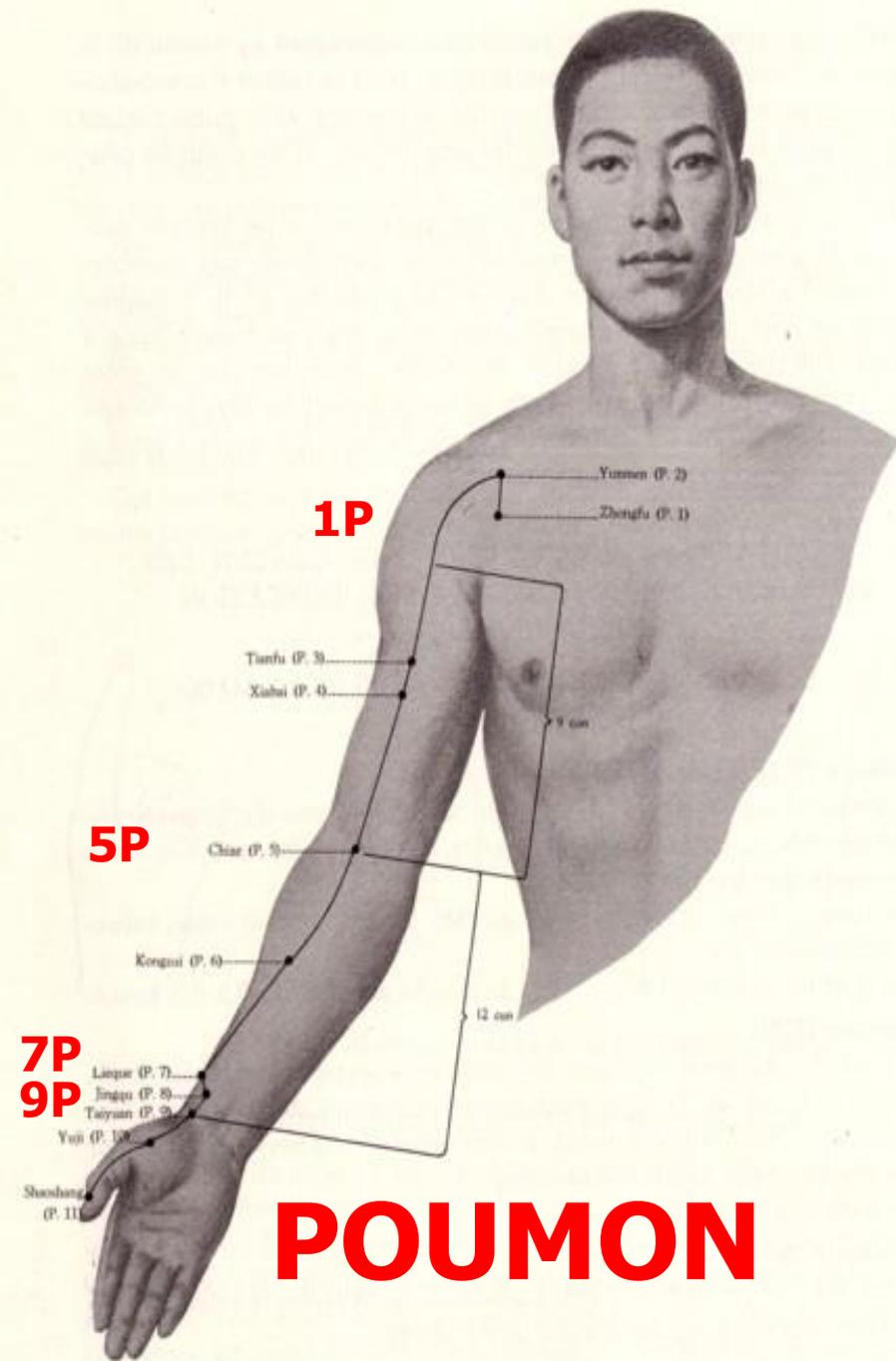
Harmoniser, Renforcer, la somme des énergies disponibles de l'être humain :

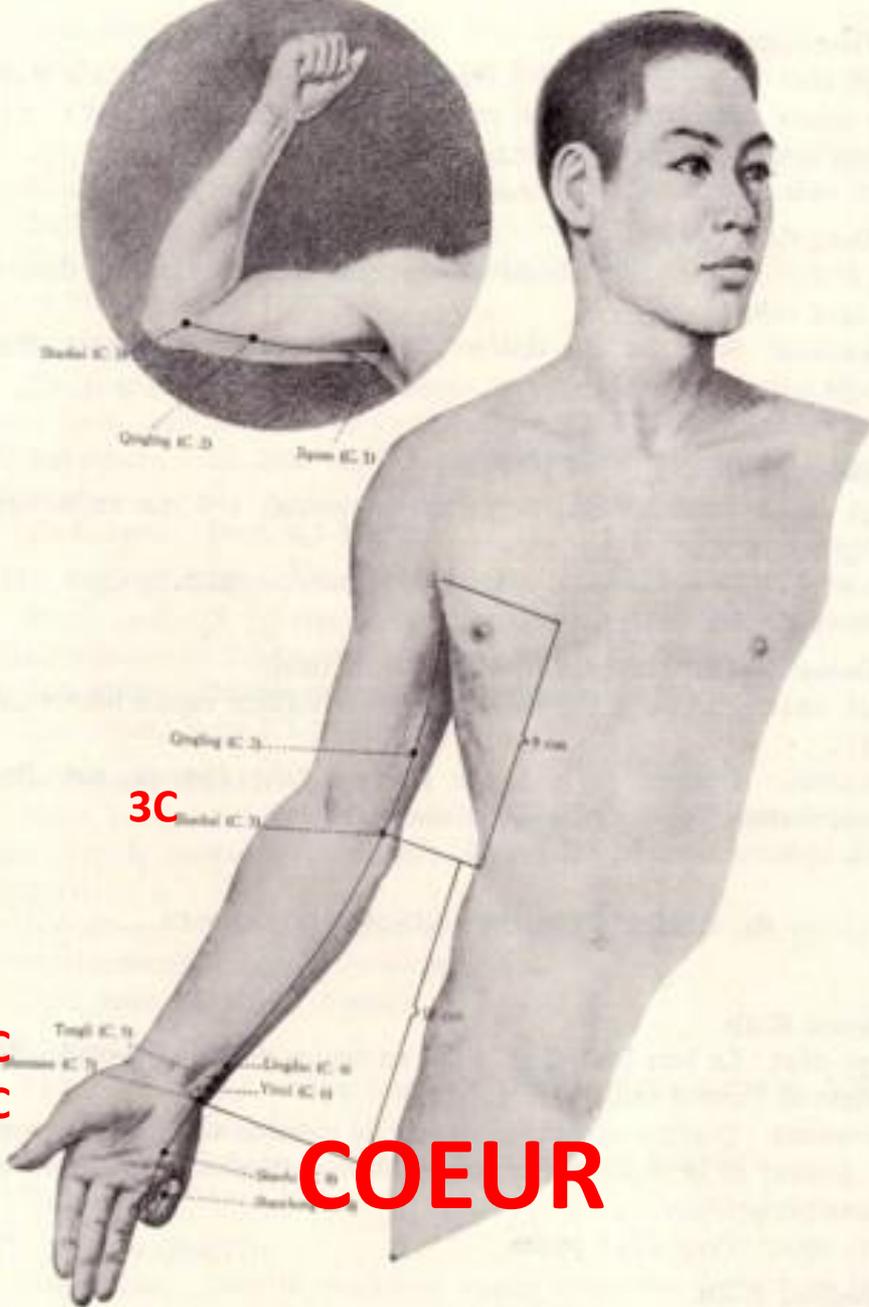
- Physiques en optimisant toutes les fonctions de l'organisme (respiration, organes, sens...)
- Psychiques (détente et calme intérieur, bien-être)
- harmonie entre le corps et l'esprit / Equilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent - entre l'Homme et le Tao



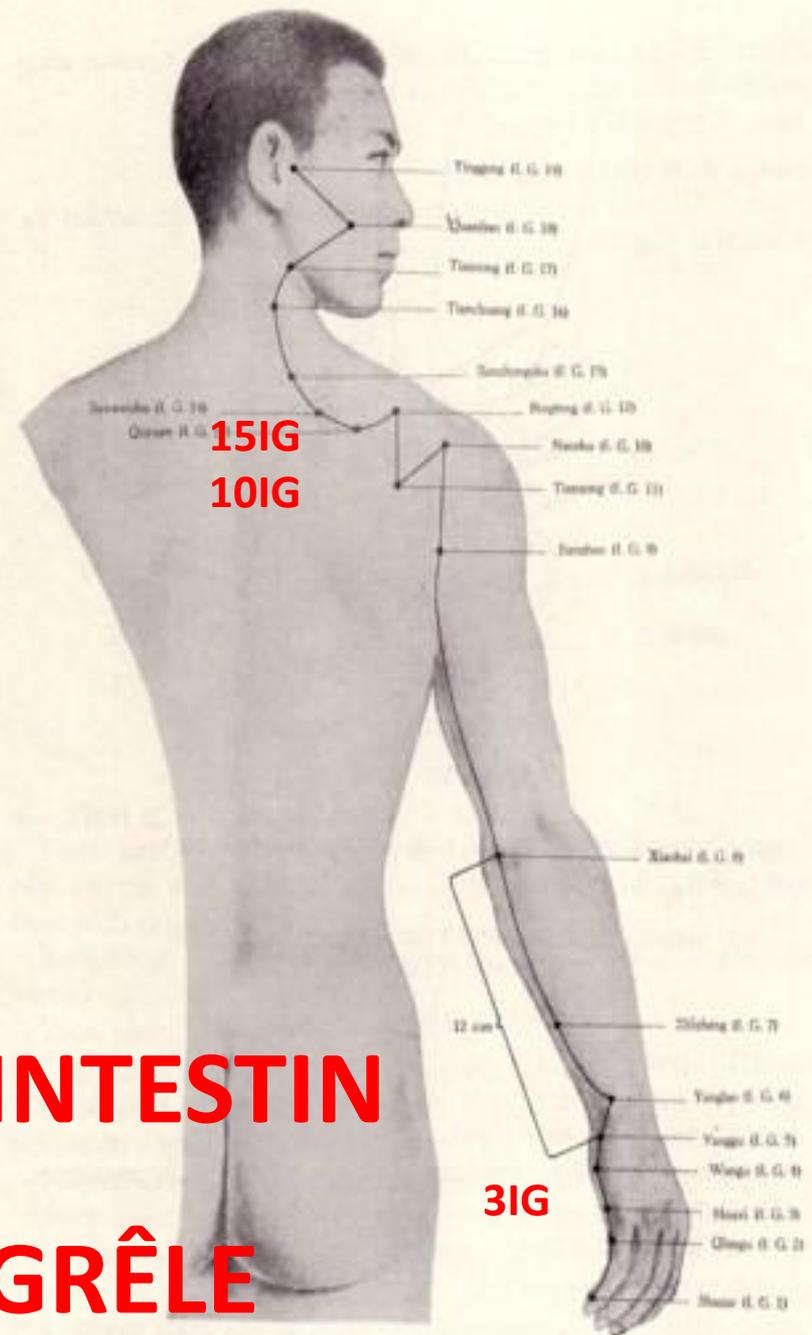
Pratiquons Ensemble ?







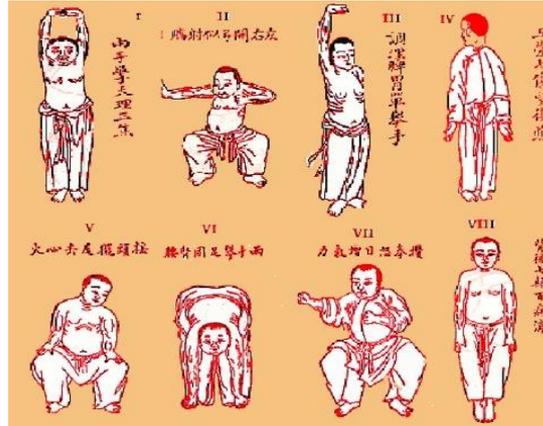
COEUR



**INTESTIN
GRÊLE**

Qu'est ce qui caractérise le Qi Gong:

- La fluidité et la douceur
- La détente, la souplesse et la décontraction
- La stabilité (≠ immobilité)
- L'intention
- L'absence d'effort / performance) au profit de la proprioception



- Le mouvement est révélateur de l'état intérieur.
- La détente fluidifie notre énergie car la peur est source de blocage du flux.
- La stabilité du mouvement présent nous maintient dans le moment présent
- « L'état méditatif » sans intervention du mental
- L'être intérieur prend consistance, le rythme de notre évolution personnelle s'accélère

Les principaux effets du Qi Gong

De nombreuses publications scientifiques (PUBMED)



1. Outil corporel :

- Pression artérielle, **troubles cardio-vasculaires**, profils lipidiques, fonction respiratoire
- **Douleurs** moteurs et articulaires (arthrite, ostéoporose, lombalgies)
- **Équilibre**, coordination, flexibilité, force musculaire, mobilité
- Système immunitaire, fibromyalgie, diabète, Parkinson,
- Dysfonctionnement organiques (**ulcères**, système digestif)



2. Outil mental :

- Relaxation** (détente du mental, meilleur sommeil, évacuation du stress,...)
- Moins de peur de tomber (personnes âgées) (**autonomie**)
- Réactivité moins forte, **respect de soi**, de son corps et de sa santé
- Mieux-être psychologique, émotionnel, meilleur **centrage**, moins de stress

3. Outil spirituel :

- Harmonisation du corps et de l'esprit, conscience de l'instant présent
- Développement de la **conscience** (corporelle, conceptuelle et supérieure)
- Méditation** et sentiment de reliance à la Nature, au Tao





L'intérêt grandissant pour le Qi Gong :

Son succès actuel est dû à son universalité :



- ☯ **Systeme de coordination physique, vitalité physique accrue**
- ☯ **systeme de méditation + respiration consciente (Mindfulness)**
 - ☯ **technique de santé (prévention et thérapeutique),**
 - ☯ **de développement de la conscience (responsabilisation)**
- ☯ **Retarde le vieillissement et prolonge la vie en bonne santé**



Pratiquons Ensemble ?



Le Qi Gong nous permet de nous familiariser avec :

- La discipline personnelle (responsabilisation),
- Nos sensations + notre créativité par une meilleure connaissance de Soi
- La Conscience de soi, de l'autre et des forces naturelles
- Sensation de l'unité Corps / Esprit (Terre/Ciel)
- Notre capacité de détente (lâcher prise) et de douceur pour soi et l'autre
- Joie d'être et vivre l'instant présent

Le Qi Gong nous apporte :

- Une intensification de notre vitalité en « nourrissant un espace décontracté »
- Une observation fine et bienveillante de nos tensions intérieures (**crispations physiques et psychologiques**) = nos contractions de notre force de vie (Qi)
- Un accroissement des moments d'ouverture et de paix
- La possibilité de sortir de l'excellence (**déconditionnement**)





A propos de la pratique ...

Pour tous les enseignements, ce qui fait avancer, c'est notre engagement au quotidien, c'est la pratique au quotidien, l'expérimentation dans les moindres détails de sa vie (nourriture, etc...)

→ **Wei Sheng**

La Différence entre l'engagement et l'investissement :

« Dans une omelette au Jambon

- Le cochon s'engage,
- La poule s'investit »

(J. Bayod)



C'est pourquoi :

Wei Sheng

« Il ne s'agit pas de donner plus de jours à la vie,
mais il s'agit de donner plus de vie aux journées. »

Cicely Saunders



Règles d'hygiènes de vie au quotidien incluant des pratiques corporelles

C'est pourquoi :

« Ne forcez pas » et « Faites de grands efforts » !

Lorsque l'homme supérieur rencontre la Voie, il l'embrasse fortement et ne la quitte plus.
Lorsque l'homme ordinaire rencontre la Voie, il l'adopte un moment puis l'oublie.
Lorsque l'homme inférieur rencontre la Voie, il éclate de rire et s'en moque.
Et s'il n'en était pas ainsi, la Voie ne serait pas la Voie.

Lao Tseu, Tao Te King



TOUT LE TEMPS
EN TRAIN DE COURIR, LUI

Le dernier conseil de **Bouddha** à ses disciples :
« **Faites de votre mieux** »

MICHAEL

Conclusion :

Huang Di Nei Jing



道

traité Interne de l'empereur jaune :

L'empereur jaune demanda au Maître suprême :

« J'ai entendu dire que les anciens vivaient plus de 100 ans tout en restant en pleine forme. De nos jours, les hommes qui ont la moitié de cet âge sont en mauvaise santé. Est ce que le monde a changé ou bien est-ce que les hommes ont perdu les enseignements ? »

Le Maître lui répondit :

« Les anciens comprenaient **le Tao**. Ils se modelaient selon le **Yin Yang**, et vivaient dans la divine **harmonie**. Leurs habitudes alimentaires étaient modérées, leur façon de vivre régulière, et ils ne se surmenaient pas sans nécessité. Ils entretenaient ainsi **leur corps et leur esprit** et dépassaient la durée commune de la vie. Ils mourraient à 100 ans »



**La Voie du Milieu !
(l'équilibre Yin/Yang)**

Ici, dans ce corps, coulent les rivières sacrées; ici, se trouvent le soleil et la lune de même que tous les lieux de pèlerinage...

Jamais je n'ai rencontré de temple plus sublime que mon propre corps.

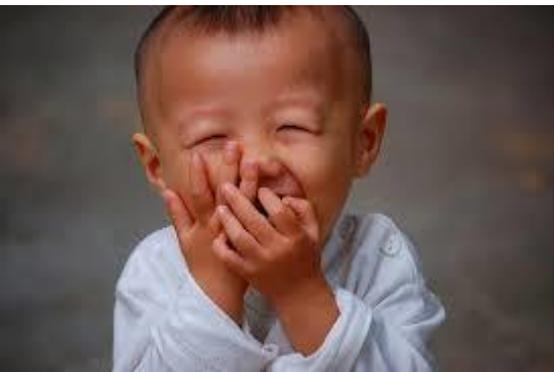
Poète, maître tibétain Saraha

Si vous voulez trouver les réponses aux grandes questions au sujet de votre âme,
vous devriez commencer par les petites réponses au sujet de votre corps.

George Sheehan

L'homme puise
du Ciel son souffle,
de la Terre son sang,
des deux son rythme de la vie.

Lao-Tseu



Mme Agnès Delattre
taichi.weiji.free.fr

Dr Jean-Pierre Laurens
www.acupuncture-ecole-mingtao.fr