

Mal de dos

L'approche de la médecine chinoise traditionnelle

Béatrice Ariaux

6 avril 2024

Association de Qigong et Taijiquan de Chartres de Bretagne

1

Conférence & Atelier du 6 avril 2024

- Association de Qigong et Taijiquan de Chartres de Bretagne
- Ville de Chartres de Bretagne
- Fédération Espérance

2

Notre parcours cet après-midi...

- Du point de vue de la médecine chinoise :
 - Vision globale de l'être humain
 - Mal de dos : les causes
 - Les attitudes à adopter
 - Pratique (16h-18h)

3

Béatrice Ariaux

- **Enseignante,
conférencière**
- **Thérapeute**
- **Accompagnement**
- **Organisatrice
d'événements**
- Médecine traditionnelle chinoise
Institut Chuzhen à Paris
- Qigong, Taijiquan, Arts chinois du corps
Institut Quimétao à Paris
- Arts métaphysiques
(Yi Jing, Bazi, Qimen dun jia...)
*Alexandre Polaud
Centre Mingshan en Suisse*
- Taoïste,
voie Quanzhen,
21^{ème} génération Longmen

4

Tradition vivante

- Histoire Antique
 - Depuis 21 siècles avant JC
 - Accumulation de connaissances sur les pathologies
 - Pratique thérapeutique empirique
 - Bases :
 - **Philosophie, Sagesses,**
 - Astronomie , Calendrier , Météorologie , Agriculture
 - Approfondissement constant suivant les époques
 - Zhou de l'Ouest [-11 s- -770] → Epoque des Printemps et des Automnes [-770 - - 476] → Royaumes combattants [-475- -221] → dynastie des Qin et des Han [-221- +220]

5

Tradition vivante

- **Huangdi Nei Jing** – Classique de l'Empereur Jaune
 - Daté de la période des Royaumes Combattants [-475- - 221] et Dynastie des Han [-221- +220]
 - Discussions entre
 - Empereur Huangdi
 - Son médecin Qi Bo
 - Ses Ministres



6

Huangdi Nei Jing

- Extrait :

« Autrefois, l'empereur Huang vint au monde, avec un grand esprit, parla de bonne heure, montra un grand courage dans sa jeunesse, et après avoir toujours accompli son devoir avec succès, passa dans l'autre monde. »

L'empereur Huang demanda au « maître du ciel » Qi Bai : « j'entends dire que les anciens pouvaient vivre jusqu'à cent ans sans que leur activité diminue, alors qu'aujourd'hui nos contemporains, à cinquante ans, sont déjà affaiblis ». Cet état malfaisant du monde actuel va-t-il nous faire périr tous ?

Tiré de Suwen – André Duron

7

Huangdi Nei Jing

- Extrait :

Qi Bai répond : « Si les anciens comprenaient mieux les moyens de se maintenir en bonne santé, c'est qu'ils se basaient sur les énergies yin et yang et sur les moyens de mieux protéger leur vie. Ils mangeaient raisonnablement, se couchant et se levant à des heures régulières, et en évitant les travaux fatigants et inutiles. Ils pouvaient ainsi vivre en conservant l'énergie du corps et de l'esprit jusqu'à l'âge de cent ans. »

Au contraire, les hommes d'aujourd'hui épuisent leurs forces et souillent leur pureté intérieure. Ils ne comprennent pas que la plénitude de leurs forces agit facilement et dangereusement sur leur esprit. S'ils ne prennent pas garde, cela pourrait les inciter à céder abusivement à leurs désirs, et ils obtiendraient ainsi un résultat contraire à une vie heureuse. De plus, ils se couchent et se lèvent à des heures irrégulières, aussi sont-ils affaiblis par l'âge dès la cinquantaine.

Tiré de Suwen – André Duron

8

Tradition vivante

- Des classiques aux recherches actuelles
 - Interdiction (non appliquée...) depuis le XIXè
 - Standardisation et appauvrissement durant le Grand Bond en Avant
 - Interdiction durant la Révolution Culturelle [1966-1976]
 - Reprise depuis :
 - Coexistence avec la biomédecine
 - Prix Nobel de Médecine
 - En 2015 – TU Youyou
 - Recherches contre le paludisme depuis les années 60
 - Déc. 2016 : loi qui « *protégera et facilitera le développement de la médecine traditionnelle chinoise* »



9

Médecine répandue dans le monde

- Chine
 - Environ 40% des soins actuels en Chine (source OMS)
 - Livre blanc de la MTC (Bureau d'information du Conseil des affaires d'État)
 - 3 900 hôpitaux
 - 42 500 cliniques
 - 452 000 praticiens
 - 910 millions de consultations par an
- Monde – selon l'OMS :
 - 103 états ont approuvé la pratique de l'acupuncture et de la moxibustion
 - 29 ont des lois sur la médecine traditionnelle
 - 18 ont inclus l'acupuncture et la moxibustion dans les remboursements médicaux

10

L'homme à l'image de l'univers



11

L'Humain à l'image de l'Univers

- L'Humain n'est pas séparé de la Nature
il est partie intégrante de la Nature
- Microcosme // Macrocosme
- Les mêmes lois –universelles- s'appliquent
 - En-dehors de nous
 - Au-dedans de nous
- Yin-yang
- Qi (Souffles)
- 5 dynamiques

12

Médecine chinoise

- Recherche d'équilibre



13

Médecine chinoise



Vecteezy.com

14

Médecine chinoise

- Recherche d'équilibre



15

Les Souffles : qi

- Vapeur, souffle, air,
invisible très
mobile
/ Yang

气

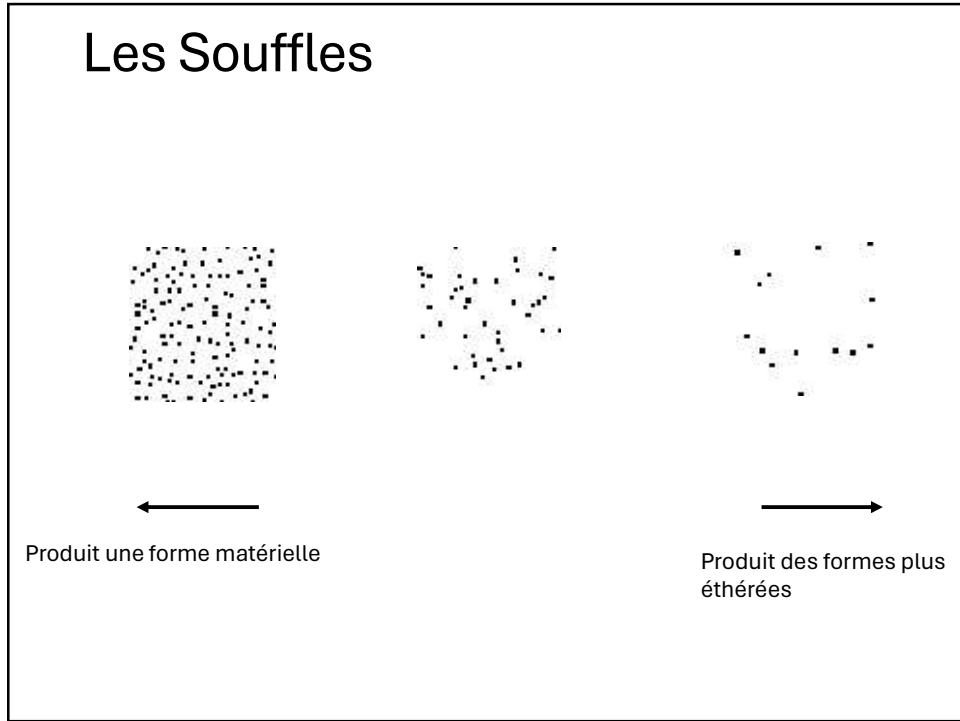
- Riz , dur,
concentré, matière
/ Yin

米

氣

► *Énergie / Souffle / Force matérielle / Éther / Force vitale / ... qi !*

16




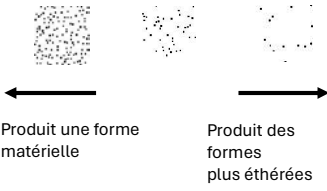
17



18

Qi

- Plus ou moins dense




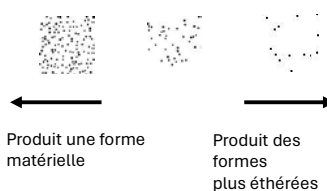
Produit une forme matérielle

Produit des formes plus éthérées

19

Qi

- Plus ou moins dense



Produit une forme matérielle

Produit des formes plus éthérées

Image : Pexels ; Pixabay

20

Qi

- Plus ou moins dense

The diagram illustrates the concept of Qi density. It features three stages of particle arrangement from left to right: a dense, solid square labeled 'Produit une forme matérielle', a medium-density cloud labeled 'Qi', and a sparse, ethereal ring labeled 'Produit des formes plus éthérées'. Below these stages are two arrows: one pointing left and one pointing right. To the right of the diagram is a photograph of a man and a woman in profile, facing each other in conversation.

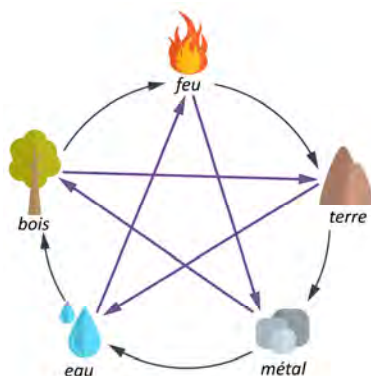
21

L'Humain, « corps-esprit »

The diagram shows the human body as a spectrum of Qi density. It features three stages of particle arrangement from left to right: a dense, solid square labeled 'JING_{Qi}' with the text 'Produit une forme matérielle' below it; a medium-density cloud labeled 'Qi'; and a sparse, ethereal ring labeled 'SHEN_{Qi}' with the text 'Produit des formes plus éthérées' below it. Below these stages are two arrows: one pointing left and one pointing right.

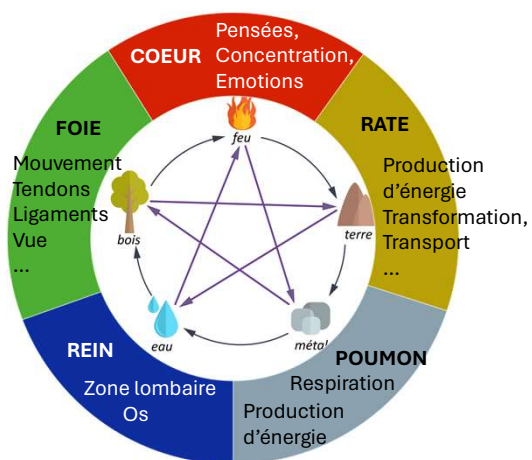
22

5 dynamiques

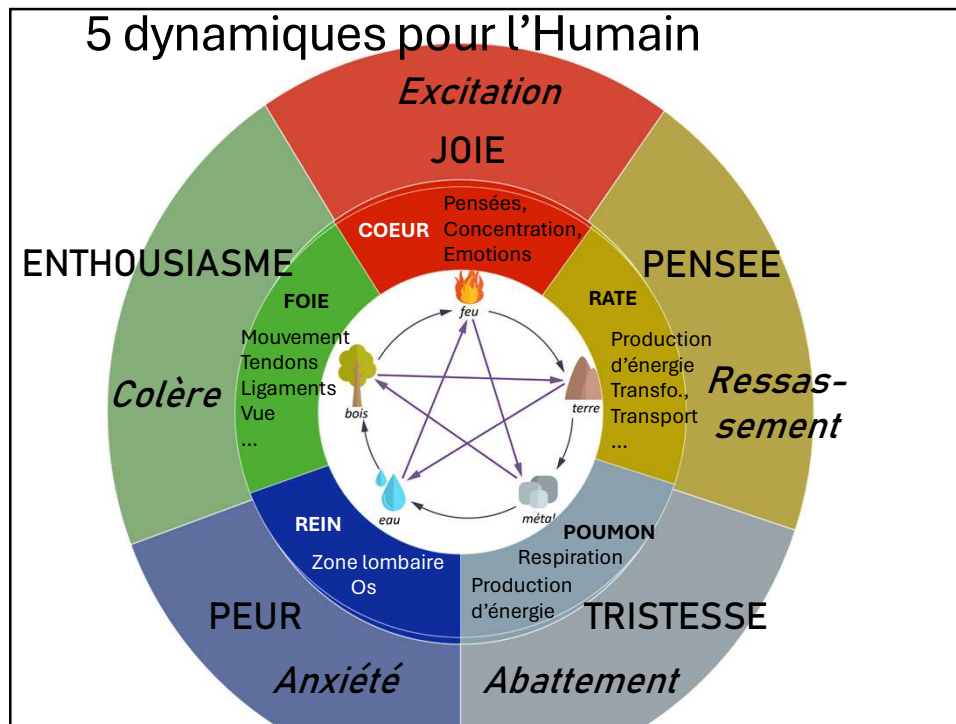


23

5 dynamiques pour l'Humain



24



25

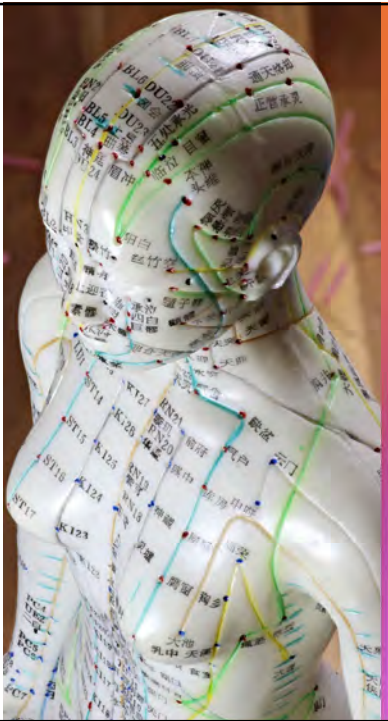
Inné / Acquis

- Inné :
 - Tous nos potentiels, et nos faiblesses, avant la naissance
 - Ce avec quoi on vient au monde
- Acquis :
 - Energie de ce qu'on fait pour entretenir / dégrader
 - Alimentation
 - Respiration
 - Mental
 - Emotionnel
 - Spirituel

26

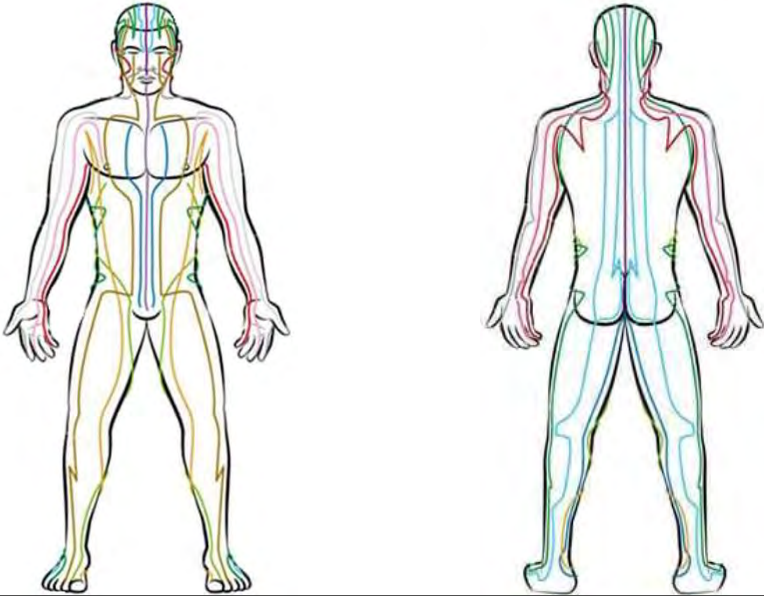
Méridiens

- « Canaux »
qui transportent
l'énergie dans tout le
corps



27

Méridiens



28

(Re)trouver l'équilibre

Pistes données par la médecine
chinoise



29

Les Souffles

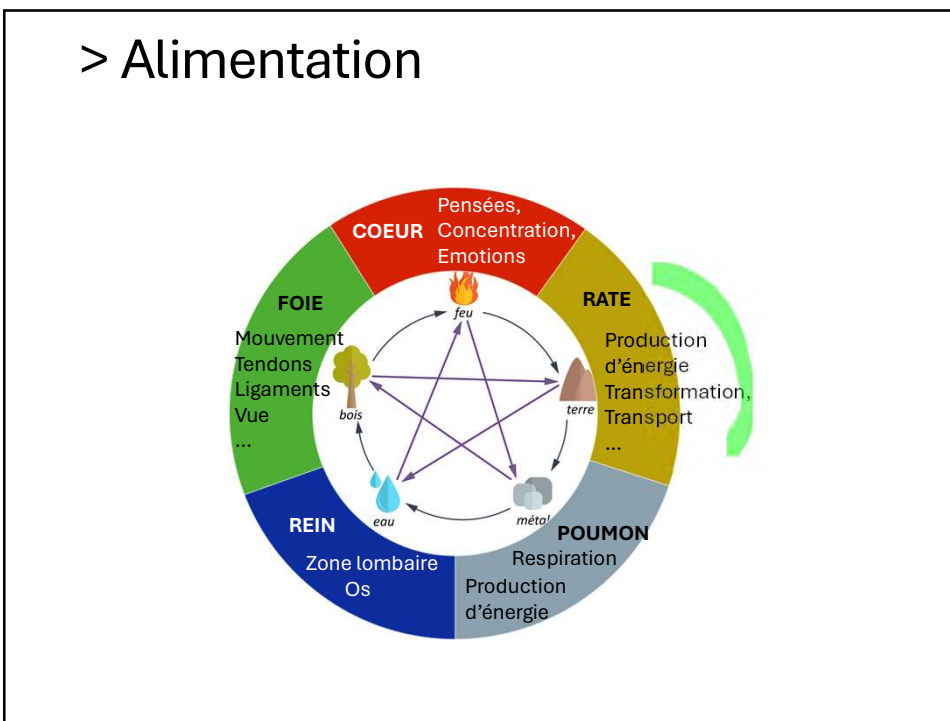
- Qi
 - Bonne quantité
 - Inné
 - Acquis
 - Alimentation
 - Respiration
 - Eviter les fuites !
 - Bonne qualité
 - Inné
 - Acquis
 - Alimentation
 - Respiration
 - Pensées, Emotions, Spiritualité
 - Evacuer les énergies nocives
- Bonne circulation
 - Pas de blocage
 - Mouvement !

30

Quelques pistes ...

	Diététique	Méta-physique	Qigong & Taichi chuan	Médecine chinoise	Méditation	Yang sheng
Alimentation	X					
Respiration			X			X
Eviter les déperditions		X	(x)	X		X
Pensées, émotions, spiritualité		(x)	X	X	X	X
Evacuer les énergies nocives			X	X	X	X
Mouvement			X			

31



32

> Alimentation

Conseillé

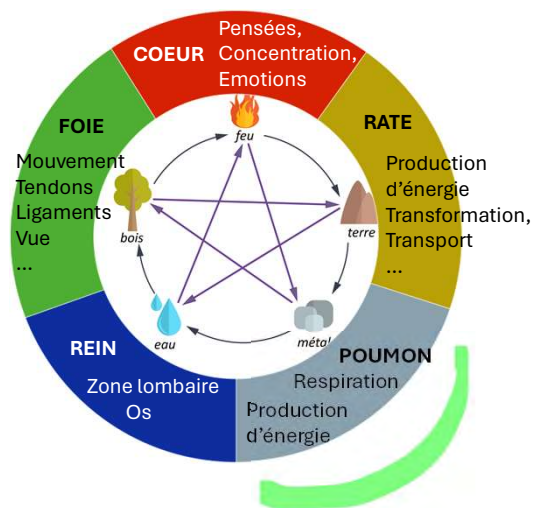
- Varié
- De saison
- Bio
- Quantité adaptée à l'âge et à l'activité

Déconseillé

- Gras
- Sucré
- Alcool
- Froid
- Lait de vache

33

> Respiration



34

> Respiration

- YANGSHEN
 - 400 bonnes respirations par jour

Bonnes ?

- En étant présent à ces respirations
- Air « pur »

ET évacuer les énergies nocives

- En étant présent à ces respirations
- Rejeter «l'impur »

- abdominale
- lente, profonde, progressive, continue

35

> Respiration

- QIGONG & TAIJIQUAN

- 3 PILIERS : Corps + Souffle + Esprit
- Ça compte pour les 400 bonnes respirations par jour ;)
- Accumuler les énergies pures, rejeter les énergies nocives

- abdominale
- lente, profonde, progressive, continue

36

> Eviter les déperditions !



37

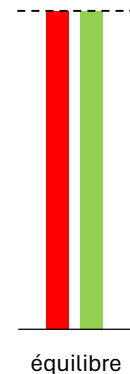
> Eviter les déperditions !

Yangsheng ; médecine chinoise ;
métaphysique ; (Qigong, Taijiquan)

- Equilibrer REPOS / ACTIVITE

- Repérer les
 - Activités
 - Personnes
 - Pensées
 - Émotions
 - Périodes ...

qui vous prennent trop d'énergie
qui vous procurent de l'énergie
(quantité – qualité)



38

> Evacuer les énergies nocives

Qigong, Taijiquan ;
médecine chinoise,
Yangsheng ; méditation

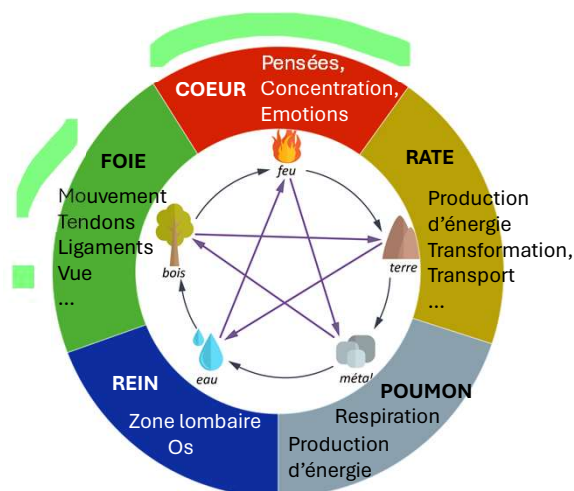
(1) Emotions néfastes

- 80% des maladies ont pour cause un dérèglement des émotions :
- Emotion hyper forte
- Emotion faible, mais longtemps répétée

39

> Evacuer les énergies nocives

(1) Emotions néfastes



40

> Evacuer les énergies nocives

(1) Emotions néfastes



41



42

> Evacuer les énergies nocives

(1) Emotions néfastes

- Respirations appropriées
- « Douche d'énergie »
- Mouvements
 - Pour « évacuer »
 - De type « chasser les énergies nocives »

43

> Evacuer les énergies nocives

Qigong, Taijiquan ;
médecine chinoise,
Yangsheng ; méditation

(2) Stagnations, blocages

- Sensations de lourdeur, de pesanteur
 - Sens propre
 - Sens figuré
- Sensations de « coup de couteau »
- Blocages de l'énergie

44

> Evacuer les énergies nocives

(2) Stagnations, blocages

« S'il y a
stagnation
il y a
douleur »



45

> Evacuer les énergies nocives

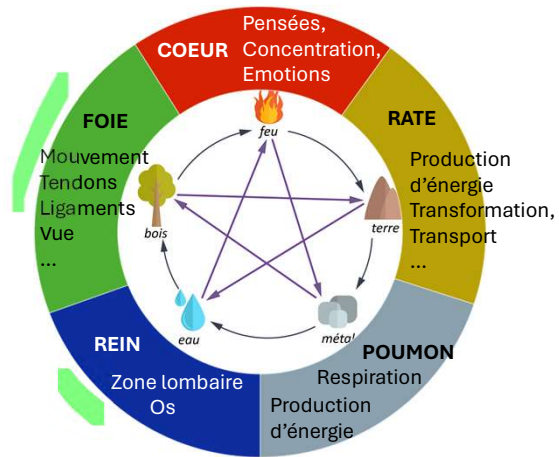
(2) Stagnations, blocages

"L'eau qui coule
ne s'altère
jamais."



46

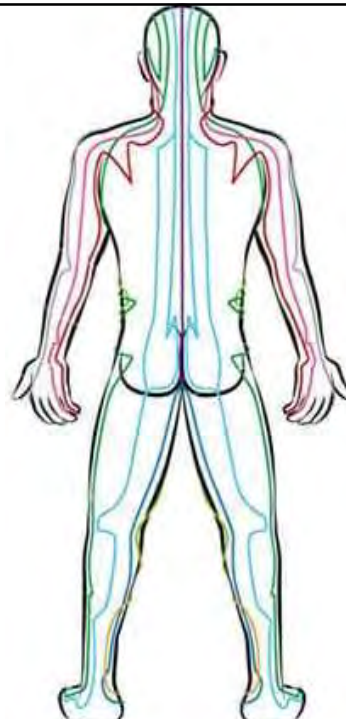
> Evacuer les énergies nocives
(2) Stagnations, blocages



47

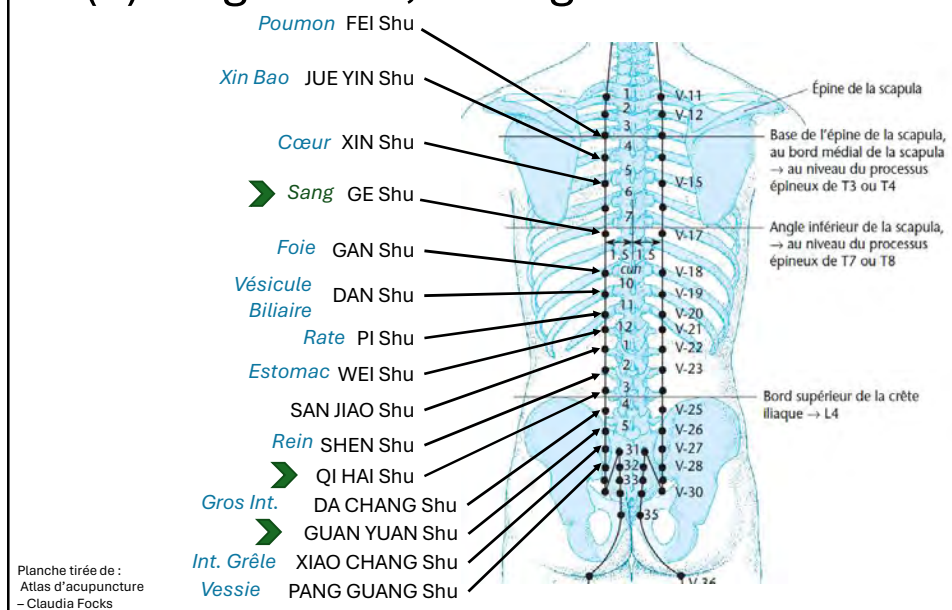
> Evacuer les
énergies nocives
(2) Stagnations,
blocages

Les méridiens dans le dos



48

> Evacuer les énergies nocives (2) Stagnations, blocages



49

> Evacuer les énergies nocives (2) Stagnations, blocages

⇒ MOUVEMENT

- Toute occasion de la vie courante !

50

> Evacuer les énergies nocives

(2) Stagnations, blocages

=> MOUVEMENT

Pratique Adaptée de Qigong ou Taijiquan

- Lent
- Sans forcer
 - Rester en-dessous du seuil d'apparition de la douleur
- Avec la pensée adaptée

51

Mouvement & Equilibre !



- Dynamique de l'univers

52

Mouvement & Equilibre !



- Dynamique de l'univers

- Association
 - Atelier pratique aujourd'hui à 16h
 - Session « Découverte » le mardi 28 mai à 18h30
TERRE DES JEUX & AGIS POUR MA PLANETE
→ organisée par le Pôle Sud
 - Tous les cours sont ouverts à une prise de contact
- Béatrice Ariaux
 - Tél : 06.15.39.55.23