

Le Shen

Le terme **Shen** peut se traduire par « **conscience ou Esprit** ».

Le Shen fait partie de ce que la pensée chinoise considère comme « les trois trésors de l'homme », avec le **Qi** et le **Jing**.

Le **Qi** c'est l'énergie nourricière qui se renouvelle par la nourriture et la respiration, qui circule dans le corps par les méridiens et soutient notre processus psychologique/émotionnel) et le **Jing**, c'est l'énergie primordiale héritée des parents qui soutient notre développement physiologique et maturation sexuelle. Le **Shen** est la partie la plus subtile de notre énergie vitale, celle qui alimente nos fonctions mentales et spirituelles.

Il existe 5 formes de Shen, qui agissent en synergie pour nous permettre d'accéder premièrement à la conscience de base (alternance veille/sommeil), ainsi qu'aux degrés plus élevés de la conscience comme la pensée, la mémoire et l'inconscient.

Le Shen est constitué de 5 composants, chacun étant, bien sûr, associé à un des 5 éléments, c.à.d. une des 5 saisons de l'énergie (Bois/Feu/Terre/Métal/Eau).

La part réservée au **Foie** est le **HUN**. C'est le « conseiller du Shen » la force qui nous permet de gérer nos émotions. Le Hun participe à la mémoire et aux rêves.

La part réservée à la **Rate** est le **Yi**. C'est elle qui nous permet de penser, de réfléchir et de se concentrer. Cela n'a rien à voir avec l'intelligence. C'est plutôt l'énergie que nous avons à notre disposition pour faire fonctionner notre mental/esprit, quel qu'il soit. Si à certain moment de la journée, nous avons l'impression de ne pas pouvoir penser de manière efficace, qu'on a la tête vide ou brumeuse, c'est que notre Yi est perturbé par un vide énergétique dans le méridien de la Rate.

La part réservée au **Poumon** est le **PO**. C'est notre instinct de conservation, cette part profonde qui nous pousse à conserver notre

équilibre biologique et à le réguler pour rester en vie. On peut le voir comme une intelligence du corps. Il est lié à la respiration.

La part réservée au **Rein** est le **ZHI**. C'est l'expression de notre volonté (vouloir vivre), autant sur le plan psychologique que sur celui de la santé physiologique. Le ZHI participe à notre pulsion de survie. Les guérisons spectaculaires sont liées au Zhi.

Enfin, le **Cœur** est le siège du **Shen** lui-même. Tous les autres Shen ne sont que des assistants. Le Cœur gère notre vigilance, notre présence et attention, notre faculté de compréhension. Il est aussi le gardien de nos sentiments, de nos émotions et de nos aspirations spirituelles. C'est grâce au Shen du cœur que notre vigilance se met au repos pour nous permettre de dormir. C'est lui aussi qui la réveille pour nous tirer du sommeil. Les insomniaques comme les hypersomniaques souffrent de perturbation du Shen.

Le Shen est aussi l'instrument de notre intuition. Ce mode de relation extrêmement intime et subtil avec le monde invisible qui nous entoure. Comme le Cœur, le Shen est en relation avec l'élément **Feu**, la chaleur, la lumière... tout ce qui éclaire nos idées et notre perception intuitive. Le Shen prend ici une dimension spirituelle et non plus mentale.

Shen a à voir avec notre capacité à ressentir l'amour, la joie, la gratitude, la compassion, la connexion et aussi le bonheur.

Le Shen et le Qi Gong

C'est pour harmoniser le Shen que le Qi Gong propose des postures immobiles (Wuji, embrasser l'arbre), des enchaînements de mouvements fluides et des méditations (sourire intérieur, Trois Tan Tien, orbite microcosmique).

L'alchimie ainsi induite consiste à transmuter l'énergie vitale ou sexuelle, appelée Jing, en énergie spirituelle Shen. C'est une façon de transformer l'énergie de base en « **hyperconscience** ».

Par la pratique du Qi Gong, toutes les fonctions liées au Shen s'en trouvent améliorées.

La vigilance se stabilise sans excès ni insuffisance (insomnie/surexcitation ou hypersomnie/apathie). Elle ouvre la porte à une dimension nouvelle : l'attention flottante. On est à la fois conscient des différentes parts de soi et à la fois de tout ce qui nous entoure. On perçoit le moindre bruit, le moindre mouvement. La présence devient plus inclusive et spacieuse.

Le sommeil devient plus profond, paisible et réparateur. Lui aussi se teinte de conscience et les rêves deviennent lucides : le dormeur sait qu'il est en train de rêver et il peut, s'il le désire, contrôler le court de son rêve.

La concentration s'améliore. Et plus on apprend à se concentrer, plus le Shen se renforce dans un mouvement de feedback. Si un débutant en Qi Gong ne peut tenir son esprit concentré sur sa respiration pendant plus de quelques minutes sans que ses pensées se mettent à vagabonder, un pratiquant exercé peut rester concentré pendant une heure, voire davantage.

La cognition s'améliore. Un rapport nouveau s'établit avec nos organes sensoriels. On reste conscient, à chaque seconde, de nos perceptions. En amenant de l'énergie aux organes sensoriels par le massage et le sourire intérieur, on entretient les fonctions sensorielles. Et en retour, ces perceptions plus claires fortifient la conscience, le Shen.

Les émotions ne nous affectent plus de la même manière. Nous ressentons de façon à la fois plus subtile et plus distante. Il se crée comme un espace de résonance intérieur, un lieu de stabilité à partir duquel l'esprit peut observer le mental, les sensations, les ressentis émotionnels comme s'il était spectateur d'un paysage intérieur. C'est ce paradoxe permanent qui permet aux grands sages de garder un humour parfois désarmant devant les situations les plus graves. Lorsque le Shen et l'énergie du Cœur sont en harmonie, nous gérons mieux nos émotions : elles ne nous déstabilisent pas, sans être pour autant refoulées. On ressent, on vibre, on s'emporte, on rit, on pleure... mais on n'en est pas profondément perturbé. On jouit du recul nécessaire pour relativiser les situations. Notre

humeur se fait plus stable. Au contraire si le Shen est dérangé, on peut « perdre les pédales » : se laisser submerger par le flot émotionnel et ne plus se sentir à la juste place pour assumer ce qui nous arrive. Les émotions ont alors raison de nous. Nous sommes devenus leur jouet.

La compréhension évolue vers plus de sagesse. Comprendre, c'est percevoir une situation en un instant, en saisissant les tenants et les aboutissants. **Mémoire et intuition** se développent. Un Shen en équilibre demande un Cœur en équilibre. Et la pratique du Qi Gong permet justement d'harmoniser l'énergie et le sang du Cœur. Dans toutes les situations, affirme un dicton populaire, *la tête cherche ce qu'elle peut prendre et le cœur ce qu'il peut donner*. La pratique du Qi Gong, en renforçant le Shen, permet d'ouvrir le cœur à la compassion en relativisant le fonctionnement du mental. Peu à peu c'est notre comportement quotidien qui change, notre attitude intérieure face à la vie. Peu à peu c'est notre santé qui se renforce. Un esprit sain dans un corps sain. C'est précisément ce qu'assure un bon équilibre du Cœur et du Shen.

L'intuition est la qualité la plus profonde du Cœur. Elle nous fait communiquer avec le cœur intime des choses, dans ce qu'elles ont d'insaisissables et, par conséquent, d'incommunicable disait Bergson. Avoir de l'intuition, c'est ce qu'on appelle être éclairé, avoir des idées lumineuses. Ces métaphores rapprochent l'intuition de la lumière, laquelle appartient à la symbolique du soleil, du feu. Le Shen est donc directement impliqué dans le processus de l'intuition.

Textes assemblés par Marie-Claude Rodrigue, directrice de
Fragments Libres, juillet 2019

(Extraits tirés des livres « Le Guide du Bien être, selon la médecine chinoise » et « Soigner La Dépression par la médecine chinoise » du Dr. Yves Réquéna)