

## **L'appétit intelligent**

Dans l'approche taoïste de la médecine traditionnelle chinoise, l'alimentation, l'habitat, le travail, les liens affectifs, le sentiment d'appartenance, le rapport à notre corps et ses besoins représentent le mouvement d'énergie de l'Élément Terre.

Notre Terre Intérieure est liée au sentiment d'être nourri, écouté, considéré, soutenu et c'est aussi tout ce qui peut contribuer à notre sensation de confort et de sécurité dans la vie.

Si nous ne nous sentons pas à l'aise à la maison, au travail, dans notre corps, même si nous nions et refusons de reconnaître cet inconfort, le résultat se fera sentir dans les aspects Terre de notre corps tel les fonctions digestives, l'estomac, le pancréas, la rate. (voir la liste des symptômes dans le document Élément Terre)

Renforcer nos organes Rate/Pancréas/Estomac et l'intégralité des fonctions de leurs méridiens par le Qi Gong et une alimentation saine, variée, prise avec régularité, ingérée dans le calme et la paix de l'esprit permettra d'ouvrir le centre d'énergie du plexus solaire et ainsi de récupérer l'énergie et la force nécessaire pour changer une situation malsaine, un travail insatisfaisant, pour mettre fin à une relation conflictuelle et drainante, pour se libérer d'une dépendance. Ces changements seront immédiatement ressentis comme un soulagement au niveau de l'estomac et du plexus solaire et seront accompagnés d'un regain de vitalité.

Rappel : l'estomac et la rate sont chargés de produire notre carburant de base (énergie Yong) et de fabriquer du sang riche et nutritif. Si l'énergie qui circule dans ces organes est faible ou stagnante nous ressentirons les symptômes de la fatigue. Soit parce qu'on arrive difficilement à assimiler l'essence (Jing) de la nourriture ou parce que la redistribution des nutriments ne se fait pas bien.

Le désir pour la nourriture vient des profondeurs de notre être. Avoir de l'appétit est reconnu comme un signe de bonne santé et de capacité à savourer la vie.

L'appétit permet à notre corps de nous faire savoir ce dont nous avons réellement besoin, dans quelle proportion et à quel moment. L'appétit est le résultat d'un réseau interne de communication extrêmement sensible et sophistiqué qui peut être amélioré, éduqué, raffiné. L'appétit nous murmure le type d'aliment dont nous avons besoin pour nous nourrir et quand nous l'obtenons nous sommes satisfaits. Le sentiment de satisfaction suppose la faculté d'être à l'écoute de notre corps.

Raffiner son appétit est une passerelle vers le respect et l'amour et la façon dont nous mangeons est souvent le reflet de la façon dont nous répondons à tous nos autres besoins vitaux.

Si nous lui donnons la possibilité, un corps sain est capable de choisir ce dont il a besoin. Plus on est conditionné par des croyances moins on est en mesure d'être en contact avec l'intelligence de notre appétit, nous finissons avec un appétit invalidé, frustré et meurtri.

Comme chacun est unique et différent, développer son appétit signifie reconnaître la réponse et la réaction de notre corps vis à vis ce que nous ingérons. Ce triage conscient s'applique aussi à tout ce que nous absorbons sur le plan des informations, des émotions, des pensées, des énergies.

**En termes de production d'énergie, notre plus grande réponse hormonale vient du pancréas.** Il est en charge de fournir du carburant sous forme de sucre sanguin à toutes nos cellules. Les réponses hormonales acides sont associées à l'activité du système nerveux autonome sympathique et sont déclenchées par l'activité, les émotions, les mécanismes de défense et le stress. Les réponses hormonales alcalines sont associées au système nerveux parasympathique, elles sont déclenchées par le calme, le

repos, la récupération, la détente, le plaisir, le confort, la sécurité, l'harmonie, la jouissance.

**La production pancréatique reflète notre degré de confort dans la vie en général et avec toutes les parts de nous-même. Elle est liée à notre sentiment de confiance et de fiabilité en nos ressources, d'estime de nos intuitions et de respect de nos limites et besoins.**

La sécrétion d'insuline et de glucagon est directement liée au niveau de stress mental et émotionnel. Les dérèglements de notre réponse pancréatique indiquent un degré élevé de stress. Pour diminuer le niveau de stress il faut d'abord en être conscient, pour ensuite savoir apporter les changements appropriés au niveau de nos activités, de nos comportements, de nos habitudes mentales, de nos attitudes émotionnelles et de notre environnement.

### **Les désirs, les besoins et la compensation**

Il est très fréquent de vouloir compenser un appétit frustré, un manque à combler, une insatisfaction, un sentiment d'insécurité par de la nourriture, ça peut être apaisant si on compense de façon consciente, mais c'est insatisfaisant s'il n'y a pas **la reconnaissance des besoins qui sont derrière les désirs et envies qui apportent une satisfaction seulement à court terme.** Plus l'écoute de notre corps se raffine, plus nous saurons distinguer les besoins vitaux et plus nous serons aptes à satisfaire nos besoins profonds et essentiels de façon adéquate et à long terme.

Voici une liste de besoins « Terre » que l'on tente parfois de satisfaire par la nourriture ou de compenser par d'autres types d'addictions :

Besoin de considération, d'appréciation, de reconnaissance

Besoin de sécurité, de soutien, de fiabilité

Besoin de soins, de réconfort, de confort, de stabilité

Besoin de tendresse, de caresses, d'affection

Besoin de douceur, de plaisir, de sensualité

Besoin d'intimité, de complicité, d'humour  
Besoin de partager, d'échanger, de communiquer à un niveau profond  
Besoin de connexion et d'appartenance  
Besoin de sensibilité, de présence, d'attention, d'empathie  
Besoin de se rapprocher de ses émotions  
Besoin de nourriture dans tous les sens

### **Les émotions sont la nourriture de l'âme**

*(Citation de Gilles Marin)*

*"Après plus de vingt ans de pratique de Chi Nei Tsang, jour après jour, à aider mes clients à transformer leurs charges émotionnelles en travaillant sur leur ventre, j'ai réalisé que le corps ne digère pas seulement la nourriture, il digère aussi les émotions. Le processus de digestion consiste à décomposer, absorber, distribuer la nourriture dans tout le corps et à éliminer ce qui n'est pas nécessaire. Comme nous digérons la nourriture, nous digérons les émotions, absorbant ce dont nous avons besoin et éliminant le reste. La digestion émotionnelle suit littéralement le même chemin que la digestion de la nourriture, c'est pourquoi nous pouvons avoir accès aux charges émotionnelles en travaillant sur l'abdomen et le système digestif. D'abord, nous goûtons nos émotions, parfois nous les "ruminons", souvent nous ne pouvons pas les "avalier" ou nous le faisons avec difficulté, ensuite il faut pouvoir les garder dans l'estomac. Nous entamons alors le processus de séparer ce dont nous avons besoin de ce dont nous n'avons pas besoin. Comme pour la nourriture, certains éléments sont plus difficiles à digérer que d'autres. En fait, certaines émotions sont indigestes et prennent des années pour être digérées. En attendant, elles restent bloquées dans le système digestif sous forme de contractions. Cette partie contractée du système digestif ne peut travailler à son plein potentiel, ce qui diminue les capacités de digestion, avec les conséquences qui en découlent. La plupart des problèmes digestifs résultent d'un système digestif trop occupé à retenir les charges émotionnelles pour assimiler la nourriture. Les*

*émotions sont de la nourriture, elles sont la nourriture de notre âme. Elles ont besoin d'être digérées pour nous permettre de croître et de mûrir émotionnellement et spirituellement. "*

*Texte-outil inspiré du livre «**Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang** » de Gilles Marin.*

*Version 2019*

*Par Marie-Claude Rodrigue*