

L'aspect énergétique du Cœur (1^{ère} partie)

Tel que l'envisage la médecine traditionnelle chinoise

Les points théoriques énoncés dans cette transcription, vont faire naître des images en vous, et ces images vont accentuer l'intention de votre esprit durant votre pratique, ce qui va automatiquement augmenter les bienfaits que vous allez en tirer.

Nous allons voir quelques fonctions du cœur mais aussi certaines **facettes symboliques** de cet organe, c'est cela qui nous intéresse en Qi Gong.

Comme tous les organes, Le Cœur influence notre fonctionnement physiologique, c'est à dire notre matière et l'aspect Yin de notre corps, mais aussi l'aspect Yang, c'est à dire notre énergie et la qualité de notre psyché. Ces deux aspects sont toujours inter-reliés pour chacun des organes mais vous allez voir qu'ils le sont encore plus particulièrement quand on aborde le sujet du cœur.

Avant toute chose, vous devez savoir que le cœur est considéré comme **l'empereur** de notre corps, le centre de notre Être **tant au niveau physique que psychique**, notamment parce que l'une de ses principales fonctions est d'offrir une demeure harmonieuse à notre esprit. On dit « **Le Cœur est la résidence du SHEN** ». Alors puisque c'est l'esprit qui commence par s'incarner dans le corps pour lui donner sa forme et l'animer, commençons tout de suite en évoquant cette fonction fondamentale du Cœur.

Dans la philosophie chinoise, lorsque l'on parle du SHEN / ESPRIT, nous n'évoquons rien de moins que la **conscience organisatrice** qui coordonne la vie. Le chef d'orchestre.

C'est une énergie d'origine céleste YANG, une forme légère et subtile, elle provient du grand vide suprême qui appartient au monde non manifesté, le sans forme, que l'on nomme **WUJI**.

Cette énergie subtile et immatérielle descend pour s'incarner dans une vie en devenir, au moment de la conception et de la rencontre du JING, l'essence matérielle du père et de la mère. C'est alors que **notre JING, notre essence produit une forme physique qui va être organisée et modelée par notre SHEN,** notre esprit.

Cette conscience organisatrice, notre SHEN, cette énergie de type YANG, va permettre à notre corps YIN, d'interagir avec notre environnement pour s'adapter au monde qui nous entoure d'une façon qui nous est propre et unique.

En fait le SHEN, c'est notre esprit individuel, il façonne notre identité profonde. Il représente l'ensemble des phénomènes mentaux, émotionnels, sensoriels et spirituels qui nous animent et nous caractérisent. **Le SHEN c'est l'étincelle magique qui allume la bougie de la vie.** Qui est représenté par le principe vital transmis à l'enfant par ses parents, le JING.

D'ailleurs, le **JING** (l'essence), le **QI** (l'énergie), et le **SHEN** (l'Esprit) représentent les trois trésors de la vie dans la tradition chinoise. Donc nous avons vu que le SHEN est une énergie subtile, céleste et légère, pour s'exprimer, elle va avoir besoin de s'ancrer dans la matière.

L'esprit SHEN s'installe donc dans le cœur physique, qui devient sa résidence. C'est pour cela que le cœur est considéré comme l'organe qui gouverne la clarté de l'esprit. C'est en grande partie pour cela que l'on dit que le cœur est le souverain du corps.

Mais, le SHEN va également s'ancrer dans le sang du cœur. Le sang étant la matière YIN nourricière du corps, il va non seulement ancrer le SHEN mais aussi le nourrir. D'ailleurs en Médecine traditionnelle chinoise il est dit que lorsque le sang est

déficient, le SHEN n'est pas enraciné. Ce déséquilibre peut engendrer de l'anxiété, de la dépression, de l'agitation, un sommeil perturbé.

Pour **nourrir le sang du cœur**, et ancrer correctement l'esprit SHEN, il faut conjuguer un travail sur les émotions et l'apaisement du mental, mais aussi sur la nutrition,

Prendre soin de sa rate par exemple, car c'est elle qui va en grande partie produire le sang à partir de l'essence subtile des aliments. Et c'est le Qi du cœur qui va le faire circuler dans les vaisseaux. Donc le Qi Gong va être très efficace, déjà pour commencer à apaiser les émotions et le mental, qui ensuite améliorera les fonctions de la Rate/pancréas/Estomac.

La pratique va également **apaiser la tension artérielle**. Le sang va circuler beaucoup plus facilement dans le corps, et comme vous l'avez compris, cela permettra aussi à notre esprit SHEN, de mieux circuler, de bouger, donc d'évoluer et de se libérer plus facilement.

Revenons à notre cœur, il est donc la résidence de l'Esprit qui s'ancre dans le sang. Et cela tombe bien car **une autre des grandes fonctions du cœur, c'est de gouverner le sang et les vaisseaux.** C'est le Qi du cœur qui propulse le sang dans les vaisseaux, et avec la Rate il participe également à la production du sang.

C'est par ce lien au sang et grâce au réseau des vaisseaux sanguins que le cœur va être en contact avec tous les autres organes de notre corps. **Il va donc diffuser les messages du SHEN esprit dans tout le corps.** Mais **il va également recevoir en retour tous les messages** et notamment les messages émotionnels émanant de tous les autres organes.

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, **les émotions sont l'émanation du Qi des organes.** C'est un type de Qi particulier,

subtile mais qui influence beaucoup notre fonctionnement global. Un organe déficient ou en excès ou stagnant va pouvoir générer une émotion particulière, mais également une émotion ressentie trop fortement ou trop longtemps va pouvoir impacter négativement l'organe qui lui est associé. Mais dans tous les cas, **il faut savoir que le cœur va être impacté par ce déséquilibre.**

En fait si votre Foie par exemple, est en surpression ou bloqué par trop de colère ou de frustration, ou que le Poumon est touché par une tristesse excessive ou les Reins par une trop grande peur, automatiquement le cœur sera impliqué dans ce processus pathologique. Même s'il n'est pas en cause, il en subit les conséquences, parce que en fait **le cœur, c'est notre centrale émotionnelle.** Mais comme le fonctionnement du corps et de l'esprit sont inter dépendant dans la vision chinoise, il est important de conscientiser le fait qu'un travail d'attention sur le cœur va également pouvoir apaiser toutes les différentes familles d'émotion, et contribuer à libérer les organes perturbés par ces émotions.

Mais comme vous vous en doutez peut-être, il y a une grande émotion qui va régulariser et apaiser toutes les autres, faire circuler le Qi et le sang, et favoriser le bon fonctionnement du cœur et de tous les organes, c'est **la joie.**

C'est essentiellement l'émotion qui est l'expression de l'épanouissement du cœur et de l'esprit.

Dans le Su Wen, un grand classique de la médecine traditionnelle chinoise, il est dit que lorsqu'il y a de la joie, le Qi est harmonieux, les émotions se manifestent naturellement et surtout, le Qi nourricier et le Qi défensif (Wei Qi) circulent librement.

Donc quand le cœur est en harmonie, il va spontanément engendrer de la joie, ce qui se manifeste par une envie de vivre

associé à un élan d'expansion du cœur, de rayonnement, et **ce mouvement de rayonnement est associé au feu** qui est l'élément du cœur.

Mais il faut bien différencier deux types de joies. **La joie physiologique et la joie pathologique.** La joie physiologique c'est une émotion ponctuelle, qui est déclenchée par un événement extérieur, c'est la joie de se retrouver avec des gens que l'on aime, avec qui on se sent bien, la joie d'écouter une musique que l'on aime, ce sont des instants de joie. Donc ces instants il nous appartient de les reconnaître, de les générer, et surtout de savoir les déguster, parce que **la joie c'est l'émotion de la bonne santé.**

Puis il y a la joie pathologique, c'est quand elle devient excessive, l'excitation joyeuse, nerveuse, elle va se caractériser par des rires incontrôlés, disproportionnés, et qui se déclenchent sans raison, qui ne sont pas corrélés à un événement extérieur, cette joie traduit une excitation du mental qui peut engendrer l'inconséquence et aboutir même à un état d'anxiété, voir des comportements hystériques, fanatiques ou même psychotiques, donc dans ces cas-là, la joie plutôt que de faire rayonner harmonieusement l'énergie du cœur, dans un mouvement feu qui éclaire, qui réunit, qui éveille, au contraire cet état de joie pathologique va entretenir ce que l'on appelle **un feu du cœur déraciné, ce qui va assécher le sang du cœur**, et du coup nuire à la totalité du corps et des relations.

Mais ne vous inquiétez pas parce que vous pratiquez le Qi Gong donc vous allez entretenir facilement votre joie physiologique. Une fois que vous aurez quelques considérations techniques pour quand même pratiquer correctement, **laissez vous aller à la fluidité, à la légèreté et à la détente que va vous procurer votre pratique. Et la joie s'installera d'elle même. C'est une conséquence naturelle d'une pratique régulière.** D'ailleurs le

sourire intérieur comme point de départ dans certains exercices est en réalité une conséquence de la pratique. **Le Qi Gong engendre naturellement le rayonnement d'un cœur serein et apaisé.**

Donc nous avons vu les deux grandes fonctions du cœur, qui sont « **le cœur est la résidence du Shen** » et « **le cœur gouverne le sang et les vaisseaux.** »

Ce sont les deux grands aspects Yin et Yang du cœur.

Yin dans la matière, car le cœur grâce à son Qi qui propulse le sang dans les vaisseaux est garante d'une bonne santé cardio vasculaire, et Yang car il a un rôle primordial dans la gestion de nos émotions et l'équilibre de notre psyché, tant au niveau intellectuel que spirituel. C'est dans cette optique que l'on cherche toujours à équilibrer le cœur. Donc quand vous pratiquez pour faire rayonner l'énergie de votre cœur, **ayez toujours en conscience que vous avez une action sur votre psyché et sur votre santé physique.** C'est toujours le cas en Qi Gong, mais comme vous l'avez compris en ce qui concerne le cœur ces actions sont généralisées à tout notre fonctionnement.

Texte-outil écrit par Marie-Claude Rodrigue, directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres, à partir d'une transcription d'une conférence que Chrystel Herbeaux Del Pino a donné lors d'une formation.

L'énergétique du Cœur (2^{ième} partie)

La langue est le bourgeon du cœur.

Il y a un des méridiens de liaison qui part du méridien du cœur vers la racine de la langue.

Il y a été découvert récemment qu'il y a un nerf qui relie la racine de la langue au **nerf vague**.

La langue est un **organe de diagnostic**, elle est un révélateur de la santé de tous les autres organes, et surtout de la santé du cœur.

Effectivement le sang du cœur nourrit la langue, donc il lui transmet les messages de déficience, d'excès ou de bonne santé du reste du corps.

La langue est l'organe de la **gustation et de la phonation**.

À travers la langue nous allons être capable de goûter toutes les saveurs en relation à chacun des organes. L'acide du Foie, le doux sucré de la Rate, le salé des Reins, le piquant des poumons, et l'amer qui est la propre saveur du Cœur.

Et chaque saveur peut venir soutenir l'énergie de l'organe auquel elle est reliée.

C'est grâce à la langue que ces saveurs seront reconnues.

C'est aussi parce que le SHEN « Esprit du Cœur », dirige les activités sensorielles.

Vous avez sûrement entendu « détendez votre langue » pendant les pratiques de méditation, de relaxation et de Qi Gong.

La langue est aussi l'organe de la diction et l'on dit que « **le cœur contrôle la parole et l'élocution** ».

Si l'idée est claire, la parole s'organisera clairement.

« Ce qui se conçoit bien, s'énonce clairement, et les mots pour le dire arrivent aisément. » *Nicolas Boileau*

Cette citation illustre la capacité du Cœur à cultiver un esprit clair et également à exprimer ses idées simplement et avec justesse.

Cet aspect nous invite à concevoir le pouvoir des mots, et à prendre conscience du contenu des paroles que nous adressons à autrui et à nous même.

Par l'énergie des mots que nous prononçons, nous pouvons affaiblir ou soutenir l'énergie de notre Cœur, mais aussi celui de la personne à qui nous nous adressons qui va entendre ces mots.

« **La langue est l'orifice du Cœur** », mais la langue ce n'est pas un véritable orifice. On dit « **le Cœur s'ouvre à l'oreille** » Parce que la langue et l'oreille forment un même ensemble.

La langue prononce bien parce que l'oreille entend bien. Et l'oreille entend et comprends bien grâce à la clarté de l'esprit du cœur. **Le Cœur gouverne la clarté de l'Esprit.**

Ce lien entre la langue et l'oreille témoigne aussi du lien étroit entre le Cœur et les Reins.

Puisque l'oreille est le véritable orifice des reins.

Le cœur et les reins forment un couple fondamental en médecine traditionnelle chinoise. D'abord ils s'assistent réciproquement à travers le mouvement de leur élément, le Feu et l'eau qui se rafraichissent et se réchauffe mutuellement selon les besoins entraînant différentes réactions qui maintiennent en nous un bon équilibre de notre physiologie.

Ce lien Reins-Cœur représente **l'axe Shao Yin, l'axe de la verticalité**, qui symbolise la manifestation de la volonté du ciel sur terre à travers notre corps mais également l'élévation vers l'idéal de notre cœur.

La saison du Cœur c'est l'été, le Cœur est la représentation du mouvement FEU dans le corps, qui représente **l'action**,

l'expansion, l'extériorisation, l'épanouissement, le rayonnement.

Son énergie est Yang, elle réchauffe les vaisseaux et favorise la circulation du sang, la nutrition et toutes les fonctions organiques.

Donc c'est pour toutes ces raisons qu'il y a une résonance particulière avec la nature chaude du Yang. Mais il n'empêche que le **Cœur va être très sensible à la chaleur**, et si elle est en excès, elle va beaucoup nous nuire. Car même si on dit du cœur qu'il est le Yang dans le Yang, il est un organe de nature YIN en comparaison de son entrailles associée l'intestin grêle qui lui est de nature yang. (ex : organe Foie YIN /entrailles Vésicule biliaire Yang etc...)

La chaleur qui améliore le fonctionnement de notre corps est une **chaleur physiologique**. Mais il y a la **chaleur pathologique** qui elle, peut nuire au cœur. Donc lorsque la chaleur pathologique attaque l'organisme, les liquides s'évaporent donc elle va tout de suite faire augmenter la chaleur Yang du cœur puisque cet organe est en résonance avec la chaleur. Elle va attaquer le sang et l'énergie Yin du Cœur. Cela va agiter l'esprit qui ne pourra plus bien assurer ses fonctions.

Le Cœur a une enveloppe personnelle qui le protège des excès de chaleur, c'est le péricarde. C'est un organe qui a son propre méridien et qui est associé au triple réchauffeur, qui en soi n'est pas un organe mais une fonction. Le triple réchauffeur fait plus précisément circuler les liquides à travers la voie des eaux.

Pour éviter d'engendrer des coups de chaleur pendant la pratique, qui peuvent monter au visage, donner des étourdissements, ou donner un coup de fatigant, mettez moins de force dans la concentration, allez-y plus légèrement dans les mouvements, et permettez-vous de pratiquer de façon plus fluide et moins formelle.

Si vous souffrez d'hypertension :

Expirer plus longuement, limiter les mouvements vers le haut, adaptez-les en gardant les bras plus bas ou en les dirigeant plutôt vers l'avant au lieu que vers le haut. (à moins que vous soyez habitué à ancrer le souffle dans les Reins)

Éviter de faire des rétentions du souffle en inspire

Éviter de faire la respiration Taoïste, à moins que vous soyez habitué à la faire très subtilement, douce et naturelle.

Lorsque vous vous pencher devant, garder la tête relevée

Pratiquez la cohérence cardiaque régulièrement

En médecine traditionnelle chinoise il y a toujours un organe plein YIN associé à un organe creux Yang. Le cœur est associé avec l'intestin grêle. On a découvert qu'il y a des **neurones dans l'intestin grêle qu'on appelle notre deuxième cerveau.**

L'intestin grêle a pour fonction de **séparer le clair du trouble**, le pur de l'impur. Il participe à la bonne assimilation des nutriments et aide à la bonne évacuation des déchets de l'organisme. C'est lui qui fait la différence entre ce qu'il y a à garder et ce qu'il y a à rejeter.

Pour extrapoler ce rôle de séparation du pur et de l'impure, l'on peut dire que **l'intestin grêle soutient notre capacité de discernement.**

Pour entretenir le calme de l'esprit et favoriser l'action juste du cœur, symboliser par le Feu et le dynamisme, il est bon de cultiver un bon discernement. Cela va nous permettre de garder un calme de l'esprit et surtout une écoute du cœur pour ne pas toujours être en train d'analyser à chaud (chaleur pathologique) ou être en proie constamment à l'agitation du mental et le trouble des émotions.

Texte-outil écrit par Marie-Claude Rodrigue, directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres, à partir d'une transcription d'une conférence que Chrystel Herbeaux Del Pino a donné lors d'une formation.