

Introduction à l'énergétique orientale, par Françoise Bertrand

Impossible de parler de Shiatsu sans invoquer le rôle prépondérant du souffle et de la respiration, préalable indispensable à toute conduction d'énergie !

Si la **notion d'Énergie** - au sens d'**Énergie vitale/de force de vie** - est **omniprésente dans les cultures asiatiques et amérindiennes**, elle a quelque peu disparu du champ de la conception occidentale du monde. **On la redécouvre** cependant, notamment à travers les recherches en **physique quantique**.

Cette Énergie - "Ki" pour les Japonais - siège dans une zone appelée "hara", située un peu en dessous du nombril. Preuve de son importance en tant que [centre vital de l'Homme](#) : le "hara" est une notion clé dans les arts martiaux. **Le ventre s'avère donc être le siège de l'Énergie vitale qui circule dans tout le corps en suivant le trajet des méridiens** et selon un cycle de 24 heures. **Quand l'énergie circule harmonieusement, nous sommes en bonne santé**, quand elle circule mal, nous sommes sujets à des déséquilibres, à des troubles d'ordre physique, psychique, émotionnel et/ou énergétique.

Le Yin & le Yang

Le Yin et le Yang représentent la complémentarité universelle issue du caractère unique de l'énergie.

Le premier couple symbolique du Yin & du Yang est l'ensemble constitué par la Terre et le Ciel.

Si le Yin engendre le Yang, le Yang soutient le Yin.

Tous deux sont donc **inséparables, opposés**, certes, néanmoins **complémentaires** toujours **interdépendants** et entretiennent des relations d'alternance.

Cette **bipolarité** est le **fondement même du mouvement perpétuel de l'univers**. Toute chose a deux aspects, l'un positif, l'autre négatif. Cependant, rien n'est jamais complètement Yin, rien n'est jamais complètement Yang. Il y a **toujours une proportion de Yin dans le Yang et inversement**.

Le principe de la relativité :

Yin et Yang n'existent que l'un par rapport à l'autre et l'un n'est rien sans l'autre.

Ainsi :

Le jour est jour par rapport à la nuit.

Le froid est froid par rapport au chaud.

Le froid est moins froid par rapport au glacial.

Le chaud est moins chaud par rapport à la canicule.

Le ventre est Yin par rapport au dos qui est Yang.

La profondeur est Yin par rapport à la surface qui est Yang.

etc.

Les 5 mouvements d'énergie

Dans la philosophie extrême-orientale, le **macrocosme**, c'est-à-dire **l'univers**, s'explique et se comprend selon un principe de **cinq mouvements d'énergie** aussi appelés **cinq énergies** : l'Eau, le Bois, le Feu, la Terre et le Métal.

Chaque mouvement d'énergie, auquel on a donné le nom de **loge**, possède des **qualités d'énergies spécifiques**. Et ces énergies **interagissent en permanence les unes avec les autres**.

Ces **5 mouvements d'énergies** sont en fait des composantes et des déclinaisons, des variantes du concept de Yin et de Yang, et une façon d'approcher les énergies de manière plus subtile.

Il en va de même pour **le microcosme**, c'est-à-dire **l'être humain**. Car ce qui concerne le macrocosme se répète et se reflète dans le microcosme que nous sommes !

Les méridiens

Texte du Dr Christian REMPP, médecin-acupuncteur, avec son aimable autorisation, et tous nos remerciements

« Ils n'existent pas et pourtant... »

Cette formulation provocatrice veut souligner l'absence de réalité anatomique des méridiens. Pourtant certains symptômes cliniques (disposition de lésions cutanées par exemple) et les sensations décrites (trajets douloureux, sensations pendant la pratique des arts martiaux ou pendant la pratique du Qi Gong) permettent de les reconstituer tels que décrits sur les planches topographiques. Ceci explique aussi les variations ou les approximations de certaines descriptions.

Les meilleurs atlas de points et méridiens donnent une description "moyenne", à laquelle il faut s'attacher, tout en sachant que chaque personne développe ses propres variantes en tout. La forme et l'anatomie d'un visage répondent aux mêmes critères généraux tout en possédant des caractéristiques propres à chaque individu, ce qui permet de les distinguer et de les identifier. Il en est de même pour les méridiens et points d'acupuncture. »