

SANDRA ET OLIVIER STETTLER

LE SECRET DES AUTOMASSAGES CHINOIS

Augmentez votre vitalité et votre santé

JouVence

Table des exercices pratiques . . .	5
1. Introduction	
à la médecine chinoise	6
<i>Le Yin-Yang et les quatre images</i>	7
<i>Les 5 éléments</i>	13
<i>L'Homme entre Ciel et Terre</i> .	16
2. Les automassages	20
<i>Les 21 séquences</i>	24
<i>Comment pratiquer?</i>	53
<i>L'automassage éclair</i>	56
3. Le recentrage.	57
<i>Que signifie « être centré » ?</i>	58
<i>La détente en 3 points</i>	63
<i>Comment se centrer?</i>	64
4. Réveillez votre « guérisseur intérieur » .	70
<i>Le son</i>	74
<i>La couleur</i>	80
<i>Les mains d'énergie</i>	85
<i>Le sourire intérieur</i>	91
<i>L'autoguérison</i>	97

5. Le secret des automassages chinois .	106
<i>La cure de 10 jours</i>	113
Bibliographie.	117

Table des exercices pratiques

Les automassages.....	26-52
L'automassage éclair.....	56
La détente en trois points.....	63
La technique visuelle : le fil d'or.....	65
La technique sonore : faire vibrer votre colonne vertébrale	66
La technique gestuelle : mouvement de recentrage des énergies.....	67
Faire vibrer vos cellules grâce aux sons ..	78
Le nuage de couleur	83
Développer l'énergie curative de vos mains	88
Souriez à votre corps, il vous sourira....	95
Réveillez votre guérisseur intérieur	99



Chapitre 1

Introduction à la médecine chinoise

Ce premier chapitre aborde de manière succincte les notions de base sur lesquelles est fondée toute la physiopathologie en Médecine Traditionnelle Chinoise. Nous vous les exposons afin que tous les éléments nécessaires à la compréhension des pratiques présentées dans cet ouvrage soient évoqués. Mais si cette terminologie et ce cadre référentiel vous déroutent, vous pouvez aller directement au chapitre 2 et commencer par la pratique des automassages. Votre compréhension se fera alors directement via l'expérience.

Le Yin-Yang et les quatre images

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) se fonde sur « une philosophie de la vie » née de l'observation millénaire de la nature et de son fonctionnement. Cet arrière-plan métaphysique est commun à toutes les sciences traditionnelles : médecine, politique, art de la guerre, Feng Shui (géobiologie chinoise), Yi king (art divinatoire), astrologie chinoise, arts martiaux internes (Qi gong,

Tai-chi, Kung-fu), art pictural ou floral... les notions de Yin et de Yang sont au cœur de toutes ces disciplines. Celles-ci sont largement connues de nos jours en Occident, mais cette connaissance est souvent superficielle : la compréhension du Yin-Yang n'est pas aussi aisée qu'il pourrait y paraître à première vue, car dans notre monde empreint de dualité, tout est toujours relatif.

Afin de saisir la quintessence de cette philosophie, deux notions sont à garder constamment en mémoire. Premièrement, le Yin-Yang représente les deux aspects d'une même essence non manifestée que la tradition appelle le Tao. La traduction signifie la Voie, le Chemin ou l'Un. C'est cette origine commune qui explique les règles de fonctionnement de ce couple d'opposés-complémentaires. Ses lois énergétiques sont l'interdépendance, l'évolution (mouvement de croissance et de décroissance) et la transformation l'un dans l'autre.



Symbole du Tao (Tai Ji)

Deuxièmement, pour bien saisir le dynamisme énergétique de chaque aspect, il faut se souvenir que l'image ou l'emblème du Yang est le feu et l'image du Yin est l'eau. Cela vous permettra de retrouver très facilement (sans mémorisation) toutes les analogies du tableau ci-dessous.

YANG	YIN
Feu	Eau
Ciel	Terre
Haut	Bas
Chaud	Froid
Sec	Humide
Monter	Descendre
Lumineux	Sombre
Centripète	Centrifuge
Énergie	Structure
Subtil	Grossier
Jour	Nuit
Soleil	Lune
Blanc	Noir

Prenons un exemple simple illustrant la subtilité du couple Yin-Yang : dire que la lune est Yin n'est valable que dans le contexte du rapport entre la lune et le soleil. En effet, d'un autre point de vue, la pleine lune est Yang

et la nouvelle lune est Yin, ceci dans le cadre de référence de ses différentes phases. La lune est Yang également puisqu'elle éclaire la nuit. Cet exemple rend compte de la loi d'interdépendance et de la nécessité de toujours définir le cadre de référence.

Ainsi, pour cette philosophie, le monde est régi par ce couple d'opposés-complémentaires. À l'image d'une cellule qui se divise pour donner deux cellules, puis quatre... nous pouvons «diviser» le Yin et le Yang en deux sous-parties : cela nous conduit aux quatre images. En les plaçant sur le Tai Ji, les quatre phases de tout cycle apparaissent : phases de l'année, de la lune, d'une journée, de la vie... Le Yang a pour symbole un trait continu et le Yin un trait discontinu.

- En bas, nous avons l'énergie la plus Yin, symbolisée par deux traits Yin : le Yin de Yin. C'est l'hiver, la nouvelle lune, 0h, la vieillesse...
- À gauche, nous avons l'énergie la moins Yang des Yang (ou la plus Yin

des Yang), symbolisée par un trait Yin sur un trait Yang: le Yin de Yang. C'est le printemps, le premier quartier, 6 h, l'enfance...



Les quatre images (bigrammes)

- En haut, nous avons l'énergie la plus Yang, symbolisée par deux traits Yang: le Yang de Yang. C'est l'été, la pleine lune, 12 h, l'adulte...
- À droite, nous avons l'énergie la moins Yin des Yin (ou la plus Yang des Yin), symbolisée par un trait Yang sur un trait Yin: le Yang de Yin. C'est l'automne, le dernier quartier, 18 h, l'âge mûr...

L'axe vertical de ce symbole est celui des solstices, des extrêmes, où le Yin devient Yang et inversement (loi de transformation l'un dans l'autre). Pour illustrer cette

transformation du Yin en Yang ou du Yang en Yin, on peut penser notamment au froid extrême qui brûle les mains et à l'adage populaire « le trop est l'ennemi du bien ». C'est sur cet axe que nous trouvons les germes du Yin et du Yang, symbolisés par les yeux des poissons (les petits cercles). Quant à l'axe horizontal, c'est celui des équinoxes, des équilibres entre Yin et Yang.

Ce symbole nous enseigne également que le Tai Ji est un symbole dynamique (loi d'évolution, croissance et décroissance). Cela est indiqué par ses traînées comme celle des galaxies ou comme les queues des poissons : elles tournent dans le sens des aiguilles d'une montre. Si vous avez du mal à visualiser son sens de rotation, imaginez que vous soufflez sur lui pour le faire tourner. Vous constaterez ainsi qu'il ne peut guère tourner dans le sens anti-horaire.



Chapitre 2

Les automassages

Cette technique puise ses origines dans le Qi Gong, art de santé et de longévité basé sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, vieux de plus de 5 000 ans. Qi gong signifie littéralement « la maîtrise de l'énergie vitale » et regroupe un ensemble de pratiques corporelles basées sur trois principes :

- le mouvement juste (maîtrise du geste) ;
- la respiration juste (maîtrise des courants vitaux ou énergétiques) ;
- l'intention juste (maîtrise des pensées).

Cette synergie entre le geste, la respiration et l'intention, doit être maintenue durant toute la pratique. Cela vous permettra de développer votre capacité de concentration, d'élargir votre champ de conscience et d'accroître les effets thérapeutiques des exercices.

La pratique des automassages est simple, rapide et efficace. Elle ne nécessite aucun matériel spécifique et vous permet de découvrir votre corps, de prendre conscience de l'énergie qui vous anime et de mieux gérer

votre énergie vitale au quotidien. La séquence complète décrite ci-dessous dure de cinq à quinze minutes, soit une moyenne de dix minutes.

Vous pouvez l'intégrer dans votre quotidien, le matin pour démarrer votre journée en pleine forme puis, en extraire un ou plusieurs exercices en fonction de vos besoins tout au long de la journée. Amis fidèles, ces exercices vous accompagnent partout !

Une astuce va vous permettre de mémoriser facilement cet enchaînement : comprendre sa structure et sa logique. À cet effet il est subdivisé en cinq parties.

- 1) La position de base (préparation).
- 2) La tête.
- 3) Les organes des sens.
- 4) Le thorax (et les bras).
- 5) L'abdomen (et les jambes).

Dans chaque partie, il n'existe aucune discontinuité entre les séquences. Elles

s'enchaînent très facilement, comme si l'on déplaçait une boule d'énergie d'un point A à un point B, puis du point B à un point C, etc. Cette intention va amener de la fluidité et de la souplesse dans vos mouvements, ce qui permettra à l'énergie de circuler encore plus librement.

D'une manière générale, l'intention est très importante (cf. page 85). Dans cette pratique, vous devez avoir une double focalisation mentale : une partie de votre esprit est à l'écoute de votre corps et l'autre partie reste concentrée sur l'idée de réveiller et de faire circuler les énergies.

Pour chacune des séquences, vous trouverez des indications concernant les effets thérapeutiques de chaque mouvement et des précisions sur certaines localisations de points d'acupuncture.

Les 21 séquences

Partie n°1

La première partie concerne la position de base. Celle-ci permet un alignement de l'ensemble de la colonne vertébrale entre le Ciel et la Terre. La clef de cette posture de base est contenue dans l'image de l'arbre. Si vous pensez que votre corps devient comme un arbre magnifique, solidement enraciné et tendant vers le ciel, vous allez sentir l'énergie de la Terre monter dans vos jambes, puis dans votre colonne vertébrale pour venir s'épanouir dans vos bras, vos mains et fleurir dans votre tête. Cette agréable et subtile sensation ne peut se produire que si deux conditions sont remplies.

- Votre corps doit être bien aligné. Pour cela, il faut effacer délicatement les cambrures lombaire et cervicale et développer les sensations de lourdeur dans le bas du corps puis de légèreté dans la partie supérieure. Pour vous aider, pensez à vos racines puissantes qui

s'enfoncent jusqu'au centre de la Terre et qui puisent l'énergie (la sève) pour la faire remonter jusqu'aux branches et aux feuilles légères et souples.

- Votre corps et votre esprit ne doivent être ni tendus ni détendus. C'est un subtil équilibre entre le relâchement, la détente et la mise en tension d'un ensemble de muscles et de fascias (tissus qui entourent et relient tous les muscles et les organes). La tension naît simplement de l'idée d'aligner sa colonne vertébrale, de se grandir en étant solidement ancré à la terre. Elle permet à l'esprit de rester alerte et calme sans entrer dans la somnolence. La détente vient du relâchement de toutes les tensions qui ne sont pas utiles (les épaules, le ventre, la mâchoire...). Cette tension dans la détente est à l'image de l'équilibre du Yin et du Yang.

Cette posture est une pratique en elle-même : vous pouvez la tenir 15, 30 minutes, voire une heure si vous le souhaitez ! Dans

la pratique des automassages, 1 à 5 minutes de préparation suffisent. Si vous souhaitez approfondir, nous vous conseillons d'enchaîner sur les 20 autres séquences puis de revenir à celle-ci. L'énergie circulera alors beaucoup mieux et les sensations se manifesteront plus facilement.

1) Position de départ

- Pieds parallèles écartés de la largeur des épaules.
- Bassin légèrement basculé vers l'avant pour effacer la cambrure lombaire.
- Genoux ni fléchis, ni tendus.
- Respiration abdominale ample et fluide.
- Sensation de lourdeur dans le bas du corps (amener le poids des organes abdominaux dans le bassin).

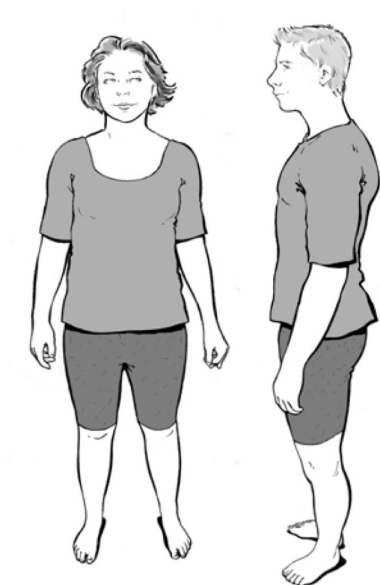
Ces différents points vous permettent de vous ancrer à l'énergie de la Terre.

- Colonne vertébrale bien droite.

- Épaules détendues, poitrine légèrement creusée, bras souples le long du corps.
- Tête comme suspendue par un fil (le menton se rapproche très légèrement du cou).
- Mâchoire relâchée.
- Sensation de légèreté dans le haut du corps.
- Perception de l'énergie qui afflue dans les dix doigts.

Ces différents points vous permettent de vous relier à l'énergie du Ciel.

- *De une à cinq minutes de préparation.*



INDICATIONS : développe la conscience d'être présent ici et maintenant centré entre Ciel et Terre. Découverte de la relaxation debout. Préparation à un grand nombre d'exercices.

SIGNIFICATION SYMBOLIQUE : permet de prendre conscience de la place de l'homme entre Ciel et Terre.