

Qi Gong, le chemin vers soi

Mémoire d'études de MTC



Bas relief composé de petites figurines dans différentes postures, première référence aux méthodes Dao yin (conduite de l'énergie interne) datant de 2000 ans appelées aujourd'hui Qi Gong thérapeutique.

□Hunan Provincial Museum, Chine□

Lucie D'Orio

(Page 21) *Qi Gong et psychothérapie*

Respiration taoïste

Apprendre à sentir ces divers centres contribue à les ouvrir, de sorte que l'énergie circule librement au sein de l'organisme. C'est un moyen direct d'atteindre la connaissance de soi.

(Page 26) *Théorie fondamentale de la thérapeutique*

LA prévention comporte deux aspects : **éviter l'apparition de la maladie**, en agissant sur l'organisme pour le maintenir en bonne santé, et **prévenir l'évolution de la pathologie** lorsque le patient est déjà malade.

La médecine chinoise s'intéresse d'abord à l'individu en bonne santé ; elle a une longue expérience de la prévention.

La médecine chinoise insiste beaucoup sur les interrelations entre le psychisme et le corps. Le contrôle des émotions permet d'éviter le développement des maladies d'origine interne et les perturbations du Qi qui ont pour conséquence d'épuiser le Qi correct et de fragiliser l'organisme.

(Page 27) *Mental et Qi Gong*

Le stress entraîne des dysfonctionnements organiques dont peuvent résulter les lésions.

Les pensées négatives peuvent également creuser le lit de ces maladies.

(Page 28) Qi Gong et cancers - rémissions

La maladie est un **déséquilibre**, un **excès**, ou une **insuffisance d'énergie** élémentaire du corps.

L'écoulement du **Qi** peut être perturbé par le stress, les émotions réprimées ou excessives.

Le Qi Gong occupe une place importante dans la gymnastique thérapeutique.

Un traitement combiné, en association avec le Qi Gong, sont bénéfiques à différents degrés et procèdent d'un réel résultat dans le prolongement de la vie.

(Page 33) Qi Gong et relation avec les organes

(Page 38) Le Qi Gong en relation avec les méridiens

(Page 43) Philosophie de la MTC sur de l'origine de la vie

A la différence des autres espèces vivantes l'Homme a une capacité de réflexion sur sa propre existence.

Cette approche se retrouve dans la définition que les chinois font de la santé : vivre longtemps, heureux et sans maladie.

Dans la culture chinoise ces trois approches de la vie sont étroitement liées aux trois courants de pensée taoïste, bouddhiste et confucien.

Ceci rejoint l'adage chinois qui dit : « nous croyons que la vie nous appartient, alors que c'est nous qui lui appartenons.

Une telle réflexion s'avère essentielle en matière de **psychologie** et de médecine.

(Page 43) *Définition du Shen, Hun, Yi, Po, Zhi, en relation avec les organes*

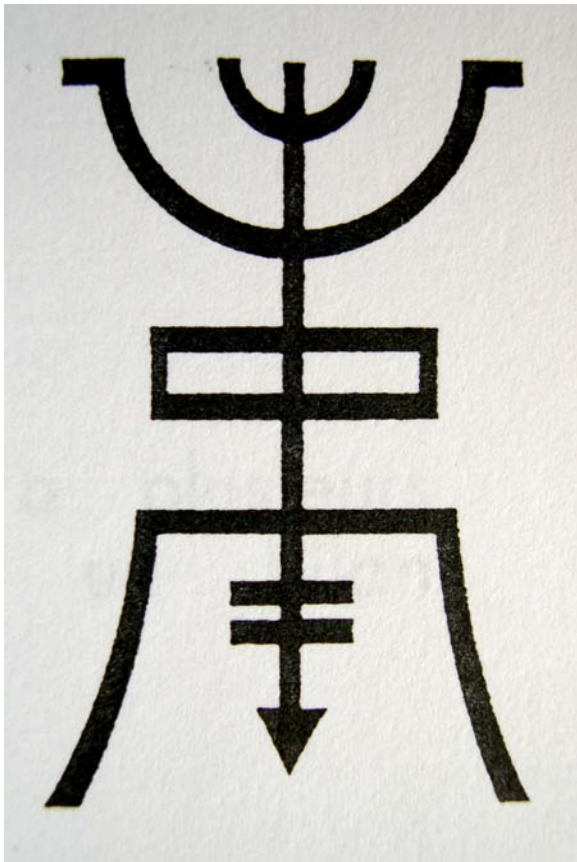


Sages taoïstes contemplant l'emblème Tai Ji (Yin Yang)
Les pins et les grue sont des symboles de longévité et d'immortalité.
L'Harmonie parfaite entre l'Homme et l'Univers

Pictogramme de Mencius

(Célèbre philosophe chinois de l'antiquité)

Dessin des différents niveaux de l'être humain



1 - Plan Spirituel

2 - Plan Mental

3 - Plan Emotionnel

4 - Plan Energétique

5 - Plan Physiologique Yang

6 - Plan Physiologique Yin

7 - Plan anatomique

CONCLUSION

CE que l'Être cherche est partout.
Inutile de partir au loin pour le chercher car c'est là tout proche.

Ce que l'Être cherche est en lui. Tout est révélé.

C'est l'Ame qui se met en chemin pour retourner vers sa patrie originelle.

C'est L'Ame qui se purifie, qui se prépare à recevoir l'Esprit.

Alors l'Homme pourra éprouver en soi « L'Homme véritable ».

« Ici et maintenant »

La Voie, le Chemin ne peut être que vécu.

Pour plus d'informations, possibilité d'acquérir le mémoire à prix coûtant
Pour commander:

Tél: 06 60 64 63 79 - E-mail: dorio.lucie@free.fr