

Les cinq saisons de l'Énergie – la médecine chinoise au quotidien
Isabelle Laading, Éditions DésIris, France, 1998; 224 p.

Recension parue dans la revue des massothérapeutes, *Le Massager*, novembre 2002; pp. 28-29
© Janick Belleau, 2002

Un autre ouvrage sur la tradition chinoise en médecine ? Pas tout à fait. Je dirais qu'il s'agit plutôt de six livres en un. Que vous le lisiez à titre personnel ou en tant que massothérapeute, je soupçonne que tous les sujets vous parleront; qu'ils traitent du psychisme et des émotions, du massage, de la diététique, de la méditation et des exercices respiratoires et corporels, connus aussi sous le nom de Do-In.

En lisant cet ouvrage donc, on se convainc, deux fois plutôt qu'une, que l'énergétique chinoise propose véritablement une «hygiène de vie en étroit rapport avec les cycles naturels». En effet, pour conserver et améliorer sa santé, il s'agit premièrement de cultiver la prévention et parallèlement d'harmoniser son quotidien à celui de la Nature. En gros, il s'agit d'adapter ses vies intellectuelle, émotionnelle, corporelle et spirituelle au rythme des saisons pour grandir, selon toutes probabilités, en âge et en beauté.

Mais encore

La nature porte en elle cinq saisons : le printemps, l'été, les intersaisons, l'automne et l'hiver. À chaque saison correspond un élément : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. À chaque élément correspondent un organe yin et des entrailles yang; à chacun de ceux-ci correspondent, entre autres, un tissu et un sens. Si l'être humain, en soi un microcosme de l'Univers, règle sa vie sur les mouvements qui animent l'Univers, lui-même composé de yin et de yang, il y a fort à parier que l'humain trouvera l'équilibre auquel il aspire. Pour une parfaite compréhension des corrélations entre cycles saisonniers, éléments naturels et être humain, voir le tableau ci-contre.

Des moyens thérapeutiques

La philosophie chinoise octroie beaucoup d'importance au ressourcement par des thérapies douces. On choisit son type de traitement en concordance avec la saison. Au printemps, on naît à la phytothérapie (traitement par les plantes); en été, on carbure à la moxibustion (traitement consistant à chauffer un point cutané à l'aide d'un bâtonnet d'armoise); aux intersaisons, on s'enveloppe de sable, de boue ou d'argile; en automne, on se soigne par la massothérapie, l'aromathérapie (traitement par des huiles essentielles) ou par l'acupuncture; et en hiver, on se dorlote dans des bains d'eau de mer, des bains aux plantes ou aux algues.

Un peu de méditation

Isabelle Laading a aiguisé ma curiosité avec la méditation portant sur la «non saisie des émotions» dans le chapitre «Automne – Le Métal». J'ai eu l'occasion d'éprouver, à maintes reprises, le bien-fondé de cet exercice... étant sujette à des soubresauts émotifs. Et, ça marche. Il faut savoir cependant que le nombre de respirations conscientes est proportionnel à l'intensité émotionnelle de votre préoccupation. Plus l'émotion véhiculée par une situation X vous perturbera plus l'exercice sera long... à moins d'être yogi ou spécialiste en «centrement».

Dites-moi ce que vous mangez...

Si vous donnez dans la nutrition, les volets consacrés à la diététique vous emballeront. Réflexion faite, nulle n'a besoin d'être nutritionniste pour les apprécier.

Les cinq saisons de l'Énergie – la médecine chinoise au quotidien
Isabelle Laading, Éditions DésIris, France, 1998; 224 p.

Recension parue dans la revue des massothérapeutes, *Le Massager*, novembre 2002; pp. 28-29
© Janick Belleau, 2002

À preuve, cet été (le Feu) je n'ai mangé, en grande partie, que des aliments de nature froide ou fraîche dont la laitue, le cresson, des palourdes, des escargots et du tofu; le tout arrosé de thé à la menthe et à la verveine. Mon appareil digestif m'en fut très reconnaissant. Je me promets cet hiver (l'Eau) de faire mon miel d'aliments de nature chaude ou tiède dont le dindon, le bœuf et le faisan assaisonnés de piment ou de poivre de Cayenne et arrosés de vin. À chaque sa saison, sa nourriture... pour le plus grand bien d'Épicure. Se nourrir selon les saisons c'est bien, mais encore faut-il tenir compte des bonnes combinaisons alimentaires (protéines OU hydrates de carbone accompagnées de légumes) et de son groupe sanguin – lire à ce sujet *Quatre groupes sanguins, quatre régimes* du Dr. Peter d'Adamo et de Catherine Whitney chez Michel Laffont, éditeur.

Un vocabulaire énergétique

L'auteure nous rappelle, donnant ainsi l'impression de s'amuser ou de nous instruire, que plusieurs expressions du vocabulaire quotidien ont été empruntées au corps énergétique, c'est-à-dire à celui des méridiens : «avoir les reins solides»; «en avoir le souffle coupé»; avoir le cœur sur la main. La poésie de son écriture séduit. Voyez : «Pureté, neutralité, les influences extérieures glissent sur le blanc comme sur les plumes de l'oiseau» ; «Dans le cas d'une situation relationnelle difficile, vous vous trouvez dans des sables mouvants : plus vous allez vous agiter, plus vous allez vous enfoncer». Les saisons se suivent et ne se ressemblent point mais, l'élégance du vocabulaire et la limpidité du propos demeurent.

En conclusion

En lisant les *Cinq saisons*, je retrouvais le même esprit et la même sensibilité qui caractérisent l'ouvrage de Marguerite de Surany, *Pour une médecine de l'âme*. Les deux auteures ont assurément fait leurs classes avec des maîtres de la médecine de l'Empire du Milieu et en ont retenu les mêmes préceptes.

Les cinq saisons de l'Énergie ou la recherche de l'équilibre total; un outil de croissance privilégié, si vous êtes «sur la voie du changement et donc de la transformation». À lire et à relire, saison après saison, afin de s'en inspirer, de s'en imprégner.