

Mieux comprendre les liens entre Qi Gong, Shiatsu Yin, Auriculo-Pulsologie

✍ Par Alain Gesbert



☉ Outre une présentation des domaines structurels et fonctionnels dans l'organisme, nous développerons quelques aspects personnels afin de mieux expliciter notre approche actuelle (c'est-à-dire, notre travail en cabinet, la pédagogie développée dans nos cours, nos recherches associées à des techniques différentes mais complémentaires). De façon à ne pas alourdir cette présentation, nous avons mis en fin d'article un glossaire des techniques développées.

☉ Il existe dans l'organisme humain, plusieurs systèmes permettant de protéger le corps physique et l'équilibre psychologique d'une personne.

D'une façon, certes très globale, on pourrait distinguer deux approches complémentaires :

- l'une concerne la protection fonctionnelle de cet équilibre,
- l'autre qui concerne ce que l'on pourrait appeler le domaine « structurel », agit dans l'urgence et ne peut se préoccuper, pour cette raison, des causes souvent lointaines qui se cachent derrière les symptômes.

De façon globale, les facteurs les plus importants pour une bonne santé sont l'hygiène, l'alimentation et le mode de vie (son rythme, le niveau de stress, etc.) qui dépendent, entre autre, de l'environnement social, économique et culturel...

On peut également distinguer :

- Des maladies propres au mode de vie comme : accidents de voiture, du travail, infarctus, tuberculose, hépatites, sida, maladies dégénératives, etc. Nous sommes, ici, dans ce que j'ai appelé le domaine structurel.
- Des symptômes et/ou des maladies soignables par des techniques alternatives, la protection de la santé (en raisonnant santé et non maladie). Nous sommes dans ce que j'ai dénommé le domaine fonctionnel. Certains de ces troubles peuvent être en relation avec un conflit, voire à la répression de l'instinct. Citons : les troubles fonctionnels, la boulimie, l'anorexie, les addictions (tabac, alcool), la dépression, etc.

A titre d'exemple en ce qui concerne le domaine fonctionnel, l'inconscient contrôle le rythme du cœur, les processus digestifs (etc.) ; le système immunitaire a des processus permettant de lutter contre les agressions des virus, etc.

Quand les systèmes fonctionnels de l'organisme ne peuvent plus assurer leurs protections, cela peut impliquer des opérations, le recours à des médicaments allopathiques pour traiter une urgence, etc. : nous sommes alors passés dans la « structure ».

Pour quelqu'un ignorant le domaine fonctionnel, un exemple caricatural pourrait être : « je me promenais dans la rue et, en quelques secondes, « cela » m'est tombé dessus : j'ai fait une dépression ». Cette personne peut effectivement ressentir ce genre de chose, mais il y a fort à parier qu'elle était depuis longtemps sous pression (comme une cocotte minute !) et que c'est la goutte d'eau (une contrariété, le fait de croire que l'on ne pouvait pas s'en sortir, etc.) qui a initialisé ce débordement...

Si le système fonctionnel se dérègle, à terme on va passer progressivement ou rapidement (chaque personne étant différente) à l'étape structurelle avec tous les risques que cela suppose. Le corps humain, le cerveau ayant de très nombreuses capacités trop souvent sous-estimées, après une opération chirurgicale, par

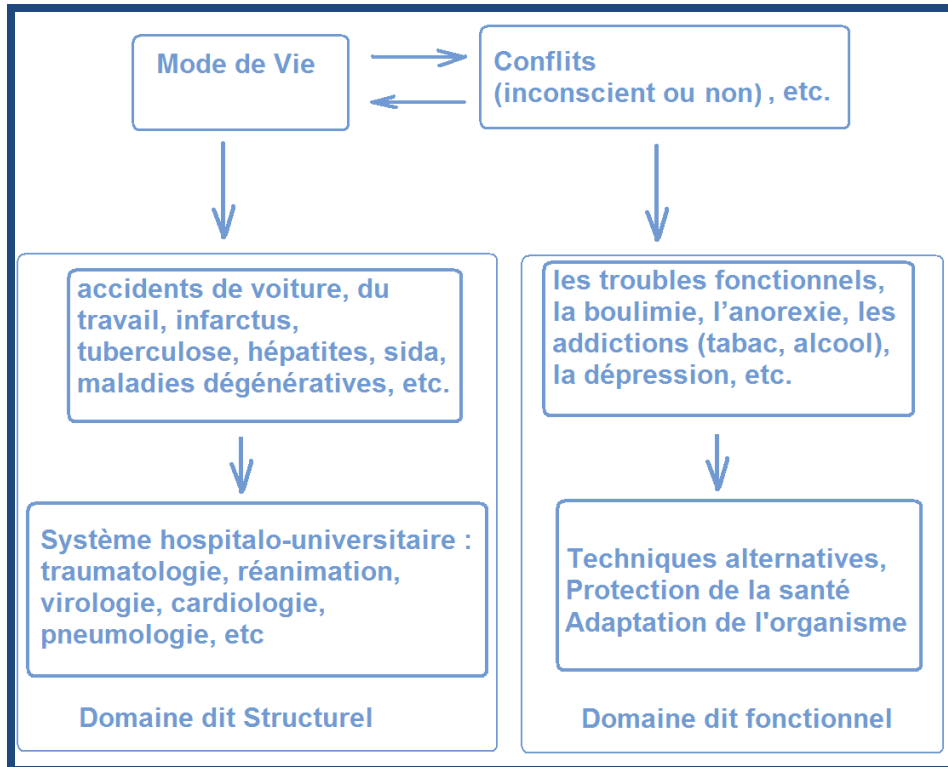




exemple, une personne saine rétablira son énergie (etc.) et pourra revenir progressivement au « niveau » fonctionnel.

A une époque de plus en plus sensible à l'écologie de la Terre, il est important, à notre avis, que chacun prenne également en charge son propre éco-système biologique (mental et physique).

Le diagramme ci-après résume les aspects fonctionnels et structurels que nous venons d'évoquer.



☉ Nos recherches et notre pratique en cabinet ainsi que nos cours sont bien sûr en relation avec le domaine fonctionnel. Notre réflexion a été initialisée dans le début des années 90. Au départ, nous avons, entre autre étudié de façon assez approfondie : l'approche de Jung, l'analyse transactionnelle, la sophrologie, la relaxation, la P.N.L., l'auto-hypnose, etc.

Nous nous sommes rendu compte que les approches privilégiant uniquement le mental, l'inconscient sans les aspects corporels n'étaient pas, à notre avis, suffisantes.

Il est certes intéressant de vider son sac en verbalisant, mais si on le remplit au fur et à mesure (à cause des évènements de la vie, etc.) on minimise alors les effets de la *thérapie*. C'est pourquoi il est également important de savoir « fermer » ce sac ou qu'il ne soit plus grand ouvert (avec les sensations d'être une *éponge* à tout ce qui se présente, etc.). Il y a également tous les phénomènes de résistances inconscientes au changement bien connu des thérapeutes.

En ce qui nous concerne, « l'horizon » s'est ouvert quand nous avons commencé à découvrir et à pratiquer des approches orientales. Certes, nous avons déjà initialisé certaines approches comme le Raja-Yoga depuis le début des années 70, mais le tourbillon de la vie professionnelle nous en avait beaucoup trop éloignés.

Nous avons eu la chance de rencontrer des pratiquants de haut niveau en Qi Gong (prononcez Chi Kong) et Tai Chi qui nous ont fait prendre conscience qu'il fallait faire un travail postural si l'on voulait obtenir des résultats concrets et tangibles. En Shiatsu, un de nos professeurs a beaucoup insisté sur le travail du ressenti. Nous n'aurions, cependant, pu développer le Shiatsu Yin (que nous pratiquons en cabinet) si nous n'avions pas fait du Qi Gong.





De même, nous n'aurions pu développer notre pratique du Qi Gong (et la mise en place d'un programme pédagogique) si nous n'en étions restés qu'à ce que nous pouvons trouver en Chine aujourd'hui...

☉ L'approche orientale est plus en relation avec le ressenti, l'inconscient, la méditation ; l'approche occidentale est plus orientée vers l'analyse, la logique. Ce qui nous correspond le mieux, en ce qui nous concerne, c'est d'utiliser ensemble ces deux approches.

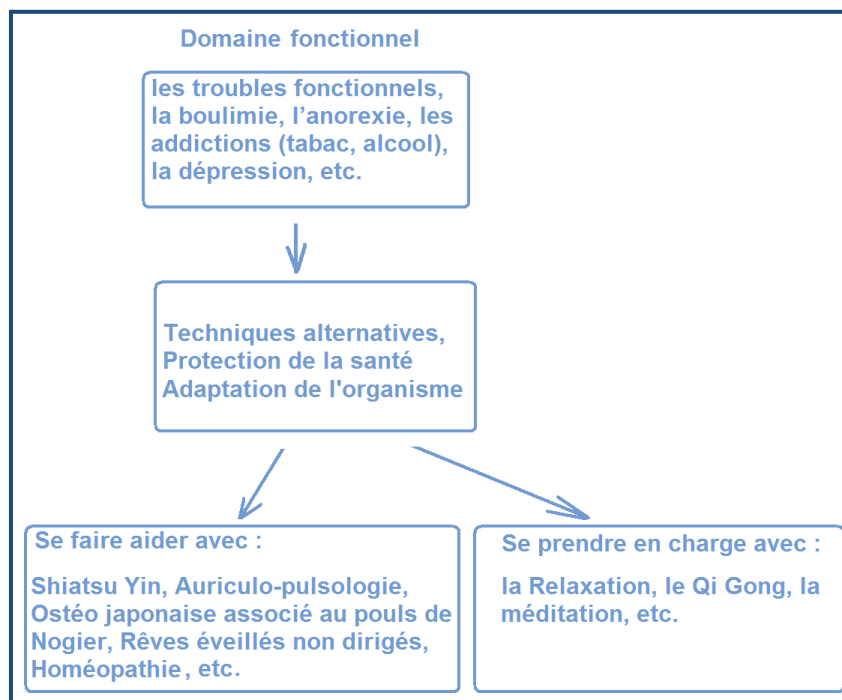
Cela veut dire que nous ne nous satisfaisons pas d'affirmation comme « *cela agit de façon globale, holistique, etc.* ». Il nous faut agir de façon ciblée et spécifique.

Nos expérimentations et nos recherches nous ont conduits à développer un cadre adaptable (avec des techniques) répondant aux aspects pragmatiques de l'analyse (propre à la démarche occidentale) tout en étant associé à un toucher spécifique (Shiatsu Yin), à une prise de pouls spécifique (**Pouls de Nogier**).

De même, dans le cadre de nos cours, la pédagogie, les explications (en relation avec le tissu conjonctif, etc.), la structure du cours sont associées à un ressenti corporel pendant le Qi Gong.

☉ On peut faire un auto-entretien de sa voiture mais quand les choses deviennent plus compliquées (interaction de plusieurs éléments qui se combinent ensemble, etc.) il est préférable de s'adresser à un professionnel. C'est pourquoi, la protection de la santé, associée à un équilibre harmonieux corps-esprit repose, à notre avis, sur deux aspects complémentaires (comme pile et face d'une pièce de monnaie) :

- Se faire aider avec des séances individuelles et personnalisées de Shiatsu Yin, d'Auriculo-Pulsologie, de Rêves éveillés non dirigés associés au développement de l'enfant intérieur...
- Se prendre en charge avec la Relaxation, en pratiquant régulièrement le Qi Gong, en transférant et en utilisant au quotidien ce que l'on a appris pendant des séances individuelles de Rêves éveillés non dirigés...



Il est également important de comprendre que chaque système a ses limites et c'est l'utilisation harmonieuse de plusieurs approches complémentaires qui permettent d'obtenir des résultats tangibles et fiables.





⇒ Citons quelques exemples :

- **Baisse d'énergie :**

Le Shiatsu Yin (entre autre, avec l'anpuku au niveau du ventre) permet de relancer l'énergie d'une personne qui se sent fatiguée, l'Auriculo-pulsologie permet de détecter et de traiter sur l'oreille les fuites énergétiques récentes ou anciennes (par exemple, à cause d'une opération, d'un accouchement) : associer les deux ne peut être que bénéfique.

- **Douleurs dorsales / Prévention du dos / Problèmes posturologiques :**

Les techniques ostéopathiques japonaises du Shiatsu Yin peuvent être associées au pouls de Nogier pour trouver la meilleure position du corps pour libérer, par exemple, d'une sciatique. Ce travail se fait en douceur tout en respectant le corps et le tissu conjonctif. Même si la personne est en crise aiguë, on peut l'aider (à minima, en travaillant avec l'auriculo-pulsologie, on traite à l'oreille, les points en relation avec les vertèbres concernées, éventuellement une cheville, un genou, etc.). Via l'oreille, nous avons une information qu'a le cerveau sur ce problème. Rendre neutre les points auriculaires est équivalent à demander au cerveau de trouver une solution pour les zones du corps concerné.

- **Réduction des Allergies / Sevrage du Tabac :**

Même si cela peut vous paraître curieux, en posant un mégot de cigarette sur le thorax, en ayant proche de l'oreille un produit allergène (poils d'animaux, pollens d'arbre, etc.) on crée un micro-stress (non perçu par le mental) : on peut alors traiter les points d'acupuncture au niveau de l'oreille. Nous avons constaté que si ensuite nous faisons un Shiatsu Yin du dos en agissant sur le méridien Vessie au niveau du dos (les points Shu en relation avec le passé) le traitement de l'allergie est beaucoup plus efficace.

Dans le glossaire ci-après vous trouverez des éléments supplémentaires permettant de mieux comprendre notre approche.

☺ *En guise de conclusion (certes partielle) :*

Cet article se veut une première découverte permettant de mieux comprendre les approches dites alternatives (médecine douce, etc.) utilisant les ressources du pouls de Nogier associées à l'approche orientale (Ostéopathie japonaise, Shiatsu Yin, acupuncture manuelle), étant entendu qu'en dernier ressort c'est à chacun de se positionner, de se faire un avis suivant son âme et conscience.

(à suivre...)

⇒ **Glossaire de quelques termes utilisés :**

☺ **Le Pouls de Nogier / Pulsologie Biophysique / Auriculo-Pulsologie**

Le Dr **Paul Nogier** découvre l'**auriculothérapie** en 1951 : sa cartographie de l'oreille fera le tour du monde. C'est en **1966** qu'il découvre ce que ses élèves appellent le **Pouls de Nogier** (différent des pouls chinois).

Il met alors au point un ensemble de techniques dénommées aujourd'hui **Auriculo-médecine**. La **Pulsologie Biophysique** concerne les travaux, les recherches et les méthodologies du docteur **Jean-Claude Toureng** s'appuyant sur le **Pouls de Nogier**.

Avec l'**Auriculo-Pulsologie**, c'est le corps via le **Pouls de Nogier** qui permet de travailler de façon personnalisée. En effet, en percevant le **pouls de Nogier**, le praticien trouve les points d'acupuncture à traiter au niveau de l'oreille ; il les traite et le pouls lui indique également quand terminer le traitement et si le point a été complètement traité. Il y a lieu de noter que nous n'utilisons pas les aiguilles





d'acupuncture au niveau des oreilles et que le traitement est complètement indolore. Evidemment, une personne en crise (dos bloqué, personne proche « d'exploser » et qui risque de faire une dépression, personne ayant de nombreuses allergies) pourra constater encore plus facilement les résultats dans son quotidien.

Nous avons eu la chance d'être formé à l'école du docteur **Paul Nogier** par des praticiens expérimentés eux-mêmes formés directement par **Paul Nogier**.

Nous avons également eu la chance d'échanger au quotidien et de participer aux travaux de recherche du docteur **Jean-Claude Toureng** pendant un an et demi.

En cabinet, nous utilisons les approches développées par **Paul Nogier** et **Jean-Claude Toureng** suivant la demande et les attentes du patient.

☯ Le Shiatsu Yin

Le Shiatsu est une discipline énergétique traditionnelle d'origine japonaise qui est reconnue par l'OMS.

En ce qui nous concerne, des cours pratiques et théoriques (chaque semaine) pendant 4 années, associés à des stages intensifs nous ont permis d'apprendre les subtilités du Shiatsu Traditionnel.

Le Shiatsu curatif que nous avons développé depuis plusieurs années est à la fois doux et énergétique. En effet, nous avons développé un toucher spécifique qui nous permet de vérifier le travail qui est réalisé pendant la séance.

Cela veut dire que le Shiatsu que nous pratiquons n'est pas un système d'acupression. C'est pourquoi il est important de distinguer, de façon globale, le Shiatsu familial très connu, souvent avec des pressions fortes, de nature yang et le Shiatsu ayant une action *curative*, comme le Shiatsu de type Yin. Le Shiatsu Yin évoque un Shiatsu avec un toucher doux et non intrusif respectant le corps de la personne.

Avec un toucher doux, le système parasympathique va, de plus, s'activer pendant la séance. Ajoutons que le terme *curatif*, doit être entendu ici comme un ensemble de techniques permettant de retrouver la santé, un état d'équilibre et de la préserver de façon préventive (action sur le système immunitaire, par exemple).

☯ Rêves éveillés non dirigés associés au développement de l'enfant intérieur

Ensemble de techniques mentales permettant de communiquer avec la partie positive de l'inconscient afin d'aider son *enfant trauma*. L'apprentissage de ces techniques se fait en étant en relaxation (en cabinet) avec l'objectif que la personne utilise ce qu'elle a appris dans son quotidien (par exemple, pour réduire des crises d'angoisse).



A propos de l'auteur / Alain Gesbert

Né en 1956, ingénieur CNAM en électronique, s'est reconverti en créant un cabinet de Shiatsu Yin, d'Auriculo-Pulsologie et en donnant des cours de Chi Kong. Il continue de faire des recherches en Pulsologie Bio-physique.

Contact / Alain Gesbert
Cabinet de Shiatsu Yin
et d'Auriculo-Pulsologie
Relaxations et Cours de Chi Kong
38, rue Cousseran
91470 Limours
☎ 01 64 91 26 57
<http://www.alaingesbert.fr>

