

Les 5 éléments & 6 conditions pour guérir

La guérison émotionnelle par la psychologie et l'alchimie interne taoïste classique

par Gilles Marin

Gilles Marin, spécialiste du Chi Nei Tsang émotionnel, nous a fait parvenir en exclusivité pour les lecteurs de Génération Tao un extrait de son ouvrage : *Five elements, six conditions* traduit de l'anglais. Il nous parle du rôle essentiel des émotions et de notre capacité à bien ou mal les digérer.

Le sujet principal de ce livre est la guérison émotionnelle. Pour comprendre complètement ce que veut dire guérir c'est comprendre qu'il n'y a aucune différence entre la guérison physique, mentale, émotionnelle et même spirituelle. Les émotions font partie de ces endroits de nous-même que l'on n'a pas l'habitude de comprendre. Dans notre culture, ce n'est pas pratique courante de s'asseoir en groupe et de contempler l'univers des sensations et des émotions. Même si un certain nombre d'entre nous le fait individuellement par habitude, ou avec une relation privilégiée, ce n'est pas quelque chose que notre culture fait de bonne grâce en dehors d'une pratique professionnelle comme en psychothérapie, ou dans le cadre des arts et spectacles, qui bien souvent sont artificiels, teintés de propagande ou principalement orientés par le profit.

Les émotions ne sont pas rationnelles

Les émotions doivent être différenciées des pensées. Les pensées sont rationnelles. Penser demande de la logique, et appréhende le temps et l'espace avec une structure linéaire de passé, présent et futur. Penser c'est pour résoudre des problèmes. Les pensées sont les produits de la fonction des lobes frontaux du cortex cérébral — la partie la plus avancée de notre système nerveux, le trait le plus avancé des primates, et une des dernières marques du progrès sur

**Les émotions
ne sont pas
rationnelles.**

l'échelle de l'évolution. Ces lobes frontaux sont tellement avancés et récents dans l'évolution du système nerveux humain qu'ils ne fonctionnent pas encore très bien. Les recherches scientifiques ont démontré que le mieux éduqué, cultivé, et sophistiqué d'entre nous n'utilise que 10 à 15 pour cent des capacités de ses lobes frontaux. Et encore avec effort. Si on établit un rapport entre la capacité d'utiliser notre capacité mentale, notre rationalité, et clarté de pensée avec notre humanité, cela veut dire qu'il faut beaucoup d'effort pour être complètement humain. Etre complètement humain n'est pas encore facile à réaliser, cela demande beaucoup de travail et de culture. Et même si on comprend ce principe d'évolution mentale, les idées nouvelles sont traditionnellement et systématiquement rejetées: les temps de Galiléo et de l'Inquisition sont seulement vieux de 300 ans, et des formes variées d'inquisition existent encore de nos jours dans nos soit disant cercles intellectuels. Cela signifie que les idées nouvelles, étranges, et étrangères, même précises et prouvées, seront interprétées comme fausses par la plupart d'entre nous et rejetées.

En ce qui concerne les émotions, nous avons tellement de mal que je pense que nous sommes encore dans l'obscurité la plus complète. Avant les temps modernes, la recherche émotionnelle et l'introspection relevaient du

Le Chi Nei Tsang est une méthode de massage des organes internes qui a été diffusée en Occident par Mantak Chia.



photo: Jean-Marc Lefèvre

domaine de l'occulte ou du spirituel, du mystique et de l'ermite et de la pratique monastique. Récemment, seulement, durant les quatre-vingts dernières années de la civilisation occidentale, avons-nous tenté d'explorer, avec la psychologie, une forme scientifique contestée de l'étude du comportement humain et de ses raisons.

Les émotions ne sont pas rationnelles. Il ne faut donc pas les confondre avec les pensées.

Elles sont de l'abstraction pure, et, pour cette raison, plus riches, plus complètes, plus précises et plus astreignantes que les pensées. Elles proviennent d'endroits du cerveau qui marchent à cent pour cent de leur capacité à tout moment. Nos émotions sont aussi fortement soutenues par notre système endocrinien, qui gouverne notre système nerveux avec des hormones comme la sérotonine, l'insuline et l'adrénaline. Nos émotions sont donc plus rapides, plus durantes, et bien plus fortes que nos pensées. A l'inverse de nos pensées nous ne choisissons pas nos émotions. On ne choisit pas ses émotions nous les attrapons — comme des microbes! —. Elles n'appartiennent ni au temps ni à l'espace, ni au passé, ni au futur, elles appartiennent seulement au moment présent, ici et maintenant.

Mais que sont ces émotions en réalité?

On sait qu'elles se manifestent somatiquement, et que leurs manifestations se répandent à travers la totalité de la personne. Les émotions sont senties, ainsi elles sont quelquefois appelées sentiments. Les émotions sont vraiment responsables de notre comportement. Nous n'agissons pas d'après ce que nous pensons, nous agissons en fait d'après ce que nous ressentons. Peu importe si nous savons exactement quoi faire et ce qui est le mieux pour nous, si « on ne se sent pas » de le faire ou si on

« n'en a pas vraiment envie » on ne le fera pas. La plupart du temps, notre manière de penser est impuissante quand on est confronté avec des sentiments contradictoires. Cela reflète les plus grandes crises de notre temps: être incapable d'appliquer ce que notre meilleure intelligence nous demande de faire. Ce fait est implanté très profondément dans tous les niveaux de la société, du sport aux affaires, de

l'éducation à l'industrie, de la politique et l'étude sociale à l'application des lois et de la justice. C'est pour cela que ce qu'on ressent comme « normal », avec tout le contenu abstrait et irrationnel de ce que « normal » veut dire, a toujours l'avantage sur ce qui est raisonnable et juste.

On ressent avec tout notre être, avec tout notre corps aussi bien qu'avec notre esprit. Quand nous sommes heureux nous ne le sentons pas seulement dans notre esprit et notre système nerveux. Notre visage est heureux, notre cœur est heureux, notre peau, notre estomac, et même nos cheveux manifestent la gaieté. Quand nous sommes tristes, notre corps entier est triste. Nos sentiments traversent entièrement notre corps et manifestent, par ce que l'on appelle des charges émotionnelles, des poches d'énergie contenant de l'information — ce qu'on appelle Chi en médecine traditionnelle Chinoise ou Ki en Japonais —. Nos sentiments sont donc transportés par notre système de méridiens, notre système nerveux, et aussi par notre système endocrinien. Biologiquement, une des fonctions principales de notre système endocrinien est la fonction de communication interstitielle et intercellulaire. Les glandes endocrines principales occupent une position centrale et étagée dans le corps et il y a, effectivement, des corrélations directes entre ce qu'on connaît du système endocrinien avec les Chakras, ou centres énergétiques et informationnels de tradition orientale.

**On ressent
avec tout
notre être.**

A la différence des pensées, les émotions ne sont attachées ni aux solutions, ni aux explications. De les comprendre ne les change pas. On ne peut changer nos émotions comme on change nos pensées quand on comprend mieux ou différemment. La seule chose possible pour changer nos émotions est de les surmonter. En les surmontant on acquiert ce qu'on appelle la maturité. C'est un processus d'évolution physique autant que mental. Les émotions sont littéralement « digérées », c'est-à-dire que nous différencions ce dont nous avons besoin de ce que nous devons éliminer.

Les émotions sont la nourriture de l'âme

Mes études du « guérissage » (processus qui emmène à la guérison) et ma pratique des méditations taoïstes m'ont conduit à comprendre que les émotions sont la nourriture de l'âme. Quand on parle de maturité émotionnelle et de « grandir » et de devenir plus humain, je le comprends à un niveau très littéral. Nous nous nourrissons quotidiennement d'une grande variété d'émotions et nous les digérons. Cela nous fait « grandir ». Avoir atteint une maturité émotionnelle implique avoir digéré un éventail suffisamment large de sentiments humains pour nous permettre de survivre émotionnellement indépendamment de toute forme de protection parentale ou autre autorité protectrice. Quotidiennement nous absorbons une certaine quantité d'émotions sous la forme de charges énergétiques créées par les réactions de notre corps envers nos sentiments. Certaines de ces charges sont facilement digestibles, d'autres sont plus difficiles à digérer et certaines sont indigestes. On appelle ces dernières émotions négatives ou toxiques. Où vont ces charges quand elles ne peuvent être digérées ? Exactement aux mêmes endroits que les aliments mal digérés vont dans notre corps : le foie, les tissus adipeux, le système lymphatique, et tous les tissus et les endroits qui résonnent familièrement avec cette charge particulière. Toute partie du corps a une fonction et toute fonction a un sens particulier pour le corps émotionnel qui va cacher cette charge à cet endroit.

Le corps ne peut pas oublier

Comment pouvons-nous cacher quoi que ce soit dans notre propre corps ? On le fait très souvent et on s'est bien entraîné au fil de l'évolution humaine pour exécuter cette tâche très facilement. Ce qu'il faut faire pour ne pas savoir quelque chose sur nous-même c'est d'être sûr que la ligne de communication n'atteigne pas ces endroits particuliers où se cachent ces charges. En fait le corps ne peut pas vraiment « oublier » quoi que ce soit. Au contraire du système nerveux qui doit recréer constamment notre réalité et choisir parmi

toute l'information possible, seulement ce qu'il peut maintenir sur la petite surface de l'écran de notre conscience, chaque cellule de notre corps contient toute l'information de la vie et de l'évolution des espèces depuis le jour de la création. Donc notre corps n'oublie pas vraiment, plutôt, il choisit délibérément de « ne pas se souvenir » de quelque chose en particulier. Ce qui lui donne beaucoup de travail.

Nous sommes nés pour jouir de la vie...

Malheureusement la vie n'est pas toujours agréable. Pour nous protéger des horreurs du désespoir et du désarroi, notre corps est équipé d'un système de protection bien sophistiqué. Ce système de déni nous protège pour nous éviter de nous sentir en permanence sous le poids des émotions négatives auxquelles nous ne pouvons nous confronter à cause d'un manque de maturité, de savoir ou une faiblesse dans notre système de soutien. Ce système de déni est notre gardien, notre protecteur chargé de nous cacher de ces émotions dangereuses jusqu'à ce que l'on ait les conditions requises pour nous permettre de digérer ces émotions et grandir plutôt que de nous empoisonner sans aucune chance de guérir.

Ce système de déni est notre gardien.

Puisque sommes nés pour jouir de la vie, chaque partie de nous-même, chaque partie de notre corps a le droit à cette jouissance. Quand nous cachons une charge émotionnelle quelque part dans notre corps, nous ne nous sentons pas mal dans cet endroit parce qu'il est anesthésié, mais nous ne pouvons pas nous y sentir bien. Nous ne sentons plus rien.

Le rôle du gardien est aussi de nous faire savoir quand on a finalement tout ce qui est requis pour faire face à ces émotions. Une fois que nous avons atteint la maturité, la stabilité mentale et la force nécessaire et que nous avons confiance en notre système de soutien, notre gardien intérieur nous le fait savoir par un symptôme. Un symptôme est une tentative de communication à partir du plus profond de soi-même pour faire savoir à notre conscience qu'il est grand temps d'évoluer, de changer, de guérir. Une fois que nous avons acquis suffisamment de maturité, que nous sommes suffisamment stables et fort et que notre système de soutien est sûr, ce gardien nous le fait savoir en libérant un peu de conscience, par un symptôme. Un symptôme alors devient une tentative de nous faire savoir du plus profond de notre être qu'il est temps de changer et d'évoluer, qu'il est temps de guérir.

Les véhicules principaux de la communication corporelle interne sont les nerfs et le sang qui portent les hormones porteuses de différents messages de nature chimique, tandis que les modes principaux de cette communication s'établissent par le contact et le mouvement.

Les nerfs doivent établir des contacts — synapses — pour transmettre le courant porteur d'information. A la différence de l'électricité qui circule à travers la matière inerte, l'énergie qui circule à travers un corps vivant, le Chi, est régi par des lois différentes: le Chi a besoin de mouvement pour circuler — probablement aussi parce que la nature et la conductivité des tissus conjonctifs changent avec le mouvement —. Ce qui donne le mouvement le plus constant dans notre corps c'est la respiration. C'est la respiration qui nous pompe l'oxygène dans les poumons et c'est la respiration cellulaire qui se charge du produit de la respiration et allume l'étincelle de vie dans tous les tissus et chaque cellule du corps. Il est bien établi en médecine traditionnelle Chinoise que la respiration est porteuse du Chi, cette étincelle de vie, présente dans l'idéographe de l'écriture classique, mais absente dans l'écriture moderne, porteuse de l'énergie et de l'information qui nous permet de sentir ce mouvement interne de la vie.

La « crise de guérison »

La respiration est le pont qui connecte tous les niveaux de conscience. Ne pas sentir un endroit dans nous-même demande de cesser le mouvement respiratoire dans cet endroit. Quand on arrête la respiration, on coupe les ponts et on ne sent plus. Les tissus s'engourdissent et deviennent capables de supporter une charge de tension énorme sans qu'on sente quoi que ce soit. C'est la raison pour laquelle on peut passer toute une vie avec des tensions musculaires inconscientes dans le cou, les épaules ou le dos par exemple qui seraient insupportables si on pouvait les sentir. Quand on commence à en prendre conscience en faisant du yoga, des exercices spéciaux, ou pendant des séances de massage, on ressent du soulagement si ces tensions s'en vont, mais si elles restent on ressent la douleur et ce qu'on appelle une « crise de guérison », ou « le prix de la conscience »: un symptôme douloureux. Cela demande beaucoup d'effort et d'investissement énergétique pour entretenir ces tensions qui dérangent l'équilibre et l'alignement du corps. Si on choisit cette voie aussi systématiquement c'est parce qu'on doit avoir de bonnes raisons. Il est beaucoup plus facile d'endurer la douleur au niveau physique qu'au niveau émotionnel. Les charges émotionnelles cachées sont les raisons pour lesquelles on a souvent du mal à récupérer après un accident mineur. Si ces douleurs venaient de problèmes strictement physiques elles disparaîtraient rapidement. Si elles persistent c'est parce qu'il y a des charges cachées qui créent un blocage physique, énergétique et informationnel, qui empêchent une guérison complète. L'ostéoporose est un très bon exemple de charges émotionnelles chroni-

quement cachées. En travaillant sur des gens atteints d'ostéoporose on apprend que tous les os ne sont pas touchés de la même manière. Certains os ne sont pas touchés du tout, et les os affectés ne sont pas nécessairement ceux qui succombent sous une faiblesse croissante due à l'inaction. Les endroits de faiblesses dans les os sont toujours des endroits de contractions chroniques qui échappent à la conscience de la personne affectée (les mâchoires, différentes vertèbres, les hanches, les épaules et les vertèbres du cou). Les muscles sujets à ces tensions chroniques demandent une utilisation plus intensive des réserves de calcium des os qui soutiennent ces contractions et les empêchent de se régénérer à un rythme normal. Quand un client souffrant d'ostéoporose parvient à se décharger des tensions émotionnelles qui affectent un endroit particulier de son corps et peut se décontracter normalement, les os de cet endroit regagnent leur santé et leur teneur en calcium s'accroît. Bien entendu les hormones jouent également un rôle important. Il le faut bien pour que le corps puisse soutenir

cette stratégie du corps émotionnel et cacher les structures de tensions chroniques.

On porte certaines de ces charges émotionnelles pendant des années, et même souvent pendant des générations quand elles sont passées par des structures congénitales d'habitude. Dans *Guérir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang*, on explore l'aspect digestif de ces charges émotionnelles. Dans ce livre nous explorons les conditions qui font que cette digestion émotionnelle est réalisable, comment ces différents niveaux de digestion se manifestent, et comment on peut établir un plan précis des manifestations de ces charges émotionnelles dans tout le corps. Une fois que l'on a compris comment le corps fonctionne vis-à-vis des émotions on peut pratiquer la méditation de la « Fusion des Cinq Forces Élémentales » de manière fonctionnelle. Cette méditation utilise des formules qui ont été pratiquées et raffinées pendant des centaines d'années dans les pratiques spirituelles orientales pour aider notre esprit, pas seulement notre « esprit pensant » mais plutôt l'intégralité de nos cinq intelligences, à grandir à partir de l'expérience de digestion émotionnelle personnelle. Ces formules utilisent les cinq forces « Élémentales » de la nature pour trouver l'harmonie à l'intérieur et à l'extérieur de nous-même dans cet univers en expansion constante.

**Digérer
nos émotions
et grandir.**



PORTRAIT

Gilles Marin commente son cheminement en pratiquant l'aïkido avec Me Nocquet. Il quitte la France pour la Californie où il rencontre Steven Cheng, médecin taoïste et Mantak Chia. Il découvre alors le Chi Nei Tsang. Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle et il est devenu un expert international dans son domaine. Il réside en Californie et donne des stages en France et dans d'autres pays.

