

GESTION DU STRESS PAR LES MERIDIENS CURIEUX KIAO ET WEI.

Dr P. BAUDIN

DEFINITION DU STRESS

Début XX^e, aux USA, dans le bâtiment, on teste la résistance à la déformation des poutres métalliques, en appliquant une pression opposée à chaque extrémité ; cette force de contrainte est appelée STRESS.

En physiologie, cette notion date des années 1930, par Hans Selye, chercheur biologiste Canadien :

-« syndrome d'adaptation » : et son corollaire pathologique : des animaux , soumis à une contrainte prolongée , à laquelle ils ne peuvent s'adapter, tombent malades et meurent .

-Expérience des rats en laboratoire : soumis à un double stimulus appétence / aversion (nourriture / décharge électrique), ces animaux , ne sachant comment interpréter et réagir à cette contradiction , développent un ulcère.

-Des traumatismes affectifs de la petite enfance , alternant une mère enveloppante et rejetante à la fois , engendrent des désordres, des stress ,et une confusion dans la construction mentale de l'enfant qui perturberont son adaptation au monde, car il aura du mal à le décoder, l'interpréter(confiance / méfiance ?) et donc à y réagir .

-le Stress est aussi une nécessité vitale, un postulat pour la survie, l'adaptation et l'évolution . Sans stimulation extérieure, comment changer notre intérieur ?

C'est donc une condition de création et d'existence : nos limites sont perçues grâce aux contraintes externes ; ainsi, se crée une interface entre intérieur et extérieur, par différence de pression entre les 2 milieux.

Sans cette différence, pas d'interface, et pas de limites, pas de perception du « soi » et du « non-soi », c'est la fusion, comme dans le ciel antérieur, l'absence de vie.

Cette contrainte permet le passage CA > CP , Un > Deux (le ciel sépare Inn/yang) Fusion > séparé (= « secare », coupé en deux, étymologie de « sexué »)

Ce passage condamne le « « séparé en deux », « l'Indivi-Du » à se tourner vers l'extérieur, la Terre, pour se nourrir, se régénérer, privé, séparé, de sa source (cordon).

Il s'oppose automatiquement à une force extérieure en sens inverse, c'est cela le premier stress , fondateur de nos limites .

Donc, tout ce qui est « sécarer », sexué, est soumis au stress, qui va servir de catalyseur, pour fonder des limites, et promouvoir des échanges.

Pour construire un muscle, un os, il faut une résistance, une pression à lui opposer, sinon, il reste atrophié. Les travées osseuses n'existent que par les forces contraires (Qi externe) qui s'exercent sur l'os, et cela confère la résistance osseuse (canalisation du Qi par la matière)

Cet interface Externe/ Interne, est donc lieu de toutes les pressions, les échanges, tous les plaisirs, les souffrances, les stress, c'est donc là que se joue la Vie.

Cet interface Peau / matière, Psyché / énergie, est en lien permanent avec notre énergie vitale, le Jing inné, canalisé par le Ming Men, et les vaisseaux organisateurs Tchong Mo, VC, VG, comme le Qi dans les travées osseuses.

Ce Jing Inné donne L'Impulsion, la pression interne. (sens Int > Ext).

II- ROLE GENERAL DES KIAO ET WEI DANS LE STRESS

1-La gestion de nos limites, « soi/ non soi », notre interface est relayée par les vaisseaux synchronisateurs, Inn/Yang KIAO, et Inn/Yang WEI, ainsi que par Dai Mo.

Ces vaisseaux, reliant des points connus de méridiens principaux, forment un réseau comme les balises sur la piste d'atterrissage d'un avion ; ils informent le pilote (cerveau) de sa position à chaque instant, et des réactions d'adaptation face aux pressions externes.

Ceci permet de mieux connaître sa position en soi (Inn Wei), avec les autres (Yang Wei), et, à chaque instant, (Kiao) dans le monde (Dae Mo, en fait la synthèse).

Le Wei gère ainsi l'espace, sépare le Inn (notre intérieur, Nei), du Yang extérieur, (Wei).

Le Kiao gère le temps, les rythmes, en nous, en les mariant, harmonisant, à chaque instant :

-Inn Kiao le temps Inn, le temps de repli vers l'intérieur, le retrait, le retour au centre, le calme, la nuit.

-Yang Kiao le temps yang, le jour, l'activité tournée vers l'extérieur, en dehors, la surface, l'expansion, le temps d'ouverture au monde.

2-Wei et Kiao sont les soutiens, des méridiens organisateurs (Tchong Mo, VC, VG), comme les haubans soutiennent / équilibrent le mât du bateau en son centre.

Les Wei gèrent nos espaces,

Les Kiao gèrent nos temps, et enracinent les rythmes de la terre en nous.

Ils créent en nous un « espace- temps », un point unique, à chaque instant, qui se déplace, se modifie, et nous délimite un « Ici et Maintenant ».

Les points d'ancrage pour définir cet Ici et maintenant semblent se situer :

-aux poignets pour les Wei, (5TR / 6MC), et nous relient au Ciel, l'espace, le psyché, mental.

-aux chevilles pour les Kiao (62V / 6R), et nous enracinent à la terre, la matière, le physique, et impriment en nous les rythmes liés à la Terre, cad, l'alternance Jour/nuit, Yang/ Inn, ceux de l'aller-retour permanent Ciel / Terre, fait à chaque pas.

(je m'enracine (en terre et en moi) en posant le pied (Inn Wei ; je m'évade vers le ciel (yang Wei) quand je le soulève pour marcher, ces 2 aspects doivent se marier en nous à chaque instant pour une harmonie, une avancée de notre vie, c'est Kiao)

C'est aussi le symbole du premier pas fait par l'enfant, debout appuyé à son meuble, qu'il quitte ; il se lâche, il lâche prise, coupe le cordon, se lance en avant pour explorer le monde. Se faisant, il passe du terrestre où il est enraciné, accroché à son meuble, au céleste, au ciel, dès qu'il lève le pied pour faire avancer tout son corps, tout son Jing.

Nous sommes tous obligés de quitter notre « meuble » pour échanger, se nourrir, se régénérer, évoluer, s'adapter, s'améliorer et connaître.

Il n'y a pas d'autres solutions !

Quitter cet état de sécurité pour aller vers un inconnu « céleste » aléatoire, est dangereux, (aller du Kiao au Wei, de la Terre vers le Ciel) : c'est un engagement de l'être entier, dans un « ailleurs », et donc dans un « autre temps », et c'est source de stress. de Peur, d'angoisse existentielle.

Cette Peur résonne, d'abord au plus profond de soi, sur Shao Inn, Rein, (au 5R) le Ming Men, Jing, le TR inférieur et le pelvis, mais aussi le cœur, donc tout notre axe vertical.

Cette peur résonne aussi aux genoux, chargés de faire avancer l'Homme.

Toute avancée dans la vie est source de résistance, de pression, de stress.

III -Le rôle du Wei est d'harmoniser les sensations internes avec les réalités externes :

« Les Wei ont pour fonction de relier et faire communiquer tous les vaisseaux Biao/Li de l'organisme » Nan Jing, 28° difficulté.

Ils enserrent les vaisseaux Inn et yang, comme les mailles d'un filet, leur assurent une cohésion : à l'extérieur pour le yang, à l'intérieur pour le Inn.

S'ils sont faibles, Inn et yang ne sont plus maintenus, la vie est agitée et désordonnée, et à peine à se structurer.

L'Homme perd l'axe, le sens de sa vie : il est stressé, anxieux.

-Le Inn Wei va harmoniser notre espace intérieur : « il débute au point de rencontre de tous les Inn, et reçoit son souffle de son point Xi, (au 9R,) Zhu Bin » (NJ28)

Donc, il va le renseigner dans un espace mouvant, puisque l'enfant a quitté son meuble pour explorer l'espace devant lui, et le positionner à chaque instant, car

c'est tout son espace intérieur qui est mis en danger, et mis en mouvement.

Il faut donc à chaque instant le sécuriser.

Le rôle de Inn Wei est d'assurer la liaison entre tous les méridiens Inn, il va informer ces méridiens de l'adaptation à faire à ce stress (l'avancée d'un pas), en lien avec le Jing inné, la pulsion de vie.

Si Inn Wei est mal relié, faible de nature, l'information passera mal, les méridiens Inn en lien avec les zang/Fu adapteront mal l'enfant/adulte à l'extérieur. On parlera de « manque de volonté », de « Shen bloqué », source d'angoisse, d'anxiété, de « difficulté à diriger ses mouvements »(NJ29), de « douleurs cardiaques »(NJ29) 8R , point Xi de Inn Wei, aide à rétablir la circulation du QI ,(WEI /Jing), dans le méridien.

C'est une description antique des symptômes de stress anxiété très actuelle.

-Le yang Wei harmonise les Biao ; les influences externes, tout retentit sur lui : en analysant les limites extérieures, qui changent à chaque instant, il va renseigner l'intérieur, et le sécuriser : c'est le « bon stress », qui rend harmonieux à notre interface , l'intérieur par rapport à l'extérieur et l'adapte à tout moment, à chaque modification.

Ce stress positif permet , avec une juste pression extérieure, de nous construire, en respectant notre Jing.

le Jing nous pousse du point unique « ici et maintenant » de notre centre, ce « pixel », qui nous constitue au début, vers la surface , pour déplacer nos limites, créer un espace intérieur harmonieux, à chaque phase de croissance.

Malheureusement, la réalité diffère souvent de ce schéma :

-l'extérieur nous agresse depuis notre naissance et même avant :

-de multiples influences internes contrarient ce plan idéal :

- Jing parental mal transmis (enfant non désiré, secret de famille..)
- Mise en place défaillante des vaisseaux organisateurs (Tchong Mo, VC, VG)
- (Le Nom mal transmis (VG), la vie ne jaillit pas (Tchong Mo),et le rein est lésé)
- -des Kiao /Wei insuffisants ou excessifs, qui dépendent du Jing inné, puisque le Qi originel y circule aussi (enfant déraciné /divorce, place non assurée..)
- -un axe vertical Shao Inn cœur/Rein mal centré,qui donne une grande labilité émotionnelle, donc une énorme sensibilité au stress, ou au contraire un contrôle émotionnel exagéré, une raideur , une rigueur, un aspect figé, un aspect non évolutif non adaptable de la personnalité.

-

Les symptômes cliniques modernes de description du stress rejoignent la tradition à ce niveau : So Wenn :« les Wei régissent les espaces Inn et les espaces Yang »

En clinique, les patients nous disent : » quand j'ai une tâche à effectuer, je cherche à m'en débarrasser au plus vite, parce que je ne me sens pas bien « ICI », (patho Wei)

- par manque d'intérêt (pas de cœur à l'ouvrage, Shen/shaoinn)
-« je ne peux y trouver ma place, occuper pleinement l'espace où je vis » (Wei).
L'espace peut être mon travail, ma famille, mes amis, les loisirs, le couple ou moi-même.

Cela témoigne d'un manque d'enracinement dans l'environnement (vide de Wei), donc avec l'espace, le céleste.

Le bon sens populaire : « je n'ai pas de place sous le soleil » « ce monde n'est pas pour moi »

C'est le rôle des 5TR et 6Mc, de nous donner place dans l'espace, dans le monde, car ils se trouvent en première ligne pour réagir face à l'extérieur.

La grande fréquence du canal carpien souvent bilatéral, rend peut être compte du Qi bloqué dans ce travail de mutation permanente qu'est « se positionner », dans un monde moderne rapide et stressant .

Ces 2 points d'une grande mobilité , par les poignets , les mains , les bras qui les agitent en permanence ; les membres supérieurs sont destinés à conquérir l'espace pour le modifier ou pour nous adapter, à l'inverse, à ses mutations.

Quand une pression externe semble trop forte : « je me replie sur moi-même », sur mon espace, pathologie Inn Wei, je bloque l'expression de mes Shen, (leur nature est de circuler, d'échanger), je produis alors une stagnation de Qi en moi, et donc une pathologie de blocage , tendinite , contracture, arthralgies, céphalées, insomnies, lombalgies, colites de stress, douleurs du pelvis. gastralgies, précordialgies, oppression du thorax, boule dans la gorge...

Le symptôme anxiété qui en résulte explique certains comportements :

-Je rejette mon yang en surface (yang Wei) pour tenter de protéger mon intérieur défaillant : je ne supporte plus l'espace confiné , réel ou vécu , l'enfermement , je suis claustrophobe, j'ai l'impression d'étouffer dans une pièce ou au milieu des autres .

Cela explique pourquoi le tempérament yang Wei est violent, instable, bagarreur, il défend son espace menacé, il est hyper réactif aux ambiances, climats extérieurs (météo ou affectifs, relationnels) . en témoigne, 35vb, point de déblocage Xi, situé sur Shao yang, lié au mouvement, « shao yang qui contrôle par moitié l'extérieur et l'intérieur » Nan jing .

-Le vide de Wei préexistant aggrave le stress réel en stress vécu majoré, lésant le cœur et les reins, l'axe shao inn, avec sentiment d'insécurité, de Peur .il faut calmer les Shen (15V, 7C, 3C, 52V), tonifier les reins (1/3/7R, 23V) renforcer le Inn Wei , (6MC, 9R).

Ainsi, je recentre et renforce mon Shao Inn, le Mât du bateau dans la coque, donc dans le ciel postérieur, dans la Vie .

9R : Ce point important d'harmonisation, de recentrage, possède une action anti-stress, car il permet à l'être de se rassurer sur sa position en lui, face aux autres et

dans le monde. Il est utilisé dans ce but chez la femme enceinte pour assurer une bonne place, bien centrée, au fœtus, quand il va venir au monde.

Le Yang Wei a du mal à séparer les choses, à séparer le Inn et le Yang, à séparer l'extérieur de l'intérieur, a des limites floues, et dans sa psyché, à clarifier les situations, à en séparer le clair et le trouble, qui restent mêlés, ceci dans sa vie personnelle, par exemple : du mal à prendre du recul, englué dans ses soucis, mauvaise analyse des problèmes, aggravant son stress interne.

Le Wei faible entraîne donc des mouvements désordonnés du Qi, excessifs, peu structurants,
(le rôle de filet enserrant le Qi est défaillant), avec un contrôle faible de soi et de sa vie ; d'où le repli vers le centre pour la survie, et les signes cliniques de douleur aux 3 étages du réchauffeur. (douleur au bas ventre, épigastralgies, douleurs au cœur, pour le Inn Wei))

IV - Le Kiao par contre, ne suit pas le temps normal, il est en avance ou en retard sur lui, par habitude, par distraction, il y trouve son compte :
Vouloir être en avance sur son planning, faire une chose en souhaitant déjà faire la suivante est une désynchronisation de Kiao : les rythmes sont perturbés, la vie ne prend pas appui en terre correctement, cad rythmiquement.

Le Kiao faible sera en retard, parfois permanent, pour ne pas être en rythme avec le temps qui passe : je suis hors du temps, donc je suis (un peu) immortel, et je n'éprouve pas l'angoisse de l'attache temporelle, dans un espace imposé ; les Shao yang connaissent bien cela : ils courent après le Temps.

La thyroïde est sollicitée énormément dans cet acte et se dérègle alors :
T4/TSh est assimilable à un courant accéléré de Qi pour imposer au corps un rythme différent, on pourrait l'appeler « l'effet turbo Shao yang »
Nombre de dysthyroïdies féminines me semblent liés à cet état d'hyperactivité, de stress de rythmes effrénés, dans notre monde moderne trop rapide : Kiao ne peut s'adapter.
Une course permanente après le temps et l'espace : un « ici et maintenant » jamais en phase.
Le femmes effectuent souvent 2/3 journées en une (travail, enfants, maison) et épuisent leur thyroïde
La thyroïde rend compte de la notion d'espace temps en nous ; elle est « régulateur » de nos rythmes, en lien avec les rythmes du monde qui nous entoure.
Sa position anatomique médiane, charnière entre le corps et la psyché, répond par sa position au cou de nos rythmes et de nos espaces.

L'inverse, le respect exagéré d'un timing rigoureux, obsessionnel se relie à :
un kiao plénitude . :

Je m'enracine à l'excès dans le temps, donc dans la terre.

Il m'encadre, me donne des limites rassurantes : l'angoisse existentielle, la peur de la mort qui

Détermine cette attitude : le temps est compté, donc je suis mortel.

Si c'est moi qui le compte, je le domine, je suis donc immortel.

La psyché se leurre ainsi et vit dans le ciel postérieur en fonction de ce postulat, quitte à se rendre complètement immobile, à vouloir figer, arrêter le temps, pour ne pas mourir.

Certains deuils refusés où l'être choisit de tout figer répondent à ce Kiao, plutôt que d'avancer avec cette idée de la Mort.

Tout ce qui s'attache à la Mort résonne sur Inn Kiao, car relie au ciel antérieur, à la « racine du Ciel », au passage dans la vie ou dans la mort. (Ba Mai Jing, classique des huit vaisseaux)

C'est source infinie de stress, anxiété, Peur existentielle, insécurité et comportements d'évitements.

Comportement du Kiao

Le Kiao yang a du mal à s'extérioriser.

Ses muscles sont raides et peu mobiles. Son état de stress lui donne des douleurs articulaires, une insomnie, de l'acné (suppuration par rejet yang en surface) (yang Kiao est une dérivation de Zu Tae Yang, les symptômes sont des raideurs lombaires avec contractures des faces externes des membres) (LS 17/NJ29)

Le Kiao Inn a du mal à s'intérioriser, par manque d'assise en soi, d'enracinement au fond du pelvis, et en terre, aux pieds.

Il est d'une grande raideur physique et morale ; les muscles ne doivent pas non plus bouger.

Rien ne doit bouger, en lui, ni dans sa vie. : Le Kiao peu adaptable, se sent menacé en permanence, donc très soumis au stress.

(Inn Kiao est une dérivation de Zu Shao Inn, les symptômes montrent des contractures des faces internes des membres, des lombalgies avec raideur, douleurs du bas ventre) LS17

Il va se rigidifier pour se défendre (contracture lombaire, insomnie= rester vigilant pour se défendre,) peut être stérile par non enracinement au pelvis

Kiao contrôle donc sa vie, ses émotions, et sa pensée est rigide ; parfois jusqu'à la névrose obsessionnelle, contrairement à la pensée fluide d'un shao yang, voire fuyante.

Il fait un bon expert comptable, agent du fisc ou chef du contentieux.

Le kiao refuse le rythme en temps que mécanisme créateur: il n'en voit que le côté instable, insécurisant, et vit donc dans un stress interne permanent, une grande anxiété.

la rigidité tente de le rassurer, et lui évite le travail de marier les rythmes Inn et yang en lui, les rythmes du temps : le temps Inn et le temps yang inhérents à notre position et notre enracinement en terre.

Il ne peut marier non plus les fonctions Inn et yang, le féminin et le masculin , en lui et dans son couple, y compris parfois dans sa sexualité, non accomplie, avec les comportements d'inhibition, de refoulement qui en découlent .
Kiao est à l'inverse de Wei, son mouvement est faible, trop de blocage.
Son contrôle est excessif.

V - Kiao et Wei sont intimement mêlés dans cette gestion du « ICI et MAINTENANT »

Cad nous mettre en phase dans l'espace avec les rythmes de la Vie ; et donc dans la gestion des stress qui accompagnent cette notion

.Le temps est fait pour être rythmé par notre terre.Les sécrétions chrono biologiques hormonales en témoignent.

Créer un rythme, c'est faire un « avant » et un « après » ; un « je sépare », je découpe l'espace, WEI, donc je crée aussi un avant et un après , donc un rythme , KIAO, qui devra marier cet « avant » et cet « après ».

Comme le pas de l'enfant quitte la terre, pour se lever vers le ciel avant de revenir en terre et remonter vers le ciel,pour faire la marche harmonieuse , et la vie harmonieuse.

Sinon, l'espace devient un long ruban fade, uniforme, sans relief, sans résonance, donc sans Vie .

Il faut rajouter le Dae Mo, vaisseau synchronisateur, seul vaisseau horizontal, en ceinture, il canalise les Qi des 3 Vaisseaux organisateurs, des Qi venus de terre, (les Kiao), et des Qi célestes issus des Wei.

Il relie le Haut et le Bas, le Wei et le Kiao , fait la synthèse de notre « espace-temps » au petit bassin

Il coordonne les informations reçues par Kiao et Wei,(pressions externes, stress divers) , avec les pressions internes de notre Jing émergeant au pelvis.

Il aide ainsi les mutations de l'être au cours des périodes charnières de sa vie :

passages : -enfance > adolescence > adulte

-Passage vie génitale > ménopause

-Passage vie active > retraite...

VI - Les points de croisement de Yang Kiao et yang Wei

Le 29 VB(Liu Jiao) à la hanche, point de croisement en bas de yang Wei et Yang Kiao.

(JM Kespi)

Il reçoit les informations des deux méridiens, donc des informations sur l'espace en haut (Wei) et sur le temps et les rythmes de la Terre,en bas. (Kiao)

Il en fait la synthèse et aide les mutations au petit bassin, en résonance avec le Jing Originel.

Il aide à « avancer », aide le corps à prendre position dans l'espace quand l'homme

marche, ou décide d'aller « de l'avant » dans sa vie, et à rythmer cette avancée. La recrudescence d'arthroses de hanche, de lombalgies en ceintures, sacro-iliaques, scolioses de l'enfant qui grandit trop vite, trop mal dans sa peau, dans notre monde moderne, tous ces troubles témoignent peut-être de ces mutations mal faites, de ces rythmes mal intégrés, ces stress répétés mal digérés, sources de blocages du Qi au passage du bassin ; surtout si les haubans ne sont pas solides, ce qui est souvent le cas dans cette période troublée de l'adolescence : Blocage entre un Bas encore en terre (dépendant) et un Haut déjà ailleurs, dans le Feu de la vie, coupant l'être au 29Vb. On peut penser que les stress « Inn », affectant la structuration de l'individu (croissance, vie génitale, grossesse, ménopause) résonnent plus à ce niveau. (aspect Rein du Shao Inn)

10IG(Nao iu), point de croisement en Haut de Yang Kiao/ Wei.

Il refait une synthèse en haut des informations venues de yang Wei, l'espace, en haut et du yang Kiao, la terre et les temps, en bas.

Ce point contrôlerait les stress extérieurs nous agressant au niveau mental, (stress « yang »), : cervicalgies, torticolis, scapulalgies, Névralgie cervicobracchiales, dorsalgies hautes, céphalées.

Ce sont tous les stress affectant notre capacité à bouger, à prendre le monde « à bras le corps », à nous faire une place dans ce monde, tout ce qui « tient à cœur », une carrière, une famille, un foyer, qui résonneraient ici. (aspect cœur du Shao Inn)

Il aide aux mutations dans l'ascension spirituelle de l'être le long de sa colonne, en équilibrant les cotés droit et gauches, avant d'accéder au cou et à la tête.

Mutation espace- temps en nous.

Mutation entre le haut et le bas.

VII – Les jonction des méridiens organisateurs (pression interne) et des méridiens synchronisateurs (pression externe) : Ils forment 2 pôles de pressions opposées qui se rencontrent à certains points, zones où la pression du stress donnera plus de symptômes :

Tchong Mo (4RP) >>>>>> 23vc <<<<<<< (6MC) Inn Wie (boule dans la gorge)

Jenn Mo (7P) >>>> 1E-oeil-1V << (6R) Inn Kiao (céphalées frontales / sinus)

Du Mo (3IG) >>>>>> 10IG <<<<<<< (62V) Yang Kiao (dorsalgie/nucalgies)

Dai Mo (41VB) >>> 28VB-hanche-29VB <(5TR) Yang Wei (lombalgies / hanches)

Autres résonances des phénomènes yang liés au stress avec douleurs au dos et la nuque :

Yang Wei /Du Mo, aux 10IG / 20VB /16VG

Conclusion

Wei aide l'Homme à prendre sa place en lui, parmi les autres, dans sa vie professionnelle, familiale, affective, il amortit les pressions extérieures exercées sur nous.

Kiao aide l'Homme à s'enraciner dans ce monde, à y trouver ses rythmes en harmonie avec ceux de son environnement.

L'Espace- temps se retrouve aux points de croisement 10IG et 29VB, portes des hanches et des épaules, et aide aux mutations matérielles, psychologiques, spirituelles.

Etre centré en soi et dans le monde est œuvre de chaque instant, source de pression, de stress.

Kiao et Wei participent à ce travail d'harmonisation des Qi de l'Homme avec les contraintes extérieures.

Bibliographie

- « Acupuncture » Jean Marc Kespi
- « Le symbolisme du corps humain » Annick de Souzenelle
- « Les méridiens extraordinaires » G.Andres
- « Energie Wei » du congrès Faformec de Nantes 2001
- « Energie Wei » polycopié de M.Vinogradoff
- « Ba Mai Jing », classique des huit vaisseaux
- « Les méridiens curieux » B.dessouter