

PRATIQUER ANSHEN AUJOURD'HUI



Résumé : Dans un essai de sinologie, les auteurs utilisent la fable classique pour expliciter le mécanisme du stress. En éclairant la notion de Shen, ils proposent une stratégie thérapeutique pour pacifier les esprits.

Mot clefs : An - Shen - calligraphie - acupuncture - orifices

Summary : In an essay on sinology, the authors use the classic fable to explain stress mechanism. Clarifying the notion of Shen, they propose a therapeutic strategy to pacify minds.

Key words : An- Shen -calligraphy- acupuncture -orifices

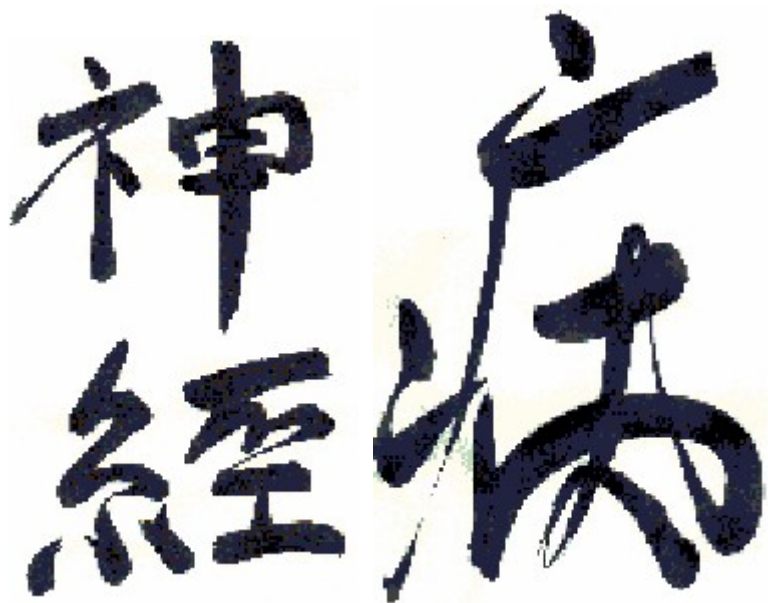
Dr Emmanuel Escalle 16 rue de la Paix Annemasse 74100
Dr Christian Oury 77 cours du Dr Long Lyon 69003

Il était une fois un entretien entre Huangdi l'empereur jaune et son ministre Qibo.
H. Mon fils a aujourd'hui neuf ans, demanda Huangdi à Qibo, et voudrait savoir ce qu'est le stress. Je lui ai dit que c'était une difficulté d'adaptation à son environnement, mais il voudrait en savoir plus, peux-tu m'instruire ?

Q. Ecouter, sentir, regarder, goûter, toucher, c'est ainsi qu'il perçoit le monde et lui-même. Les sept orifices du ciel sont sur sa tête, les deux de la terre sont sur son ventre [1]. Utiliser ses orifices, c'est communiquer, c'est partager la perception de la vie.

H. Oui, mais la vie aujourd'hui est pollution, vitesse, guerre, corruption, manipulation génétique, violence et profit entre autre. Que doit-il faire avec cela?

Q. Le stress est bien là: ton fils ferme ses orifices et communique avec lui-même pour se protéger du monde. Il protège ainsi ses nerfs que l'on nomme les méridiens ou le réseau du Shen (Shenjing).



Shenjingbing

Mais...en fermant son anus (pomen) il fuit, en fermant sa tige de jade(yuqing) il combat, en fermant ses yeux (mu) il hallucine, en fermant ses oreilles (er) il angoisse, en fermant sa bouche (kou) il s'emporte, en fermant son nez (bi) il déprime.

S'il ne pouvait se protéger ainsi du monde, ses méridiens ou son réseau du Shen

seraient envahis par l'extérieur et il en ferait une maladie nerveuse (Shenjingbing)
H. Nos ancêtres pratiquaient Anshen pour s'harmoniser avec le monde. Comment est-ce possible encore aujourd'hui ?

Q. An , c'est qualifier le Shen [2]. An c'est pacifier.

Nous sommes aujourd'hui dans un monde de la quantité. C'est parce que les êtres ferment leurs orifices qu'ils accumulent.

An c'est revenir à soi même, sous son toit, pour y mettre une femme qui assurera notre descendance et la qualité de l'espèce afin de continuer à honorer les ancêtres.

Etre en paix, c'est être sous un toit pour aller au ciel. C'est mettre la terre au dessus du ciel comme dans l'hexagramme n° 11.[3]



an la paix

H. J'aimerais que mon fils puisse aussi instruire ses enfants . Comment doit-il s'y prendre ?

Q. Il ne peut qualifier le Shen avec sa tête, mais il peut le faire avec le cœur [4].



xin

Quand la femme est sous le toit et le Shen à son logis, la paix peut s'installer :«
Quand deux shen s'empoignent, ils produisent l'essence (LS.8) »[5].

Shenjing c'est le canal du shen qui donnera le mental et la nature immortelle de ton rejeton.

Pour cela il faut le désir. Le ciel donne l'envie et la terre la semence . Pour se reproduire il faut le rapport entre les deux et neuf mois de gestation.

Quand les enfants de tes enfants rechercheront anshen sur la toile, ils trouveront 5000 pilules à vendre pour pacifier l'esprit.

H. J'aimerais en savoir plus sur le Shen ?



Shen

Q. C'est le flux du regard qui donne la direction. Pour passer l'orifice, il doit changer de trajectoire.

Ce qui est vu à l'horizon des yeux se réfléchit à la verticale du cœur, ce qui est

perçu dans le cœur se miroite dans les yeux.

C'est le flux de la parole qui donne le sens. Le verbe ne peut être direct, il change de trajectoire, passe par le langage ou la métaphore pour atteindre l'esprit de celui qui doit comprendre.

C'est le flux de l'audition qui donne la vibration. La note est indirecte avec le travail du marteau sur l'enclume pour étriller le limaçon. C'est la verticale du pavillon et du tympan qui permet la transmission du son horizontal.

C'est le flux de l'odorat qui donne la dimension et le volume. Après les chicanes des cornets, il se rend directement au cerveau ancestral. Grâce à cette liaison verticale, ton fils peut se désigner comme lui-même en pointant son index sur le nez.

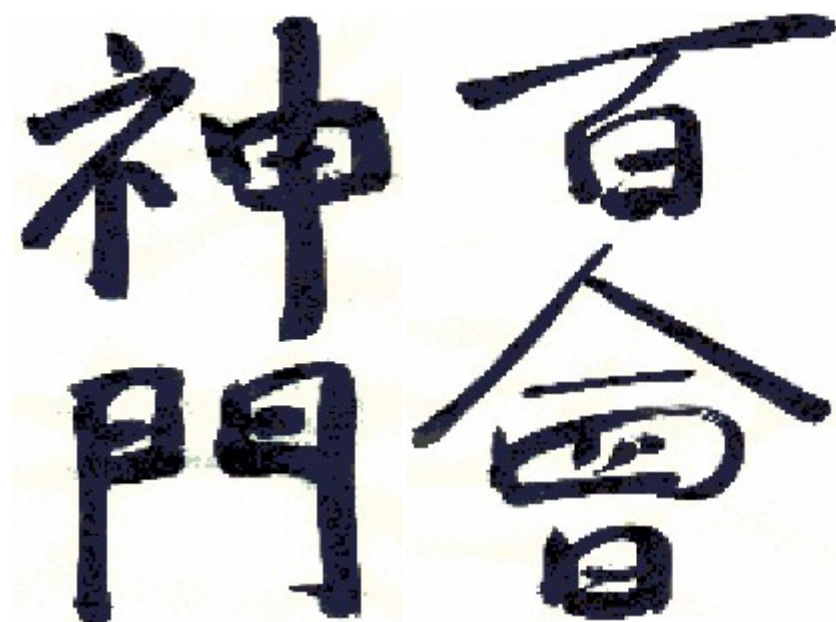
Le Shen est au cœur des orifices du ciel. C'est le sourire de celui qui sent, voit, écoute, et se tait. Parler, voir, écouter, sentir avec le cœur, c'est l'animation du visage.

Au cœur de son écriture ancienne le Shen change aussi de direction. L'autel des offrandes aux ancêtres (Shi) passe de l'horizontal au vertical avec la manifestation de l'influx divin qui descend et avec les volutes de fumées (shen) qui montent .[6]

H. Je comprends ton propos mais comment fais-tu lorsqu'un être stressé te demande de l'aider à ouvrir ses orifices ?

Q. Je touche ses orifices avec mes orifices pour qu'il puisse ouvrir les siens, avec mon regard, mon écoute, mon senti et ma parole. Mais je prolonge aussi ma main avec la tige de métal pour la placer dans l'un des dix mille orifices de sa peau, là où elle influence.

Pour commencer passer par la porte, la grande, celle de droite, celle du Shen, en dehors (vers le pouce) du cubital antérieur et de l'insertion de l'adducteur du V, contre le pisiforme, paume vers le ciel, sur l'artère cubitale et sur le pli de flexion du poignet. Y placer une aiguille et pousser (l'artère est à 3/10 de cun) jusqu'au cœur à l'expiration.



shenmenbaihui

Dès que le centre est atteint [7], placer une autre aiguille à sa verticale sur le crâne, dans le trou baihui en descendant de 4/10 de cun vers le cœur, sans manipuler l'aiguille, et attendre ... que l'œuvre se fasse par les 100 réunions aux 10 000 orifices.

Faire ainsi de la médecine (yi), c'est manier d'une main experte les flèches de son carquois.



yi

H. Tu es le fils de tes ancêtres mais que fais-tu avec ceux qui ne souhaitent pas ouvrir leurs orifices ?

Q. Je fais ce que tu fais. Je prends en main la tige de poils et j'écris. Tu écris les caractères. Suowen nous dit dans son introduction que « l'écriture a été inventée pour bien gouverner »

[8] Tu écris pour gouverner, c'est ta façon d'agir, d'être un verbe. Tu écris aussi pour nommer, pour énoncer et désigner.

En pratiquant la juste désignation, nous mettons ensemble le monde en ordre. Peux-tu écrire anshen ? [9]

H. Il va s'écrire. Mais pour s'exercer au Wu Wei, au non-agir, il faut l'écrire avec le cœur.

BIBLIOGRAPHIE :

1 Eyssalet J.M. Les sept orifices supérieurs. Actes 18ème congrès AFERA, Nîmes : 2005.

2 Dictionnaire Ricci des caractères chinois. Paris: Desclée de Brouwer;1999. p.1652

3 Javary C. Le discours de la Tortue. Paris: Albin Michel; 2003.

- 4 Recours-Nguyen C. Cœur chinois-cœur occidental. Connaissance de l'acupuncture. Paris : You Feng; 2005.
- 5 Larre C. et RoCHAT de la vallée E. Les mouvements du cœur. Paris : Desclée de Brouwer; 1992
- 6 Rydjik K. L'idiote chinois. T1. Paris: Payot ; 1983.
- 7 Kespi J.M. Acupuncture. Paris: Maisonneuve; 1979.
- 8 Tenenbaum L. Ecrire, parler, soigner en chinois. You Feng ; Paris : 2001.
- 9 Oury C. Calligraphie. Lyon : 2005.