

# la SOURCE

REVUE 2006 no.1 de l'ANPQ / ANQ / RMQ



**L'ÉTONNANTE  
PHILOSOPHIE CHINOISE**

# ÉDITORIAL

Amie, Ami,

Notre temps est caractérisé par de violents remous dans presque tous les domaines, remous qui ne sont pas limités à un continent, à une race ou un peuple, mais qui se manifestent à tous les niveaux, partout dans le monde.

C'est sans doute une des raisons pour laquelle, après s'être tourné vers l'Inde, ses myriades de dieux, son yoga et ses gourous, l'Occident a connu une nouvelle tentation: traverser la Grande Muraille des quelques milliers de civilisation chinoise pour y chercher la dynamique d'un «nouvel art de vivre».

Pensons à l'école de Confucius, surtout intéressée par l'ordre social, tournée vers la définition du pouvoir royal et des devoirs de l'homme dans la société.

Les taoïstes quant à eux, leur ont opposé une vision «personnaliste» de l'homme en proposant une vie intérieure libérée des contraintes sociales. Le taoïsme fut la tentative chinoise de créer une religion personnelle.

Le bouddhisme, importée en Chine vers les 2<sup>ème</sup> et 1<sup>er</sup> siècles avant notre ère, infuse une théorie nouvelle du salut personnel... le bouddhisme nie la survie de la personnalité.

Des luttes d'influence existèrent entre ces trois doctrines. Mais jamais «les Chinois ne considèrent l'homme en l'isolant de la société, jamais ils n'isolent la société de la nature». Beaucoup d'entre nous avons «côté» nombre d'aspects et de techniques de ces sciences millénaires, bien que cela ait exigé un certain effort pour nous adapter à de telles conceptions, nous Occidentaux, cérébralisés à outrance.

Nous survolerons très superficiellement cette sagesse incommensurable léguée à l'humanité, en souhaitant que chacun y puise des éléments de compréhension, nécessaires à l'émergence de la liberté de «vivre une vie authentique».

Bonne lecture !

Conception, recherche, rédaction,  
montage et réalisation:  
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

**ANPQ / ANQ / RMQ**

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : [www.anpq.qc.ca](http://www.anpq.qc.ca)

Courriel : [anm.anpq@videotron.ca](mailto:anm.anpq@videotron.ca)



# ÊTRE EN HARMONIE AVEC LA NATURE



*Confucius, philosophe chinois est l'un des plus influents de la philosophie chinoise*

La Naturopathie n'est pas une thérapeutique qui soignerait exclusivement par des moyens naturels — alors, toutes les médecines traditionnelles seraient naturopathiques. Étymologiquement, ce terme signifie «le mal étudié en fonction de la nature». Schématiquement, «la Naturopathie est constituée par un ensemble de méthodes permettant de conserver ou de retrouver un état homéostatique c'est-à-dire un état d'équilibre naturel... ce que nous nommons la santé».

Cette définition est parfaitement adaptée à la physiologie énergétique sur laquelle se fonde la médecine chinoise. Pour celle-ci, «il existe un ensemble de lois, de principes d'harmonie et d'équilibre qui éloignent la maladie, si on obéit à ces lois d'une part et d'autre part, favorisent le réajustement chez l'homme atteint par la maladie, d'un ou plusieurs déséquilibres énergétiques. Il existe un ordre éthico-cosmique commun à l'Univers et à l'ordre des hommes.»

En ce sens, nous pouvons dire que la culture traditionnelle chinoise est toute d'essence naturopathique.

Enfreindre ces règles, c'est s'exposer à la maladie. Ces règles ne sont pas compliquées, elles sont de simples avertissements, elles relèvent «du gros bon sens». C'est malheureusement ce qui nous manque le plus : le gros bon sens. Par exemple: une jeune paysanne appelle quatre fois de suite chez le médecin de garde. Des douleurs horribles font hurler son bébé. Le médecin le soigne en lui enlevant tout simplement «trois brassières» qui l'étouffaient et en ouvrant la fenêtre de sa chambre... à 27 degrés celsius. Cet exemple n'est pas gratuit. Il nous rappelle justement à quel point nous sommes détachés des règles d'hygiène les plus élémentaires, à savoir : comment s'adapter au chaud et au froid, aux saisons, etc.? Autrefois, nous avions des dictons et des adages.. mais les dictons et les saisons même ont disparu de nos villes sous des tonnes de béton. Il est temps de les retrouver! C'est ce que nous enseigne la tradition chinoise.

# RESPECTER LES LOIS DE L'UNIVERS

**Houang Ti demande au Grand-Maître :** — J'ai entendu dire que l'homme antique vivait jusqu'à l'âge de cent ans. De nos jours, à peine arrivé à la cinquantaine, il est déjà épuisé, Cela est-il dû aux circonstances ou bien est-ce la faute de l'homme ?

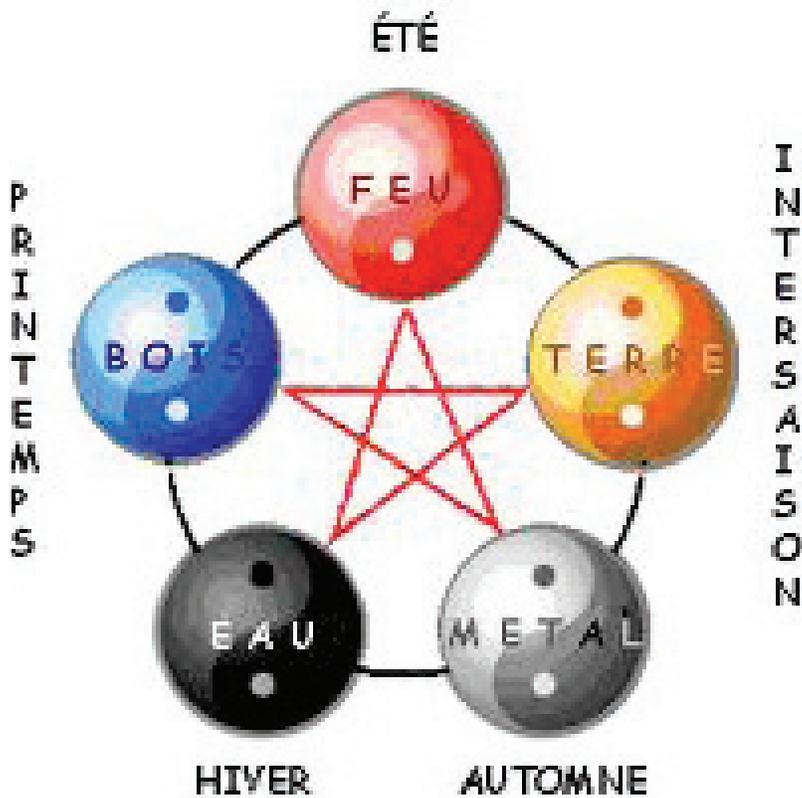
**Ky Pa répond :** — A l'époque antique, l'homme connaissait les lois de l'univers et se mettait en harmonie avec elles. Il était modéré dans son alimentation et dans ses déplacements et il travaillait sans excès. C'est pourquoi il conservait le corps et l'esprit, vivait suivant son destin et ne mourait qu'au-delà de cent ans.

A notre époque, on a l'habitude de prendre le vin pour de l'eau, l'anormal pour le normal, d'avoir des rapports sexuels sans limite et en état d'ivresse... ce qui épuise l'énergie essentielle du corps. On ne pense qu'à satisfaire «le coeur» —les désirs — et on voyage sans mesure. C'est pourquoi, à peine arrivé à la cinquantaine... on est déjà épuisé !»

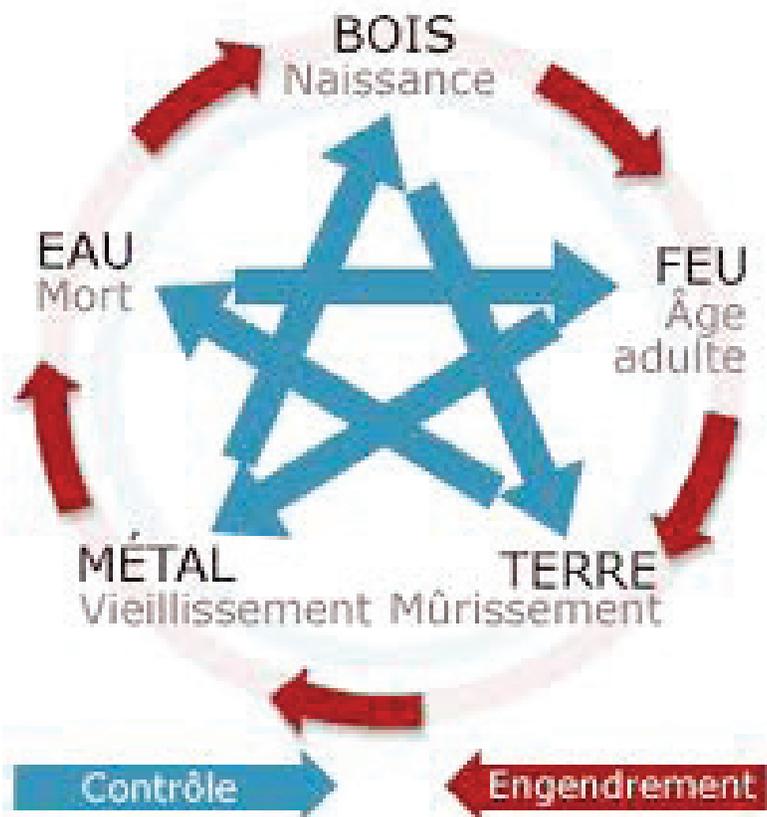


*Lao Tseu, Maître Spirituel.  
Le plus grand des philosophes  
chinois.*

# RESPECTER LA LOI DES CINQ ÉLÉMENTS



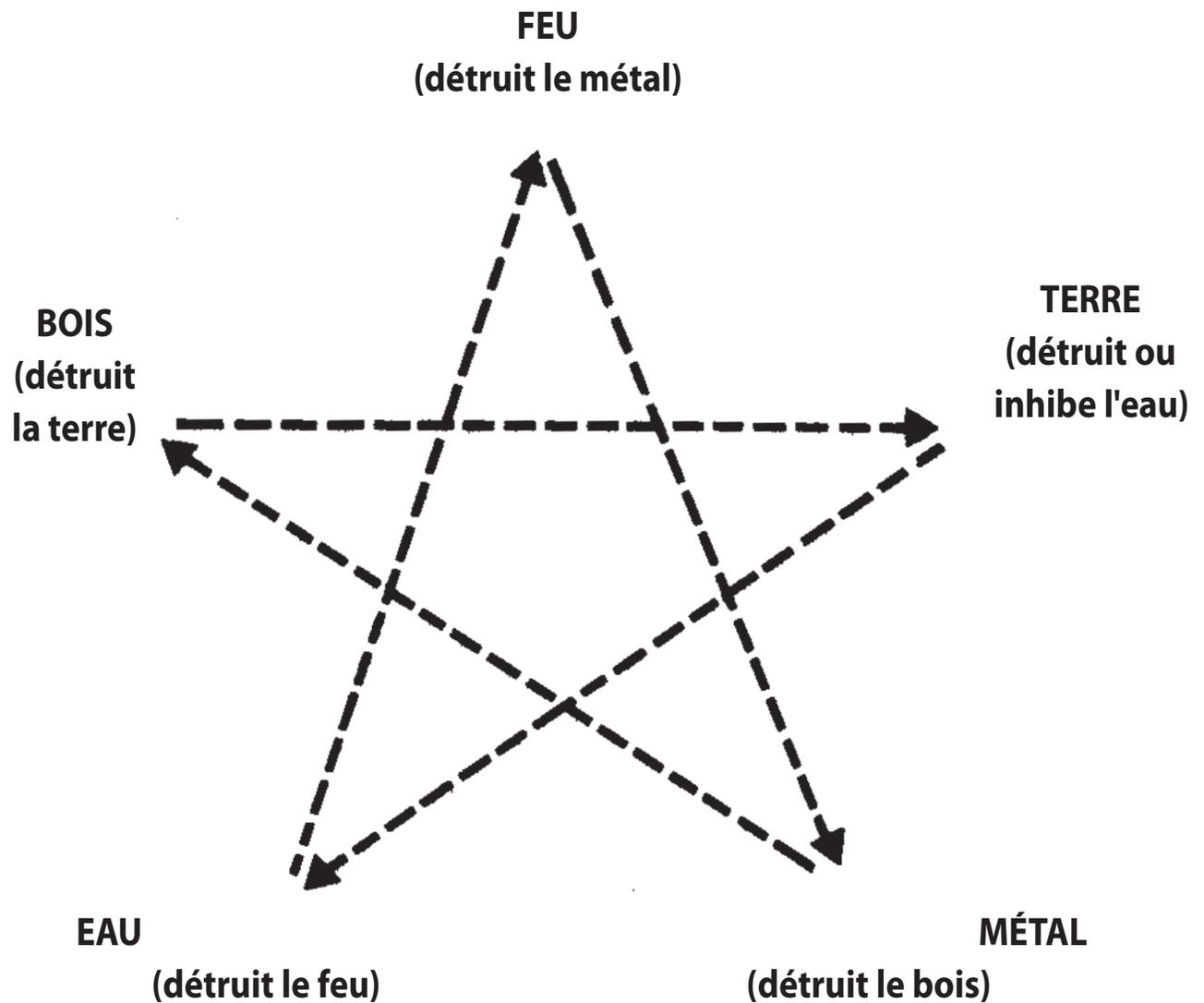
Les Chinois ont retenu cinq éléments : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. La physiologie énergétique chinoise ne peut s'entendre sans ces cinq éléments. Un acupuncteur a déjà dit : «Tout ce qui est chinois obéit à la lois des cinq éléments». Ces cinq éléments permettent de ranger en cinq catégories, diverses manifestations ou signes analogiques. Par exemple: si l'organe du foie correspond au printemps, c'est que cet organe connaît le maximum de son «activité-croissance» en cette saison où il devient plus sensible au stress, aux déséquilibres. La couleur verte qui correspond à l'élément bois, correspond aussi chez l'homme, au vert de l'entraille couplée du foie... la bile de la vésicule biliaire. Ces cinq éléments sont dits en mouvement. L'homme total, tel que conçu en physiologie énergétique chinoise, est régi par ces cinq éléments en mouvement — mouvement lui-même déterminé par deux lois :



## LA LOI DE PRODUCTION

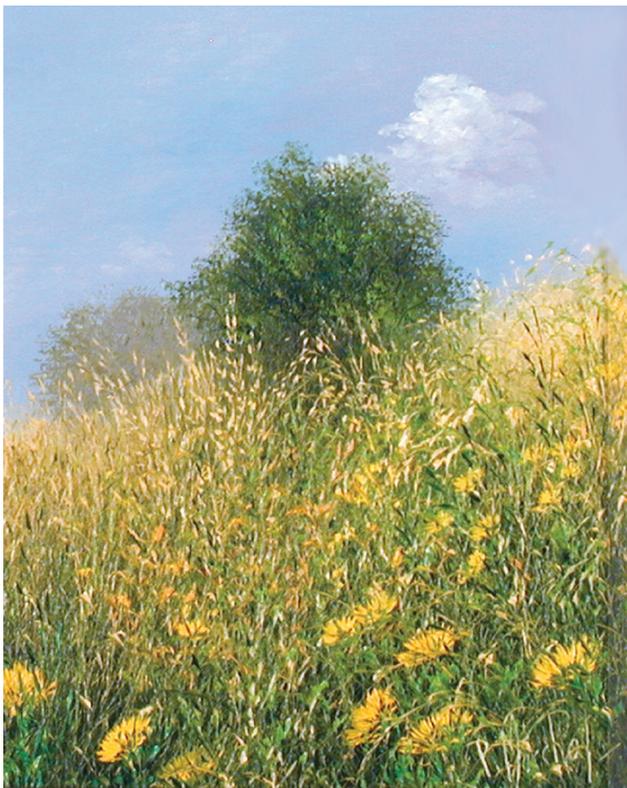
En reliant chaque élément à son voisin dans le sens des aiguilles d'une montre, on peut dire que:

le feu produit la terre, la terre produit le métal, le métal produit l' eau, l'eau produit le bois et le bois produit le feu. Ou encore, que : le feu est la mère de la terre, etc. Ou enfin : le feu est le fils du bois, le bois est le fils de l'eau, etc. Car le terme «produire» doit être compris dans le sens de «qui nourrit, entretient, aide».



## LA LOI DE DESTRUCTION ou D'INHIBITION

En conservant cette disposition des cinq éléments à chaque sommet d'un pentagramme, on observe qu'ils se détruisent deux à deux en suivant chaque ligne du pentagramme. Ainsi on peut dire que : l'eau détruit le feu, le feu détruit le métal, le métal détruit le bois, le bois détruit la terre (il se nourrit d'elle). Entre ces deux cycles : production et inhibition, il existe une interdépendance physiologique. L'art du médecin, du naturopathe ou tout simplement de la connaissance de soi, consiste à tout mettre en oeuvre pour permettre à ces deux cycles de se manifester en harmonie. Dès qu'il y aura déséquilibre, manque d'harmonie, la maladie surviendra.



## RESPECTER L'INFLUENCE DES SAISONS.

**AU PRINTEMPS**, l'énergie du ciel et de la terre vient de produire. Tous les êtres sont en plein épanouissement. L'homme doit se conformer à l'énergie du printemps en produisant sans détruire: donner mais ne pas retrancher ; récompenser mais ne pas punir. En nous reportant au schéma de la loi de production, nous constatons que blesser le foie, c'est blesser le bois qui ne produira pas assez de feu... signe d'été. Cette privation de chaleur entraînera une maladie du froid — rhumes, angines, manque d'entrain, etc. Que mangeons-nous au printemps ? Pensées, émotions, paroles et actions?

**EN ÉTÉ...** l'énergie du ciel et de la terre se croisent. Toute la nature est en fruits. L'homme doit laisser librement s'exprimer vers l'extérieur son énergie intérieure. Agir autrement, c'est blesser le coeur : des fièvres apparaîtront en automne et les maladies s'aggraveront en hiver.

**EN AUTOMNE...** Un équilibre nouveau se crée : l'énergie du ciel devient plus forte tandis que celle de la terre s'apaise. L'homme essaiera d'apaiser les contrastes de l'automne et purifiera l'énergie des poumons. Si celle-ci est perturbée, il s'ensuivra un vide d'énergie dans les reins et entraînera des diarrhées en hiver.

**EN HIVER...** toute l'énergie Yang se cache dans la nature : c'est le moment de ne pas la perturber. L'homme doit se coucher tôt et se lever tard, fuir le froid et rechercher la chaleur. Sinon l'énergie des reins sera perturbée et au printemps l'énergie des membres sera affaiblie: des paralysies pourront alors apparaître



## ÊTRE EN HARMONIE AVEC SOI-MÊME

Voyons un peu, d'après les cinq éléments, quelles sont les correspondances qui existent entre «psyché» l'esprit et «soma», le corps. Nous prendrons un exemple du phénomène de destruction ou d'inhibition.

Le sentiment correspondant au foie est la colère. Le mouvement est celui de la croissance et donc de l'extériorisation. Dans le cycle des cinq éléments, nous nous apercevons que :

***le poumon ou métal inhibe le foie ou bois;  
le poumon correspond à la tristesse, à la  
décroissance et à l'intériorisation.***

Il sera donc conseillé à un coléreux de pratiquer des exercices qui renforceront l'action du poumon sur le foie, c'est-à-dire le mouvement intériorisation du poumon pour inhiber le mouvement extériorisation du foie. Que faire plus exactement ? Des exercices qui correspondent à l'intériorisation... tels que le Taï Chi Chuan, la respiration, etc.

On pourrait multiplier ce genre d'exemple à l'infini, mais nous laissons au lecteur l'initiative d'appliquer cette loi selon ses propres besoins.

# LES PLANTES ET LEURS BIENFAITS

Il serait bien téméraire de notre part de vouloir vous proposer des compositions à base de plantes, présentées comme ayant une valeur traditionnelle spécifiquement chinoise. Nous vous soumettons plutôt une liste de quelques plantes médicinales relativement faciles à se procurer dans nos régions mais qui sont également utilisées en Chine



## ANGÉLIQUE (*Angelica archangelica*)

En Chine comme dans nos contrées, c'est surtout la racine qui est utilisée à des fins thérapeutiques. Elle doit être de belle taille, longue et rebondie, brune d'écorce et blanche de chair. Elle renforce les défenses naturelles du corps et il est intéressant d'en faire une cure prolongée. C'est un excellent draineur qui chasse les toxines d'où son utilité dans les rhumatismes, les troubles hépatiques, toutes les affections respiratoires et les maladies contagieuses.



## **ANIS ÉTOILÉ ou BADIANE**

Utilisée en Chine comme parfum religieux, on la connaît aussi comme un puissant galactogène — augmente la lactation des femmes et des animaux — ses vertus digestives, calmant les irritations stomachiques et intestinales, les ballonnements. Elle s'avère également un bon pectoral. En mettre deux pincées dans un bol d'eau bien chaude.



## **CANNELLE ou CINNAMOMUM**

L'Écorce de cannelle favorise la digestion. Elle est astringente. Antiseptique puissant, des vaporisations d'essence de cannelle aseptisent l'air. Du riz cuit parfumé à la poudre de cannelle, combat efficacement les diarrhées.



## **CARDAMONE**

Elle est l'une des panacées chinoises pour toutes les maladies intestinales. Stomachique, stimulant les fonctions digestives, hépatiques, intestinales, diurétique, elle est aussi un excellent antiseptique pulmonaire, antispasmodique, tonicardiaque. En croquer une graine, neutralise l'odeur de l'ail et la mauvaise haleine en général.



## CURCUMA

Employé par les anciens chinois pour soigner les ophtalmies purulentes et les dermatoses prurigineuses, il est un puissant antiseptique. En faire bouillir une pincée dans du lait est efficace contre les rhumes. Stimulant des fonctions hépatiques, de nos jours, on lui reconnaît de réelles propriétés anticancérigènes.



## GRENADIER

L'écorce du grenadier est réputée tant chez les chinois que chez nous comme puissant vermifuge, notamment contre le ver solitaire. On l'estime particulièrement apte à éliminer d'autres parasites intestinaux tels que les amibes.

Laisser macérer 50gr. d'écorce dans 1/4 de litre d'eau pendant 24 heures, puis laisser réduire de moitié sur le feu; boire, en ajoutant deux gouttes d'alcool de menthe, le matin à jeûn, en cas de parasites intestinaux.



## ORANGE

L'écorce d'orange amère facilite les fonctions digestives. Fébrifuge, sudorifique, on la prend en décoction ou en sirop sucré au miel.

# RÉFLEXION

*“La meilleure façon d’éviter que les gens ne tombent aux mains de charlatans ce n’est pas de s’aguerrir contre ceux-ci... mais de former l’individu à l’autonomie intérieure pour qu’il devienne inacheta-ble et incorruptible. Car la plupart des victimes sont des gens qui ont quitté une soumission “aveugle” pour une autre soumission “aveugle”.*

*“Il n’est pas sage d’épargner aux hommes les effets de leurs folies car ces effets sont une leçon nécessaire.”*

*“Le repos du sage n’est pas ce que le monde appellerait repos. Son repos résulte de son attitude mentale. L’esprit du Sage, étant au repos, devient miroir de l’univers et de toute création.”*

*“Si l’on est capable de se défaire de ses désirs, quand on regarde son esprit, il n’est plus sien; quand on regarde son corps, il n’est plus sien; et quand on regarde les choses extérieures, elles n’ont rien à voir avec Soi !”*

*Chuang Tseu,  
disciple de Lao Tseu*

