

L'aikido et l'art chinois du toucher

Soumis par Administrator

25-05-2007

Dernière mise à jour : 02-04-2008

Art chinois du toucher, cette technique est aussi naturelle que le simple geste de porter sa main

"là où ça fait mal" … Très douce, elle permet de rééquilibrer et de renforcer l'énergie vitale qui traverse notre corps, indispensable à une bonne santé. Rencontre avec une praticienne passionnée.

Le principe de la médecine traditionnelle chinoise n'est pas de traiter la maladie mais, à l'inverse de nos pratiques, de prévenir, de favoriser le maintien de la santé. Pour cela, le médecin chinois harmonise les flux d'énergie dans le corps, le long des "méridiens". Quand l'énergie coule librement, le corps est en bonne santé.

L'existence de cette force est universellement connue. Ch'i, ki, chi ou Qi, et même... comme dans Tai Ch'i chuan, Reiki ou Aikido, Qi gong... Ch'i pour les Chinois, Qi (ou Ki) pour les Japonais. Quel que soit son nom, ce souffle, exprimé par le son Ch'i, est celui de l'énergie vitale. Cette énergie circule dans le corps de tous les êtres vivants, en suivant les méridiens d'acupuncture, identifiés depuis cinq mille ans par la médecine chinoise.

En Inde, l'énergie vitale est connue sous le nom de "prana". Et même en Occident, le concept existe également sous le nom d'orgone, appellation donnée par W. Reich, psychanalyste allemand encore trop peu connu du début du XXe siècle.

Les techniques d'aikido - qui tirent leur origine des médecines traditionnelles chinoises- ont pour but de favoriser le libre flux de cette énergie. Car, dès qu'il y a blocage ou, au contraire, une fuite de cette énergie, le corps se trouve fragilisé à l'endroit de cette perturbation et la maladie apparaît... Il s'avère encore que ce sont souvent nos émotions ou notre état mental qui provoquent ces perturbations. "J'en ai plein le dos" se traduit par un mal de dos ; "J'ai la gorge serrée" se manifestera par une angine ou un mal de gorge ; "Je ne peux pas le digérer" risque de provoquer des problèmes d'estomac, de digestion … Nos sentiments - ou ressentiments, perturbent aussi le cours de l'énergie.

Voilà pourquoi un "nettoyage" régulier de notre courant énergétique est utile, pour renforcer notre énergie qui parfois diminue, pour accompagner des traitements lourds ou à l'occasion de convalescences...