

LE DAO DES PIERRES ET DES CRISTAUX - L'UTILISATION DES MINÉRAUX EN MÉDECINE CHINOISE

Laëtitia Betton, François Bibeau

L'utilisation des pierres et des cristaux accompagne les pratiques daoïstes depuis des millénaires. Le Dao des pierres et des cristaux rend hommage à ces deux trésors que sont le royaume minéral et la médecine traditionnelle chinoise.

De quelle façon l'énergie circule-t-elle dans le corps ? Quelles sont les causes qui entravent la circulation de cette énergie et quels sont les symptômes qui en découlent ? Comment rétablir le flux d'énergie et activer le processus naturel d'autoguérison ? Ce livre apporte un **regard éclairé** sur ces questionnements en proposant **une étude des propriétés thérapeutiques de certains minéraux et de leur relation avec le Yin et le Yang, les cinq éléments et les organes et viscères correspondants.**

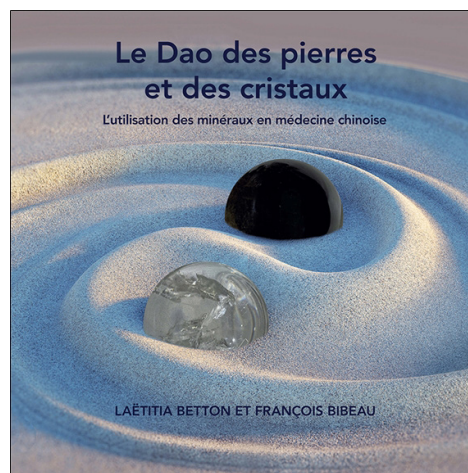
Il se présente comme une **source de référence accessible** à quiconque désire apprendre à mieux se connaître, à cultiver la présence (la conscience) en soi et comprendre la source des douleurs et des déséquilibres faisant obstacle au rétablissement de la santé et à la concrétisation d'un bien-être durable.



Naturopathe et lithothérapeute, Laëtitia Betton accompagne depuis plus d'une quinzaine d'années un grand nombre de personnes vers la voie de la santé globale. Elle possède également une formation en Qi Gong thérapeutique.



Thérapeute, enseignant et formateur en Qi Gong, François Bibeau se consacre à l'étude des arts daoïstes de la santé depuis plus de trente ans. Voilà quelques années, il découvre le monde minéral qu'il introduit à sa pratique et à ses méditations quotidiennes.



Réf. 72548

Précommande n° : L99164

13/03/2023

54,25 €

Livre Broché • 372 pages • 22 x 22 cm

Photos & illustrations couleur

Santé - Bien-être

Pierres - Cristaux - 036

Médecine traditionnelle chinoise
Pierres et cristaux
Autoguérison
Points d'acupression

Utilisation de pierres et quartz en médecine chinoise.

Table des matières

La formation de la Terre et du règne minéral
Les Trois Trésors : Le Jing, Le Qi, Le Shen
Le Yin et le Yang dans le règne minéral
Pierres et quartz qui harmonisent le Yin et le Yang
Les cinq éléments ; Les méridiens
Conseils d'utilisation des pierres et des cristaux avec les cinq éléments
Liste des symptômes et des points d'acupression des méridiens associés

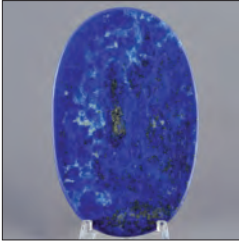
Le Dao des pierres et des cristaux

L'utilisation des minéraux en médecine chinoise



LAËTITIA BETTON ET FRANÇOIS BIBEAU

Lapis-lazuli



Nom chinois : *Tian qing shi* signifiant « Pierre bleu céleste ».

Composition chimique : aluminosilicate de sodium et de calcium avec soufre et chlore.

Dureté : 5 - 6.

Alliance géométrique : cubique.

Principe de formation : métamorphique (Ying).

Couche du Qi : Ying Qi.

Éléments correspondants : Bois, Eau, Métal, Feu (si beaucoup de pyrite).

Couleur : bleu tacheté de blanc avec inclusions de pyrite.

Purification : eau claire, lumière lunaire, lumière solaire, terre.

Rechargement : amas de quartz, lumière lunaire, lumière solaire.

Le bleu vivifiant du lapis-lazuli exerce un effet sur le Foie et sur les entrailles curieuses⁵, en particulier le Cerveau et la Moelle.

Selon Li Shizhen, célèbre médecin et herboriste chinois du XVI^e siècle, le lapis-lazuli est une pierre qui excelle pour harmoniser le Ren Mai, le Vaisseau Conception, et pour créer des liens affectifs durables.

Le lapis-lazuli aide à :

- soutenir le Yin du Rein, en lien avec la créativité;
- activer le Ren Mai, le Vaisseau Conception, résonnant avec l'énergie Yin de l'organisme;
- relaxer et réguler le Foie tout en soutenant la circulation du sang au Cœur et au Cerveau;

⁵ Pour de plus amples informations, voir « Les six entrailles curieuses » au chapitre *L'élément Eau : Rein – Vessie* à la page 91.

- purifier le sang pour nettoyer les émotions, tout en calmant le Shen (Esprit);
- atténuer les étourdissements, et ce, en nourrissant le Yin du Foie. Il est bénéfique pour les yeux;
- tempérer les conditions générant une chaleur qui monte, tels l'hypertension et l'hyperthyroïdisme. Il s'avère aussi très utile lors de stagnations dans la région abdominale — comme des kystes ovariens — et d'une élimination au ralenti;
- favoriser l'expression de ses opinions et la communication franche tout en acceptant la critique constructive. C'est une excellente pierre à utiliser lors de la gestion de conflit;
- affronter les côtés sombres en soi et à rester intègre face à soi-même et à autrui;
- encourager l'individu qui fuit l'engagement ou qui a peur de prendre ses responsabilités;
- faciliter la compréhension claire. Il est considéré, depuis toujours et notamment au temps des pharaons, comme une pierre de sagesse et de vérité.

Note : Il est préférable en cas d'hypotension d'utiliser un lapis-lazuli contenant de la pyrite (points brillants).

Avec l'approche Yin et Yang dans le règne minéral, nous saisissons davantage que chaque pierre et chaque quartz présentent une signature unique de la nature, non seulement en ce qui concerne leur apparence et leur texture, mais aussi leurs propriétés énergétiques et thérapeutiques. Dans les chapitres traitant de chacun des cinq éléments, alors que nous apprendrons comment reconnaître la nature Yin ou Yang de nos malaises, nous pourrons choisir les pierres ou les quartz qui correspondent le mieux à notre situation et qui collaborent au rétablissement de la libre circulation de l'énergie dans les méridiens ou organes internes, favorisant ainsi le retour à la santé et au bien-être.

Les méridiens

Les méridiens sont des canaux parcourant l'ensemble du corps humain, au travers desquels circule l'énergie vitale, le Qi. Ils relient toutes les parties du corps entre elles, de la tête aux pieds, des plus profondes aux plus superficielles. Lorsque l'énergie circule librement dans les méridiens, les tissus et viscères se trouvent bien irrigués en Qi, en sang et en nutriments, ce qui favorise un état de santé optimal.

Parmi les méridiens les plus utilisés en thérapie, nous retrouvons les 12 méridiens principaux et les 2 méridiens curieux Du Mai (Vaisseau Gouverneur) et Ren Mai (Vaisseau Conception).

LES MÉRIDIENS PRINCIPAUX

Les méridiens principaux, soit les 12 canaux en relation directe avec les principaux organes et viscères de l'organisme, sont bilatéraux, c'est-à-dire qu'ils parcourent 2 trajets identiques, l'un du côté droit du corps et l'autre, du côté gauche.

Aussi, chacun des 4 membres (bras et jambes) est en relation avec 6 méridiens :

- trois méridiens Yang des membres supérieurs (Gros intestin, Triple réchauffeur, Intestin grêle);
- trois méridiens Yin des membres supérieurs (Poumon, Maître du Cœur, Cœur);
- trois méridiens Yang des membres inférieurs (Estomac, Vésicule biliaire, Vessie);
- trois méridiens Yin des membres inférieurs (Rate, Foie, Rein).

Nous pouvons imaginer un méridien principal comme étant une extension de l'organe ou du viscère qui lui correspond (il porte le même nom). La qualité de l'énergie circulant dans le méridien dépend beaucoup de la qualité de l'énergie métabolisée par l'organe. Ainsi, réguler un méridien produit un effet direct sur les fonctions métaboliques de l'organe ou viscère avec lequel il est en lien.

Les 12 méridiens sont liés les uns aux autres de multiples façons, mais leur relation la plus étroite réside dans le couplage Yin-Yang de 2 méridiens appartenant au même élément.

Le couplage Yin et Yang des douze méridiens selon les éléments

Élément	Méridien Yin	Méridien Yang
Eau	Rein	Vessie
Bois	Foie	Vésicule biliaire
Feu empereur	Cœur	Intestin grêle
Feu ministre	Maître du Cœur	Triple réchauffeur
Terre	Rate	Estomac
Métal	Poumon	Gros intestin

Note : Pour connaître le trajet de chaque méridien principal, voir le chapitre traitant de l'élément correspondant.

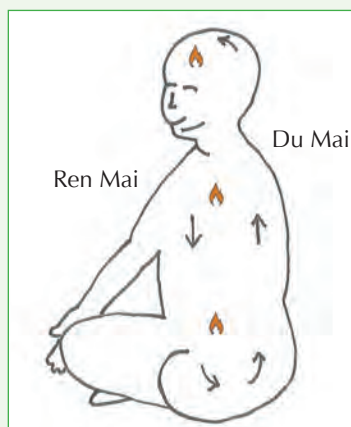
LES MÉRIDIDIENS CURIEUX DU MAI ET REN MAI

Très utilisés dans la pratique du Qi Gong et en lithothérapie, les méridiens curieux Du Mai et Ren Mai comptent parmi les plus importants de l'organisme. Situés devant et derrière sur la ligne médiane du corps, ils possèdent leurs propres points. Le Du Mai en comprend 28 et le Ren Mai, 24.

De nature Yang, calorifique et stimulante, le Du Mai commence son trajet sous la pointe du coccyx, monte le long de la colonne vertébrale, atteint le sommet de la tête, redescend sur le front pour rejoindre la bouche et se termine sous le frein de la lèvre supérieure. Il se nomme la « Mer des Yang », du fait que tous les méridiens Yang du corps s'y jettent, tout comme les rivières et les fleuves se jettent dans l'océan.

De nature Yin, calmante et rafraîchissante, le Ren Mai débute au périnée et monte au milieu du corps, sur le devant, pour rejoindre le menton, sous la lèvre inférieure. Il se nomme la « Mer des Yin », car tous les méridiens Yin s'y rejoignent.

Puisque ces deux canaux sont en relation avec tous les méridiens Yin et Yang du corps, leur régulation entraîne une harmonisation globale Yin-Yang de tous les organes et viscères. Leur localisation particulière sur les lignes médianes avant et arrière leur confère également un effet thérapeutique de recentrage, rendant les soins ultérieurs plus efficaces. Ce sont de grands régulateurs.



La pratique daoïste de la petite circulation céleste consiste à faire circuler l'énergie vitale le long de la boucle formée par la réunion de ces deux méridiens. Ainsi parvenons-nous, par une pratique assidue, à stimuler les trois Dantien et à raffiner progressivement les Trois Trésors, Jing, Qi et Shen, cela dans le but ultime de retourner à l'origine de toute chose, au Dao (Tao).

Il est également possible de pratiquer cette petite circulation céleste à l'aide des pierres¹.

LES POINTS

C'est principalement le long du trajet de ces 14 méridiens que nous retrouvons les points utilisés en acupuncture, en massage, en Qi Gong thérapeutique et également en lithothérapie. Nous répertorions 361 points sur l'ensemble des 12 méridiens principaux et des 2 méridiens curieux Du Mai et Ren Mai.

¹ Pour de plus amples d'informations, voir le chapitre *Le Yin et le Yang dans le règne minéral* à la page 53.

Chaque point est un petit vortex qui crée une relation directe avec le méridien sur lequel il se trouve. L'énergie circule ainsi dans les deux sens, c'est-à-dire qu'elle entre et sort au travers d'un point, exerçant un effet stimulant ou dispersant sur le méridien et l'organe ou le viscère concernés. Aussi, puisque chacun des points possède ses propres particularités thérapeutiques, dans cet ouvrage, nous en avons choisi certains qui sont facilement repérables et qui ont une action bénéfique globale. Des schémas de méridiens ainsi que les points à utiliser se retrouvent dans les chapitres qui traitent de chacun des éléments.

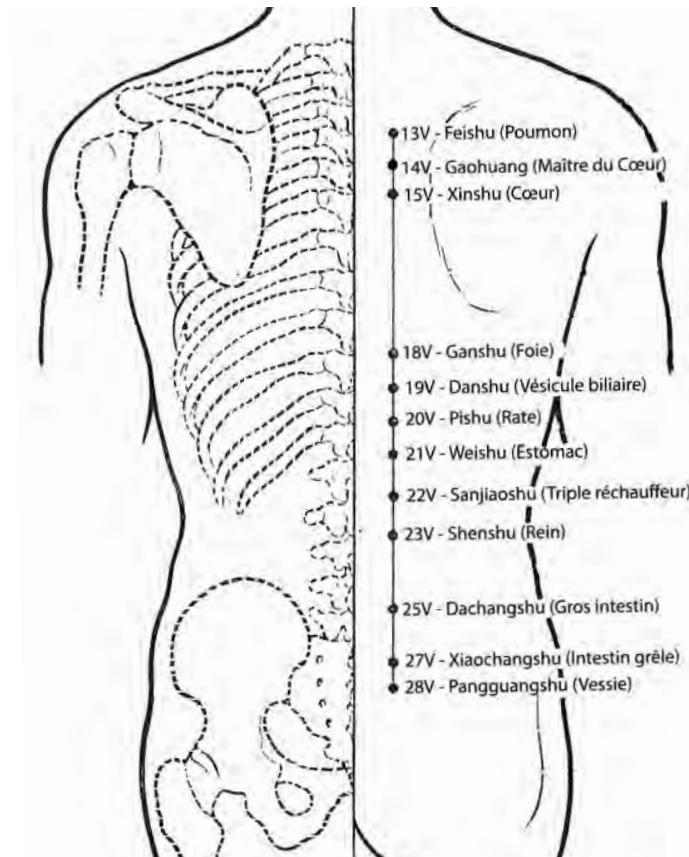


Ancienne représentation des points du méridien du Maître du Cœur

3. La Vessie et les points Shu du dos



Le méridien de la Vessie possède une qualité particulière. Grand généraliste, il met en relation l'énergie du Rein avec tous les autres organes et viscères du corps par l'intermédiaire des points Shu. Ces points sont tous localisés sur le trajet du méridien de la Vessie, dans le dos. Par exemple, le point Fei Shu (13V), situé entre les épineuses de D3 et D4 de chaque côté de la colonne vertébrale, constitue le point Shu du Poumon. Il s'avère donc possible d'intervenir directement sur l'énergie du Poumon en travaillant sur ce point (élixir, pierre, massage...). Le point Shen Shu (23V), localisé dans les lombes, au niveau de L2-L3, est le point Shu du Rein lui-même. Ce point très puissant a pour effet de renforcer les lombes et de fortifier le Qi du Rein et le Qi de la Vessie. Les points situés en haut et en bas du dos sont plus facilement accessibles lorsque nous voulons les masser avec un élixir ou y déposer une pierre. Les exercices qui favorisent l'étirement du dos et de la colonne vertébrale produisent un puissant effet régulateur sur l'ensemble des points Shu, donc sur l'ensemble des organes et sur les émotions qui y sont associées.



Points Shu du dos

4. La Vessie et les aspects émotionnels associés

La Vessie, comme le Rein, est en relation avec la volonté et la peur. Lorsque la Vessie est forte, nous nous sentons calmes, patients et sereins. L'agitation, l'anxiété, la nervosité et l'impatience sont des états pouvant affecter le fonctionnement de la Vessie, et vice versa.

PIERRES ET QUARTZ ASSOCIÉS AU MÉRIDIEN DE LA VESSIE

Agate enhydre (agate à eau), apatite, calcite rouge, citrine, cuivre natif, épidote, grenat, iolite, jade néphrite, jade vert, kyanite bleue, labradorite, péridot, phosphosidérite, préhnite, quartz fumé, sélénite, soufre, sugilite, tectite, tourmaline bleue, tourmaline noire, variscite, zincite.

CONSEILS D'UTILISATION¹⁴



Choix d'une pierre ou d'un quartz

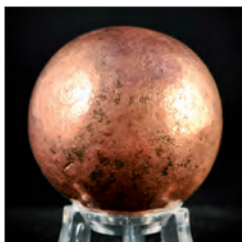
Le choix d'une pierre ou d'un quartz s'effectue en fonction des symptômes¹⁵ correspondant le mieux à votre situation, selon que vous souhaitez stimuler le Yin, le Yang ou le Jing du Rein.



Dans les mains

Nous proposons de tenir l'une des pierres ou l'un des quartz associés au méridien de la Vessie dans une seule main ou dans les deux pendant une vingtaine de minutes. Pour obtenir un maximum d'efficacité, nous vous suggérons la période biologique du méridien de la Vessie, soit entre 15 h et 17 h, moment idéal de la journée pour bien s'hydrater.

Cuivre natif



Le cuivre natif régule à la fois les systèmes nerveux, immunitaire, cardio-vasculaire et musculo-squelettique. Très conducteur, il active la circulation de Qi dans tout l'organisme, notamment aux points Shu du méridien de la Vessie. Ses propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses font de lui un compagnon de choix pour contrer les douleurs ou les infections.

¹⁴ Pour de plus amples informations, voir le chapitre *Conseils d'utilisation des pierres et des cristaux avec les cinq éléments* à la page 83.

¹⁵ Voir « Les symptômes associés aux déséquilibres de l'élément Eau en MTC » à la page 107.

Jade néphrite

Le jade néphrite¹⁶ est parfait pour tous les problèmes concernant le système urinaire, tels l'incontinence, les infections urinaires ou les calculs rénaux. Il calme le système nerveux et nous aide à rester centrés face aux émotions qui peuvent vite affecter le méridien de la Vessie.



Sur le trajet du méridien

Sélénite

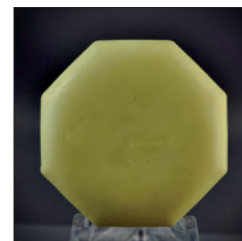
Placer une sélénite¹⁷ sous l'occiput soulage une personne qui souffre régulièrement de maux de cou et de tête, car cette pierre favorise la circulation des liquides cérébro-spinaux. Avant le coucher, en cas de spasmes ou de crampes au mollet, masser la portion du méridien derrière la jambe entre le pli du genou et le talon.



Soufre

Masser doucement les muscles paravertébraux (les points Shu du méridien de la Vessie) avec une savonnette de soufre active le métabolisme et le Wei Qi, l'énergie de protection du corps, et enlève les tensions et les blocages.

Il est également possible de travailler directement sur les points d'acupression avec des pierres ou des quartz de plus petite dimension, barattés ou roulés.



¹⁶ Voir les propriétés du jade néphrite à la page 114.

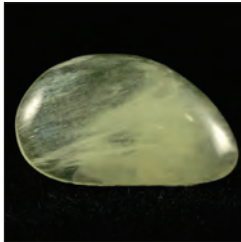
¹⁷ Voir les propriétés de la sélénite à la page 125.



Sous forme d'éllixir

Posologie : Instiller, sous la langue, 3 à 5 gouttes de l'éllixir de votre choix, 3 fois par jour, pendant 21 jours, particulièrement durant la période hivernale, du 7 novembre au 15 janvier, saison où le méridien de la Vessie est le plus actif.

Élixir de préhnite



L'éllixir de préhnite¹⁸ est suggéré pour prévenir les infections urinaires ou pour soutenir le processus de guérison lors de ces types d'infections.



Sous forme de bijoux

La pierre ou le quartz choisi, associé au méridien de la Vessie, peut aussi se porter sous forme de pendentif, de *mala* ou de bracelet pendant la journée.

Variscite



Un bracelet en variscite semble tout indiqué pour renforcer les systèmes nerveux et urinaire. Cette pierre diminue le stress et l'agitation. Sa teneur en eau aide à réguler les fluides du corps, et sa teneur en aluminium élimine la chaleur nocive. Elle rafraîchit le feu qui brûle inutilement lors d'infections urinaires et aussi dans les cas de brûlures d'estomac. Elle est à privilégier pour tout problème urogénital chez l'homme, notamment pour l'inflammation de la prostate.

¹⁸ Voir les propriétés de la préhnite à la page 124.

L'utilisation des pierres et des cristaux accompagne les pratiques daoïstes depuis des millénaires. *Le Dao des pierres et des cristaux* rend hommage à ces deux trésors que sont le royaume minéral et la médecine traditionnelle chinoise.

De quelle façon l'énergie circule-t-elle dans le corps ?

Quelles sont les causes qui entravent la circulation de cette énergie
et quels sont les symptômes qui en découlent ?

Comment rétablir le flux d'énergie et activer le processus naturel d'autoguérison ?



Ce livre apporte un regard éclairé sur ces questionnements en proposant une étude des propriétés thérapeutiques de certains minéraux et de leur relation avec le Yin et le Yang, les cinq éléments et les organes et viscères correspondants. Il se présente comme une source de référence accessible à quiconque désire apprendre à mieux se connaître, à cultiver la présence (la conscience) en soi et comprendre la source des douleurs et des déséquilibres faisant obstacle au rétablissement de la santé et à la concrétisation d'un bien-être durable.



www.PalmPublications.com



Imprimé au Canada