

Brièvement selon la pensée chinoise

**En Asie, les arbres
jouent aussi un grand rôle
dans la vie des hommes.**

En plus d'être des pourvoyeurs de bois, les forêts sont considérées comme des lieux de ressourcement. Il est recommandé de prendre quotidiennement des bains de forêt pour être en bonne santé.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la nature est une grande source d'inspiration où tout n'est que cycles et transferts d'énergie, à partir de l'énergie vitale, « le CHI ou QI » détaillé plus loin (page 35).

Cette médecine s'appuie sur cinq étapes de la transformation de l'énergie, qui correspondent à cinq modes d'expression de la nature, qui sont symboliquement représentées par cinq éléments fondamentaux : le BOIS, le FEU, le MÉTAL, l'EAU et la TERRE.

Les arbres ont besoin de ces éléments tout au long de leur vie pour germer, grandir et se développer.

*« Le printemps a sa profusion de fleurs,
l'automne a une lune resplendissante, l'été a sa brise
rafraîchissante, l'hiver a son doux tapis de neige.
Je laisse ainsi mes pensées libérées dans le jeu
des saisons et mon cœur se met à sourire. »*

YUNMEN LIJI



Le BOIS

La circulation de la sève, la force créatrice de la vie au printemps. C'est l'occupation de l'espace disponible et la croissance.



Le FEU

L'expansion, l'éclosion des bourgeons qui donnent naissance aux fleurs et aux feuilles, la force de la croissance. Les fleurs deviendront, après pollinisation, des fruits mûrs gorgés de l'énergie du soleil.



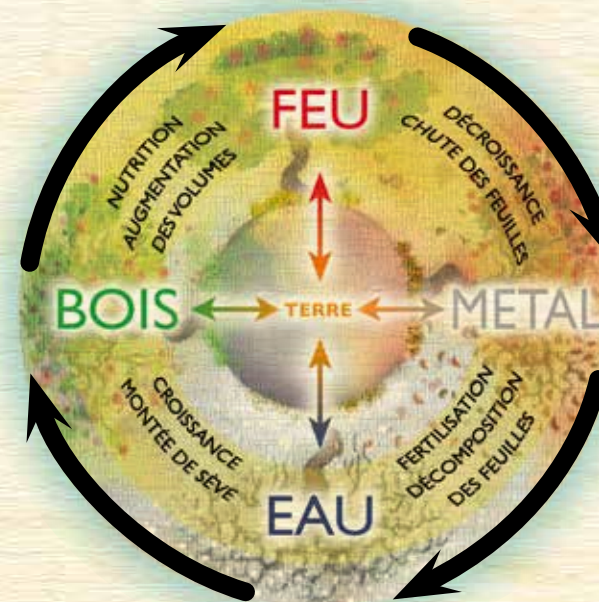
Le MÉTAL

La récolte, l'abondance, la promesse de ne manquer de rien. Mais c'est aussi la décroissance et la chute des feuilles, avec le retour de la matière vers le sol.



L'EAU

La force du moulin pour le stockage et la conservation. C'est aussi l'économie pour durer jusqu'au printemps dans la période de repos qu'est l'hiver.



La TERRE

La synergie et le lien. Elle stocke l'eau et les sels minéraux pour les restituer aux arbres en fonction de leurs besoins. Elle sert d'ancrage aux racines et accumule la chaleur du soleil. C'est aussi le retour au centre, le lien qui permet l'expression des éléments et la genèse des cycles.

Que veut dire Qi Gong ?

氣功

QI (que l'on prononce TCHI) :
C'est l'énergie, le souffle vital,
les vapeurs subtiles.

Les pratiquants de Qi Gong traduisent Qi par « énergie interne » ou « énergie vitale ».

GONG (que l'on prononce KONG) :
C'est le travail, l'exercice, l'entraînement.

Le Qi Gong désigne les pratiques énergétiques chinoises qui ont pour but le maintien et l'amélioration de la santé.

« Prendre soin de soi-même » en travaillant le corps avec douceur et lenteur comme on tisserait la soie, devient alors un véritable plaisir.

Le Qi Gong se veut être une pratique libérée de tout objectif pour demeurer joyeux et serein dans son entraînement.

Dans cette culture, le Qi a de nombreuses significations que nous vous détaillons plus largement dans les pages qui suivent.

Le Qi Gong, un art chinois

Vivre avec justesse les changements qui s'opèrent en nous tout au long de notre vie.


Cette pratique connaît une popularité mondialement croissante au XX^e siècle et il n'est pas rare aujourd'hui de découvrir dans les parcs des pratiquants isolés ou en groupe pour s'entraider.

Le Qi Gong est reconnu comme un art de la pratique corporelle, respiratoire, mentale et énergétique. Il dynamise l'énergie qui réside en nous pour vivre l'harmonie et s'ouvrir à la beauté du monde, que ce dernier soit minéral, végétal ou animal.

Par la pratique régulière ou non, le résultat observé sera propre à chacun. Globalement, une plus grande écoute et connaissance de soi est possible :

- ✓ Apprendre à connaître et aimer son corps dans sa structure globale, organique et énergétique.
- ✓ Observer toutes formes d'émotions qui se manifestent à chaque situation pour les réguler avec le temps et respecter notre être profond.
- ✓ Discerner nos pensées pour mettre de l'ordre dans notre mental et ainsi que tout devienne alors possible.

Vivre l'état de Qi Gong,
c'est sentir le vivant, c'est être
présent, c'est discerner le clair de l'obscur
pour avoir un meilleur équilibre entre
la terre et le ciel. C'est l'art du bien vieillir.

 La capacité de jugement s'affûte et ainsi, l'harmonie la simplicité, le positif peuvent être cultivés dans sa vie quotidienne.

Une activité intégrée dans la vie médicale orientale

Le Qi Gong fait partie des cinq branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise pour vivre une « santé radieuse » :

La pharmacopée, composée de milliers de plantes utilisées sous forme de décoctions, de poudres,... Vous en découvrirez certaines dans le « Carnet de l'herboriste » lié à chaque arbre.

L'acupuncture, implantation de fines aiguilles sur des points, qui reliés entre eux, composent les « méridiens » qui parcourent le corps pour réguler, harmoniser, disperser ou tonifier l'énergie et le sang.

Le massage Tui Na, vieux de 3000 ans, stimule les points d'acupuncture afin d'en libérer les toxines pour harmoniser l'énergie. Il est avant tout pratiqué à titre préventif.

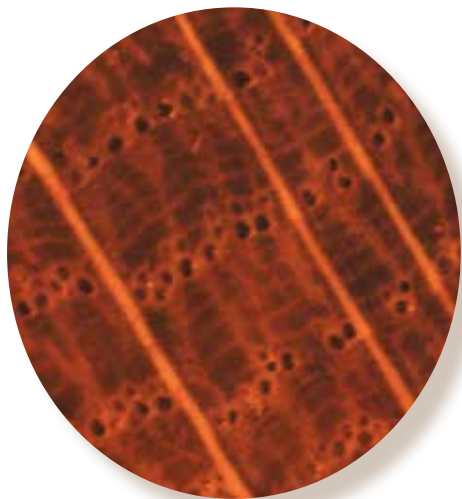
La diététique, qui part du principe que chaque aliment a une caractéristique, qui lui permet d'être classée en deux catégories selon son appartenance au Yin ou Yang, pour garantir un équilibre de l'organisme.

- ✓ Tout ce qui est à caractère Yin permet l'entretien de la forme corporelle en amenant matière et froid.
- ✓ Tout ce qui est à caractère Yang, fournit l'énergie et la chaleur pour la base de l'énergie vitale.

Les photos qui suivent
présentent les cellules d'un chêne.



Coupe de CHÊNE observée à l'oeil nu.



Coupe de CHÊNE observée
avec un grossissement x 10.

Le réseau principal de circulation

Le tronc assure la circulation des sèves. La sève brute s'élève à partir des racines alors que la sève élaborée est poussée par les feuilles. Chez les résineux, un réseau supplémentaire de canaux emprisonne la résine qui ne s'écoule qu'en cas de blessure.

Les marques du temps

Le tronc porte les manifestations des aléas auxquels l'arbre a dû faire face tout au long de sa vie. Un arbre en bonne santé, aura un tronc droit, sans lésion et sans trou.

Le tronc sera aussi l'expression génétique des caractéristiques de ses parents.

Ainsi certaines singularités,
comme les courbures ou les torsions,
se transmettent facilement
de génération en génération.

L'arbre exprime dans son tronc le poids de son histoire. Les troncs portent les stigmates de toutes les altérations que l'arbre peut subir au cours de sa vie : des brogues, des lacérations dues au gibier, des gélivures ou des trous.

Pourtant, très souvent les arbres sont assez droits avec une écorce apparemment saine, comme dépourvue de toute trace d'attaque extérieure, car l'écorce se reforme en permanence pour cacher au fil du temps les plaies et les blessures.

Les arbres ont ainsi la capacité
de se régénérer pour continuer
à grossir de manière harmonieuse
en présentant une écorce dépourvue
des traces du passé.

L'arbre sous toutes ses formes

La forme du tronc dépend donc principalement de facteurs génétiques et de l'environnement, mais les hommes peuvent les façonner par des actes de gestion. Les forestiers coupent les branches gênantes dans le jeune âge pour fabriquer du bois sans nœud. Cet élagage est le plus souvent réalisé sur le tiers inférieur du tronc.



Vieux baobab sénégalais, plusieurs fois centenaires

Le tronc sur tous les plans

Sur le plan HUMAIN

Le tronc représente ce qui se trouve entre les membres inférieurs et le cou.

Il renferme l'ensemble des organes vitaux.

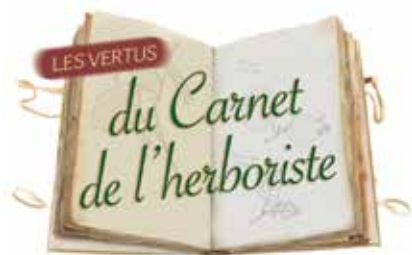
Il est le siège des éléments fondateurs de la médecine chinoise.

Il représente la vie, le souffle et l'origine du mouvement.

Mythes et intérêts

Dans les temps anciens, on associait très souvent cet arbre au soleil.

- ✱ Pour de nombreux peuples, l'acacia représente le renouveau, le courage, la résistance et l'espoir.
- ✱ L'acacia symbolise la résilience pour les Francs-maçons, alors que pour les premiers chrétiens, il incarnait l'immortalité et la renaissance.
- ✱ Une légende affirme que l'arche de Noé et la couronne du Christ étaient faites en acacia. Le christianisme l'a ainsi associé à la victoire spirituelle.



Le robinier présente des vertus médicinales pour éliminer les calculs biliaires et agir contre les problèmes digestifs.

Il est aussi diurétique et constitue un très bon tonique. Ses fleurs blanches contiennent des molécules très efficaces contre les crampes.

Attention, la présence de lectines dans les racines et dans l'écorce lui confère une certaine toxicité pour l'homme.

Méditer sous un robinier ou un acacia, permet de trouver la force pour affronter les problèmes.

Caractéristiques

L'acacia est pourvu de très longues épines acérées, qui lui assurent une certaine protection face aux prédateurs.

Son nom viendrait du grec « akazien » signifiant aiguïser. Ses feuilles sont composées de petites folioles et ses fleurs sont en forme de pompons blancs à jaunes vifs, selon les espèces, très parfumées, qui rappellent un peu celles des mimosas. Ces fleurs sont associées à l'amour platonique.



ACACIA
Acacia tortilis

En Amérique Centrale et en Afrique, on observe souvent une véritable symbiose entre les fourmis et les acacias. Chaque espèce d'acacia abrite

ainsi une variété spécifique d'insectes.

Les arbres offrent le gîte et le couvert contre une protection envers les prédateurs. Même les éléphants ne résistent pas aux morsures des fourmis protectrices.

Parfois, les acacias ont développé leur propre système de défense vis-à-vis des herbivores.

Ainsi, ceux assaillis par des koudous, des antilopes africaines, émettent un gaz, l'éthylène, pour informer les autres arbres de ce danger. Ce message olfactif est véhiculé par le vent. Ces derniers fabriquent alors en réponse, des tanins amers et nocifs qui s'accumulent dans leur feuillage, pour dissuader les agresseurs de les consommer.

En France, on ne trouve pas d'acacia à l'état naturel. Par abus de langage, on le confond avec le robinier faux acacia, qui est un arbre de la même famille, mais qui est pourvu d'épines plus petites, peu acérées et de fleurs blanches comestibles, très souvent cuisinées sous forme de beignets.

Le fruit du robinier et de l'acacia est une gousse. En effet, ces arbres appartiennent à la même famille que les pois et les haricots. Ce sont des Fabacées.



ROBINIER FAUX
ACACIA
Robinia pseudacacia

Les feuilles se décomposent très vite et donne un humus d'excellente qualité. C'est de plus une excellente plante mellifère.

Sur le plan écologique, les acacias et les robiniers ont besoin de lumière et de chaleur. Ils colonisent les milieux ouverts, sans réelle préférence pour le sol car ils possèdent sur leurs racines des nodules remplis de bactéries capables de fixer l'azote atmosphérique pour garantir leurs besoins en azote. Cependant, ils n'apprécient pas les excès d'eau ou les sols trop drainants. Le robinier est un arbre intéressant pour enrichir un terrain pauvre.

Le bois du robinier est robuste et impatrescible. Il produit une chaleur intéressante mais émet des éclats à la combustion.

Vous êtes né(e) sous le signe de l'avenir

Si votre arbre est un Acacia

Vous êtes plutôt attiré par le travail collaboratif. Pour vous, la vie ne se conçoit pas sans partage.

Vous êtes quelqu'un qui s'adapte facilement à toutes les situations.

Vous êtes plutôt perçu comme un conciliateur que l'on apprécie.

Vous aimez vous sentir en sécurité et n'appréciez pas les extrêmes.

Vous êtes une personne entière.

Vous avez les pieds sur terre et vous êtes une personne ressource pour les autres.

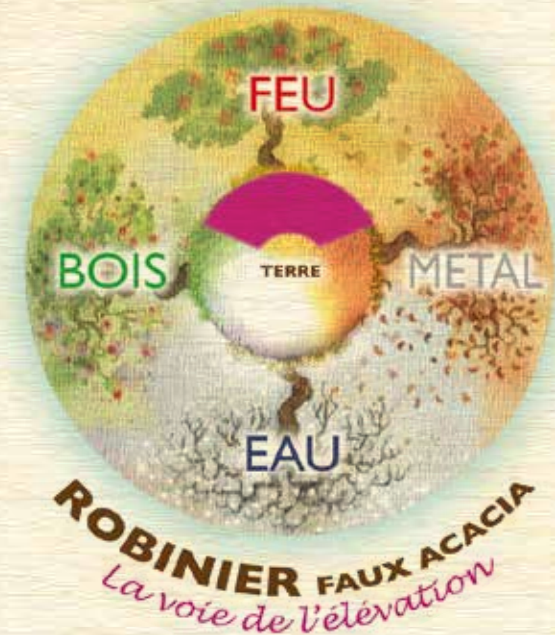
L'émotion qui vous caractérise le plus est la joie.

Le soleil est votre guide.

Le moment de la journée où vous êtes le plus performant est vers midi.

Vous parlez juste et agissez à bon escient.

Vous savez prendre soin de vous et vous vous entourez de personnes qui vous font du bien.



Votre élément est le FEU

Ce qui est à privilégier pour valoriser qui vous «êtes»

Prenez soin de votre cœur. En faisant cela vous améliorerez votre mémoire et votre esprit.

Si vous vous sentez fatigué, buvez de l'eau et du jus de grenade, et surtout, évitez l'alcool.

En été, le concombre, le chou vert, les endives, le fenouil et les artichauts sont des aliments que vous devez privilégier.

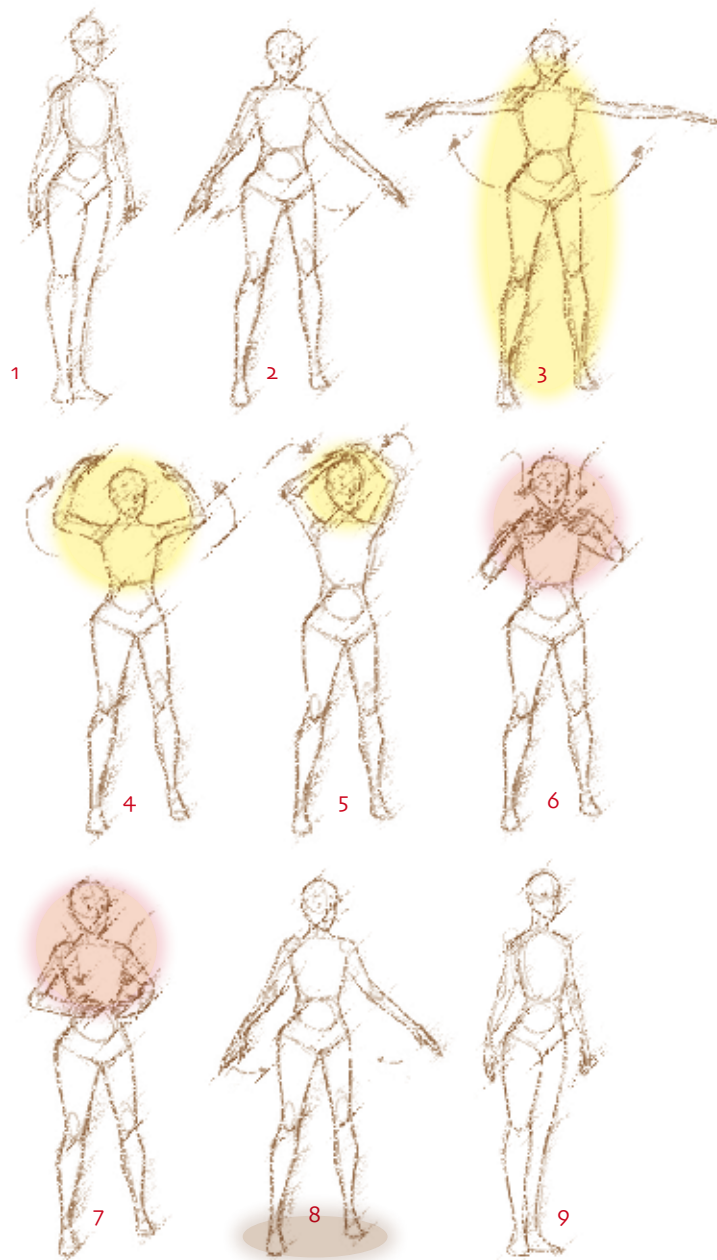
Les plantes aromatiques, comme la menthe, le basilic, le laurier, le thym et le romarin sont des alliés pour votre santé.

Le manque ou l'excès de feu peuvent se traduire par les mêmes symptômes, des palpitations, un sommeil peu réparateur et agité, de l'anxiété ou des difficultés à mener des projets à bien.

Les extrémités froides, la fatigue et la tristesse sont dues à un manque de feu, alors que la présence d'inflammations ou l'hyperactivité sont causées par un excès de feu.

Pour retrouver l'équilibre, privilégiez les aliments rouges, mangez plus léger et sortez dans la nature.

Une pause Qi Gong pour nourrir l'énergie de l'Acacia



Pour construire le mouvement :

OUVERTURE 1, s'enraciner dans la jambe droite puis ouvrir par la pointe du pied gauche de la largeur du bassin. Bras détendus le long du corps en veillant à laisser respirer les aisselles. Sur l'INSPIRATION 2, les bras montent latéralement paumes face à la terre jusqu'à la hauteur des épaules comme pour ouvrir les ailes d'un phénix majestueux 3. Les mains passent légèrement vers l'avant comme des ailes qui se replient 4 pour revenir au-dessus de la tête à 2 ou 3 cm, sur l'EXPIRATION 5. Les femmes placent d'abord la main droite, puis la main gauche. Les hommes placent d'abord la main gauche puis la main droite. A l'INSPIRATION suivante, les mains ainsi placées vont décrire un petit cercle en partant de devant - à droite - derrière - à gauche et retour au centre. EXPIRER et séparer les mains pour que celles-ci descendent par l'axe du visage, les coudes relâchés 6 puis du torse et de l'abdomen 7. Les bras se séparent de nouveau 8 pour recommencer le mouvement sur l'INSPIRATION autant de fois qu'il vous convient. FERMETURE, lorsque les bras sont positionnés tout en bas dans l'axe du corps comme dans la position 8 s'enraciner dans la jambe droite pour ramener la pointe du pied gauche 9.

Pour amener l'énergie :

Lorsque vous montez les mains sur les côtés 2, la concentration s'opère sur le bout des dix doigts. De plus, le fait d'INSPIRER et monter les bras en même temps, rassemble toute l'énergie pure autour de vous, du bas vers le haut. Lorsque les mains sont superposées 5, imaginer INSPIRER et condenser en plus, l'énergie du ciel et sur l'EXPIRATION, que toute l'énergie usée, descend le long du corps 6, 7 pour entrer dans la terre par la voûte plantaire 8.

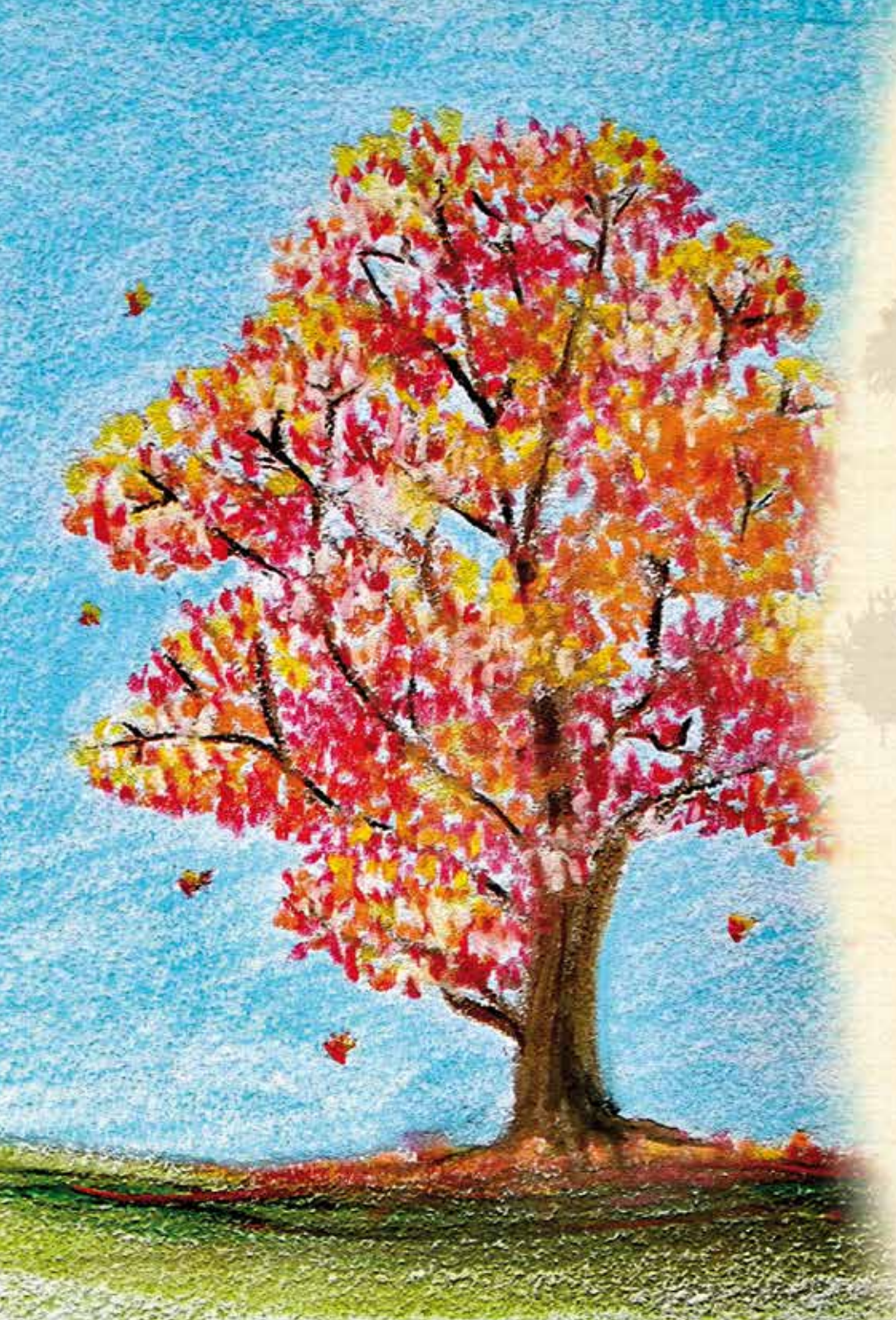
Réaliser 5 mn cet exercice avant d'aller se coucher, permet de débrancher le cerveau et d'éliminer les tensions nerveuses de la journée.

氣功

« Le Phénix ouvre ses ailes »

Un exercice qui renouvelle l'énergie du corps en apaisant le feu.
Mouvement très efficace contre l'insomnie.
Permet l'ouverture du centre énergie supérieure au sommet de la tête stimulant ainsi la glande pinéale.
Renforce et harmonise l'énergie du cœur.

MOUVEMENT 8
[Les 15 mouvements du bonheur]



l'Érable

Le mot érable évoque souvent le sirop d'érable et ce, même en Europe.

Une légende amérindienne raconte comment l'homme a découvert ce breuvage.

Lors d'une promenade en forêt, un homme était assis près d'une source d'eau fraîche quand il vit un écureuil mordre dans une branche d'érable pour se désaltérer.

Intrigué, l'homme imita l'animal et découvrit alors un liquide sucré. Il propagea alors la nouvelle et les amérindiens découvrirent en plus que cette eau sucrée avait le pouvoir de guérir du scorbut qui sévissait souvent au printemps.

On le nomma alors,
l'arbre qui pleure du sucre en larme de cristal.