

YANG SHENG FA



- ▶ L'art de préserver sa santé selon la philosophie Taoïste et la Médecine Chinoise

AGENDA

- ▶ Introduction
- ▶ Longévité et espérance de vie
- ▶ L'influence de notre mode de vie sur le processus du vieillissement
- ▶ Les trois composantes de la Vitalité
- ▶ La relation entre la maladie et la longévité: l'importance des choix thérapeutiques
- ▶ Suivre la voie du Yin-Yang
- ▶ L'alimentation
- ▶ L'alternance du repos et de l'activité
- ▶ Conclusion
- ▶ Questions & réponses

INTRODUCTION

- ▶ Extrait du Nei Jing Su Wen, un classique de la médecine publié en Chine il y a environ 2500 ans.

Chapitre 1 : "De la pureté naturelle dans la haute antiquité"

« Il y eut jadis un Empereur Huang Di.

Perspicace dès la naissance, disert dès le jeune âge, il fut sage dès l'adolescence, grandit en droiture et en finesse, puis, ayant achevé sa tâche, il monta au ciel.

*Il dit au Maître Céleste Qi Bo (l'un des conseillers) : "On m'a rapporté que dans la haute antiquité on vivait centenaire **sans que l'activité faiblisse**. Les gens d'à présent sont déjà affaiblis à 50 ans.*

Est-ce par suite d'un changement d'époque ou par la faute des hommes ? »

« Qi Bo répondit : *Obéissant au Tao, les anciens se modelaient sur le Yin-Yang et se conformaient aux nombres.*

Ils étaient **modérés dans leur alimentation** et réglés dans leurs activités.

Ils **évitaient le surmenage, se gardaient de détériorer leur corps et leur esprit**, se permettant ainsi de vivre un siècle.

Les gens d'à présent n'agissent plus de même, ils se gavent d'alcool, sont téméraires et luxurieux.

Les passions épuisent leur essence (Jing) et dilapident leur souffle (Qi) naturel.

Insatiables et inconsiderés, ils se livrent à leurs penchants, vont à l'encontre des vraies joies de la vie, s'agitent sans mesure et se fatiguent prématurément. »

« Les sages de la haute antiquité apprenaient à éviter à temps les "influx néfastes et les vents nocifs" (les causes externes des maladies) et à maintenir par le calme et la concentration leur souffle naturel dans la docilité, à bien contenir leur esprit à l'intérieur, de telle sorte que les maladies soient sans prises.

Grâce à la restriction des appétits et à la contention des velléités, le cœur demeure paisible et sans émoi, le corps travaille sans s'épuiser, le souffle (l'énergie vitale) suit un cours régulier et chacun est satisfait.

Appréciant leur nourriture, content de leur vêtement, joyeux dans leur modeste condition, sans envies pour de plus hautes conditions, les gens étaient ce qu'on appelle "simples".

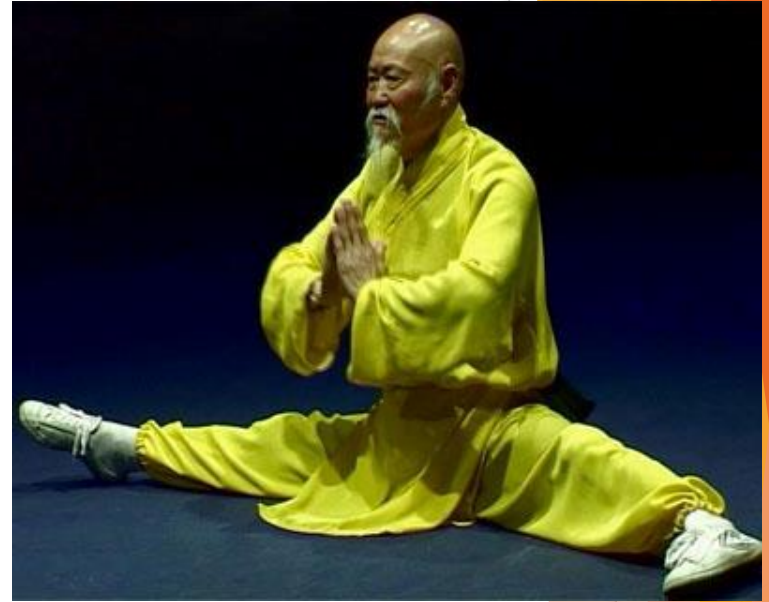
Aucune cupidité ne ternissait leur regard, aucun dérèglement n'atteignait leur cœur.

Gens ordinaires ou savants, sages ou non, tous ignoraient les émois car ils se conformaient au Tao.

Ils atteignaient 100 ans sans que leur activité ne se lasse car leur vertu était sans défaillance. »

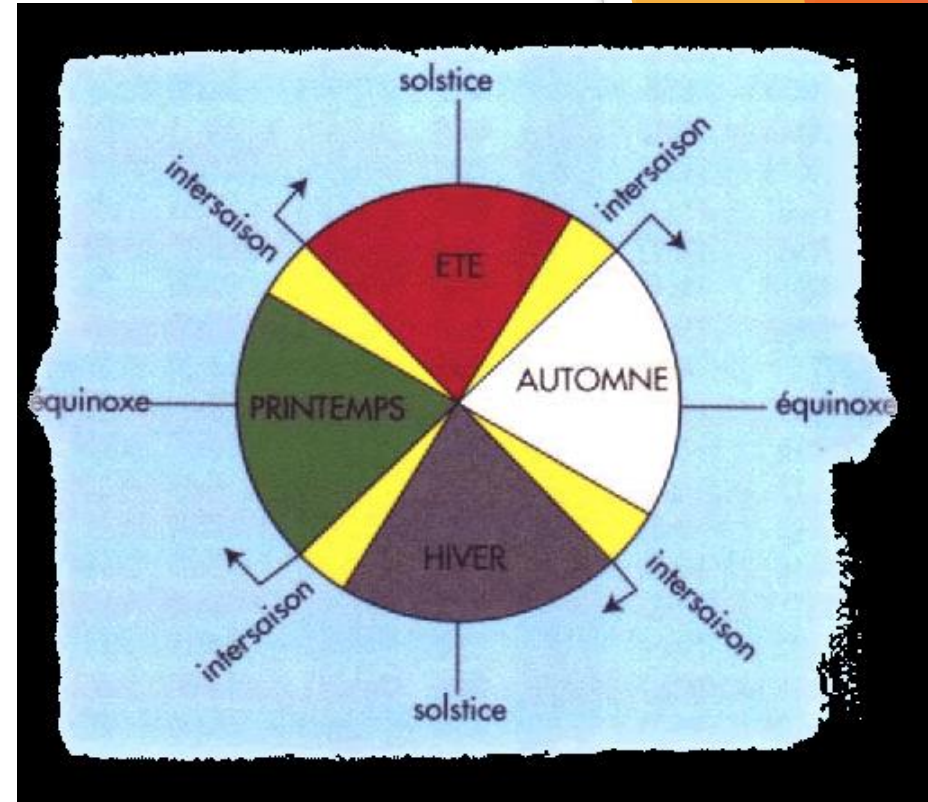
L'ART DE PRÉSERVER SA VIE SELON LA PHILOSOPHIE TAOÏSTE

- ▶ Yang Sheng Fa signifie littéralement « *Méthode pour nourrir la vie* », savoir comment entretenir sa santé et vivre mieux, plus longtemps.
- ▶ En Chine, les sages Taoïstes de l'antiquité étaient connus pour leur longévité.
- ▶ Ils présentaient encore les signes de la jeunesse jusqu'à un âge fort avancé, des signes tels que la souplesse du corps, l'absence de rides ou la qualité des dents.



L'INFLUENCE DE NOTRE MODE DE VIE SUR LE PROCESSUS DU VIEILLISSEMENT

- La vie peut être divisée en quatre étapes :
 - ▶ Naissance,
 - ▶ Croissance,
 - ▶ Maturité,
 - ▶ Vieillesse
- De ces 4 étapes, la plus longue et la plus prospère est la **Maturité**, c'est à dire la stabilité atteinte à l'âge adulte.



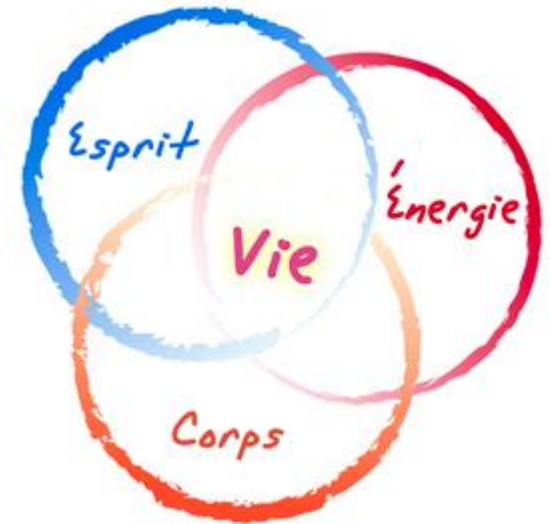
L'INFLUENCE DE NOTRE MODE DE VIE SUR LE PROCESSUS DU VIEILLISSEMENT

- ▶ Notre santé et notre longévité sont conditionnées par trois éléments :
 - ▶ **l'hérédité** : nous ne pouvons plus la changer ; elle dépend entièrement de toutes les générations (7) qui nous ont précédées et plus particulièrement de la dernière.
 - ▶ **l'environnement** : ne dépend pas uniquement de nous-mêmes, en tant qu'individu.
 - ▶ **notre mode de vie et notre comportement** : dépend directement de nous puisqu'il s'agit de nos habitudes quotidiennes.

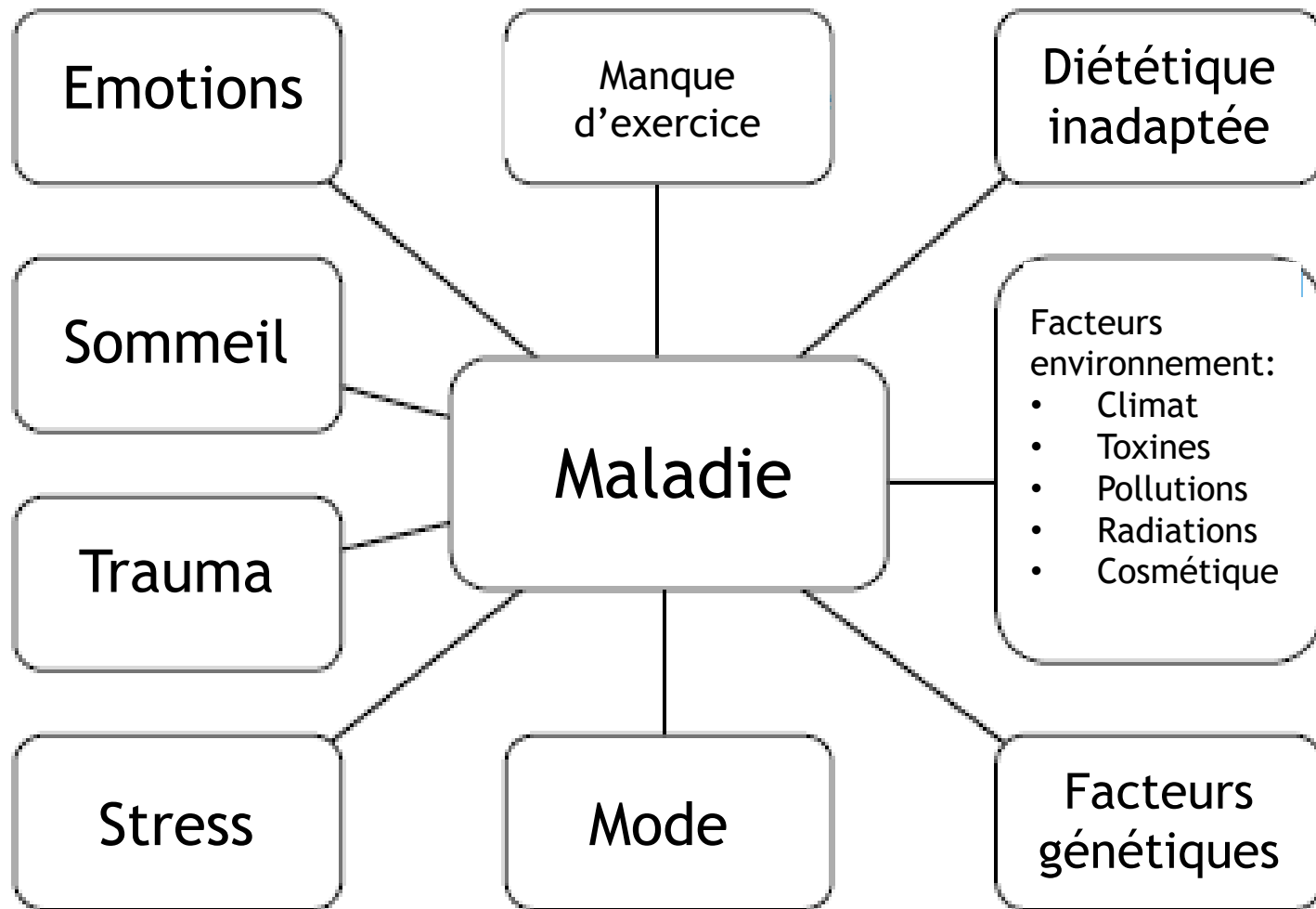


LES TROIS COMPOSANTES DE LA VIE

- ▶ L'être humain peut être considéré comme la réunion de trois composantes indispensables :
- ▶ **L'esprit (Shen)** qui recouvre tous les aspects de la psychologie (perception, connaissance et sentiment) et dirige, en les régulant, l'ensemble des organes et des fonctions vitales du corps
- ▶ **L'énergie vitale (Qi)** : c'est la force qui fait de nous des êtres animés. Elle se traduit par le mouvement et l'activité en général, ainsi que par le travail des différents organes, la circulation du sang, la digestion, la respiration, etc..
- ▶ La **"Quintessence" (Jing)** qui désigne la substance matérielle dont nous sommes constitués.



LES CAUSES DES MALADIES



LA RELATION ENTRE LA MALADIE ET LA LONGÉVITÉ : L'IMPORTANCE DES CHOIX THÉRAPEUTIQUES

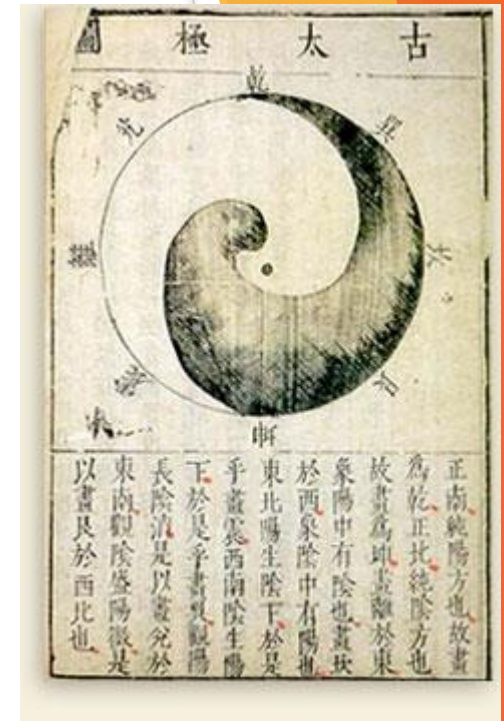
- ▶ En médecine chinoise, toute maladie peut toujours être décrite comme une lutte entre deux forces :
 - ▶ la résistance du corps (Zheng Qi)
 - ▶ les divers agents qui causent les maladies (Xie Qi)
- ▶ Toute la difficulté, dans le traitement d'une maladie, est de trouver l'équilibre nécessaire entre deux actions antagonistes :
 - ▶ détruire l'agent pathogène
 - ▶ renforcer la vitalité et les défenses naturelles

LA RELATION ENTRE LA MALADIE ET LA LONGÉVITÉ : L'IMPORTANCE DES CHOIX THÉRAPEUTIQUES

- ▶ Que pouvons-nous faire nous-mêmes, dans notre vie quotidienne, pour renforcer notre santé, prévenir le vieillissement précoce et l'apparition des maladies ?
 - ▶ L'harmonie avec la nature : la philosophie taoïste.
 - ▶ L'alimentation.
 - ▶ L'alternance du repos et de l'activité.
 - ▶ Le surmenage corporel.
 - ▶ Le surmenage intellectuel et émotionnel.

"SUIVRE LA VOIE DU YIN-YANG" OU L'HARMONIE AVEC LA NATURE SELON LA PHILOSOPHIE TAOÏSTE

- ▶ Le Tao désigne les lois qui gouvernent l'univers et tous les êtres vivant sur terre. Il se manifeste dans le *mouvement* spontané et le devenir naturel de tout ce qui existe.
- ▶ D'après la philosophie taoïste, la succession régulière des jours et des nuits ainsi que celle des quatre saisons est la manifestation primordiale du flux et du reflux du Yin et du Yang de l'univers.
- ▶ C'est la nature et les lois de la vie qui dominant l'homme.



L'ALIMENTATION

- ▶ L'alimentation humaine remplit trois objectifs :
 - ▶ elle est un élément de notre **survie**
 - ▶ elle est aussi un **acte social** ; partager les mêmes plats autour d'une table est un élément essentiel de notre vie en famille et en société
 - ▶ elle est enfin une source de **plaisir** et de satisfaction qu'il nous convient de cultiver avec sagesse.



L'ALIMENTATION

- ▶ La quantité :
 - ▶ L'ensemble du processus digestif recouvre deux fonctions principales : l'assimilation et l'élimination.
 - ▶ Chaque fois que la quantité d'aliments ingérés dépasse les besoins véritables du corps, une grande quantité d'énergie est nécessaire pour transformer ces aliments et en éliminer les déchets.
 - ▶ Une grande partie des nutriments ne peut plus être assimilée.
 - ▶ Ces excédents peuvent être à l'origine d'une accumulation de substances toxiques dans le corps.
- ▶ *Les organes digestifs excessivement sollicités verront leur rendement fonctionnel diminuer sous l'effet du surmenage qui leur est imposé.*

L'ALIMENTATION

- ▶ Le choix des aliments:
 - ▶ Le choix des aliments dépend à la fois de nos besoins innés et de nos habitudes acquises.
 - ▶ *Il n'est donc pas possible de fixer des proportions exactes, ni d'imposer des listes d'aliments qui puissent convenir à tous.*
- ▶ **Le secret essentiel, pour nourrir notre vitalité, c'est la modération et la tempérance.**
- ▶ Les irrégularités et les excès divers nuisent à notre corps.
- ▶ Si nous souhaitons modifier nos habitudes acquises, nous devons *procéder progressivement*, à partir des usages qui sont les nôtres depuis notre enfance.

LES GRANDES RÈGLES ALIMENTAIRES

1/ Consommer des aliments FRAIS, de saison et de préférence de la région - rechercher des aliments avec du *SHEN*.

- ▶ Réduire au maximum le temps qui sépare récolte, découpe et consommation.
- ▶ Pour préserver les vitamines, on ne fait pas tremper les légumes, on les gratte (brosse à légumes) au lieu de les éplucher, on ne râpe pas les crudités à l'avance.

LES GRANDES RÈGLES ALIMENTAIRES

2/ Manger cru ou cuit ?

- ▶ L'estomac contient le bol alimentaire. Ce bol doit être chauffé autour de 38° pour être assimilé par l'organisme. Pour notre corps, c'est de l'énergie à dépenser pour digérer tout ce qui est cru et froid.
- ▶ **Le feu digestif** est géré par le **YANG des Reins et de la Rate**, si ces organes sont faibles, nous aurons des symptômes de ballonnement, de flatulences, de digestion longue, d'extrémités froides, de ventre ou d'estomac froid immédiatement après le repas, de fatigue après le repas (coup de barre), de selles molles ou diarrhées.

>>> Nous avons besoin de chaleur pour notre digestion.

- ▶ Pourtant l'alimentation vivante est recommandée pour son apport en vitamines, enzymes. Nous pouvons consommer du cru mais en mastiquant longuement et en vérifiant l'état de santé de Rate et Reins car à la longue l'excès de cru lèsera ces organes.
- ▶ En diététique chinoise, les aliments ne sont jamais crus, ils sont peu cuits, ils sont croquants.
- ▶ **ON ÉVITE L'EXCÈS DE CRU ET DE FROID.**

LES GRANDES RÈGLES ALIMENTAIRES

3/ Manger modérément et à heures régulières, le corps s'y conforme, attend et salive.

- ▶ On ne saute pas de repas. On s'arrête de manger avant d'être repu. Laisser la **faim** venir, ne jamais manger quand on n'a pas vraiment faim.

4/ Prendre le temps de **MASTIQUER : clé fondamentale.**

- ▶ Si l'on se concentre sur l'aliment, son odeur, sa saveur, on peut prendre le temps de mastiquer ce qui permettra une imprégnation de **SALIVE** et une digestion très facile.

LES GRANDES RÈGLES ALIMENTAIRES

▶ QUELQUES MOTS SUR LA MASTICATION

- ▶ *On dit que le travail de l'Estomac commence à la bouche. Si l'on mastique longuement les aliments, on commence le travail de RATE/ESTOMAC et on diminue donc la quantité d'énergie utilisée pour la digestion.*
- ▶ *La salive contient une enzyme = la **ptyaline** qui transforme l'amidon en maltose. On peut le remarquer quand on mâche longtemps du riz cela amène un goût sucré dans la bouche.*
- ▶ *Le fait de mâcher 20 à 30 fois chaque bouchée permet d'augmenter la production de salive, donc de tonifier les liquides organiques du corps.*
- ▶ *On limite la quantité d'aliments, on engouffre moins de bouchées en prenant le temps de mâcher, on est plus vite rassasié.*
- ▶ **Il est donc essentiel de manger lentement, de mâcher longuement et complètement avant d'avaler et ne jamais engouffrer la nourriture.**

LES GRANDES RÈGLES ALIMENTAIRES

▶ 5/Boire modérément

- ▶ Nous devons boire si nous avons soif, en quantité modérée si les organes Reins et Rate sont déficients (signes de frilosité, fatigue, urines fréquentes, œdèmes...).
- ▶ Dans tous les cas, l'idéal est de boire chaud ou à température ambiante, même l'été après le repas (**eau chaude ou soupe claire**), éviter de boire avant le repas, cela dilue les sucs digestifs.

LES GRANDES RÈGLES ALIMENTAIRES

▶ **6/Manger en conscience = CONCENTRATION = remerciement**

- ▶ Laisser l'esprit s'absorber dans l'énergie de la nourriture. Nous prenons le Qi de la nature, elle nous nourrit. Et prendre le temps de lui rendre hommage et de la remercier en silence (quelques secondes).

▶ **7/Manger dans la détente**

- ▶ Eviter de manger dans le stress, dans la hâte, en parlant travail ou sous le coup d'une forte émotion.

▶ **8/Marcher après le repas pour mieux digérer au lieu de faire la sieste**

LA CUISSON DES ALIMENTS

- ▶ **LES PRÉPARATIONS NEUTRES, YIN, à L'EAU**
 - ▶ **Cuire à la vapeur = C'EST LE MEILLEUR CHOIX** qui permet de conserver les qualités de l'aliment. L'idéal est de cuire à feu intense et de courte durée.
 - ▶ **Cuire à l'étouffée** = on cuit les aliments très lentement dans leur eau (wok). On utilise peu d'huile et les plats.
 - ▶ **Cuire dans une cocotte en terre, à l'étouffée.**
 - ▶ **Faire bouillir dans l'eau** = on cuit les aliments dans l'eau bouillante, mais ils perdent leurs propriétés dans l'eau.
 - ▶ Ceci est valable pour les **soupes** car on boit le bouillon et on récupère les vitamines.
 - ▶ La soupe est un plat central de la cuisine chinoise, elle hydrate l'organisme et le reconstitue.

LA CUISSON DES ALIMENTS

▶ LES PRÉPARATIONS YANG, AU FEU

- ▶ **Sauté** = au wok ou à la poêle. On fait chauffer le récipient à vide à feu vif, on met un peu d'huile et on y jette les aliments qui mijotent doucement.
- ▶ On met les aliments progressivement en commençant par ceux qui doivent être cuits plus longtemps.
- ▶ La cuisson est courte ce qui permet de conserver les propriétés des aliments.
- ▶ On évite de soulever le couvercle pour ne pas faire fuir « le Qi » !

LA CUISSON DES ALIMENTS

- ▶ *ATTENTION aux aliments trop cuits, carbonisés, au brunissement et la modification de l'odeur. Il y a "réaction de Maillard" = libération de molécules pathogènes non reconnues par l'organisme (BBQ, croûte dorée du poulet ou du rosbif, croissants, crèmes brûlées...).*
- ▶ On dit que 1kg de viande grillée sur charbon de bois équivaut à 600 cigarettes. Toute cette partie grillée, noircie, véhicule un FEU qui se répand dans le SANG.

LES BONS RÉFLEXES

▶ Ne pas abuser de certaines saveurs

▶ Le SUCRÉ (grignotages de bonbons, de chocolats, de gâteaux secs, de pâtisseries ou de boissons gazeuses sucrées).

▶ Eviter de terminer le repas par un dessert, il gênera la digestion.

▶ Arrêter de sucrer le café et les tisanes pour apprécier le vrai goût des plantes.

▶ Limiter le SALÉ et l'ACIDE. Ne pas re-saler le plat.

▶ Tous les plats cuisinés industriellement sont trop salés et acides.

▶ Réduire ou éliminer les vinaigrettes toutes faites, les sauces, les charcuteries, les fromages.

▶ Une bonne sauce salade se compose d'huile d'olive, de tamari ou d'un peu de vinaigre balsamique ou sauce soja et éventuellement un peu de citron, une échalote ou un peu de jus

LES BONS RÉFLEXES

▶ Les mélanges à éviter impérativement:

- ▶ Les mélanges « *humidifiants* » sont les plus nocifs (sucré et acide)
 - ▶ Apéritif et cacahuètes - fondue et vin blanc - charcuterie et cornichons - mousse au chocolat et champagne - jus de fruits industriels et petits gâteaux, etc ...
- ▶ Les mélanges « *refroidissants* »
 - ▶ Courgette et tomates - menu d'été avec melon, ratatouille et sorbet.
- ▶ *Et surtout l'association de ces 2 mélanges, c'est à dire : fondue savoyarde et sorbet à la fin du repas !*

LES BONS RÉFLEXES

▶ Mélanges indésirables

- ▶ amidon (ou glucide) et acide (riz ou pâtes avec une sauce tomate)
 - ▶ amidon et protéines (riz ou pâtes, pommes de terre + viande ou poisson)
 - ▶ amidon et sucre (tous les gâteaux - pommes de terre et dessert)
 - ▶ protéines et acide (poulet ou viande cornichons - poisson au citron)
 - ▶ protéine et graisse (viande en sauce)
 - ▶ protéine et sucre (fromage ou viande + dessert)
 - ▶ produits laitiers + céréales
 - ▶ viande et légumineuse (en petite quantité)
- ▶ Toutes ces associations retardent la digestion, créent une fermentation et lèsent l'énergie de RATE / ESTOMAC.

LES BONS RÉFLEXES

▶ Equilibre des repas

- ▶ Salez moins
 - ▶ Consommez le sucre en dehors des repas ou plus du tout
 - ▶ Consommez les sorbets ou desserts glacés en dehors des repas
 - ▶ Mangez moins de viande
 - ▶ Consommez les fruits et le yaourt le matin ou en milieu de journée.
- ▶ La clé = consommez davantage de légumes qui sont compatibles avec tous les autres aliments.

LES BONS RÉFLEXES

- ▶ Dans un repas :
 - ▶ 50% = légumes verts de toutes les saveurs
 - ▶ 30% = céréales - féculents
 - ▶ 5% à 10% = légumineuses (ou graines germées)
 - ▶ 5% à 10% = viande ou poisson, œufs
 - ▶ 5% = fruits crus ou cuits
- ▶ En dehors des repas = beaucoup de fruits.

L'ALTERNANCE DU REPOS ET DE L'ACTIVITÉ

▶ Le rythme journalier :

- ▶ Se lever et être actif quand le soleil se lève, se reposer et dormir quand le soleil est couché : c'est la *norme universelle*.
- ▶ Comme pour l'alimentation, le point essentiel est la *régularité des horaires*.
- ▶ Ne pas avoir d'horaires fixes et réguliers blesse la vitalité.
- ▶ La durée du sommeil dépend de chacun mais est en moyenne d'environ 6 heures.
- ▶ Le manque de sommeil nuit à la régénération physique du corps (aspect Yin), l'excès de sommeil, et de position allongée en général, nuit à notre énergie vitale Qi (aspect Yang).

L'ALTERNANCE DU REPOS ET DE L'ACTIVITÉ

- ▶ Les mouvements et les efforts que nous effectuons au cours de nos activités quotidiennes doivent être harmonieusement répartis sur *l'ensemble du corps*.
- ▶ **Nos divers mouvements et positions ont des répercussions sur les organes internes.**
- ▶ Sur la base de ce principe, les Chinois ont développé des exercices de santé appelés Qi Gong (prononcer T'CHI KONG).
- ▶ Ces exercices ne sont pas du tout destinés à développer les muscles et la force physique comme le sport en Occident.

L'ALTERNANCE DU REPOS ET DE L'ACTIVITÉ

- ▶ Le surmenage corporel :
 - ▶ Quand on pratique des sports violents, cela sous-entend une alimentation abondante, donc un *surmenage des fonctions digestives et d'élimination*.
 - ▶ Les articulations et les muscles sont soumis à rude épreuve et souffrent d'une *usure prématurée*.
 - ▶ La transpiration profuse est considérée comme une "blessure" pour le sang et le cœur.
 - ▶ **L'exercice physique est indispensable pour entretenir notre énergie vitale et la faire circuler harmonieusement à travers toutes les parties du corps.**



L'ALTERNANCE DU REPOS ET DE L'ACTIVITÉ

- ▶ Les Qi Gong sont des exercices pratiqués depuis des millénaires.
- ▶ Au lieu de dépenser notre énergie sous forme d'un travail musculaire, *ils font circuler plus efficacement notre énergie interne.*
- ▶ Bien faits, ils procurent une *sensation de légèreté et de bien être.*
- ▶ Mal faits, ils peuvent être dangereux (la pratique régulière d'exercices inadéquats peut entraîner une dégradation importante de notre vitalité, *même si des troubles réels ne sont pas perceptibles tout de suite*).



L'ALTERNANCE DU REPOS ET DE L'ACTIVITÉ

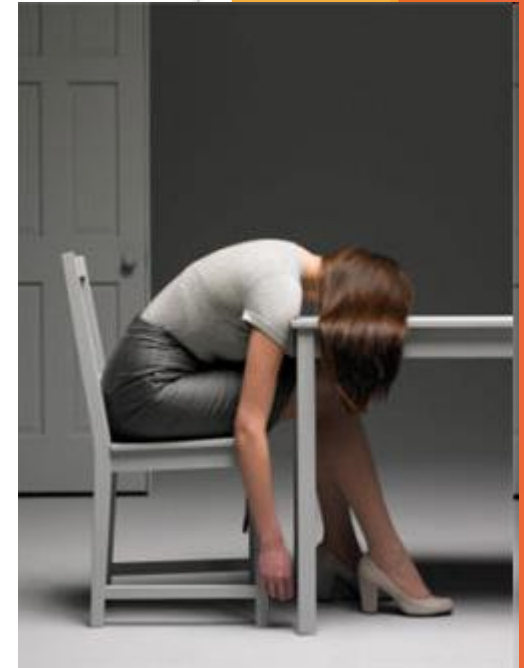
▶ Le surmenage émotionnel et intellectuel:

▶ **Bien plus que l'alimentation, l'équilibre psychologique joue un rôle déterminant dans la préservation de la vie et de la santé.**

▶ L'activité mentale consomme de l'énergie et peut conduire à un surmenage.

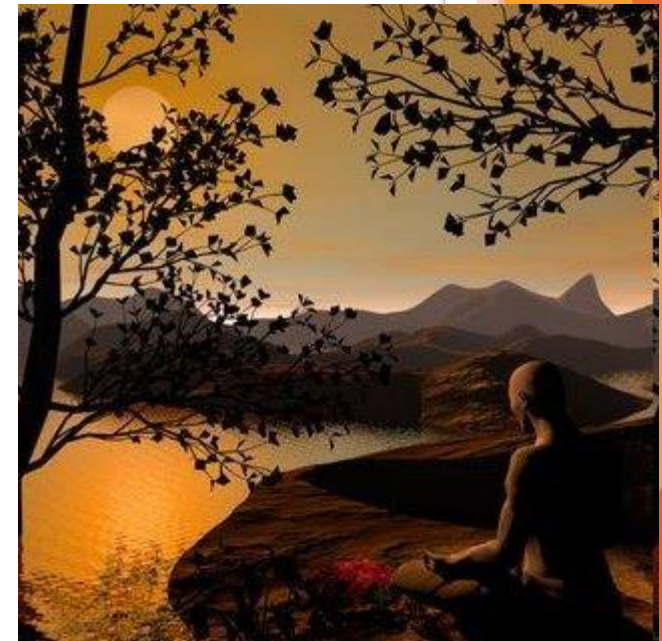
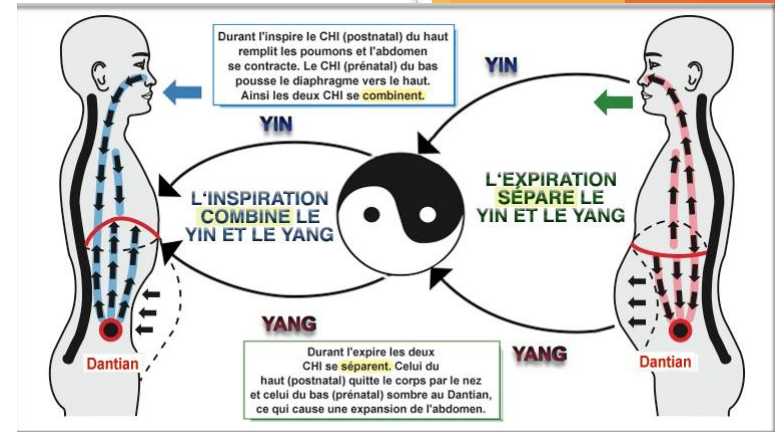
▶ Le fait d'éprouver des sentiments est une composante essentielle de notre vie.

▶ **Les émotions ont des effets physiques sur le corps humain. Elles stimulent le fonctionnement de nos organes internes.**



L'ALTERNANCE DU REPOS ET DE L'ACTIVITÉ

- ▶ Comment procéder pour calmer et renforcer l'esprit ?
- ▶ Cultiver la *concentration de l'esprit* en pratiquant régulièrement des exercices de méditation associant trois aspects :
 - ▶ la quiétude mentale
 - ▶ la respiration abdominale naturelle et spontanée
 - ▶ la relaxation musculaire
- ▶ Par le calme profond qu'elle procure, la concentration de l'esprit favorise la circulation de l'énergie dans tout le corps ce qui *renforce notre résistance aux maladies, nos défenses naturelles ainsi que la faculté naturelle d'auto-guérison de l'organisme.*



A LIRE ET À MÉDITER ...

► Pour obtenir un effet maximum du traitement traditionnel chinois, je vous recommande vivement de suivre le programme suivant :

- Modifiez progressivement votre alimentation en suivant les conseils.
- Commencez progressivement à faire les exercices chinois en les adaptant à vos besoins.
- Et surtout adopter une philosophie de la vie, une manière de voir les choses qui mettent l'accent sur les points suivants : ...



- ▶ Vous rendre responsable de vos actions et de vos choix.
- ▶ Vous extérioriser et vous impliquer dans des activités et des pensées altruistes.
- ▶ Vous permettre de solutionner le plus rapidement possible les conflits pour éviter les déperditions d'énergie émotionnelle. Vivez pleinement le reste de votre vie. Si vous avez commis une erreur, corrigez-la et passez à la suite.
- ▶ Vous accepter vous-même, vous aimer, vous respecter. Sachez vous dire "oui" ou "non ". Soyez attentifs à vos impressions intérieures et appréciez-les. Soyez à l'aise avec vous-même quand vous êtes seul.
- ▶ Aimer son entourage est une absolue nécessité si l'on veut pouvoir vivre en société, ce qui contribue à favoriser la santé.

CONCLUSION : LA TRIADE MAGIQUE DE LA SANTÉ

- ▶ Respirez profondément le plus souvent possible.
- ▶ Mangez moins et « en conscience ».
- ▶ Faites régulièrement des exercices physiques modérés.



QUESTIONS & RÉPONSES