



Etre acteur de sa santé

Articles diffusés gratuitement en 2025 sur le site
www.chamanisme-vivant.fr

Vincent Blondeau

Chaman bouddhiste (reinosha)
et tradipraticien en médecine
manuelle, énergétique et naturelle

Sommaire

Introduction

De l'origine des souffrances

La typologie

Etat yin et état yang

Guérir avec les cinq gokai

Se soigner par la visualisation et les mudras

Le yoga des méridiens : les Makko-Ho

Diététique

Manger autrement pour se soigner

Le jeûne et la régénération

La prévention par l'alimentation

Cas pratique 1 : soigner la vésicule biliaire

Cas pratique 2 : régime après une ablation de la vésicule biliaire

Bibliographie

Sitographie

Introduction

Cette série d'articles est une boîte à outils pour vous aider à gérer votre santé, à redevenir les acteurs. Être acteur de sa santé est capital pour se libérer de Laputa et du mitote. C'est là une voie de libération et de reconquête intérieure : nous nous éveillons spirituellement et nous mettons fin à l'ingérence du système dans notre corps. Le chamanisme offre de nombreux outils rendant autonome le pratiquant initié. Le chamanisme Ekayana intègre un système complet de yoga comprenant entre autres le yoga des méridiens, la méditation de pleine conscience, le chant des sons guérisseurs, le yoga de la chaleur interne ou toumo, l'auto-reboutement, et les voyages hors du corps, etc... Ces pratiques poussées impliquent une initiation. Cependant, des pratiques tout publics sont aussi accessibles aux personnes non-initiées. C'est ce que nous allons aborder dans cette série d'articles.

Avertissement

Avant de commencer la transmission, je tiens à avertir les lecteurs de deux choses importantes :

1. Tout d'abord, ces outils ne présentent pas de danger ou d'effets secondaires (s'il y a des contre-indications, cela sera précisé). Mon but est uniquement de vous donner une plus grande autonomie en matière de santé et vous aider à prendre soin de vous. Ils peuvent compléter le travail d'un thérapeute mais ne peuvent le remplacer.
2. Enfin, je ne peux pas vérifier votre compréhension des articles et la bonne application des méthodes. Je ne peux que m'efforcer de vous les présenter de la façon la plus claire et la plus simple possible.
3. S'il y a donc le moindre incident, si les résultats sont absents ou s'ils ne sont pas suffisants, je décline toute responsabilité et vous encourage à consulter un thérapeute compétent. Je vous encourage aussi à venir en soin, en séance de méditation ou en cérémonie pour venir me poser des questions si vous en ressentez le besoin.

De l'origine des souffrances

Pour redevenir acteur de sa santé, il faut d'abord comprendre d'où vient la souffrance. Le chamanisme Ekayana porte pour cela un triple regard sur la vie, bouddhique, chamanique et taoïste. Sur cette question, l'enseignement bouddhique est notre porte d'entrée. Le Bouddha, après son éveil, a enseigné quatre nobles vérités qui permettent de comprendre les racines des souffrances.

La première est la vérité de la souffrance (dukkha). La souffrance fait partie de la vie. Nous connaissons les souffrances liées aux difficultés ordinaires et quotidiennes: insatisfaction, naissance, maladie, vieillesse, deuil, chagrin, déceptions. Nous rencontrons aussi les souffrances dues au changement, à l'acceptation plus ou moins difficile de l'impermanence, qui amène la nostalgie. Enfin, nous pouvons ressentir de la souffrance du fait de la nature de l'existence conditionnée. nous sommes une accumulation de cinq agrégats (skandha) impermanents et en perpétuels changements (forme, sensation, perception, intention/volition, conscience-connaissance).

Le deuxième vérité concerne les racines de la souffrance (sumadaya). La souffrance est due aux trois poisons de l'esprit que sont l'obscurité fondamentale ou ignorance de la vérité, aversion/colère, et avidité/attachement. Le premier poison et la source des deux autres est l'obscurité fondamentale, les perceptions erronées qui nous amène à nous attacher aux agrégats qui nous composent, à refuser l'impermanence, etc.

La troisième vérité est la cessation de la souffrance (nirodha) ou la présence du bonheur. C'est la bonne nouvelle: nous pouvons cesser de faire ce qui nous fait souffrir. Bouddha n'a ni nié l'existence de la souffrance, ni nié l'existence de la joie et du bonheur. C'est la nouvelle selon laquelle la guérison est possible.

La quatrième vérité est le noble chemin octuple (marga). Ce chemin montre que la vraie solution, le vrai remède pour guérir et s'éveiller, n'est pas dans une discipline, un maître, ou un médicament, mais en nous. Ce chemin est composé de huit pratiques interdépendantes que le lama Surya Das présente ainsi :

L'apprentissage de la sagesse: la vision juste, l'intention juste.

L'apprentissage de l'éthique: la parole juste, l'acte juste, le juste mode de vie.

L'apprentissage de la méditation: le juste effort, la juste vigilance, la juste concentration.

Chaque élément interagit. Lorsque nous avons la pleine conscience juste ou juste vigilance, nous développons la concentration juste. Avec la concentration juste, nous pouvons développer la vision juste, le regard profond. Ce regard nous permet de voir les choses telles qu'elles sont c'est-à-dire non duelles et ce sans peur, sans crainte, avec amour. A partir de ce regard, nous pouvons développer l'intention ou la pensée juste, la parole juste, l'acte juste, choisir le juste mode de vie, et faire l'effort juste. La vision juste va à son tour nourrir la concentration et la pleine conscience juste. Cet enseignement n'est pas uniquement spirituel. Il s'agit d'une véritable clé pour comprendre comment guérir et gérer sa santé. Dans les années 1970, le médecin américain Aaron Antonovsky a théorisé la salutogénèse (la manière dont nous acquérons ou conservons la santé) et expliqué les trois piliers sur lesquels la santé repose :

La compréhensibilité de notre monde à nos propres yeux
La malléabilité de notre monde à nos propres yeux
Le sens dont est chargé notre monde à nos propres yeux

Seule une vue juste, non-duelle, permet de comprendre le monde, de percevoir notre capacité d'action (la malléabilité) et de voir un sens à ce monde et aux phénomènes qui le composent. Les quatre nobles vérités et la salutogénèse enseignent une chose essentielle: nous sommes notre premier médecin. La solution amenant la guérison n'est ni dans un thérapeute, ni dans un remède ou un quelconque laboratoire mais en nous. Une vraie médecine est donc une médecine accompagnant et stimulant les capacités d'autoguérison, l'homéostasie, d'un patient lorsque cela s'avère nécessaire. Tout comme pour la permaculture, le thérapeute aidant un patient ou une personne se soignant elle-même doit simplement travailler avec la nature, et non chercher à la contrôler ou l'entraver par des produits et des médicaments, naturels ou non. Les événements dans la vie n'arrivent jamais par hasard et il en va de même pour la santé. Observer la nature et comprendre les racines de la souffrance est la base du fonctionnement des médecines ancestrales, que ce soit le chamanisme, la médecine chinoise, ou encore l'ayurveda.

La typologie

Pour pouvoir soigner quelqu'un, un tradipraticien commence par déterminer quelle est la nature, la typologie, le terrain du patient. La typologie englobe la constitution physique et le tempérament psychologique. Lorsque nous jardinons, nous regardons quel est la nature du terrain, de la plante, du climat, etc... La santé fonctionne sur les mêmes principes. Dans le chamanisme Ekayana, nous utilisons la même typologie que dans la médecine chinoise et un langage proche. La raison est plus culturelle que méthodologique: la médecine chinoise et le chamanisme japonais ont le taoïsme et la philosophie chinoise pour racine commune. Une personne plus ou moins yang ou yin selon s'il est frileux, timide, introverti, émotif (yin) ou chaud, nerveux, extraverti (yang). Nous définissons sur cette base cinq types de terrain en fonction du yin et du yang. Pour chaque type correspond un tempérament naturel, une constitution physique, une faiblesse naturelle. Chaque type est représentable par un animal: le tigre, le cerf, l'ours, le singe et l'oiseau. Vous trouverez ici ces cinq types décrits dans cinq tableaux. Observez chaque caractéristiques et vous vous reconnaîtrez assez facilement.

Le Tigre hyper-yang (hyper-actif et nerveux)	
Caractéristiques	<i>Qualités possibles:</i> courage, initiative, franchise, activité, bravoure et audace, sanguin, autoritaire, meneur, énergique, dominant <i>Défauts éventuels:</i> brutalité, colère explosive, violence, jalousie, égoïsme, instabilité, vindicatif, impulsif, fuite dans l'action. <i>Saison préférée:</i> aime l'été, mais ne supporte pas les excès de chaleur. <i>Morphologie et physiologie:</i> stature carrée ou ronde, force physique, visage plein, teint plutôt rouge, regard vif et fier, voix forte, langue souvent rouge à la pointe, mains pleines de vie et habiles.
Evolution avec l'âge	<i>Enfant:</i> lumineux, vibrant et cherche beaucoup de stimulation. Il veut que ses parents l'occupent et joue avec lui, et aime être entouré par des amis et la famille. Très actif et engageant, il aime le mouvement constant. Il aime à vous divertir en dansant et en chantant. Il se recharge en étant autour des gens, et se hâte de partager tous les détails de sa journée à l'école dès qu'il vous voit. Souffre de problèmes psychiques, hypersensibles et émotifs, spasme du sanglot, joues rouges, fortes fièvres, convulsion, épilepsie, rarement malade physiquement. <i>Adulte:</i> fatigues brutales pouvant amener une dépression, sommeil court, autoritaire, souffre de troubles cardiovasculaires et du système sympathique, varices, hémorroïdes, artériosclérose
Faiblesse naturelle	Faiblesse naturelle du coeur, de l'intestin grêle, du triple réchauffeur et du maître coeur et des méridiens correspondants.
Le cerf yang (actif et peu émotif)	
Caractéristiques	<i>Qualités possibles:</i> enthousiasme, goût de l'effort et de la réussite, combativité, volontarisme, fiabilité, fermeté, entreprenant, imaginatif, brillant,

	actif, idéaliste, généreux, sportif. <i>Défauts éventuels:</i> nervosité, inquiétude, entêtement, colère. <i>Saison préférée:</i> aime le printemps, saison durant laquelle il devient créatif, redoute le vent <i>Morphologie et physiologie:</i> épaules larges, bonne musculature, souvent athlétique, visage et yeux expressifs, langue sèche, mains osseuses et fermes
Evolution l'âge avec	<i>Enfant:</i> très énergique, curieux et aventureux, actif et a besoin d'exercice physiques afin de gérer son énergie et ses sentiments, ce qui lui permettra de rester en équilibre. La curiosité et le besoin de comprendre les choses conduisent souvent à un questionnement constant des parents et des enseignants. Il aime repousser les limites, se remettre en question et tester les limites de l'autorité parentale. Problèmes digestifs (oeufs, chocolat), pseudomyopie. <i>Adulte:</i> fatigué le matin, couche-tard, lève-tôt. Plutôt dur à l'effort, parfois coléreux (pathologie). Maux de tête à cause de l'alcool, les repas trop riches, les contrariétés, le vent ou les règles pour les femmes. Sensibles des yeux.
Faiblesse naturelle	Faiblesse naturelle du foie, de la vésicule biliaire et des méridiens correspondants, possible fragilité des tendons et tendance aux crampes,...
L'ours neutre	
Caractéristiques	<i>Qualités possibles</i> humeur agréable, sens pratique, patience, convivialité, solidité, stabilité, goût de l'instruction, du raisonnement et de la perfection, bonne mémoire, adaptabilité, persévérance, flegmatisme. <i>Défauts éventuels:</i> lenteur, paresse, indolence, cogitation et obsession psychique <i>Saison préférée:</i> toutes. Il prend la vie du bon côté, tendance à la gourmandise. Redoute l'excès d'humidité et doit expérimenter pour apprendre. <i>Morphologie et physiologie:</i> plutôt trapu avec tendance à l'embonpoint. Chair souvent épaisse avec l'âge, visage aux traits dilatés, teint rose, regard bienveillant, mains plutôt larges, bouts des doigts carrés.
Evolution l'âge avec	<i>Enfant :</i> sympathique et bavard, mais n'aime pas être sous les projecteurs. Il est attaché aux personnes qui prennent soin de lui. Il peut aller avec le courant, le mouvement, il peut aussi être inquiet au sujet de sa famille et amis, ou même ses animaux de compagnie et est réticent à être loin d'eux pendant très longtemps. Gros bébé, plutôt potelé, gai, insouciant, gros dormeur et glouton. Aime les sucreries, se plaint de hoquet et de maux de ventre. Solide, résistant à l'effort de longue haleine, mais pas toujours enclin à l'action. <i>Adulte:</i> la fatigue survient par coups de pompe brefs et intenses avec fringale subite (11h-18h), et impossibilité de se concentrer; il choisit la sucrerie comme remède.

Faiblesse naturelle	Faiblesse naturelle de la rate et du pancréas endocrine, et de l'estomac et des zones desservies par les méridiens correspondants.
Le singe yin (actif et émotif)	
Caractéristiques	<i>Qualités possibles:</i> observateur, minutieux, prévoyant, calme, esprit pratique, intuitif, artiste, sensible, émotivité, intériorité, romantisme, spiritualité, subtilité. <i>Défauts éventuels:</i> fatigabilité, susceptibilité, indécision, nervosité et bouillonnement intérieur, timidité, subjectivité. <i>Saison préférée:</i> aime l'automne même si cette saison lui apporte les premiers rhumes. Il craint le froid et n'aime pas la sécheresse en excès. <i>Morphologie et physiologie:</i> épaules étroites et peau blanche, sèche et sensible au froid. Corps filiforme et souple, stature moyenne, visage à la peau pâle et fine, cheveux plutôt abondants, langue rose pâle, mains longues, souples et étroites.
Evolution avec l'âge	<i>Enfant :</i> facile à vivre pour beaucoup de choses, mais têtu. Aimant avec ses proches parents, mais timide avec les étrangers. Il aime la routine et le rituel. Il est plutôt maigre et pâle et manque d'appétit. Il peut être sensible aux textures et aux goûts. Il est actif, mais pas aussi actif que les enfants feu ou bois qui sollicitent leurs parents tout le temps. Au lieu de cela, il bénéficie d'un équilibre de l'activité et du temps calme. Il est souvent sujet à l'asthme, à l'eczéma et a une tendance à la constipation. Il peut souffrir d'énurésie et d'absence de règles à la puberté. <i>Adulte:</i> sage mais lent, fatigable, il manque de tonus. Il mange, marche, parle et agit lentement. Il a besoin de beaucoup de sommeil, se couche tôt et se lève tôt. Fragile du côté respiratoire, il est sujet aux rhumes, aux laryngites, peut être constipé, ou avoir des diarrhées le matin; et est sujet aux hémorroïdes et à l'hypothyroïdie (d'où la frilosité et la lenteur).
Faiblesse naturelle	Faiblesse naturelle du poumon, du gros intestin et des méridiens correspondants (problèmes respiratoires et/ou de peau).
L'oiseau hyper-yin (peu actif, hyper-émotif)	
Caractéristiques	<i>Qualités possibles :</i> douceur, charme féminin, talent artistique, contemplation, passion, tendresse, mémoire ancestrale, sentimentalité, vitalité faible en début de vie, solide dans le temps. <i>Défauts éventuels:</i> nonchalance, paresse, vice, caprice, inconstance, vulnérabilité, hypersensibilité, hypotonie. <i>Morphologie et physiologie:</i> corps longiligne (long et mince) ou bréviligne (court et trapu), ventre flasque, traits saillants ou arrondis, yeux cernés ou gonflés, teint sombre ou très pâle, voix faible, langue pâle et fine, mains molles et sans force.

Evolution avec l'âge	<i>Enfant</i> : très créatif et grand penseur. Il ressent plus profondément que les autres enfants et comprend souvent des nuances émotionnelles de manière qui sont considérés comme sage au-delà de son âge. Les parents peuvent décrire leur enfant de l'eau comme une « vieille âme ». Ils peuvent s'occuper pendant des heures dans leur propre univers créatif, d'explorer ces pensées plus profondes et des sentiments. Maigre, frileux et souvent atteint de maladie infectieuse notamment au niveau ORL (angines, otites,...). <i>Adulte</i> : fragile, souvent malade, sujet à la fatigue chronique, il connaît des phases de découragement, de dégoût de l'existence et de tristesse profonde
Faiblesse naturelle	Faiblesse naturelle du rein et de la vessie et des méridiens correspondants. L'élément Eau est en relation avec le cerveau et le système nerveux central, et l'immunité.

Etat yin et état yang

Une fois le terrain identifié, il est possible de déterminer de quel désordre nous souffrons. La maladie en chamanisme n'existe pas vraiment en soi. Nous ne donnons pas de nom aux pathologies et n'en faisons pas des entités séparées, à part entière, comme en médecine scientifique occidentale. Pour nous, la maladie est un symptôme et le signe d'un terrain qui a perdu l'équilibre entre le yin et le yang et cherche à le rétablir. Le proverbe dit: *la maladie n'est rien, le terrain est tout*. Lorsqu'un personne tombe malade, son état devient soit trop yin soit trop yang. Un état trop yin est caractérisé par de la fatigue, la frilosité, une immunité fragile, un grande émotivité, tandis qu'un état trop yang sera marqué par l'hyper-activité, la nervosité, le teint rouge par exemple. Dans le cadre de l'auto-traitement, il importera de distinguer si vous êtes dans un état yin ou un état yang. C'est sur cette base que vous pourrez changer votre alimentation et choisir les pratiques méditatives appropriées dans celles qui sont décrites dans les livres gratuits du site ou dans celles qui feront l'objet des prochains articles. J'avertis seulement le lecteur sur un point important: ***la technique de diagnostic est ici volontairement simplifiée pour lui permettre de pratiquer des auto-traitements et de prendre soin de lui-même sans difficulté. Elle ne forme pas de thérapeute et peut compléter n'importe quelle médecine.*** L'état d'équilibre ou de déséquilibre résulte de votre karma, de votre état émotionnel, de votre hygiène, de votre mode de vie, de votre alimentation, des éventuels traumatismes que vous avez vécu, de la saison et du climat, des éventuels traitements médicaux,... Pour le résoudre, la stratégie que je vous propose pour une pratique accessible et laïque est de recourir à l'introspection, la méditation et l'alimentation. Ce sont les outils de soin les plus simples. Vous trouverez ci-dessous un tableau résumant les signes qui permettent de reconnaître un état yin et un état yang. Cochez les signes que vous avez. Votre état sera celui où vous avez le plus de signes cochés. Il vous suffira ensuite de regarder dans les articles suivant et dans les livres les outils qui vous parleront pour vous soigner.

Etat yin	Etat yang
Sensation de froid	Sensation de chaud
Peur du vent, du froid et de l'eau	Ne craint ni le vent, ni le froid, ni l'eau
A peu soif	A soif
Se réveille tôt, en difficultés si se réveille tardivement	Se réveille tard avec plaisir
Dort beaucoup facilement	Dort peu
Mange peu, peu d'appétit	Mange beaucoup, bon appétit
Digestion lente	Digestion rapide
Diarrhées fréquentes	Constipations fréquentes
Urine abondante et transparente	Urine foncée, en petites quantités
Libido faible	Libido forte
Aime être souvent assis ou couché	Aime marcher, être debout
Paresseux	Travailleur
Peau douce, fraîche et pâle	Peau dure, chaude et rouge
Peau lisse et fine	Peau rugueuse et épaisse
Petites veines	Grosses veines
Pouls lent, faible	Pouls rapide, fort

Guérir avec les cinq gokai

Un problème de santé résulte d'un karma négatif produit par des actions, des paroles ou des pensées elles-mêmes conditionnées par des croyances limitantes, des accords erronés passés avec vous-même, plus ou moins consciemment. Ces accords sont eux-mêmes le fruit de l'éducation que vous avez reçu, de votre vécu en cette vie mais aussi de l'héritage karmique de vos anciennes vies. Dans la médecine tibétaine, on dit que la souffrance commence avec l'attachement à l'ego. Nous commençons à souffrir à partir du moment où nous croyons en un soi séparé du reste de l'Univers, un ego à défendre, à préserver, à protéger. Cette illusion nous amène à nous attacher aux agrégats qui nous composent. Nous ne vivons plus alors dans le présent mais vivons sans cesse les regrets du passé ou les craintes du futur. De fait, nous commençons à ressentir les émotions perturbatrices: la colère, l'inquiétude, l'anxiété, la tristesse, la peur voire la prétention et les faux-semblants. Dans le chamanisme, nous utilisons, non pas des livres sacrés comme dans les religions écrites, mais une somme d'accords servant d'outils de guérison et de code de conduite (accords toltèques, noble chemin octuple et préceptes bouddhiques, les cinq entraînements à la pleine conscience du zen etc...). Dans cet article, je souhaite vous transmettre les cinq préceptes utilisés dans le chamanisme Ekayana et vous montrer comment vous en servir guérir après avoir repéré votre typologie et votre état yin ou yang comme expliqué dans les articles précédents.

Présentation des cinq préceptes (gokai)

Maître Mikao Usui, le maître fondateur de ma lignée, a reçu de l'empereur Meiji cinq préceptes issus du shinto et du chamanisme japonais et les a mis au cœur de sa philosophie et de sa pratique. Dans le Reiki occidental, ces préceptes sont très peu étudiés alors que du temps de Usui sensei, les apprentis devaient les étudier et pratiquer la méditation pendant au moins une année avant de recevoir le premier degré. Dans le chamanisme Ekayana, cette exigence d'étude et de pratique méditative est observée : pendant au moins une année, l'apprenti étudie les préceptes, les intègre à sa vie quotidienne et apprend tous les rites et toutes les méditations qui rythmeront sa vie quotidienne en tant que chaman. Ces cinq préceptes (gokai) sont :

*kyo dake wa: Juste pour aujourd'hui
ikaru na: sois libre de toute colère
shinpai suna: sois libre de toute pensée
kansha shite: dans la gratitude
gyowo hage: travaille avec diligence
ito ni shinsetsu ni: et sois bon envers tout ce qui vit*

Ces préceptes sont un outil d'éveil simple et universel puisqu'ils résument à eux-seuls l'enseignement d'amour de toutes les religions et spiritualités et peuvent être adoptés par des laïcs ou des athées. Ils représentent aussi un outil de guérison très puissant.

Observer les causes profondes de notre souffrance

A chaque précepte correspond un élément et un couple de méridien de la roue de la médecine. Les méridiens sont des canaux par lesquels l'énergie vitale, le ki, circule dans notre être. A chaque méridien correspond une émotion perturbatrice cause de souffrance et de maladie mais

aussi des muscles et des parties du corps. Pratiquer le précepte *juste pour aujourd'hui* harmonise le Triple Réchauffeur et le Maître Coeur. Cela harmonise le personnel et l'impersonnel et permet de sortir du découragement total. Le précepte *sois libre de toute colère* harmonise les méridiens Foie et Vésicule Biliaire et libère de la colère et de l'aversion. *Sois libre de toute pensée* harmonise la Rate et l'Estomac et nous libère du soucis, de l'inquiétude et de l'anxiété. *La gratitude* nous libère de la tristesse car elle harmonise les méridiens Poumon et Gros Intestin et nous permet de lâcher le passé pour accueillir le changement. *Travailler avec diligence* signifie faire de son mieux en toute circonstance. Cela nous libère de la peur qui est le terreau de toutes les souffrances. *Être bon envers tout ce qui vit* appelle à faire preuve de compassion envers tout l'Univers. Nous sortons ainsi de la prétention et des faux-semblants et nous engageons dans la voie de Karuna, la voie de l'amour et de l'altruisme. Chaque émotion est le produit de nos accords, de notre vécu. Les repérer nous informe sur les accords erronés et les éventuels traumas vécu par le passé, les causes profondes de notre souffrance, et nous permet d'en guérir.

La guérison par la pratique des cinq préceptes

La pratique des cinq préceptes que je vous propose dans cet article est une pratique laïque proche de celle enseignée par maître Usui et qui est encore transmise par maître Iakuten Inamoto, le fondateur du Komyo Reiki ou Reiki de la Claire Lumière. Vivre selon les cinq préceptes amène naturellement à vivre dans l'instant présent en conscience et à être heureux. C'est un yoga à part entière proche du karma yoga ou yoga de la dévotion. La pratique des préceptes permet de comprendre les causes profondes des souffrances que nous pouvons ressentir et d'en guérir. L'application quotidienne de ce code de conduite simple à chaque instant de vie harmonise naturellement les méridiens.

1. Asseyez-vous dans un endroit calme, sur une chaise, en tailleur, en lotus ou demi-lotus, le dos droit mais sans tension, le menton légèrement rentré, les yeux ouverts ou mi-clos. Respirez consciemment et détendez-vous.
2. Joindre les mains en gasshō comme pour la prière. Gasshō est un mudra, un geste sacré commun à toutes les voies spirituelles.
3. Prise de refuge: prendre refuge signifie se relier à l'étincelle divine, au Bouddha qui est en soi-même. Nous retournons dans notre refuge intérieur en gasshō. Dans le bouddhisme, nous avons une prière: "*je prend refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha*". Prendre refuge dans le Bouddha signifie se relier à l'étincelle divine, au Bouddha en soi-même. Prendre refuge dans le Dharma signifie se relier à la sagesse naturelle de l'Univers. Prendre refuge dans la Sangha, c'est se relier à tous les êtres humains ou non qui nous accompagnent dans notre chemin vers l'éveil, le satori.
4. Chanter les préceptes en japonais: les préceptes sont un yoga à part entière et peuvent être chantés tel un mantra. Vous trouverez un lien vers une vidéo youtube où vous entendrez maître Inamoto chanter les préceptes. Chantez les préceptes et laissez-vous envahir par l'énergie qu'ils libèrent.
5. Zazen Shikantaza: après quelques psalmodies, mettez les mains sur le giron, main gauche sur la main droite, les pouces joints, et respirez en pleine conscience en regardant dans le prolongement de votre nez le vide devant vous. Profitez du calme, de la paix intérieure.

6. Remettez les mains gasshō. Remerciez Grand Esprit et tout l'Univers pour cette pratique et ce qu'elle va vous apporter. Élargissez le champ des bienfaits en dédiant cette pratique à votre éveil et votre guérison, la paix dans le monde et l'éveil de tous les êtres vivants. Vous envoyez ainsi une énergie d'amour à tous les êtres, ce qui vous apportera du karma positif et vous permettra d'aider tous les êtres à s'éveiller. C'est là la voie du chaman et du bodhisattva.

7. Application dans la vie quotidienne: si vous traitez une souffrance, observez quelle émotion perturbatrice est en cause et appliquez tout simplement le précepte correspondant de votre mieux dans la vie quotidienne à présent.

S'il s'agit d'une maladie, vous pouvez aussi regarder le point de vue de la médecine chinoise afin de comprendre quel est le méridien (et par déduction l'émotion perturbatrice) en cause. Prenons l'exemple d'une myopie. Les troubles visuels sont dus en médecine chinoise à un déséquilibre du cœur, du foie et des reins. Du coup, nous pouvons pratiquer les préceptes "*sois bon envers tout ce qui vit*" pour harmoniser le cœur, "*sois libre de toute colère*" pour harmoniser le foie et "*travaille avec diligence*" pour harmoniser les reins.

« *Celui qui se conforme à la vertu, devient la vertu* »

Lao-Tseu, Tao Te King

Pour aller plus loin, je vous renvoie:

A deux livres gratuits du site www.chamanisme-vivant.webnode.fr :

Transformez votre vie, initiation à la pratique individuelle du chamanisme: dans ce livre, vous découvrirez la philosophie du chamanisme ainsi que des outils de guérison issus des traditions toltèques et kahunas.

Le chamanisme bouddhiste, la voie de l'aventurier: ce livre est un commentaire de chacun des préceptes (gokai). Vous y trouverez aussi d'autres outils de guérison et méditations.

Vidéo de Iakuten Inamoto chantant les cinq gokai : <https://www.youtube.com/watch?v=i1Je2TG6I0>

Se soigner par la visualisation et les mudras

Le chamanisme a mis au point de nombreuses techniques d'auto-traitement pour permettre aux personnes, initiées ou non, de se soigner par elles-mêmes. Ces pratiques ponctuent la vie quotidienne du chaman et servent aussi aux patients pour compléter les soins ou à titre préventif pour rester en bonne santé. Parmi ces auto-traitements, nous pouvons citer les gestes conscients toltèques, le Qi Gong, et le yoga. Le chamanisme Ekayana utilise un système de yoga très riche en auto-traitements. Dans cette série d'articles sur la santé, trois auto-traitements accessibles à toutes et tous seront présentés. Celui que je vais vous présenter dans cet article est un auto-traitement global basé sur un yoga très simple, sans posture, n'employant que la respiration, la visualisation et les mudras (gestes des mains). Il se déroule en cinq étapes et permet d'harmoniser vos méridiens en seulement 30 minutes.

1. Allongez-vous ou asseyez-vous dans un lieu calme ou dans la nature. Respirez et détendez-vous simplement.

2. Nous allons commencer par deux visualisations préliminaires qui visent à délier la colonne vertébrale et à nous nettoyer énergétiquement :

Délier la colonne vertébrale : visualiser des mouvements de spirales qui montent le long de la colonne vertébrale dans un sens, en commençant par le coccyx et en finissant au sommet de la tête, puis en redescendant vers le coccyx dans l'autre sens. Les spirales bougent autour de chaque vertèbre comme autour d'un bambou interne.

Neuf respirations de purification : inspirer par le nez et imaginer que 10 000 rayons de Soleil rentrent dans le corps pour le nourrir en profondeur. Expirer par la bouche et imaginer les toxines et pollutions revenir à l'Univers sous la forme d'une fumée grise. Recommencer neuf fois.

3. Une fois détendu et purifié énergétiquement, vous allez pouvoir harmoniser vos 12 méridiens avec les mudras suivants :

Joindre les paumes en gasshô (geste de la prière, triple réchauffeur et maître-cœur) 2-3 minutes

Tenir le pouce droit (rate-estomac) dans la main gauche 2-3 minutes

Tenir l'annulaire droit (poumon-gros intestin) dans la main gauche 2-3 minutes

Tenir le majeur droit (foie-vésicule) dans la main gauche 2-3 minutes

Tenir l'index droit (rein-vessie) dans la main gauche 2-3 minutes

Tenir l'auriculaire droit (cœur-intestin grêle) dans la main gauche 2-3 minutes

Faire de même avec les doigts de la main gauche

4. Finissez par un auto-massage intuitif. Il n'y a pas de techniques particulières. Suivez simplement ces étapes :

Frotter les mains pour les magnétiser

Masser la tête, le visage, les yeux, les oreilles, frotter la région devant les oreilles

Masser le cou, les épaules, taper des poings la région des reins pour les tonifier

Faites des glissements des paumes sur la poitrine (du centre vers les côtés)

Berçer votre ventre avec les paumes et faites 21 tours de paume autour de votre nombril dans le sens des aiguilles d'une montre.

Masser les bras, les avant-bras, les mains et étirer doucement les doigts

Masser les jambes, les pieds et étirer doucement les orteils

5. Allongez vous ou posez vous sur la chaise et respirez, profitez de la détente.

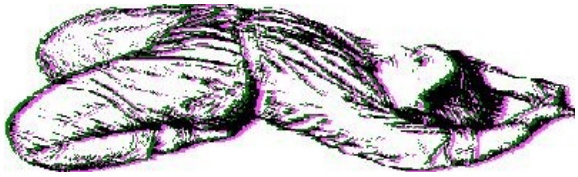
Cet auto-traitement est une technique globale, à la fois préventive et curative. Il fonctionne donc aussi bien sur les problèmes émotionnels que sur les problèmes physiques (douleurs, maladies chroniques ou aigües). Dans le cadre de la prévention, ce yoga est à faire une fois par jour pour rester en forme, deux à trois fois par jour lorsqu'il y a un problème de santé. Ces techniques peuvent compléter n'importe quel type de thérapie et n'importe quelle médecine. Ce yoga peut aussi servir de base pour des pratiques plus sophistiquées, comme nous le verrons pour le yoga des yeux dans le prochain article.

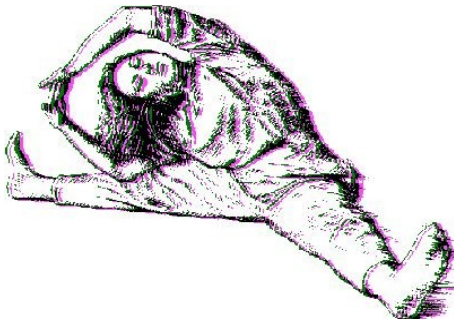
Le yoga des méridiens: les Makko-Ho

Né à Kure dans la préfecture de Hiroshima, Shizuto Masunaga (1925-1981) a été un des auteurs qui a le plus marqué l'histoire du shiatsu. Diplômé en psychologie de l'Université de Kyoto en 1949, il entre au Japan Shiatsu College fondé par Namikoshi. Une fois diplômé en 1959, il y enseigne jusqu'en 1969. Il fonde en 1960 l'école Iokai Shiatsu (Iokai signifie "roi de la médecine") et ouvre en 1968 à Tokyo l'institut Iokai. Il enseigne alors son propre style, le zen shiatsu, basé sur les méridiens de la médecine taoïste, au Japon et ailleurs dans le monde. Il décède en 1981 d'un cancer colorectal à 57 ans. Les enseignements de ce maître shiatsu ont beaucoup influencé le chamanisme Ekayana, notamment dans la pratique du reboutage qui intègre un shiatsu travaillant les méridiens et dans la pratique du yoga dont un des exercices de base est le Makko-Ho.

Ce yoga des méridiens en six postures sert de pratique de base dans notre système de yoga et est détaillé avec des postures complémentaires dans le livre de maître Masunaga Zen, exercices visualisés : travail des méridiens pour le bien-être, réédité aux éditions Guy Trédaniel en 2005. Les Makko-ho sont des étirements des 12 méridiens qui permettent de les harmoniser, de les rééquilibrer, mais aussi de réaligner le corps, de rééquilibrer la colonne, le bassin et la posture. C'est donc un auto-traitement complet, efficace tant en préventif qu'en curatif. Pour la pratique des postures, il est important de ne pas forcer. Vous vous sentirez raides dès le départ, non pas parce que vous manquez de souplesse mais parce que les postures travaillent directement là où il y a un problème. Ne forcez donc surtout pas. Faites la posture de votre mieux en vous arrêtant) votre limite. Respirez sept fois profondément puis passez à la posture suivante. Ne cherchez pas à faire une performance ou à atteindre la souplesse d'une contorsionniste, ce n'est pas le but. L'objectif est de produire un étirement. Pendant l'étirement, vous sentirez le trajet du méridien. Plus vous respirerez profondément et plus vous vous détendrez, plus l'étirement vous fera du bien. La pratique de ce yoga dure environ 15 à 20 minutes et est à faire de préférence tous les matins si c'est l'auto-traitement que vous souhaitez pratiquer à titre préventif. Il est à faire si possible deux fois dans la journée en cas de maladie ou en complément de l'auto-traitement par visualisation et mudras présenté dans l'article précédent. Voici les postures de base :

Méridiens étirés et harmonisés	Asana/posture de base
Conception et gouverneur	Se tenir debout, les mains sur le giron et respirer consciemment une minute ou deux. Se pencher en arrière, mains sur l'arrière des cuisses, afin de regarder derrière soi et d'étirer le vaisseau conception (ligne médiane de l'avant du corps). Respirez sept fois profondément en recherchant la détente, plus si la posture est difficile. Se pencher en avant, mains sur les cuisses, afin d'étirer le vaisseau gouverneur (ligne médiane de l'arrière du corps) en essayant de regarder entre ses jambes. Respirez 7 fois ou plus, en recherchant la détente.

Poumons-Gros Intestin	
Rate-Estomac	
Cœur-Intestin Grêle	 <i>(toucher les pieds avec la tête)</i>
Rein-Vessie	
Maître Cœur- Triple Réchauffeur	La posture est à faire des deux côtés. Commencez par le côté le plus facile. Asseyez-vous en tailleur dos bien droit. Calez solidement le pied intérieur près de l'aîne. Croisez les bras et attrapez vos genoux.

	Expirez et penchez-vous en avant depuis les hanches. Avancez les épaules vers l'avant et détendez le haut de votre corps, la nuque et la tête. Détendez le bassin et appliquez-vous à ce que les fesses ne décollent pas du sol. Respirez dans votre Hara (ventre) 7 fois, plus si la posture est difficile Expirez en vous redressant, et inversez le croisement des jambes et des bras pour recommencer de l'autre côté. 
Foie-Vésicule Biliaire	De la même manière, la posture est à faire des deux côtés. Commencez par le côté le plus facile (c'est souvent le côté droit) puis faites l'étirement du mieux que vous pouvez. 

Diététique

L'approche occidentale de la diététique se base sur des mesures scientifiques de la valeur nutritive des aliments et des besoins journaliers du corps humain. Il s'agit là d'une vision très fragmentaire de l'alimentation qui ne tient pas compte du terrain des personnes. Notre corps ne ressent pas les mêmes besoins énergétiques en été et en hiver. La nature étant bien faite, nous ne trouvons pas les mêmes aliments en été et en hiver. Hippocrate disait que la première médecine se trouve dans l'assiette. C'est là le point de vue de toutes les médecines traditionnelles, et du chamanisme Ekayana. Nous sommes ce que nous mangeons disait aussi mon père. La diététique est le premier outil complémentaire au soin en séance à utiliser pour rééquilibrer le terrain. Par l'alimentation, nous pouvons rééquilibrer le yin et le yang et amener une guérison en profondeur et durable. Ce n'est qu'après avoir changé l'alimentation d'un patient qu'un tradipraticien peut envisager ou non l'utilisation de remèdes complémentaires stimulant l'homéostasie. Dans les médecines traditionnelles et ancestrales, la pharmacopée vient toujours en complément de la diététique et non l'inverse, d'où l'importance de savoir bien s'alimenter. L'approche du chamanisme Ekayana en matière de diététique se base sur le Tao, le chamanisme et la médecine tibétaine. Nous allons dans cet article exposer les principes de base pour pouvoir mieux utiliser les aliments pour se soigner chez soi.

La digestion selon la roue de la médecine

La transformation des aliments en énergie, vue à travers les concepts de la médecine orientale, est un phénomène totalement ignoré en médecine occidentale. En médecine taoïste, l'estomac représente la fonction de réception et de simplification des aliments et est matérialisé par la bouche et les dents, l'oesophage, l'estomac et le duodenum (première partie de l'intestin grêle où arrivent le canal cholédoque, où circule la bile, et le canal pancréatique, où circule les sucs pancréatiques). La fonction de l'estomac est de recevoir et simplifier les aliments. Une partie pure ira vers la rate et l'impur se dirigera vers l'intestin grêle qui en tirera encore une partie pure, la partie impure ira au côlon. La première action est la mastication. Une première phase de digestion commence à ce niveau par le hachage et l'apport d'enzymes de la salive que l'on appelle feux digestifs. Puis, les aliments continuent leur voyage jusque dans l'estomac en passant par l'oesophage. L'estomac est comparé à une marmite dans laquelle va s'effectuer une cuisson. La première règle est donc de ne pas trop le remplir afin de faciliter la cuisson. En diététique taoïste, on dit que c'est la rate qui apporte le feu digestif nécessaire à cette opération., ce qui implique un très bon état de santé de cet organe. Il importe donc de fatiguer le moins possible la rate en lui apportant des aliments plutôt chauds et cuits. La notion de chaleur pouvant être liée à la nature de l'aliment plus qu'à une réelle cuisson. Une branche du méridien de l'estomac remonte à la racine des cheveux. C'est l'hypothalamus qui gouverne l'augmentation ou la diminution de l'appétit. Ce centre est stimulé à chaque fois que l'on mange et s'autostimule ensuite aux mêmes périodes, d'où l'utilité de manger à des heures régulières. Si on grignote tout le temps, il se produit deux phénomènes:

1. Autostimulation du thalamus qui nous enverra alors un signal de faim en permanence;
2. L'estomac n'aura pas le temps de finir de digérer que de nouveaux aliments arriveront. Et c'est un bol alimentaire non-assimilable qui passera dans l'intestin grêle.

Les propriétés énergétiques des aliments

Tout dans l'Univers peut être analysé selon le yin et le yang et les éléments. Il en va de même pour les aliments qui seront plus ou moins yin ou yang selon la quantité de liquide qu'ils contiennent, leur action sur l'organisme, leur nature, leur saveur et leur couleur.

Les cinq natures

Tout comme les hommes, les aliments ont une typologie, une nature: hyper-yang (chaude); yang (tiède), neutre (neutre), yin (fraîche), hyper-yin (froide). Les aliments de nature tiède ou chaude réchauffent le corps et accélèrent les fonctions métaboliques. Ce sont des tonifiants ou des excitants utiles en cas de fatigue physique ou psychique, frilosité, hypotension, stase sanguine, douleurs rhumatismales sensibles au froid et à l'humidité,... Les aliments neutres stabilisent et doivent faire partie de chaque plat: 1/3 du repas. Vous trouverez un tableau pdf représentant les aliments selon les cinq natures.

Les cinq saveurs

La saveur de l'aliment indique sa fonction, c'est-à-dire quel élément celui-ci va renforcer. Tout comme la nature, nous distinguons cinq saveurs aux aliments. Les saveurs piquantes renforcent le métal (méridiens poumon et gros intestin). Elles regroupent les aliments suivants: *poivre noir et vert, ciboulette, cannelle, menthe, oignon, piment, moutarde, clou de girofle, gingembre, chou-rave, navet, basilic, anis étoilé, vin, radis rouge, radis noir, ail, fenouil, son*. Les saveurs sucrées et douces renforcent l'élément terre (rate-estomac). Elles regroupent les aliments suivants: *beaucoup de fruits, légumes racines et tubercules, céréales, miel, sucre de canne ou betterave, les viandes, poissons et oeufs*. Les saveurs salées renforcent l'eau (méridiens reins-vessie) et regroupent les aliments suivants: *fruits de mer, tourteau, crabe, crevette, seiche, anguille, lotte, barbot, lait maternel, canard, porc, algues de mer, charcuterie, orge, sel, condiments salés (sauce soja, nuoc-mâm,...)*. Les saveurs acides renforcent le bois (foie-vésicule biliaire) et regroupent les aliments suivants: *nombre de fruits et d'agrumes, le vinaigres, certains laitages et légumes*. Les saveurs amères renforcent le feu (cœur-intestin grêle) et regroupent les aliments suivants: *céleri, concombre, algues, endive, frisée, laitue, abricot, scarole, cerise, pamplemousse, courge amère, potiron, raisin noir, chou, navet, chou-rave, vin, bière, thé, café, abats de volaille et de porc*.

Les modes de préparation et de cuisson

Les propriétés énergétiques des aliments peuvent être modifiées ou influencées par le mode de préparation, de cuisson. La cuisson transforme le goût de l'aliment et son odeur. Elle rend certains aliments plus digestes comme la viande. Bon nombre de produits alimentaires frais peuvent se consommer crus, à condition d'être de bonne qualité et correctement conservé et nettoyé. Nous distinguons, comme pour les aliments, cinq types de mode de cuisson:

Hyper-yang: rôtir, frire, gratiner

Yang: fumer, griller, sauter, mijoter, braiser, cuire ou réchauffer au micro-onde.

Neutre: à la vapeur, à l'étouffée, en papillote

Yin: bouillir, blanchir, en court-bouillon

Hyper-yin: laisser cru, faire fermenter, faire germer.

Les préparations à l'eau et au feu rendent les aliments très assimilables par notre organisme car elles lui demandent que peu de dépenses énergétiques. Elles procurent une température réconfortante et réchauffent le corps. Il s'agit ici de cuisson de type neutre ou yin permettant la transformation la plus douce et la plus neutre possible des aliments., de manière à en conserver toutes les qualités énergétiques. Ces modes de cuisson neutre et yin conviennent à toutes sortes de typologies et surtout aux personnes neutre ou yin ou à celles qui traversent des périodes de surmenage et de fatigue physique et/ou psychique. Les préparations à l'huile et au feu correspondent aux méthodes culinaires les plus yang, les plus réchauffantes. Les efforts demandés à l'organisme pour digérer et assimiler les aliments cuits dépendent de la teneur en matière grasse et la quantité d'huile utilisée. Ils dépendent aussi de l'état énergétique du corps et de notre système digestif. Les personnes yang, physiquement actifs et dynamiques, sont plus aptes à préférer ces méthodes culinaires, sauf s'ils sont victimes eux-mêmes d'un excès de yang (colère, irritabilité, insomnie, surmenage psychique, hypertension artérielle, maladie inflammatoire,...), auquel cas il faudra privilégier les méthodes culinaires yin. Les personnes yin et hyper-yin ne doivent pas non plus abuser de friture, au risque d'épuiser leur énergie interne et de provoquer des stagnations ou des obstructions circulatoires, aboutissant aux œdèmes et à l'obésité.

Nous venons de voir les bases de l'approche taoïste de la diététique. D'une manière générale, il faut retenir qu'une alimentation saine est une alimentation qui suit les saisons. Nous en comptons cinq: printemps, été, été indien (six semaines entre septembre et octobre, entre l'été et l'automne), automne, hiver.

Manger autrement pour se soigner

Sur la base de l'énergie des aliments, il existe différentes méthodes de diététique pour rééquilibrer le yin et le yang. Le traitement par les contraires est le plus accessible, le plus simple et le plus couramment utilisé. Il consiste simplement à manger des aliments renforçant le yang lors d'un état yin et à manger des aliments renforçant le yin lors d'un état yang. ***Avant de suivre ces conseils, il est important que vous ayez déterminé votre typologie et votre état yin ou yang à l'aide des articles précédents.*** Dans cet article les deux régimes du traitement par les contraires seront présentés. Bien sûr, il s'agit de conseils généraux et non d'une prescription. Les traitements en séance sont toujours personnalisés. Pour plus de précisions, il vous faudra consulter ou demander conseils à un thérapeute formé soit au chamanisme Ekayana, soit à la médecine chinoise, soit au Shiatsu. Ces conseils alimentaires sont à suivre sur une semaine ou un mois selon l'importance de votre déséquilibre et ce en complément de l'auto-traitement que vous aurez choisi parmi les deux présentés dans les articles précédents (visualisation et mudras ou yoga des méridiens). Après la période de traitement, il faudra passer simplement suivre les conseils alimentaires préventifs propres à votre typologie et qui seront présentés dans un prochain article.

Régime en cas d'état yin: privilégier les aliments réchauffant yang et hyper-yang et les aliments de nature neutre stabilisant (1/3 des repas):

Viandes, oeufs et laitages: abats, agneau, charcuterie grasse, gibier, mouton, veau, beurre, boeuf, charcuterie maigre, crème fraîche, fromages gras ou fermentés, dinde, poulet, pigeon, caille, canard, lapin.

Poissons et fruits de mer: tous les poissons maigres : aiglefin, bar, brochet, cabillaud, carpe, carrelet, colin, daurade, lieu, limande, lotte, merlan, mulot, perche, raie, rascasse, sole, truite, crevettes, gambas, homard, écrevisse, langoustine, poissons semi-gras et gras (anchois, anguille, hareng, maquereau, rouget, sardine, saumon, thon, turbot).

Les céréales, les légumineuses et les oléagineux: amande, cacahuète, farine, fève, haricot blanc, olive, pâtes alimentaires, pois, riz complet, seigle, avoine, blé complet, germe de blé, haricot rouge, lentilles, noisette, noix de cajou, noix, pâtes et nouilles intégrales, riz glutineux, sarrasin, sésame, tournesol, graines.

Les légumes verts, les légumes racines, les tubercules: poivrons verts et rouges, champignon, Reishi, fenouil, poireau, radis rouge, champignons blancs, champignon Shitake, laitue, patate douce, taro.

Fruits et agrumes: ananas, cerise, châtaigne, datte, juube, framboise, kumquat, litchi, mandarine, noix de coco, prune, raisin. Grenade, mangue, papaye.

Condiments et épices: ail, cannelle, poivre, piment, gingembre séché, noix de muscade, aneth, anis étoilé, basilic, cardamome, ciboule, ciboulette, clou de girofle, coriandre, cumin, échalote, gingembre, moutarde, oignon, persil, romarin, thym, vinaigre, cerfeuil, curcuma, safran.

Régime en cas d'état yang: privilégier les aliments rafraichissant et stabilisant, de nature neutre (1/3 des repas), yin et hyper-yin pendant 1 mois.

Viandes, oeufs, laitages: caille, canard, lapin, lait, yaourt, fromages maigres, porc, cheval

Poissons et fruits de mer: poissons maigres: aiglefin, bar, brochet, cabillaud, carpe, carrelet, colin, daurade, lieu, limande, lotte, merlan, mulot, perche, raie, rascasse, sole, truite, coquillages, huîtres, moules, crabe, oursin.

Les céréales, les légumineuses et les oléagineux: amande, cacahuète, farine, fève, haricot blanc, olive, pâtes alimentaires, pois, riz complet, seigle, blé, germe de soja, haricot vert, haricot de soja, maïs, millet, orge mondé, orge perlé, riz blanc, tofu.

Les légumes verts, les légumes racines, les tubercules: artichaut, asperge, aubergine, avocat, bambou, bette, betterave, brocoli, carotte, champignon de Paris, chou, chou-fleur, courge, courgette, cresson, épinard, mâche, pissenlit, pomme de terre, radis noir, champignons blancs, champignon Shitake, laitue, patate douce, taro, algues, céleri, champignons noirs, chou chinois, châtaigne d'eau, citrouille, concombre, endive, navet, oseille, potimarron, pourpier, rhubarbe, spaghetti végétal, topinambour.

Fruits et agrumes: grenade, mangue, papaye, abricot, citron, figue, fraise, groseille, melon, orange, pêche, pomme, tomate, banane, carambole, cassis, mûre, myrtille, pamplemousse, pastèque, poire.

Condiments et épices: cerfeuil, curcuma, safran, citronnelle, menthe, sel marin ou gris, sauce de soja, nuoc-nâm, sel raffiné.

Le jeûne et la régénération

L'autre traitement intéressant dans de nombreux cas où les traitements classiques ne suffisent pas est l'absence de traitement, le jeûne. Le jeûne consiste à mettre l'organisme au repos en ne mangeant plus d'aliments solides mais en continuant les liquides et les boissons. On permet ainsi au corps de travailler à sa régénération, sans le perturber par des traitements médicaux ou des aliments pouvant ralentir voire stopper l'homéostasie. Au cours du jeûne, il est important de se reposer régulièrement et parfois intéressant de faire des auto-traitements ou des yogas adaptés afin de stimuler l'homéostasie. On peut aussi prendre des tisanes médicinales. Il est important de retenir que nos capacités de régénération sont quasiment infinies. Il suffit de bien accompagner la nature dans son travail. Le jeûne peut se pratiquer sur une journée. J'aime beaucoup prescrire cela directement dans les cas de rhume, de grippe et autres infections car les résultats sont quasiment immédiats après une journée sans manger à se reposer. Ces troubles sont dus à la fatigue accumulée par l'organisme, souvent à cause du mode de vie, d'une période de stress ou à cause du régime alimentaire inadapté. Le repos permet une régénération complète qui doit être suivie par une correction de l'hygiène de vie. En cas de pathologie lourdes ou chroniques, il est tout à fait possible de faire un jeûne de trois jours renouvelable tous les deux ou trois mois par exemple. Les jeûnes de plusieurs semaines et les jeûnes secs me paraissent extrêmes et ne concernent que des cas exceptionnels. Je n'en prescris jamais sauf si les conditions obligent (impossibilité de manger solide ou de boire). Dans cet article, je vous présente un jeûne pouvant se faire sur un à trois jours.

1. Avant le jeûne choisir une période pour le jeûne où vous serez au repos, sans être dérangé. Manger et léger pendant 2 jours. Évitez les sucres industriels
2. Pendant le jeûne (1-3 jours), il sera important de vous reposer au maximum, de boire des tisanes et de l'eau. Ne buvez pas d'alcool ou de café pour que les organes soient au repos. Le thé est à éviter dans les jeûnes de 3 jours. La quantité d'eau à boire dépend de chacun. Cependant, le premier jour, après avoir vidé ses intestins, il faut boire un litre d'eau pour nettoyer les intestins. Pratiquez l'auto-traitement que vous avez choisi parmi les deux présentés dans les articles précédents (visualisation et mudras ou yoga des méridiens).
3. Les conseils à suivre après cette période dépendent de la durée du jeûne. Pour un jeûne d'une journée, mangez végétarien pendant 2 jours. Ne réintégrez la viande qu'après. Pour un jeûne de trois jours, voici la marche à suivre :

Le quatrième jour, prendre son premier repas avec un bol de soupe (potimarron, poireaux, deux gousses d'ail, 2 pommes de terre, 1 litre d'eau et une pincée de sel). Pour le deuxième repas, ajoutez de la salade, du pain, ou du riz. Pour le cinquième jour, ajoutez du poisson. A partir du sixième jour, mangez selon vos habitudes.

Pour aller plus loin: le film Régénération

Ce film réalisé par Alexandre Ferrini est un très bon documentaire regroupant des témoignages de guérison quasi-miraculeuses de maladies graves grâce au jeûne et au changement de l'alimentation. Un film encourageant et émouvant.

Lien de la bande-annonce: <https://www.youtube.com/watch?v=E-MDkOruz8g>

La prévention par l'alimentation

Nous ne sommes pas tous égaux en matière d'alimentation. Des aliments pris à telle période de l'année vont renforcer certaines personnes et en affaiblir d'autres. Cela est dû à la différence de terrain, de typologie, et au fait que nous sommes tous uniques. Il y a des conseils alimentaires généraux qui sont donnés pour chaque typologie à titre préventif. Il est important de les suivre, une fois le terrain rééquilibré, afin d'éviter toute récurrence. Bien sûr, ces conseils sont généraux et demandent à être personnalisés. Parlez-en avec un thérapeute formé au chamanisme Ekayana, à la médecine chinoise ou au Shiatsu. Il faudra aussi varier ces conseils en fonction des saisons et privilégiez si possible les productions locales.

1. Les conseils préventifs pour les personnes hyper-yang

Limitez les aliments très énergétiques, stimulants, trop yang :

- Viande rouge, abats, charcuterie, poisson gras, friture ;
- Œuf dur, omelette, fromage gras ou cuit, beurre, crème fraîche ;
- Oléagineux grillés (amande, cacahuète, noix, noisette)
- Produits alcoolisés, sucrés ou excitants (apéritif, digestif, café, limonade) ;
- Certains aromates et épices au goût fort (ail, gingembre, cannelle, piment, poivre).

Favorisez les aliments neutre, yin ou très yin pour calmer l'excès d'énergie, rafraîchir la chaleur, améliorer la circulation du sang et la production des liquides organiques :

- Poisson maigre, fruits de mer, crustacé, viande blanche ;
- Fromage blanc maigre, yaourt, lait écrémé, œuf frais et à la coque ;
- Céréales non complètes ou décortiquées à l'étuvée (riz, semoule, maïs, avoine, orge, millet, seigle), pâtes et nouilles ;
- Légume vert, salade et crudité, champignon ;
- Fruit de saison, boisson fraîche (mais pas froide).

En général, l'hyper-yang consacre peu de temps à ses repas et se nourrit de façon déséquilibrée. Qu'il mange au calme, lentement, et observe une meilleure hygiène alimentaire.

2. Les conseils préventifs pour les personnes yang

Limitez les aliments yang qui amènent trop de chaleur :

- Gibier, mouton, dinde, veau, poissons gras et fritures, charcuterie grasse ;
- Fromages cuits ou trop fermentés (munster, époisse, brebis, roquefort,...) ;
- Certains condiments, légumineuses et céréales de nature yang : ail, échalote, oignon, poireau, haricot rouge, graine de sésame, clou de girofle, cannelle, gingembre, moutarde, piment, poivre, persil, sarrasin, céréales complètes,...
- Boissons alcoolisées ou excitantes (café, alcool, vin, chocolat,...).

Favorisez les aliments neutre ou yin qui rafraîchissent et régularisent les énergies des organes internes. Les aliments yang sont permis en moindre quantité :

- Céréales semi-complètes, légumineuses ;
- Légumes verts et crudités (blé, avoine, maïs, riz, soja, arachide, pomme de terre, navet, épinard, aubergine, blette, chou, tomate, salade, carotte, concombre, courge, courgette, champignon, algue,...)
- Fruits de saison et agrumes, banane, œuf et laitage ;
- Viande rouge (bœuf, cheval, agneau), viande blanche (poulet, canard, porc, lapin,...), charcuterie maigre, poissons semi-gras et maigres, fruits de mer, crustacés ;
- Boissons chaudes (thé, café décaféiné, tisane,...) et fraîches (jus de fruit, bière, eau minérale).

3. Les conseils préventifs pour les personnes neutres

Limitez l'ensemble des féculents, gras et sucrés qui risquent de trop profiter à cette typologie yin/yang neutre, déjà d'un naturel bon vivant et amoureux de la bonne chère :

- Céréales décortiquées, pain blanc, biscuits et pâtisserie industriels, légumes et fruits féculents (pomme de terre, patate douce, haricot blanc, pois chiche, fève, châtaigne, cacahuète, amande,...) ;
- Fromages gras, beurre, crème fraîche, sauces ;
- Graisses animales, produits sucrés ;
- Boissons sucrées ou alcoolisées.

Malgré les bonnes capacités de digestion et d'assimilation, il y a risque de surcharge alimentaire et pondérale avec les maladies métaboliques qui vont avec et que la MTC appelle « accumulation des glaires et du phlegme dans le sang et les tissus » (excès de sucre ou d'acide urique, de lipides dans le sang voire lésions artérielles, cardiaques, hépatiques, pancréatiques, etc...)

Favorisez les autres aliments de qualités yin ou yang de manière équilibrée, sans excès de quantité :

- Bœuf et porc maigres, volaille, œuf, lait, yaourt, fromage blanc allégé ;
- Toutes sortes de poissons et de fruits de mer ;
- Céréales complètes ;
- Tous les légumes verts et les fruits de saison ;
- Tous les épices et les aromates ;
- Les boissons chaudes de préférence (tisane, thé, café,...).

4. Les conseils préventifs pour les personnes yin

Limitez les substances de nature trop chaude ou hyper-yang pour éviter de fatiguer cet organisme qui manque parfois d'énergie et les aliments hyper-yin favorisant les stagnations d'énergie et de sang:

- Friture, beignets, graisses animales, beurre, crème et sauces trop riches ;
- Charcuterie grasse, fromages gras, œuf frit ;

- Pain blanc, farine blanche, pâtisseries et biscuits industriels ;
- Alcools forts.

Favorisez une nourriture équilibrée en aliments yang, neutre et yin pour permettre à l'organisme d'acquérir de l'énergie tonifiante (yang), structurante et stabilisante (neutre) et de produire des liquides organiques (yin) :

- Viande rouge, volaille, charcuterie et abats maigres ;
- Œuf dur ou à la coque, laitage, fromage, miel ;
- Toutes les céréales semi-complètes et complètes ;
- Tous les produits de la mer ;
- Tous les fruits de saison ;
- Tous les légumes et légumineuses.

5. Les conseils préventifs pour les personnes hyper-yin

Limitez les aliments très yin ou hyper-yin qui refroidissent et produisent des gaz ou sont difficiles à digérer :

- Crudités et salades, concombre, tomate, cresson, bette, rhubarbe, pourpier, algue, germe de soja, tofu, pois, betterave, navet, chou chinois, courge, pâtisson, potiron, potimarron, spaghetti végétal, pomme de terre, patate douce, topinambour, taro, pousse de bambou,...
- Poissons et fruits de mers crus ;
- Lait de vache, fromage fermenté, blanc d'œuf, crème fraîche, beurre, graisse animale ;
- Boissons et produits froids (glace, boisson gazeuse, bière,...) ;
- Pamplemousse, melon, pastèque, poire, banane, papaye.

Favorisez les aliments de nature chaude, yang ou neutre pour réchauffer et activer la circulation de l'énergie et du sang :

- Viande rouge, gibier, abats, viande blanche, charcuterie maigre, omelette et œuf dur, volaille ;
- Poissons et crustacés cuits ;
- Fromages cuits ou fermentés, crème fraîche et beurre modérément ;
- Toutes sortes de céréales ;
- Fruits de saisons (sauf ceux déjà cités précédemment) et oléagineux : châtaigne, noix, figue, datte, pistache, cacahuète, noisette, amande, abricot, cerise, mûre, myrtille, pomme, raisin, pêche, brugnol, prune,...
- Légumes verts et condiments de nature yang : radis rouge, chou, chou-fleur, poivron, poireau, asperge, haricot vert, cannelle, gingembre, clou de girofle, ail, coriandre, poivre, basilic, cumin, persil, ciboule et ciboulette, oignon, échalote, moutarde, piment, origan,...

6. A propos de la viande, du sucre, du gluten, du lait

Si chaque typologie a des conseils qui lui sont propres, certains conseils sont donnés à tous. Tout d'abord, la consommation de viande n'est pas interdite dans le chamanisme. Cependant, nous n'en mangeons pas autant que dans les sociétés industrielles qui surconsomment la viande et les sucres. La viande selon le chamanisme peut être réduite à quatre fois par semaine minimum pour garder un bon équilibre yin/yang. Mais, il faudra trouver de bonnes stratégies pour compenser une alimentation déséquilibrée: compléments, graines, etc... Pour ce qui est du sucre, la surconsommation de sucres industriels est toxique pour toutes les typologies. Il faudra donc éviter au maximum ou du moins en limiter la consommation. Pour le lait de vache, sa consommation date du XIXème siècle, début de l'ère industrielle. Avant, nous consommions plutôt du lait de chèvre ou de brebis. Le lait de vache est en outre pollué par l'aluminium et les antibiotiques que nous donnons aux vaches dans les élevages modernes. Si le lait de vache liquide est toléré par la plupart des enfants, il importe toutefois d'en arrêter la consommation une fois adulte pour éviter d'entoxiner le corps. Les fromages peuvent être pris mais en quantité modérée et toujours en suivant les conseils préventifs propres à chaque typologie. Les intolérances aux produits laitiers en général et au gluten (protéine présent dans certaines céréales) sont seulement des symptômes liés à un déséquilibre du terrain et disparaîtront avec le traitement.

Cas pratique : soigner la vésicule biliaire

Depuis que j'exerce, j'ai beaucoup reçu de patients ayant subi une ablation de la vésicule biliaire et souffrant des effets secondaires de cette opération. présentée à tort comme banale par la médecine occidentale. Mon objectif dans cet article est d'aider les patients mais aussi les soignants des différentes traditions qui souhaiteraient soigner la vésicule biliaire autrement, je souhaite ici publier quelques techniques simples et accessibles à tous. Touchant ici un problème de santé important, je tiens à rappeler ce que j'ai déjà écrit au début de cette série *"être acteur de sa santé"*: je ne peux vérifier si vous appliquez bien les méthodes et si vous avez des traitements en cours. C'est donc à vous de personnaliser ces conseils selon vos ressentis de patient, ou votre diagnostic de soignant. Même si ces méthodes n'ont aucun effet secondaire et ont toujours réussi à ma connaissance, je me *décharge de toute responsabilité* en cas d'éventuel échec et reste disponible si vous avez des questions à me poser pour bien appliquer les conseils. Mes coordonnées sont sur le site, vous pouvez aussi me rencontrer en soirée méditation, en cérémonie ou en séance de soin.

Ablation de la vésicule biliaire: non ce n'est pas sans conséquence

Je vais citer ici un article de la Clinique Geoffroy Saint-Hilaire qui répond aux questions courantes des patients que vous trouverez sur le lien :

<https://clinique-geoffroy-saint-hilaire-paris.ramsaygds.fr/vous-etes-patient-pourquoi-nous-choisir-nos-soins/vivre-sans-vesicule-biliaire>

Les auteurs y affirment la chose suivante: *"la vésicule biliaire contient de la bile qui favorise la digestion des graisses alimentaires. Pour autant, on peut très bien vivre sans cet organe"*. A la question *"quelle alimentation après une ablation de la vésicule?"* Ils répondent: *"aucun régime n'est recommandé après l'ablation de la vésicule biliaire et aucune restriction alimentaire n'est préconisée. On peut vivre de manière habituelle après l'opération"*. Ce discours est celui partagé par la majorité des hôpitaux français. Je n'attaque pas une clinique ou un hôpital en particulier ici. Je vais cependant me permettre d'être franc et direct: à mes yeux, ce discours est un mensonge terrible qui met en danger la vie des patients.

Comment un hôpital ou une clinique peut ignorer les recommandations alimentaires en médecine occidentale pour les patients ayant subi une ablation de la vésicule biliaire? Ces recommandations existent et préconisent justement d'éviter les graisses et nombre d'aliments difficile à digérer après l'opération. Comment peut-on faire croire qu'une personne puisse digérer normalement après qu'on lui ait enlevé un des organes lui permettant de digérer correctement? Comment peut-on dire à une personne, dont l'alimentation était nécessairement déséquilibrée pour que sa vésicule soit dans cet état, qu'elle peut reprendre ses habitudes alimentaires après une telle opération? N'est-ce pas là mettre en danger la vie d'autrui?

Les auteurs de cet article concluent en minimisant les effets indésirables de cette opération sur la digestion en affirmant que seulement *"30% des individus présentent des troubles intestinaux après les repas"*. Notons qu'ils ne citent que des troubles minimes (diarrhée, constipation, ballonnements) en comparaison de ce qui arrive réellement aux patients et que j'ai pu, comme d'autres tradipraticiens, constater en consultation: fatigue, troubles émotionnels, accumulation de toxines (lié aux mauvaises habitudes alimentaires reprises avec un système digestif mutilé) aboutissant à terme pathologie chronique et parfois des cancers (le cancer a parmi ces facteurs une

dysfonction de la vésicule biliaire et du pancréas empêchant, entre autres, la détoxification correcte de l'organisme selon le docteur Gerson). Notons enfin qu'en mathématique, 30% n'est pas un pourcentage négligeable.

Rôle de la vésicule biliaire dans l'organisme

Afin de bien soigner les troubles de la vésicule biliaire, nous devons pour commencer observer le rôle cet organe dans l'organisme. Selon la théorie des *Zang Fu* (organes-entrailles) de la médecine taoïste, les viscères yin (organes *zang*) sont pleins. Ils ont pour but de conserver et de produire, de transformer et de distribuer les substances de l'organisme (le Qi, le Sang, les Liquides Organiques et l'Essence) pour assurer les fonctions vitales de l'organisme. Leur fonction primordiale est donc de stocker la Quintessence de l'Energie, le Jing (Essence). Tandis que les viscères yang (entrailles *Fu*) sont creux. Leurs fonctions sont associées au système digestif et à la séparation du pur et de l'impur. Parmi les Entrailles, on retrouve l'Intestin Grêle, l'Estomac, le Gros Intestin, la Vessie, la Vésicule Biliaire et le Triple Réchauffeur. Quant à la Vésicule biliaire, elle se trouve dans les deux catégories : elle est à la fois organe et entraille, *zang* et *fu*. C'est pourquoi on l'appelle une entraille curieuse. La première fonction de la vésicule biliaire est la conservation de la bile produite et sécrétée par le foie à partir du sang. La bile est ensuite envoyée de la vésicule à l'estomac afin de favoriser la digestion et l'absorption des aliments. Cette viscère est aussi chargée de la régulation hormonale et des fluides corporels. Mais la Vésicule biliaire entretient une relation particulière avec son organe lié, le Foie. En effet, elle est considérée comme un prolongement du Qi du Foie qui se rassemble en elle pour se transformer en Jing. La bile est un liquide pur et raffiné, d'où le surnom de la Vésicule biliaire : viscère de la pureté. C'est pour ce double aspect qu'elle est considérée comme une entraille curieuse. Les signes d'un déséquilibre énergétique du foie et de la vésicule biliaire sont les suivants: trouble digestifs (bouche amère, remontées acides, vomissements de bile, ...), calculs biliaires, état craintif, manque d'assurance, trop grande sensibilité face aux événements, perte de sommeil.

La suite de cet écrit sera consacré au traitement des calculs biliaires et aux conseils à suivre après une ablation de la vésicule. Vous aurez ainsi un exemple concret d'utilisation des auto-traitements gratuits de ce site pour un trouble de santé.

Cas pratique : Soigner les calculs biliaires

Le plus souvent, les calculs biliaires ne font pas ressentir de symptômes. La pathologie est souvent repérée, après échographie, lorsqu'ils sont assez gros pour provoquer des coliques hépatiques (douleurs abdominales intenses, du côté droit). En médecine occidentale, aucun traitement n'est proposé pour les calculs asymptomatiques. Des traitements médicaux sont prescrits pour les calculs causant des coliques. Ces traitements sont des antalgiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques qui vont seulement traiter le symptôme qu'est la colique et non la cause. Lorsque cela ne suffit plus (lorsqu'il n'est plus possible d'endormir le symptôme), l'ablation est envisagée pour permettre au patient de revivre "*de manière habituelle*". Avec les méthodes proposées dans la série d'article "*être acteur de sa santé*" vous allez pouvoir faire le travail d'introspection nécessaire à la compréhension de l'origine de vos calculs et utiliser des traitements efficaces, simples, et sans danger.

1.Déterminer sa typologie

Cette étape est essentielle pour comprendre l'origine des calculs et éviter les récides après guérison.

2.Déterminer son état yin ou yang

Cette étape permet d'avoir un point de vue général sur votre état de santé. Très souvent, le patient se trouve dans un état yin.

3.Comprendre la cause profonde de vos calculs

Il est important pour guérir, que ce soit d'un trouble banal ou d'une maladie grave, la ou les causes profondes du problème. Vous pouvez utiliser des livres gratuits de mon site où vous trouverez des outils pour faire cette introspection (méditation de l'enfant intérieur, les huit sphères de l'existence, les cinq gokkai, etc...). Très souvent, il y a un problème émotionnel qui se cache derrière les calculs. Le méridien de la vésicule biliaire reflète des problématiques de stockage, de trop amasser par peur de manquer (poids, nourriture, argent,...). Les calculs sont de l'énergie cristallisée, des sentiments et des pensées très durs et remplis de colère, d'amertume, d'envie et même de jalousie solidifiées sous forme de cailloux et qui ont été entretenus et accumulés au fil des années. Il y a aussi une composante ostéopathique à prendre en compte. En ostéopathie japonaise (Yumeiho-Seitai) et en thérapie manuelle shaolin, on considère que le bassin décalé à droite cause des troubles digestifs, urinaires et gynécologiques, une perte d'appétit voire de l'anorexie, et de la diarrhée. Les calculs biliaires rentrent dans la liste des symptômes possibles. L'expérience m'a montré qu'il y a souvent une combinaison des deux car le facteur émotionnel peut engendrer le facteur ostéopathique (somatisation) et inversement la fatigue causée par un corps devant compenser un décalage du bassin à droite (et un foie et une vésicule biliaire comprimés) peut engendrer des problèmes émotionnels de ce genre.

4.Utiliser les cinq gokkai dans la vie quotidienne

Je vous invite à pratiquer les cinq gokkai ou préceptes de la lignée Usui afin d'oeuvrer à la guérison émotionnelle et amener les changements nécessaires dans votre vie. On insistera en particuliers sur le précepte *sois libre de toute colère*.

5.Auto-traitement à faire deux fois par jour jusqu'à guérison

Vous pouvez pratiquer la guérison par la visualisation et les mudras ou les makko-ho selon votre préférence deux fois par jour jusqu'à guérison afin de rééquilibrer votre terrain, guérir de vos blocages émotionnels et réaligner votre colonne (ce qui est possible en travaillant sur les méridiens). Vous pouvez aussi pratiquer les makko-ho le matin pour réveiller votre corps et l'auto-traitement par la visualisation et mudras le soir pour vous apporter du repos et un sommeil plus réparateur.

6.Régime alimentaire: se détoxifier et se reposer

Concernant l'alimentation, la détoxification et le repos seront les deux règles de base. Il faut remettre en mouvement ces énergies qui stagnent dans la vésicule et éliminer celles qui ne sont plus utiles à l'organisme et à l'être dans son ensemble. Pour cela, nous apporter des aliments qui relancent la circulation de l'énergie et nettoient le corps et apporter du repos afin que l'organisme puisse travailler plus facilement. Comme je le disais précédemment, les personnes souffrant de calculs biliaires sont le plus souvent dans un état yin. De fait les aliments à apporter seront des aliments réchauffant yang et hyper-yang et des aliments neutre stabilisant. Voici donc les conseils alimentaires pour traiter les calculs biliaires:

Jeûner le matin: en jeûnant le matin, le corps puisera dans ses réserves et éliminera naturellement les toxines et les éléments en surplus engendrant les calculs. De même, ce repos de l'organisme sera accompagné par un repos de l'esprit.

Pour les repas du midi et du soir, privilégiez les aliments suivant:

Viandes, oeufs et laitages: charcuterie maigre, fromages, dinde, poulet, pigeon, caille, canard, lapin.

Poissons et fruits de mer: tous les poissons maigres : aiglefin, bar, brochet, cabillaud, carpe, carrelet, colin, daurade, lieu, limande, lotte, merlan, mulot, perche, raie, rascasse, sole, truite, crevettes, gambas, homard, écrevisse, langoustine, poissons semi-gras et gras (anchois, anguille, hareng, maquereau, rouget, sardine, saumon, thon, turbot).

Les céréales, les légumineuses et les oléagineux: amande, cacahuète, farine, fève, haricot blanc, olive, pâtes alimentaires, pois, riz complet, seigle, avoine, blé complet, germe de blé, haricot rouge, lentilles, noisette, noix de cajou, noix, pâtes et nouilles intégrales, riz glutineux, sarrasin, sésame, tournesol, graines.

Les légumes verts, les légumes racines, les tubercules: poivrons verts et rouges, champignon, Reishi, fenouil, poireau, radis rouge, champignons blancs, champignon Shitake, laitue, patate douce, taro.

Fruits et agrumes: ananas, cerise, châtaigne, datte, juube, framboise, kumquat, litchi, mandarine, noix de coco, prune, raisin.grenade, mangue, papaye.

Condiments et épices: ail, cannelle, poivre, piment, gingembre séché, noix de muscade, aneth,anis étoilé, basilic, cardamome, ciboule, ciboulette, clou de girofle, coriandre, cumin, échalote, gingembre, moutarde, oignon, persil, romarin, thym, vinaigre, cerfeuil, curcuma, safran.

7.Décoction de racines de pissenlit et tisane de sabline

Le pissenlit est l'une des meilleures plantes que la Terre-Mère ait pu nous offrir car elle est utile dans de nombreuses pathologies graves, même les cancers. Cette décoction éliminera les calculs naturellement et sans douleur (ni opération). La recette est simple: faire bouillir une cuillère à café de racines de pissenlit coupée en petits morceaux pendant cinq minutes puis verser dans une tasse d'eau. Le tout est à boire avant les repas deux à trois fois par jour. La tisane de sabline (la plante casse-pierre), une tasse par jour, permettra d'éliminer les calculs plus rapidement soit par vomissement soit par les excréments.

8.Durée du traitement

L'ensemble du traitement doit être fait sur deux mois pour les cas légers, plus pour les cas plus sévères. La durée peut aussi dépendre de votre assiduité dans les auto-traitements et des changements que vous aurez fait dans votre vie.

9.Prévention

Une fois guéri(e), il vous suffira de suivre les conseils alimentaires préventifs propres à votre typologie

Cas pratique 2 : régime après une ablation de la vésicule biliaire

L'expérience m'a montré que l'ablation de la vésicule biliaire était inutile et dangereuse. Aucune médecine traditionnelle ancestrale n'a préconisé de retirer un organe, et encore moins un organe vital. J'ai appris plus récemment que la naturopathie actuelle a un discours similaire à ce sujet. Si toutefois vous avez vécu une ablation, voici les conseils alimentaires qui vous permettront de vivre sans les effets indésirables de cette opération. Ces conseils sont connus de la médecine occidentale et je les ai réadapté selon la typologie yin ou yang afin de les rendre plus précis. Il importera donc de déterminer votre typologie avant d'adopter les conseils qui suivent.

Régime adapté aux personnes yang et hyper-yang

Aliments à privilégier:

Les céréales semi-complètes, les légumineuses et légumes verts cuits: blé, avoine, riz, pomme de terre, chou, brocolis, lentilles, carottes, chou-fleur, chou de Bruxelles, navet, épinard, aubergine, haricot, noix, amandes, olives, graines de lin ou de chia

Les fruits et aliments riches en fibre solubles afin de réduire l'impact des acides sur l'estomac: pomme, myrtille, banane

Viandes maigres, poissons semi-gras et maigres: jambon de dinde, veau maigres, poulet et dinde, oeufs, aiglefin, bar, brochet, cabillaud, carpe, carrelet, colin, daurade, lieu, limande, lotte, merlan, mullet, perche, raie, rascasse, sole, truite, crevettes, gambas, homard, écrevisse, langoustine, anchois, anguille, hareng, maquereau, rouget, sardine, saumon, thon, turbot.

Privilégiez les thé et tisanes aidant la digestion: thé vert, citron chaud, tilleul, verveine, menthe,...

Fractionnez les repas: faire plus de repas mais en petites quantités afin d'aider la digestion et ne pas faire peiner le foie, la rate et l'estomac qui doivent combler l'absence de vésicule biliaire en travaillant plus à la bonne digestion.

Aliments à éviter

Les aliments frits: ces aliments contiennent des graisses complexes à digérer.

Les aliments trop gras (bacon, fromages gras, coupe grasse de boeuf, de peau de porc ou de poulet): évitez les excès de graisses car cela causera des reflux gastriques.

Evitez les sauces qui contiennent des huiles végétales et la mayonnaise qui sont lourdes à digérer pour l'estomac.

Eliminez les produits prêts-à-manger des supermarchés et aliments industriels: biscuits, soupes instantanées, frites, pizzas, sucres raffinés industriels, etc...

Pas d'alcool ou de café

Régime adapté aux personnes yin et hyper-yin

Aliments à privilégier:

Favorisez une nourriture équilibrée en aliments yang, neutre et yin pour permettre à l'organisme d'acquérir de l'énergie tonifiante (yang), structurante et stabilisante (neutre), de produire des liquides organiques (yin), réchauffer l'organisme et activer la circulation de l'énergie du sang :

- Viande rouge, gibier, volaille et viande blanche, charcuterie et abats maigres
- Œuf, laitage (lait de chèvre, de brebis, lait végétal), fromage, miel ;
- Toutes les céréales semi-complètes et complètes ;
- Tous les produits de la mer cuits ;
- Tous les fruits de saison ;
- Tous les légumes verts et légumineuses.
- Toutes sortes de céréales
- Légumes verts et condiments de nature yang : radis rouge, chou, chou-fleur, poivron, poireau, asperge, haricot vert, cannelle, gingembre, clou de girofle, ail, coriandre, poivre, basilic, cumin, persil, ciboule et ciboulette, oignon, échalote, moutarde, piment, origan,...

Privilégiez les thé et tisanes aidant la digestion: thé vert, citron chaud, tilleul, verveine, menthe,...

Fractionnez les repas: faire plus de repas mais en petites quantités afin d'aider la digestion et ne pas faire peiner le foie, la rate et l'estomac qui doivent combler l'absence de vésicule biliaire en travaillant plus à la bonne digestion.

Aliments à éviter

Les aliments frits: ces aliments contiennent des graisses complexes à digérer.

Les aliments trop gras (bacon, fromages gras, coupe grasse de boeuf, de peau de porc ou de poulet): évitez les excès de graisses car cela causera des reflux gastriques.

Evitez les sauces qui contiennent des huiles végétales et la mayonnaise qui sont lourdes à digérer pour l'estomac.

Eliminez les produits prêts-à-manger des supermarchés et aliments industriels: biscuits, soupes instantanées, frites, pizzas, sucres raffinés industriels, etc...

Pas d'alcool ou de café

Bibliographie

Dr You-Wa Chen (1995), *La diététique du Yin et du Yang, l'alimentation adaptée à votre tempérament et votre santé*, éd. Robert Lafont, coll. Poche Marabout Santé
Professeur Bùì Quôc Châu et Le Yen Zys (2017), *L'alimentation yin et yang selon le Dien Cham*, éd. Grancher
Alice Burmeister (2017) *L'art de revitaliser et d'harmoniser le corps, les émotions et le mental par le toucher*, éd. Jouvence
Mantak Chia (2014), *Energie vitale et autoguérison*, éd. J'ai Lu
Shizuto Masunaga (1987-2005), *zen: exercices visualisés*, éd. Guy Trédaniel

Sitographie

<https://www.youtube.com/watch?v=i1J-e2TG6I0>
<https://clinique-geoffroy-saint-hilaire-paris.ramsaygds.fr/vous-etes-patient-pourquoi-nous-choisir-nos-soins/vivre-sans-vesicule-biliaire>
<https://www.youtube.com/watch?v=E-MDkOruz8g>