



Portrait d'Yves Requena

# Etre bien dans son élément

Propos recueillis par Delphine L'Huillier  
auprès d'Yves Réquena

A l'occasion de la sortie de son dernier ouvrage *Etre bien dans son élément*,  
**Yves Réquena** nous invite à découvrir le parcours de trente années de recherches.

**GTao : Comment toute cette aventure a-t-elle commencé ?**

Yves Requena : J'ai découvert le yoga à l'université et lui ai consacré un an avant d'entamer mes études de médecine que j'ai ainsi pu aborder sous un angle particulier. Très tôt, je me suis tourné vers l'acupuncture qui est devenue le sujet de ma thèse.

**GTao : Vous avez donc participé aux prémises de la médecine chinoise en France.**

Y. R. : Au début des années soixante-dix, mon professeur, d'origine vietnamienne, qui enseignait à Marseille s'est vu proposer un enseignement expérimental en faculté. Très rapidement, on m'a confié une consultation d'externe en hôpital en acupuncture et je suis devenu chargé de cours à la faculté. On pratiquait des anesthésies, les césariennes notamment, sous acupuncture pour montrer son efficacité. Parallèlement, je continuais à pratiquer le yoga et à donner des cours.

**GTao : Vous avez par la suite effectué un immense travail de recherches pour synthétiser et mettre en relation divers éléments de la médecine occidentale et orientale.**

Y. R. : Riche de mon expérience pratique et aidé par une grande quantité d'ouvrages, dont celui de Georges Soulié de Morand qui est une véritable source d'informations pour tout praticien en médecine chinoise, j'ai revisité la médecine occidentale sous une perspective chinoise en m'intéressant à la notion de terrain. J'ai ainsi systématisé le réseau de correspondances entre les oligo-éléments,

l'acupuncture et les cinq éléments. Ont alors émergé des profils à la fois physiques, morphologiques, de sensibilité et de vulnérabilité à certaines maladies - terrains - et psychologiques liés à différents caractères ou comportements. Le poumon par exemple peut être en relation avec la tristesse, la nostalgie, le pessimisme, voire dans certaines circonstances, le désir de se suicider ou de tuer... à l'arme blanche d'ailleurs.

**GTao : Comment avez-vous organisé cette étude de caractères ?**

Y. R. : J'ai mis au point un questionnaire - que je livre aujourd'hui aux lecteurs - à remplir par les patients, dont le résultat, accompagné du dossier médical de tous leurs antécédents, était destiné à mes étudiants à l'hôpital. On a ainsi pu établir de façon scientifique une corrélation statistique entre certaines susceptibilités de maladie, le terrain, et le caractère. Chacun d'entre nous peut en effet se retrouver en plénitude de tel ou tel organe après un accident ou un choc affectif mais chacun est aussi pré-disposé par un terrain particulier. C'est ce terrain de base qu'il faudrait toujours chercher à rééquilibrer. Les huit caractères établis à partir de ce test s'associent aux cinq éléments comme les huit trigrammes du Yi King.

**GTao : Toujours dans le même esprit, vos recherches se sont élargies à l'utilisation des plantes occidentales selon les critères de l'énergétique chinoise.**

Y. R. : C'est une affinité toute particulière pour les plantes qui poussent dans mon jardin, en France, et le travail des phytothérapeutes qui m'a amené à élaborer



Y.K.

une classification des plantes occidentales en médecine chinoise. J'ai donc commencé à regarder comment les plantes étaient classées au niveau occidental : leur saveur, leurs effets, stimulants - tonifiants comme la lavande et la gentiane, ou relaxants - dispersants comme la valériane et l'aubépine. Et j'ai découvert, avec extase, que tous les grands phytothérapeutes avaient déjà déterminé les indications spécifiques des plantes. La gentiane, par exemple, depuis l'antiquité, est prescrite contre la fatigue, la dépression ou pour stimuler l'immunité et la fertilité ; le vide de rate chinois se manifeste par un manque d'appétit et provoque fatigue, diminution de l'immunité, stérilité ou dépression. J'ai ainsi pu classer la gentiane comme plante qui stimule le vide de rate, et ainsi de suite avec 184 autres plantes.

#### **GTao : Pourquoi vous êtes-vous intéressé aux élixirs floraux ?**

Y. R. : J'ai souhaité approfondir mon étude des comportements pour entrer dans un travail plus subtil. Les élixirs floraux traitant les émotions à un niveau très très fin, j'ai pensé qu'il serait intéressant de les classer en fonction des cinq éléments ; c'est l'objet de mon dernier livre. A savoir également que les plantes, qui agissent au niveau physique, les huiles essentielles, au niveau énergétique, et les élixirs floraux, au niveau psychique, prescrits ensemble, forment une synergie et renforcent l'efficacité du traitement.

#### **GTao : Aviez-vous déjà commencé à pratiquer le Qi Gong ? Et comment l'idée de l'Institut Européen de Qi Gong vous est-elle venue ?**

Y. R. : J'avais découvert le Qi Gong en 1983. J'ai beaucoup voyagé, rencontré et étudié auprès de différents maîtres. Il m'est alors venu l'idée de créer en France une référence, une base minimum d'un enseignement en vue d'une formation professionnelle comprenant l'énergétique, la théorie des cinq éléments, le Qi Gong, interne comme externe, ainsi que des bases d'anatomie et de

physiologie occidentales et orientales. C'est l'objectif visé par l'Institut Européen de Qi Gong qui fêtera cet été ses dix ans. Depuis lors, d'autres écoles sont nées et ont actualisé ce qu'elles voulaient transmettre.

#### **GTao : Vous avez ainsi intégré toutes vos connaissances à votre pratique. Considérez-vous le Qi Gong comme une pratique préventive ou thérapeutique ?**

Y. R. : Le Qi Gong et le Taiji se pratiquent par séries de mouvements. Sur le plan de la santé, ces pratiques sont avant tout préventives avec quelques vertus thérapeutiques mais non spécifiques. Au cours des siècles cependant, les médecins chinois ont mis au point des exercices comme le Qi Gong des yeux pour améliorer la vue ou des exercices en fonction des cinq éléments pour améliorer le fonctionnement de tel ou tel organe - étirement des méridiens qui lui correspondent -. Il existe aussi différents systèmes de sons thérapeutiques. C'est la synthèse de tout cet ensemble qui peut être programmée pour traiter un organe en particulier.

#### **GTao : On a l'impression qu'avec votre dernier livre, vous avez voulu rendre accessible l'intégralité de votre expérience.**

Y. R. : L'intention de ce livre est de donner au public français des informations sur ce que sont les cinq éléments avec leur rythme saisonnier et en quoi ils sont concernés par ces cinq éléments ; utiliser également les connaissances pratiques que les Chinois ont mis au point depuis des siècles, à la fois les maladies, les émotions et les vulnérabilités psychologiques que l'on développe lorsqu'un élément est perturbé, comprendre aussi pourquoi on est mieux ou moins bien en fonction de la saison et au-delà, pourquoi l'on est mieux ou moins bien selon que l'on fait telle ou telle chose. Intuitivement par exemple, lorsque l'on ne se sent pas très bien, on téléphone à un ami pour sortir et pour se détendre. On passe une bonne soirée, on rit, le rire stimule la rate, qui on le sait, en médecine chinoise, a une fonction d'harmonisation.

## Les cinq éléments sont une grille de lecture universelle qui nous concerne à chaque instant de notre vie

On a donc utilisé le génie de l'élément terre et les vertus de la rate qui est de pacifier et de concilier.

**GTao : Votre livre, et au-delà, la connaissance profonde de chaque élément, devient un outil formidable pour comprendre ce qui dicte chacun de nos actes.**

Y. R. : Je me suis rendu compte que l'on confond souvent certains traits de notre caractère, que l'on partage avec d'autres, avec notre personnalité. Ainsi l'on peut croire certaines personnes franches parce qu'elles sont véhémentes alors qu'elles sont seulement victimes de la plénitude de leur vésicule biliaire. Elles répondent à une impulsion et à la colère. Cette réalité crée un nouvel angle d'observation et de sagesse dans la connaissance de soi.

**GTao : Ce livre s'adresse-t-il à tous ?**

Y. R. : Oui, et pour une quantité de choses. Quand on se trouve prisonnier de certains traits de comportement, on peut se tourner vers les plantes, les huiles essentielles et les élixirs floraux pour modifier notre caractère. De la même façon, si l'on se trouve en situation de vulnérabilité physique. Ce livre a aussi été écrit pour accompagner chacun à travers les saisons, se mettre en relation avec les énergies de celles-ci et ainsi comprendre la sagesse du Tao qui est de se conformer à la saison, et de suivre l'ordre de la nature.

■ D. L'H.

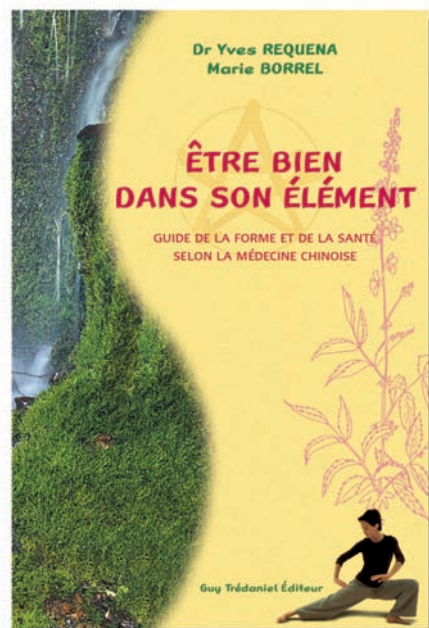
Pour ses dix ans, l'Institut Européen de Qi Gong organise cet été une grande fête. Des stages vous seront proposés dont l'un sera animé par Yves Réquena. Rendez-vous au château de Teyrargues dans le Gard, du 22 au 26 juillet. Tél. : 04 42 20 40 86 / Fax : 04 42 20 06 58

### Liens GTao

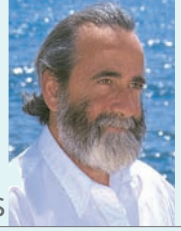
- GTao n°10 : Absorber les souffles des orientes, P 66
- GTao n°13 : Les élixirs floraux, P 13
- GTao n°14 : Les six sons de guérison, P 84

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# Renaître



Vous pouvez approfondir ce qui a été survolé dans cette interview dans le dernier ouvrage d'Yves Réquena écrit en co-signature avec Marie Borrel, *Etre bien dans son élément*, publié aux éditions Guy Trédaniel ; une étude complète de la nature de chaque élément associée à des exercices pratiques de Qi Gong, les indications détaillées de plantes et d'élixirs floraux correspondantes, des références à l'acupuncture, la diététique ou les massages. Les photos utilisées sont extraites du livre.



## Renâître au printemps

**A**ccueillir le printemps, l'énergie de l'élément Bois, c'est accueillir le renouveau après les rigueurs de l'hiver. C'est Jupiter, l'aurore, la naissance, la floraison, la pousse des jeunes graines, l'énergie réchauffante, le dragon qui sort de terre comme le tonnerre qui gronde au moment où la nature s'éveille. Tout cela s'enracine physiologiquement dans un organe spécifique, le foie, et l'entraille qui lui est associée, la vésicule biliaire, qui com-

la chélideine ou le pissenlit, la mandarine ou le basilic; plus tonifiantes, l'angélique ou le romarin, le citron ou la menthe poivrée. Les élixirs floraux quant à eux, corrigent nos déséquilibres émotionnels et *soignent* nos états d'âme. Plaintifs, nous utiliserons la bruyère; irritables, l'impatience; craintifs, le figuier; possessifs, le coeur de Marie, etc. Sur un plan plus général, prenons garde à ne pas trop manger d'oeufs, de sauce, ou de corps gras en intégrant plutôt radis noirs, artichauts et choux à notre menu.

Il est aussi essentiel d'arriver à savoir si ces troubles sont occasionnels - une contrariété que l'on n'a pas pu évacuer et qui nous rend agressif - ou constitutionnels - manifestés dès l'enfance -. Dans tous les cas, la pratique du Qi Gong régularisera l'énergie du foie, qu'elle soit en excès ou en vide. Profitez de ces mois printaniers au cours duquel le foie se refait une petite santé pour bien vous occuper de lui. Sachons lui donner son plein essor en jouant la comédie. Changeons, surprenons les autres pour embellir leur vie et donner du sens à notre fantaisie, voilà qui détendra notre foie et fera retomber nos craintes et nos tensions, voilà qui fera bénéficier les autres de toute l'inspiration du printemps. Le Bois, c'est la créativité, l'excentricité, l'éternelle adolescence, la jeunesse. Son énergie nous pousse à rencontrer, à séduire, à entrer de nouveau en communication avec l'autre après l'intériorisation de l'hiver. Obéissons à cette énergie qui plaît au foie et le rend joyeux et léger. Acceptons cette énergie fantasque, débordante... parce que c'est l'énergie de l'univers.

mandent tous deux l'oeil et la vue, les muscles et les tendons. Lorsque l'énergie du foie est perturbée, l'émotion dominante est alors la colère, mais aussi l'agressivité, l'irritabilité ou l'anxiété. Mais l'énergie du Bois, c'est aussi dans son essence primaire, l'instinct enfoui en nous de l'animal qui défend son territoire et au-delà, sa propre autonomie. La saine agressivité nous incite ainsi à dire non et à nous opposer à des choses ou des événements qui nous déplaisent.

L'âme végétative du foie, l'une des cinq manifestations de la conscience, *Shen*, est appelée *Hun*. Elle assiste la mémoire visuelle et facilite la mémoire automatique, le *par coeur*, que les chinois appelleraient le *par foie*. Elle sollicite l'imaginaire, aussi bien les rêves de nuit que ceux du jour, c'est-à-dire, l'évasion ou les fantasmes. Mais on peut canaliser cette capacité par la visualisation qui permet à certaines projections de se réaliser - en Qi Gong, visualiser la circulation de l'énergie -.

Comme pour tous les organes, les déséquilibres peuvent être de deux sortes, par excès ou par vide. L'énergie du foie en excès entraîne des allergies, la constipation, des règles douloureuses, les tachycardies ou la myopie - trop de chocolat ? -; en vide, varices, herpès, fatigue, vertiges, tremblements, crampes, mais aussi peur de la foule, claustrophobie, regards fuyants... et dans un cas comme dans l'autre, faiblesse vis-à-vis du virus de l'hépatite.

Tous ces signes, ces symptômes, nous permettent de choisir les plantes, huiles essentielles, élixirs floraux ou exercices de Qi Gong qui nous aideront à contrôler le déséquilibre énergétique dont nous sommes victimes pour ensuite améliorer notre santé physique mais aussi notre comportement... et développer ainsi une attitude harmonieuse dans la vie. En ce qui concerne les plantes et les huiles essentielles aux vertus drainantes, citons



Le tigre sort ses griffes pour saisir sa proie

Etirement du méridien du foie