

Gérer le Stress de la rentrée

par l'énergétique

La rentrée de septembre est souvent synonyme de stress pour beaucoup d'entre nous : le retour des vacances, les démarches professionnelles, l'école et les enfants, mais quelle est la source de ce phénomène, ses effets et comment y remédier simplement ? Voici quelques indications, conseils et exercices énergétiques.

texte et illustrations par Docteur N'Guyen-Truong,
extraits de l'ouvrage *Le Tao du Rajeunissement*,
Editions Charles Antoni L'Original

Vraisemblablement, le stress (tension) a existé de tout temps, car des agressions, l'homme en a toujours subi et y a réagi inconsciemment dans son organisme et son psychisme. Cependant, si ce terme anglais de «stress» (tension) fut introduit chez nous en 1953, dit le Robert, c'est bien parce que l'on éprouvait le besoin d'un terme nouveau pour désigner un phénomène ressenti comme nouveau, qu'il se soit accentué à notre époque ou que, simplement, on en ait pris davantage conscience. Bref, le 19e siècle avait connu le «spleen», le mal de vivre, et nous, nous avons le «stress».

Le stress puise dans nos réserves...

Le stress est devenu un thème familier. Il est considéré comme une pression excessive face à une situation donnée: rythme de vie, émotions, événement pénible, soucis, traumatisme, maladie, choc d'une opération, etc. Ces événements du vécu provoquent aussitôt des réactions multiples dans l'organisme, véritable usine biochimique. On enregistre une forte sécrétion d'adrénaline, commandée par la vigilance du cerveau, et produite par les capsules surrénales. Cette hormone se déverse dans le sang; les effets apparaissent de façon bien visible: les pupilles se dilatent, le rythme cardiaque s'accélère, la tension artérielle monte; ou bien d'une façon moins évidente mais démontrée: le sucre et les graisses affluent dans le sang, le tonus musculaire s'élève pour tenter de lutter contre la situation de stress. Mais cette mobilisation se fait au détriment des précieuses réserves de *Ching-Chi*: les énergies des reins, du foie, du cœur,

Le stress agit au détriment des précieuses réserves de Ching-Chi.

du poumon, de la rate-pancréas, sont alors utilisées et se voient dilapidées si le stress pèse trop par sa durée ou son intensité. Les travaux du Dr Selye montrent que l'organisme ne disposera plus alors de l'énergie nécessaire pour entretenir membranes cellulaires et gènes (les réserves énergétiques, destinées à 80 % ou 90 % pour fabriquer l'ADN et l'ARN, cessent d'y pourvoir), ainsi que pour assurer la synthèse des protéines et la fonction immunitaire. Cela entraîne une vulnérabilité aux infections, mais aussi des maladies dégénératives comme le cancer. Après un état d'alarme, notre organisme connaît une phase de résistance avant de s'épuiser.

Ainsi aujourd'hui, on incrimine le stress comme responsable de 70 à 80 % des maladies chroniques, cardiaques, digestives, métaboliques et nerveuses. Le Centre Psycho-analytique de New-York a mis en lumière que tout stress soumettant un individu à un degré aigu d'anxiété, était facteur cancérogène. Ajoutons que la résistance au stress, directement liée aux neurones, baisse avec l'âge et provoque plus rapidement l'épuisement car le corps n'est plus alors capable de retrouver l'anabolisme normal pour restaurer les réserves des tissus et de l'énergie. Aussi importera-t-il tout spécialement, pour ne pas vieillir ou pour vieillir mieux, d'apprendre à enrayer ou à diminuer le stress.

Comment gérer le stress ?

Sachant que notre «usine biochimique» se trouve soumise à la pression du stress, il nous faut bien mesurer que ce dernier, non content d'être simplement pénible à supporter, engendre dans l'organisme des effets dévastateurs. Il importe

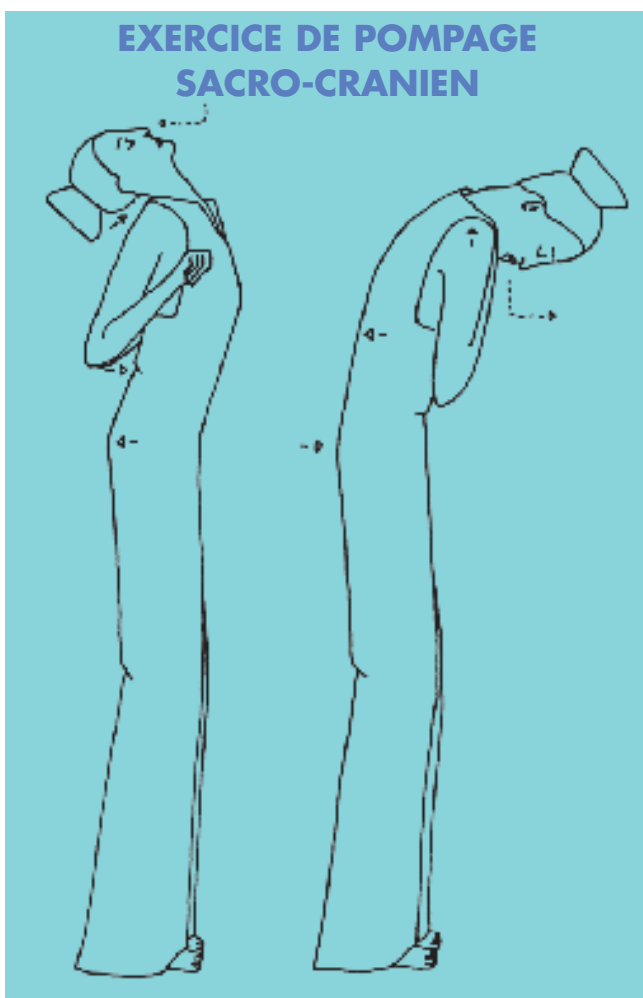
EXERCICE DE POMPAGE SACRO-CRANIEN

EXTENSION SACRO-CRANIENNE
pour activer la circulation énergétique et le fluide cérébro-spinal dans le corps.

A l'inspir, basculez la tête en arrière en appuyant l'occiput sur C7 (7e cervicale) pour amorcer la pompe crânienne.

Tirez les bras et les épaules vers l'arrière, en rapprochant les omoplates. Poussez D11 (11e dorsale) vers l'avant, pour stimuler les surrénales.

Basculer le sacrum vers l'arrière pour amorcer la pompe sacrée.



Dos rond.

Penchez la tête en avant, le menton touche presque le sternum.

Les bras reviennent vers l'avant sur l'expiration.

Laissez la cage thoracique descendre pour stimuler les poumons et le cœur.

FLEXION SACRO-CRANIENNE
pour activer la circulation énergétique et le fluide cérébro-spinal dans le corps.

Le «pompage» est développé depuis des milliers d'années comme un rituel de santé par les moines taoïstes, pour purifier et conserver le corps. Si le corps ne bouge pas, le Chi ne circule pas, et l'énergie stagne. Cet exercice de Chi-Kung active les 3 diaphragmes: cervical, thoracique et pelvien. Praticué régulièrement, il est recommandé pour évacuer le stress.

donc au plus haut point de rechercher une méthode d'auto-défense. La première consiste dans une prise de conscience bien claire. Les éléments constitutifs du stress génèrent de l'énergie négative, par exemple: la peur dans les reins, l'inquiétude dans la rate-pancréas, la colère dans le foie, l'impatience et la haine dans le cœur, la tristesse aux poumons. Ce stress entame nos réserves énergétiques et entraîne le vieillissement.

Le stress et les émotions

Suivant le comportement psycho-affectif: joie, colère, souci, réflexion, tristesse, ou peur, notre corps subit des modifications. Elles ont une influence sur la santé et les processus de vieillissement parce qu'elles excitent le *Tinh* mental (*Shen*) et influent sur les activités organiques, car chaque émotion a son équivalence biochimique.

1 - La joie et l'émotion désignent la manifestation de ce que l'on appelle les sentiments du cœur: c'est le Shen mental, il harmonise la pensée. Cette harmonisation régularise les énergies *Yong* et *Oe*, pour maintenir la santé. Mais la joie et l'émotion en excès usent trop l'énergie mentale et deviennent nuisibles à l'énergie du cœur qui se trouve en état d'insécurité. Cela entraîne des palpitations et des insomnies.

2 - La colère et l'irritabilité sont les manifestations du foie, appelées *Hun*. L'énergie du corps remonte vers l'extrémité céphalique et le feu colère s'emballé chez les sujets ayant

un «excès de sang». Le cœur et les reins sont des organes susceptibles d'engendrer la colère selon la loi des cinq éléments: «le feu-cœur» est le «Fils du bois foie». «L'eau-reins» est la «Mère du bois foie». Ainsi dans le processus de vieillissement nous observons la pathologie cardiovasculaire, dont l'hypertension liée à l'atteinte de l'énergie Hun-Foie et à celle du Cœur-Reins. Il faut harmoniser le foie et les reins.

3 - L'inquiétude et la tristesse: la tristesse est un état affectif pénible et durable, un envahissement de la conscience par une douleur, une insatisfaction sans raison apparente. Énergétiquement, l'inquiétude et l'anxiété sont les causes de l'obstruction de l'énergie; elles nuisent aux poumons, c'est-à-dire à l'âme sensitive: le *Pô*, car les poumons sont les maîtres de l'énergie. Mais l'inquiétude ou l'anxiété prolongée peuvent nuire à la rate et déséquilibrer tous les organes internes.

4 - La réflexion désigne les sentiments de la rate-pancréas appelés le *Y*. Si les fonctions de la rate-pancréas sont perturbées, les personnes peuvent souffrir d'anorexie, de diarrhées, ou d'asthénie. Il faut alors tonifier la rate-pancréas.

5 - La peur et l'affolement sont un stress psychologique accompagné par la prise de conscience d'un danger réel ou imaginaire, d'une menace. D'une façon générale, ces sujets présentent un vide de l'énergie des reins et une insuffisance du sang-énergie ou une faiblesse de volonté avec un Shen ou un mental déficient. Il faut donc tonifier

les reins et le cœur pour conserver la volonté et le mental; tonifier également le sang, car une insuffisance du sang entraîne souvent la peur.

Vivre au présent

Nous possédons le moyen de cultiver les attitudes positives par la concentration ou la méditation, le «sourire intérieur» (voir article suivant), c'est-à-dire par l'attention portée à notre corps, à nos organes, la relaxation, et l'intention d'y faire apparaître des sentiments bénéfiques. Il s'agit de se concentrer chaque jour sur le moment présent au lieu de se laisser écraser par la crainte de l'avenir ou le poids du passé, ce qui se produit généralement. Le cerveau humain primaire retient en effet tous les états, de la même façon que nos ancêtres ont capté ce stress. Et, dans un état de stress, la personne projette

toujours sa mémoire antérieure et calque sa réaction sur l'image de la réaction passée. Ce phénomène rend donc difficile le contrôle d'un stress présent. Difficile, mais non impossible si l'on prend conscience que nous sommes en mesure de ne pas subir cette fatalité: en effectuant une évaluation intérieure de l'événement, en contrôlant la sécrétion d'hormones stressantes (adrénaline), sécrétion déclenchée par le cerveau au détriment des autres fonctions vitales, comme la synthèse des protéines. Cette maîtrise d'un stress présent est rendue possible par les techniques qui contrôlent la relation esprit-corps. Le corps et l'esprit sont constamment liés de façon étroite. Vivre dans le passé (esprit) engendre dans le corps un état de régression; vivre dans le présent par la concentration-méditation permet un état d'épanouissement pour le corps. ■

POUR REMEDIER AU STRESS, REAPPRENDRE A RESPIRER

Allongez-vous simplement sur le dos, jambes, bras étendus et relaxés. Commencez par prêter attention à ce que vous ressentez au niveau du Tantien, situé à 3 cm au-dessous du nombril. Comme ci-dessous, inspirez, et gonflez le ventre; prenez conscience que le diaphragme descend, gardez le buste détendu. Expirez fortement en rentrant le ventre, comme si le nombril touchait la colonne vertébrale; les organes sexuels remontent.

Placez ensuite une main sur le bas-ventre, inspirez aussi profondément que possible, puis expirez lentement par la bouche, jusqu'à ce que tout l'air soit expulsé. Fermez la bouche, puis commencez à inspirer par le nez, lentement mais fermement; observez

le soulèvement de la main, quand l'abdomen se dilate.

Ce simple exercice permet au corps de refaire connaissance avec les muscles infra-abdominaux. Essayez de combiner la respiration infra-abdominale avec un serrement léger des muscles anaux; ceci, à chaque expiration, pour éviter que l'énergie ne s'échappe par le bas, le plancher du corps: le périnée. En serrant bien le périnée, les muscles anaux et sexuels, l'énergie du corps est renvoyée vers l'intérieur. Le périnée se situe entre l'anus et l'organe génital. Avec la pratique, vous régularisez le souffle, le corps s'ouvre et le mental se calme. Tout changement de l'état mental se traduit dans la respiration. Changer le rythme respiratoire modifie également les émotions.

Cet exercice masse les organes, en particulier les reins, l'aorte, la veine cave; de plus, il nettoie les toxines et fait pénétrer le Chi. Après avoir respiré 9, 18, 36 fois, vous pouvez ressentir que la région du «chaudron» s'est chauffée.

A chaque respiration, visualisez une augmentation de l'intensité de vie dans la zone abdominale. Les poumons, qui occupent une grande superficie de la partie supérieure de la poitrine, se remplissent dans leur totalité. Continuez à inspirer du Chi dans votre centre vital. Celui-ci devient de plus en plus important et gagne tout le corps. Respirez, sentez le souffle, expirez et détendez-vous. Inspirez et retenez le souffle dans le Tantien pendant cinq secondes et détendez.

Toutes les fonctions du corps, de l'esprit et de l'intelligence tournent autour du centre énergétique, le Tantien: il est la batterie, l'accumulateur. C'est aussi l'endroit où le corps se débarrasse de ses déchets. Il équilibre toutes les énergies; c'est le centre de gravité physique. Aussi le corps bouge-t-il autour de ce centre qui transforme les énergies universelles, les particules cosmiques et terrestres, en énergie vitale utile au corps.

Cette respiration attentive et contrôlée de quelques minutes par jour, à tout moment (vos trajets dans le train, le métro, dans une salle d'attente, au cours d'une promenade, avant de vous endormir, etc.) vous donne rapidement l'automatisme de la respiration infra-abdominale dans votre vie quotidienne.

