



A droite, Michel Jreige.

photo: Delphine Lhuillier

Michel Jreige

« Le Wu Shu a influencé ma pratique de la médecine. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Pour nous éclairer sur l'essence de la médecine taoïste, nous avons rencontré une personnalité d'une qualité rare, Michel Jreige. Un amoureux des arts taoïstes, enseignant de Qi Gong et de Wushu, et praticien en médecine chinoise.

GTao: Peut-on parler selon vous de médecine taoïste ?

Michel Jreige: La philosophie du Tao a toujours été liée au développement de la médecine chinoise. Dans un des canons de la médecine chinoise, le *Nei Jing*, l'empereur interroge le médecin érudit sur la raison de la longévité des ancêtres. Celui-ci lui répond qu'ils conformaient leur vie en accord avec le Tao. La notion d'harmonie, de recherche, d'équilibre Yin-Yang, ainsi que la loi du juste milieu sont des principes taoïstes qui sous-tendent toute la réflexion de la thérapeutique en médecine chinoise.

GTao: En tant que médecin allopathe et médecin chinois, quelle est pour vous la différence fondamentale entre ces deux médecines ?

M. J.: Je n'aime pas parler de « médecine allopathe », car la médecine chinoise l'est aussi. Elle soigne elle aussi par les « contraires ». La médecine occidentale moderne et la MTC sont différentes sur plusieurs points, notamment l'évolution de leurs théories et leurs méthodologies de soins. La médecine occidentale accède à la connaissance par une série successive de révolutions dans les théories qu'elle propose. Les nouvelles théories

rendent caduques les anciennes qui sont rejetées et oubliées. La médecine chinoise, chronologiquement, a été confrontée à des théories nouvelles qu'elle a adoptées, mais elle a tout de même continué à respecter l'héritage médical des ancêtres, et l'expérience clinique des anciens. Aussi, classe-t-elle ses théories par « stratifications successives ». Le médecin chinois dispose ainsi de toutes les théories de sa médecine dans des « tiroirs successifs » qu'il ouvre ou non selon ce qui s'adapte le mieux au patient qu'il a à soigner. La méthodologie des soins, quant à elle, cible, en médecine occidentale, une pathologie donnée et, grâce à des études réalisées en amont, fixe selon des normes statistiques un consensus de protocole de soins. Celui-ci est appliqué chez tout patient ayant cette pathologie (gommant ainsi ses particularités individuelles). En médecine chinoise, bien qu'il y ait une méthodologie de recherche concernant ces protocoles de soins et le recul nécessaire (souvent de quelques siècles et parfois de millénaires), chaque patient reste un cas particulier. La pathologie de ce patient est abordée différemment selon les signes particuliers qui l'accompagnent. Le traitement peut être bien différent chez deux personnes ayant la même pathologie, mais des particularités respectives différentes. En Chine, les deux médecines sont en dialogue constant (comme dans ma pratique d'ailleurs, et bien modestement!). L'une apportant des traitements moins lourds et pourtant bien efficaces, réservant ainsi les traitements incisifs et l'arsenal thérapeutique lourd quand cela est nécessaire et justifié. Et quand c'est le cas, le recours à l'autre médecine de façon adjuvante peut grandement améliorer le confort du patient.

GTao: Que peuvent-elles s'apporter ?

M. J.: La médecine occidentale commence à s'intéresser à la pharmacopée chinoise, pharmacologiquement parlant. L'armoise chinoise, Qing Hao, est un exemple parmi d'autres. Comme cette plante était prescrite traditionnellement contre le paludisme, son principe actif a été isolé: l'artémisine. Ce médicament est devenu le nouvel antipaludéen indiqué dans les paludismes très résistants... Quant à la médecine chinoise, elle s'intéresse à la médecine occidentale car la méthodologie de cette dernière individualise des maladies avec, dans leur pathogénie, de nouveaux concepts qui stimulent aussi les chercheurs en MTC à réfléchir sur deux axes différents: l'un pragmatique et l'autre théorique. Le premier consiste à proposer symptomatiquement ce qui pourrait être essayé en puisant dans les outils de la médecine chinoise, et le tester cliniquement. Le second pousse le chercheur à élaborer une pensée fidèle aux théories fondamentales

La médecine chinoise a toujours été liée au Tao.

UN PEU DE PRATIQUE AVEC MICHEL JREIGE... NOURRIR LE YIN & LE YANG

Cet exercice se compose de deux phases : une phase pour nourrir les trois grands méridiens Yin (TaiYin, JueYin, ShaoYin), puis une phase pour nourrir les trois grands méridiens Yang (ShaoYang, YangMing, TaiYang). Cet exercice se pratique en général lorsque l'on clôture une série de mouvements en QiGong.

PREMIERE PHASE

Photos 1, 2, 3 et 4.

Photo 1 : Les mains dirigées en diagonale vers la terre, puisiez dans le Yin de la terre, et inspirez.

Photo 2 : Descendez en vous accroupissant doucement et en expirant, pour aller piocher profondément dans la terre, afin d'y puiser le Yin.

Photo 3 : Inspirez et redressez-vous. Présentez l'énergie Yin au ciel, les bras devant vous.

Photo 4 : Expirez et « versez » l'énergie Yin sur vous. Imaginez-la ruisseler sur tout votre corps.

Répétez l'exercice trois fois, chaque fois pour un grand méridien Yin susmentionné.

DEUXIEME PHASE

Photos 1,3 et 4.

Photo 1 & 3 : Les bras s'élèvent en arc de cercle jusqu'au ciel pour accueillir et inviter l'énergie Yang du ciel à descendre sur vous. Inspirez.

Photo 4 : Puis conduisez cette énergie Yang de vous vers la terre. Expirez. Répétez l'exercice trois fois, chaque fois pour un grand méridien Yang susmentionné.



1.



2.



3.



4.

englobant ces nouveaux concepts afin de, soit créer un nouveau « tiroir » dans la stratification de la médecine chinoise, soit trouver une façon intelligente et pertinente de les intégrer dans les anciens « tiroirs ».

GTao : Vous êtes un amoureux des pratiques taoïstes. Quelle est pour vous leur essence commune ?

M. J. : Les pratiques taoïstes sont assez exigeantes, comme toutes les pratiques de santé, qu'elles soient d'inspiration boudhiste, hindoue, médicale (etc.), car il y a toujours une phase d'apprentissage technique nécessaire. Le but des techniques taoïstes est d'aller vers une pratique plus spontanée, joyeuse et confiante dans la nature, dans ce qu'elle a à nous apprendre. Enfin la vie et les mouvements de tous les jours deviendront à leur tour une expression spontanée de cette pratique...

GTao : Vous êtes à la fois médecin, pratiquant de Qi Gong et de Wu Shu. Quel est pour vous l'intérêt de tout pratiquer ? Est-ce nécessaire ?

M. J. : Il n'est absolument pas nécessaire de tout pratiquer. C'est bien souvent le contraire qui est préconisé. On dit bien que « multiplier les pratiques conduit à la superficialité ; pour pratiquer la boxe chinoise, un enchaînement suffit ; pour développer le Gong Fu, seuls quelques mouvements sont nécessaires ». Ceci dit, cela fait 37 ans que je pratique avec bonheur les arts martiaux. J'ai toujours aimé une approche généraliste de la connaissance, et j'ai souscrit très tôt à l'adage qu'« il valait mieux savoir quelque chose sur Tout, que tout d'une même Chose ». C'est sûr que « tout » pratiquer ne fait pas de moi un « spécialiste », et cela me réjouit, éloignant de moi la tentation de « posséder » une forme ou un héritage... Le fait de pratiquer des formes d'origines différentes me pousse à me mettre à l'écoute de chacune d'entre elles, avec l'humilité du pratiquant qui accepte de marcher en pèlerin sur le chemin proposé. Ainsi, je savoure les sentiers, les détours, les paysages et les sensations que d'autres avant moi ont eues aussi... Des résonances peuvent se manifester entre une forme et une autre, comme la vue d'un paysage peut nous donner une acuité pour en voir un autre et mieux le savourer. Le Tai Ji Quan m'apprend à vivre le mouvement de complémentarité Yin-Yang : en spirale-lemniscate dans le Chen, en ondulation-ressac dans le Yang, mais dans chacun il y a un peu de l'autre ! Le Ba Gua Zhang me focalise sur le centre, alors que je déambule sur le cercle. Mais, là encore, on ne déroge pas

au mouvement de complémentarité Yin-Yang. Le Xing Yi Quan me fait travailler l'immobilité, le déplacement linéaire et explosif. Et là, même si les techniques sont catapultées de façon linéaire, c'est un mouvement interne de « fronde » et donc circulaire qui les crée. Et si les mouvements de cet art ne se vivaient pas dans la complémentarité Yin-Yang, ils seraient inefficaces et épuisants. Les axes de travail de ces trois grands arts se retrouvent dans les gestes de la vie de tous les jours.

Ainsi, avec le temps, tous les gestes de la vie deviennent l'expression spontanée de cette pratique...

GTao : De quelle manière ces disciplines se nourrissent-elles entre elles ?

M. J. : La médecine chinoise influence ma pratique du Wu Shu car elle me montre les pièges d'une pratique délétère pouvant engendrer blessures et maladies. L'étude des points me permet de mieux comprendre les zones de frappe dangereuse et comment y remédier. Le Wu Shu a influencé ma pratique de la médecine, car il m'a permis de travailler aux urgences pendant quatre années sur les techniques de Zheng Gu Fa (l'art de remettre les articulations et les os en place), de Dian Xue Fa et Kuatsu. J'ai présenté ce travail au congrès des SAMU et Urgences... Le Wu Shu aide ma pratique de Qi Gong en développant le Wei Qi (l'énergie défensive) qui m'aide à lutter contre les agressions climatiques, microbiennes, physiques, psychiques et énergétiques. Le Qi Gong m'aide en tant que médecin, en me donnant plus de vitalité pour améliorer la qualité de ma présence dans mes soins en médecine manuelle et en acupuncture.

GTao : Comment votre pratique a-t-elle évolué de vos débuts jusqu'à aujourd'hui ?

M. J. : Ma pratique n'a cessé de s'enrichir par le truchement de rencontres, de textes sacrés, de styles différents, de pensées différentes, et surtout grâce à mes élèves et à mes patients. Ma pratique s'oriente de plus en plus dans la douceur, la spontanéité, la joie, le ressenti et la méditation.

GTao : Comment le Tao influence-t-il votre vie ?

M. J. : Il est difficile de répondre à cette question, à moins que cette réponse ne soit posthume, et encore... ! Le seul désir qui doit subsister disait maître Ueshiba, c'est celui d'une soit toujours grande d'entraînement dans l. Voie. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Les pratiques taoïstes sont exigeantes.

PORTRAIT

Michel Jreige est praticien et formateur en Médecine Traditionnelle Chinoise, spécialiste en acupuncture, pharmacopée et Qi Gong thérapeutique. Il enseigne le Tai Ji Quan, le Bagua Zhang, le Xing Yi Quan, ainsi que le Qi Gong et le Taiji médical à Revel. Il cumule à ce jour plus de 30 ans de pratique dans les arts martiaux internes et externes.