

Le lâcher prise, secret de la sérénité chinoise

La sérénité des Asiatiques n'est pas seulement une légende. Ils souffrent moins des pathologies modernes liées au stress que les Occidentaux alors qu'ils subissent les mêmes soucis matériels ou émotionnels, la même fatigue nerveuse ou physique que nous. Leur secret? Le lâcher prise et une tonification quotidienne de leur énergie vitale.

A chaque instant, le monde dans lequel nous évoluons nous agresse. Qu'il s'agisse de problèmes économiques, émotionnels, existentiels ou de société, nous sommes en prise directe avec tous ces événements. Chacune de ces agressions vibre en nous et pénètre notre corps et notre esprit. Ces fragments de sentiments (colère, contrariété, tristesse, peur, méfiance, angoisse, phobies...) se fixent dans notre corps, créant un mal-être quotidien et un dysfonctionnement émotionnel à court et à long terme.

Ainsi, une contrariété professionnelle peut déstabiliser le couple si celle-ci n'a pas pu être évacuée correctement. Il en va de même pour le passant qui, à côté de nous, se met à crier dans la rue, inexplicablement. En raison de sa proximité, c'est comme si un canal conduisait l'émotion de ce passant directement dans notre être intérieur. C'est ce que l'on pourrait appeler la prise directe. Pour évacuer ces types de stress, la meilleure méthode est sans doute celle qu'emploient les Chinois et que l'on peut appeler le lâcher prise. Comment y arriver?

Les quatre socles du lâcher prise

Les Chinois emploient plusieurs techniques qui mélangent le travail sur les émotions, sur le corps et sur l'énergie.

■ La première, simple, consiste à s'imposer un mouvement de recul. On peut le faire en visualisant le fait de prendre de la distance (reculer de deux pas, par exemple) ou en le faisant réellement (comme dans une situation d'agression).

■ La deuxième est de faire appel à diverses techniques issues du *qi gong* et du *tai-chi-chuan* : mouvements, respirations qui facilitent ce contrôle. Inspirez pleinement en gonflant le ventre et avec votre main droite (paume

face à la terre), accompagnez la descente de cette émotion dans le ventre en effectuant, à partir du plexus solaire, un mouvement de descente de la main jusqu'au bas-ventre.

Ensuite, expirez en vidant le ventre, la main (paume vers le ciel) remonte en même temps jusqu'à votre bouche au même rythme que l'expiration. Vous devez imaginer qu'à chaque inspiration et expiration, c'est cette émotion qui se met en mouvement. L'expiration permettant de l'évacuer. Répétez neuf fois ce mouvement.

■ La troisième manière est de faire appel aux plantes médicinales sous forme de billes appelées « *patents* ». Il existe une formule, An shen bu, qui contient une combinaison de plantes spécialement conçue pour calmer le *shen* (l'esprit) et niveler les états d'instabilité émotionnelle. Elle aide aussi au sommeil récupérateur, primordial pour conserver une bonne énergie vitale (le *jing*) et permet d'obtenir ce lâcher prise sans dépendance ni effets néfastes.

On prendra 8 *patents* deux fois par jour pendant un mois.

■ La quatrième est de tonifier son énergie vitale. Cette énergie est à la fois notre moteur mais également notre « durcisseur » de carapace (pro-

tection vis-à-vis du monde extérieur). Toutes les agressions influent sur notre niveau d'énergie vitale et la vident. Et ce vide déclenche fatigue et affaiblissement de la carapace entraînant ensuite des réactions excessives et très fréquentes que l'on attribue généralement au stress mais que les Chinois n'interprètent pas de cette manière. Ainsi, ils considèrent que le vide de l'énergie vitale est la raison pour laquelle on sursaute au moindre bruit, on a peur de sortir ou de s'exprimer en public, on a les larmes qui montent aux yeux au moindre choc émotionnel. De même, la colère exagérée, les palpitations, l'essoufflement, l'angoisse profonde, la peur d'affronter les conflits, l'agoraphobie... sont autant des signes de vide de cette énergie vitale.

Pour tonifier l'énergie vitale, les Chinois emploient principalement deux méthodes (voir encadré) où l'alimentation joue un rôle important.

Certains penseront sans doute que c'est notre monde qu'il faut changer plutôt que de chercher à nous prémunir contre le stress environnant. Ils auront raison, mais en attendant, pourquoi nous priver de ce lâcher prise qui peut nous apporter la sérénité? □

→ Voir adresse p. 8

Comment préserver et tonifier son énergie vitale ?

Adopter une alimentation adaptée aux types d'émotions qui nous submergent inexplicablement.

Les aliments cités ci-dessous sont à intégrer, le plus souvent possible à l'alimentation.

- pour les peurs et angoisse, phobies : avoine, gelée royale, ginseng ;
- pour les mélancolies, tristesses, chagrin : gingembre frais, sucre de canne, orange, pomme ;
- pour les colères, irritabilités, contrariétés : artichaut, radis noir, vinaigre, citron ;
- pour les personnes fébriles dont l'état

émotionnel est très variable et très fragile : avoine, crudités, gingembre, vinaigre de cidre.

Employer de la poudre de perle Zhen zhu qui tonifie le *jing* et le *qi* du rein. Les seize acides aminés que contient cette poudre, sa forte teneur en silicium, calcium et protéines combinent à la fois cette distance nécessaire au lâcher prise en calmant le *shen*, mais également en tonifiant le *jing*, qui, à son potentiel maximum, limite cette fébrilité émotionnelle. Prendre une à deux gélules par jour pendant trente jours.