

CONFERENCE DU 16 JUIN 2009 SUR LA PREVENTION ET LA PENSEE ORIENTALE.

PREAMBULE : ce qui distingue la réflexion sur le système de prévention occidental et oriental repose sur la compréhension du KI ou TCHI.

Comment définir le KI : Pour la pensée orientale le KI est lié intimement à la Vie et dans ce sens la vie égale le KI. Je m'explique : si nous observons un corps mort, nous pouvons vraiment observer des différences : le cœur ne fonctionne plus, la personne ne bouge plus, elle n'a plus d'expression. Le corps lorsqu'il est en vie nous montre des expressions de cette vie sous différentes formes : il bouge principalement que ce soit au travers du mouvement, de la parole, etc. Pour la pensée orientale ce qui distingue l'un de l'autre c'est le KI. (Dans un corps vivant, le KI est là, il occupe la « maison » dans un corps mort le KI a déserté la « maison ». Remarquons aussi que de ce point de vue du KI lorsque l'on touche un corps vivant, il n'est pas rare de constater que c'est un corps à moitié vivant !!! donc même vivant nous serions aussi à moitié mort d'un point de vue du KI !!!) On peut se demander pourquoi le corps ne bouge plus, pourquoi le cœur ne bat plus, pourquoi le cerveau ne répond plus aux stimulations : le KI est parti. Donc bien comprendre tout de suite que pour l'orient, c'est le KI qui fait que je bouge, je vis, je pense, et j'ai une activité de vie. **Dessin de la vie : un cercle=concentration de KI**

Donc dans chacune de nos vies, c'est le KI qui fait bouger tous ce qui est physique et que nous voyons : derrière toute forme il y a le KI (en se regardant nous voyons bien nos formes différentes...) On peut par contre dire que le KI ne se voit pas « directement » un peu comme on ne voit pas le vent mais on en perçoit les effets (c'est une métaphore utile pour la compréhension) et qu'il est commun à tous et même à tout le monde vivant, voir même le minéral. **Un exemple de la compréhension du KI au quotidien** : si je dois aller chercher quelqu'un à la gare, et bien (en principe...!!! c'est mieux que mon corps se déplace jusqu'à la gare... !!!) et pour cela il faut le KI c'est-à-dire l'unité de ma pensée et de mon corps pour que je décide d'y aller... que j'y aille et que peut-être, dans cette unité, je reste patiente pour attendre la personne qui arrive. Donc c'est parce que j'ai un corps, et que le ki est là, c'est ce tout, qui produit que je suis allée à la gare. Il faut remarquer que nous pouvons en effet éprouver parfois que le mental veut, mais que le corps ne peut pas, ou aussi parfois que le corps peut mais que le mental ne veut pas. (**histoire de la montagne que l'on gravit**) Là encore le KI est en cause : quelque chose dans la fonction de la vie n'est pas harmonieux, est tordu, est bizarre.

D'où provient le KI : de l'Univers , de la Terre, du Ciel, de nos ancêtres, de ce que nous mangeons, de ce que nous respirons, tout cela crée notre activité de vie qui s'exprime dans chacun. Et notre activité de vie, cet ensemble qui bouge, mange respire vit crée aussi le KI. Tout va dans les deux sens car le propre de cette pensée est d'être cyclique et en lien avec le système de cause et effet dans le quel parfois nous ne savons plus très bien si nous sommes dans la cause ou dans l'effet. La pensée orientale de ce fait n'est pas linéaire, elle ne va pas d'un point à un autre avec un but qu'il faut encore justifier. Elle échappe à cette dialectique fort heureusement du bien et du mal du juste et du faux, et de toute dualité dans laquelle l'occident excelle.

J'ai intitulé cette conférence : prévention et pensée orientale j'aurais pu aussi dire santé et philosophie orientale car la santé dans ce système dépend d'une philosophie dans laquelle la prévention est comprise comme **un mouvement pour entretenir cette vie** donc le KI pour vivre au mieux le temps qui nous est donné. IL y a comme une sympathie de la vie pour cette vie qui

est résumée dans une expression Le **YOSEIDO** et **SHU-SHOKU-DO-SO**. Je m'en expliquerai plus loin. Et comme il est dit dans cette sagesse : « **on ne prépare pas ses armes sur le champ de bataille** ». Cette phrase sous entend tout un champ de compréhension et de recherche sur ce qu'on entend par Santé/maladie dans cette pensée. Est déjà considéré comme « moitié fou » donc malade celui dont le Ki ne s'adapte plus aux circonstances internes et externes de la vie.(**développer les recherches sur l'amibe de Sensei Masunaga**, la théorie des désirs, contractio/détente, Kyo-Jitsu) Naturellement que dans ce système nous nous référerons à la théorie du YIN/YANG et des 5 mouvements du KI . La santé est alors un état mouvant mais dans lequel il y a adaptation (dessin de la vie avec mouvement en vague) . La maladie est comprise comme une incapacité à rétablir le mouvement naturelle du KI. Et pour la pensée orientale les désordres du KI se manifestent déjà longtemps avant que la maladie n'apparaisse et donc c'est en stimulant cette force vitale, force naturelle de guérison que l'on prévient l'installation de la maladie. Dans ce cadre de pensée, la maladie n'est ni mauvaise ni bonne, elle est juste là pour permettre à la nature même de la force vitale de retrouver son chemin de guérison, un peu comme une poupée russe qui penche d'un côté sans pouvoir se remettre dans l'aplomb. Dans ce sens, la prévention : c'est une attitude de vie qui va sans cesse favoriser la bonne circulation du Ki, sa recharge, son renouvellement, et sa préservation : c'est les sens profond de YOSEIDO.

Dessin du triangle de shu-shoku-do-so. Et des deux aspects Yin/ Yang a chaque bout... : Shu(inspire/expire) Shoku(entrées /sortie et manger/digérer)Do (contraction/détente) === SO : donner l'idéogramme avec explication. **(en résumé, c'est l'ensemble de la dynamique de cette entité qui assure la puissance naturelle de guérison)**

SHU : RESPIRER .

Je pense que tout le monde sait un peu ce que c'est que respirer !!! Quelques minutes sans respirer aboutissent assez rapidement à la mort . Donc nous pressentons bien qu'il y a un lien entre cette fonction et la vie. Du reste nous « expirons » pour mourir et de ce que l'on a remarqué chez le nouveau né, celui-ci expire avant d'inspirer à la naissance. L'expire serait-il plus important que l'inspire ??? Certes non ces deux mouvements se déroulent dans un continuum. Néanmoins, d'un point de vue de la santé/maladie il y a beaucoup à dire sur cette fonction tellement basique de notre vie : tant que tout va bien nous n'y pensons pas et c'est OK . Nous remarquons dans tous les cas que l'Orient tant par l'Indes avec toutes les technique de Pranayama que l'Extrême Orient avec les Arts martiaux a puissamment investit cette fonction vitale. NB expire et arts martiaux : action sur l'expire, l'inspire étant un mouvement ou je m'expose.

Respirer = inspirer + expirer OK mais il y a aussi davantage. Regardons le lien qu'il y a entre nos états émotionnels et la respiration. La relation est claire : des préoccupations et notre respiration devient saccadée, de la colère ou du stress et elle devient rapide. Et voici donc que le cœur, (C'est cette relation Cœur/Poumon du foyer supérieur) s'y met aussi en accélérant ses battements jusqu'à des désagréments s'il tout cela ne revient pas à une homéostasie naturelle.

Il est dit aussi que l'on vit comme on respire. Grande vie, grande respiration (trouver l'expression japonaise). Il semble même que nous soyons chacun programmé pour un certain nombre de respirations pour une vie (les tibétains le disent). Donc que veut dire respirer : c'est utiliser tout son corps, L'homme malade n'utiliserait que le haut de ses poumons, l'homme normal, ses poumons, l'homme en chemin, son Hara et le Sage ses pieds.... Alors regardons

comment nous respirons. Deux façons de voir : celle habituel : j'inspire et je capte de l'oxygène , j'expire et je revoie du Gaz carbonique Oui c'est indispensable et même très souhaitable. Amplifier ce mouvement aide à éliminer des « toxines » et c'est déjà un premier pas dans l'entretien de sa vie. Mais on peut aller plus loin : respirer avec tout son corps et en médecine chinoise le Poumon qui est en lien privilégié avec le Ciel est aussi en lien avec la peau. Donc notre peau respire aussi, donc tout ce qui est contenu dans cette peau respire, donc toutes les cellules respirent

Mais allons plus loin, pour la MTC, la racine du Poumon c'est le Rein. Cela débouche sur toutes les techniques qui développent la conscience du Hara, ce lieu dont le centre est Kikai-tandem, la Mer du KI . C'est le centre de notre énergie vitale (lieu de résidence du Ki ancestrale, de la rencontre du ki du ciel et de la terre, du Ki reçu (génétiquement) et du Ki que nous fabriquons chaque jour. Donc on peut réapprendre à respirer en utilisant son ventre. Un ostéopathe , bien inspiré lui-même a écrit : et si tout venait de notre ventre !!! Les scientifiques découvrent que l'intestin sécréterait tout un ensemble de neurotransmetteurs qui président bien à la transmission physiologique de tout un ensemble d'informations.

La respiration va aussi dépendre de notre posture, nous le savons ! Peut-être pouvons- nous agir en conséquence. Nous vérifions chacun que la respiration peut nous calmer, que de respirer avant de manger peut nous aider à mieux digérer, que si notre mental est agité le soir dans notre lit quelques respirations conscientes et générales peuvent suffire à faire diminuer cette pression interne qui nous empêche de partir dans le sommeil. Le bâillement n'est pas un problème d'ennui mais bien plus, une décharge de notre être pour détendre le cerveau... Le rire qui fait secouer le diaphragme comme les sanglots du reste sont des armes de détente à utiliser bien avant les autres !!!!

Quelques mots sur la posture. Elle devrait tenir compte d'un axe vertical et de certains ajustements entre différents étage du corps. Tout cela débouche sur notre quotidien avec nos habitudes de vie. L'image de l'arbre est beaucoup utilisée dans l'orient pour nous permettre d'éveiller notre conscience à une posture dans laquelle Cela respire.

En poursuivant dans cette pensée, il est préférable que le Hara (à définir) soit fort c'est-à-dire souple et ferme , ce qui ne s'exclut pas et le mouvement de la vie en lien avec ce lieu. Il est dit de quelqu'un dont le hara est puissant que c'est quelqu'un de confiance. Une autre expression parle de cela : **Kan JIN kanamé** = cette relation étroite entre détente et force lié à la fonction des organes du foie et du rein pour assurer cette enclage de la respiration dans le Hara et le déplacement de tout mouvement , à partir de ce centre. Si ce n'est pas dans notre nature cela peut se développer avec des exercices (QI-GONG, Tai-CHI, et toute autre discipline. Il y en a tant qui voient le jour.) Les TTT de Shiatsu peuvent aussi aider à reprendre conscience de cette Zone de notre corps.

Notons encore que entre l'inspire et l'expire il y a deux temps (dites de rétentions de souffle). Nous pouvons expérimenter comment il est difficile de penser si je maintiens mes poumons vides ou pleins. Cela peut être intéressant pour tous ceux qui cherchent à calmer ce mental-pensée qui devient parfois comme « la folle du logis ». De plus dans les arts martiaux le temps de l'expire est celui de l'action précise donc la partie Yang de la respiration.(EXPLIQUER). IL est dit aussi que lorsqu' une personne est trop dans le besoin d'inspirer qu'elle serait dans l'avidité !!! , besoin de prendre.

SHOKU= NOURRIR

Naturellement nous pensons directement à l'alimentation. Nous allons en parler mais sous un jour qui ne dit pas ce que je dois manger ou non. Davantage sur une observation de ce que c'est que manger dans notre vie. Pourquoi mangeons-nous. Comme le dit la sagesse populaire, que ta nourriture soit ton médicament...alors cela change pas mal la relation. Mais tout d'abord la question centrale : mangeons nous pour vivre ou vivons-nous pour manger ??? Je pense que vous saisissez la nuance : Une expérience dans les monastères japonais m'a fait toucher quelque-chose de particulier : manger peut devenir un enfer !!! OUIOUIOUI (Histoire à raconter si nécessaire.)

Manger veut dire faire entrer des aliments pour entretenir notre vie. Demandons- nous un instant comment faisons –nous entrer ces aliments depuis notre enfance du reste ... Convenons aussi que dans les sociétés modernes, nous mangeons davantage pour le plaisir qu'avec cette idée simple de juste entretenir notre vie ce qui reste le cas pour les sociétés primitives ou premières. Alors revisitons : comment nous mangeons. Notre corps a ses rythmes biologiques que la médecine traditionnelle connaît. Le foie travaillant la nuit et étant un organe métabolique muet et sympa majeur, « il est comme un Général en chef et gère tout le pays que nous sommes » et ne pas le surmener serait assez basique. Redonner à notre corps ses rythmes de repas pour respecter les sécrétions enzymatiques digestives favorisera une meilleure utilisation de ce que nous ingérons. Très banalement, prendre le temps pour manger laisse à notre biologie fonctionnelle et sécrétoire de recevoir les informations et de sécréter ce qui est nécessaire. Manger rapidement empêche ce mouvement naturel de préparation de notre système enzymatique de se préparer au repas... En effet notre corps a une intelligence ancienne (les centre de la faim et tous les centres « primitifs » sont dans ce cerveau-primitif). Utiliser nos molaires qui sont de véritables meules, manger lentement et ainsi permettre à ses mêmes enzymes de recevoir l'info et de sécréter ce qu'il faut est avantageux. Manger de meilleurs qualités (c'est à dire des aliments qui ont du KI !!! donc vivants) et en moindre quantité pour ne pas surcharger est assez basique. Le faisons-nous ??? Le plaisir a ses droits, il agit du reste davantage sur la partie psychique de notre vie, ce qui est très important aussi. **Tout cela pour manger et les entrés.**

Pour ce qui est des sorties et de digérer : Il est dit simplement que si ton intestin va bien, c'est ta santé qui s'en ressent. Alors assurer une évacuation naturelle et matinale (la fonction du Gros intestin en MTC est le matin devrait être naturelle)(nommer ici la Dresse kousmine) est primordiale et corriger ses tendances alimentaires afin d'obtenir une évacuation où les selles ne sont ni dures ni trop molles peut aboutir à des changements notables des modes alimentaires. Notre relation psychologique avec les aliments est à prendre en compte. Observons nos capacités de sabotages à ne pas écouter les simples besoins du corps ou encore pire à les avoir tellement trafiqués, que l'on prend pour un besoin ce qui n'est qu'une habitude que nous refusons de transformer. Les diètes ou jeunes sont des techniques anciennes et très recommandables pour soulager un estomac qui vous fait bien sentir son trop plein. La mauvaise haleine en est un des premiers signes.

Le nettoyage intestinal est aussi recommandé pour renouveler une muqueuse digestive qui ne peut plus faire son travail. (technique sous haute surveillance de notre ami François Gisel ici présent)

Et puis se nourrir a une extension plus vaste car nos activités de vie nourrissent aussi plus ou moins bien notre vie. Un aspect très subtil, dans le diagnostic oriental s'observe lorsqu'un patient vient nous voir : c'est le SHIN. Cette brillance naturelle de la peau, du regard qui manifeste simplement par leur présence ou leur absence l'état de notre KI. Naturellement dans cette observation ce qui est le plus important c'est la conscience que l'individu a de son état. Je m'explique si le Shin est caché ou a disparu et que la personne dit être en pleine forme, d'un point de vue oriental c'est déjà une demi-folie= manque de conscience. Il est normal d'être fatigué par moment mais l'essentiel serait de le reconnaître pour agir en conséquence. De même parfois le Shin se retire comme si quelque chose était plus à l'intérieur et cela aussi est normal. Par contre si cela est accompagné par des sentiments contradictoires (et émotionnels) c'est alors une autre affaire. Donc ici le Shin et sa présence donne des informations sur notre KI et donc notre pouvoir naturel de nourrir un système qui est vivant et qui est fait pour entretenir cette vie au mieux des situations diverses et rencontrées.

DO-LE MOUVEMENT. Contraction / détente

Bouger, nous savons tous le faire, et du reste nous donnons un nouveau sens à ce mot. C'est bien plus souvent : voyager dans nos véhicules ou en trains ou en avions . Mais bien sûr qu'ici il s'agit d'autre chose : DO est un concept japonais que nous retrouvons dans quantité de mots en relation avec les arts martiaux : aikido, judo, jodo, budo..... Do veut dire la voie, le chemin mais laisse entendre aussi que c'est une voie naturelle. Il y a donc dans le mouvement quelque chose de parfaitement naturel. Notre corps a été conçu avec quantité d'articulations, minimum 365 !!! et d'une certaine façon (un peu rustique il est vrai) nous pouvons nous considérer comme un sac d'organes avec beaucoup d'eau et puis de l'agressivité et de l'amour. Ce n'est pas une vision très poétique, j'en conviens mais sur un certain plan c'est bien cela. Le mouvement par lui-même, crée du Ki . Notre corps est fait pour bouger et voici que nous sommes une civilisation de la chaise-voiture-dodo-métro... ou alors nous courrons avec des écouteurs sur les oreilles et j'en passe. Ici il s'agit de tout autre chose. Ici BOUGER AVEC LE Ki veut vraiment dire L'unité du corps et de l'esprit c'est à dire du corps que l'on voit et de quelque chose que l'on ne voit pas et qui est là et si l'action et le corps sont ensemble, c'est que l'action se fait par le Ki. Et dans ce sens le corps « droit » ne peut que s'expérimenter en tentant de s'aligner avec des repères et des sensations qui nous sont parfaitement personnelles. Yoshigasaki Sensei : « Il est dit qu'il faut respirer à fond et concentrer le souffle dans le point du bas de l'abdomen. Si le souffle est rauque ou cesse cela signifie que le point est perdu. Il ne s'agit donc pas de respirer et d'inspirer mais aussi d'exercer une concentration spirituelle. Quand on inspire, on attire tout le Ki de l'univers, quand on expire on expulse l'air jusqu'aux cieux en remettant toutes choses entre les mains de l'Univers...Et c'est ce contrôle du souffle qui encourage la stabilité de l'esprit. Peu à peu la respiration deviendra calme longue et aisée transcendant le corps pour atteindre le monde des souffles...La respiration du KI est un élixir de vie car elle dynamise la respiration interne ». Ici , nous envisageons essentiellement le mouvement et la respiration dans une unité et en relation avec le Hara. Disons quelques mots de ce Hara : il est dit que si le KI est puissant, le Hara est puissant et les 4 membres (5 avec la tête !!!) sont forts et détendus, donc le mouvement aisé. Le

maître d'Aikido montrait à ses élèves comment en tirant à l'arc ses muscles étaient parfaitement détendus !!! Ceux qui pratiquent le Kyudo savent ce que cette expérience représente. De même si le Hara est faible, les membres sont tendus et quelque chose est bloqué.

D'autre part il est dit dans la pensée orientale que nos émotions sont des productions de nos organes qui du reste si elles persistent dans la durée vont perturber la régulation d'une homéostasie naturelle du corps. Pour la plus part des êtres humains si nous demandons d'où provient une émotion, je pense qu'à coup sûr il, elle répondra : « de ce que l'autre m'a fait, des tel ou tel événements, etc... » Pour le concept que je développe ici, ce sont des mouvements internes qui proviennent d'une déséquilibre de certains organes. Nous pourrions développer cela si vous êtes intéressés.

Pour revenir au mouvement, en effet tension et détente sont les deux pôles que nous exerçons et connaissons dans tout mouvement de notre corps. Ces deux mouvements assurent dans leur dynamique une certaine circulation du KI, c'est-à-dire une relation équilibrée entre activité et non activité. Cet équilibre le sera dans la mesure où Shu et Shoku sont aussi équilibrés. Trop de mouvement nuit tout autant que pas assez. Et dans cette philosophie de vie nous retrouverons toujours « cette voie du milieu » Maintenant si nous considérons ce double aspect de détente/ contraction nous pouvons observer ceci : dans la relation avec le mental le plus souvent je suis actif en tension et pour l'orient c'est être séparé de ce que je fais c'est à dire que mon esprit, ma pensée est ailleurs ou bien j'utilise un vouloir excessif et je me tends en agissant.(beaucoup de « maladies actuelles apparaissent en lien avec ces phénomènes (répétitives mouvements) . A l'opposé je veux me détendre par exemple je m'allonge sur le sol et voici que je suis pris par toutes sortes de pensées...les insomnies en sont le reflet parfait. Tout cela chacun qui a commencé un jour à expérimenter les différentes voies orientales en a fait l'expérience. C'est du reste le début du chemin : Devenir extérieurement actif dans la détente et intérieurement éveillé dans la non-action est une attitude qui va nous soumettre à rude épreuve. C'est pourtant le chemin proposé par tout un ensemble de techniques dont les premiers balbutiements seront d'apprendre à bouger avec le Ki, c'est-à-dire à partir de son centre, puis d'utiliser tout un domaine de « stretching » par exemples des méridiens (ou Yoga : le corps est posturé dans une certaine forme et je respire dans cette forme à partir de mon centre en envoyant le ki partout jusqu'au extrémité corps) , et qui nous amèneront à d'autres arts du mouvement qu'ils soient actifs comme dans le Qi-Gong ou plus méditatifs comme dans le Tai-chi, le Za-Zen ou tout autre type de méditation-arts martiaux.

Ici nous pratiquons essentiellement des exercices taoïstes, du Qi-Gong, du Do-in et du Tai-Chi. Tout cet ensemble d'art du mouvement provient de la Chine ancienne même s'ils sont savamment développés par les Japonais principalement par l'introduction du bouddhisme au Japon au 8ème siècle. Pour ma part je connais bien le Qi-Gong que je pratique et enseigne ainsi que le Do-in. TOUS DEUX ONT POUR BUT DE FAIRE CIRCULER LE TCHI, de relier le corps et le mental. Beaucoup d'exercices sont en relation avec les animaux pour nous faciliter l'arrêt de la pensée. Si vous travaillez avec un chinois il ne cessera de vous dire, vider le mental, « pas-penser ».... Vite dit et difficilement intégré. Pour ma part j'ai compris que si déjà je « donne un os à mon mental » c'est un premier pas. **Cette attention totale à la respiration qui soutient tout mouvement en est le secret et la base.** Donc mouvement/ respiration/ concentration sont la base de toute activité du corps. Dire quelques mots sur la concentration est aussi nécessaire. C'est un mot très proche de la pensée, qui est le propos du centre de mon triangle.

SO : la pensée : « trouver le soleil dans son cœur » (écrire l'idéogramme) A ce niveau si les trois autres activités de la vie sont harmonieuses, la pensée alors devient un mouvement naturel qui résulte de l'activité du corps et du KI dans une unité d'action. Cela nous fait...penser à quelque chose du « ici-maintenant » dans lequel **action et non action** sont les deux mouvements qui correspondent à l'attitude interne de cette pensée, sous le regard du Cœur qui assure cette harmonie dans un savoir faire débouchant sur un savoir être. La pensée est en dehors de toute émotion, le cœur est dégagé et assure simplement par sa juste place la réalisation de ce qui est. (l'image du cœur pourrait être : une petite lumière dans une chambre ouverte sur toutes les directions.

Le Non agir déconcerte passablement l'occidental que nous sommes. Nous prenons pour de la passivité ce qui en fait va produire quelque chose, et ce quelque chose est différent de ce que j'aurais produit si j'avais agi. !!!! Ce non-agir se développe au travers du corps et de sa façon de le vivre et de l'utiliser...(le corps attend, l'esprit attend, les 2 ensembles)

L'action est juste action, il est dit : quand tu manges, mange !!! quand tu dors, dors !!! etc... et la pensée est davantage là **comme une activité organique naturelle** qui débouche sur l'activité de vie lié à l'instant présent.

La place du CŒUR est à désigner ici et je citerai à ce sujet et pour ceux que ce thème passionne le livre de Claude Larre et Elisabeth de la Vallée : « les mouvements du cœur ».

Quelques mots sur la souffrance et le Bonheur : je l'ai reçu d'un moine Zen au Japon :

La souffrance= la douleur X la résistance physique ou psychique

Le bonheur=le plaisir divisé par l'attachement c'est-à-dire que plus je suis attaché à mon plaisir moins je suis heureux ou plus je suis détaché du plaisir plus je suis heureux !!! à réfléchir....et c'est sur cette pensée que je conclurai ce soir. Je vous remercie de votre attention.

(La théorie des désirs de Masunaga Sensei conclura ici mon exposé : Cet homme à la fois philosophe et scientifique a étudié les amibes dans un laboratoire et de son observation et expérimentation est née sa nouvelle compréhension des méridiens et de leur utilisation.

Amibe : être unicellulaire composé simplement d'une membrane et d'un protoplasme.

En résumer, parler de :

- 1) Observation de son mode de déplacement : le gel en avant et le sol en arrière

- 2) Utilisation de la molécule d'ATP adénosyntriphosphate = énergie et conclusion : la cause et l'effet ne sont pas au même endroit d'où l'extrapolation pour la pratique du Shiatsu : un symptôme dans la tête ne se ttt pas par la tete, etc. ou une douleur du dos peut parfaitement se ttt par le devant : le Hara etc
- 3) L'observation de l'amibe qui recherche sa nourriture : action tension et détente et donc parallèle avec nos recherche de satisfaire nos besoins.... Et l'apparition de Kyo et Jitsu qui vont déterminer profondément la condition même du KI)