

La stratégie lemniscate et sa corrélation avec la médecine traditionnelle chinoise

par Maria Antonia Carneiro da Cunha Miguet

Kinésithérapeute, enseignante de la Méthode GDS, diplômée en acupuncture systémique

Cet article établit un parallèle entre la Méthode GDS et la Médecine Traditionnelle Chinoise, en particulier entre la Stratégie de la Lemniscate et la Grande Circulation Énergétique dans les douze méridiens principaux. L'auteure montre que le passage de tension entre les chaînes musculaires GDS suit le même ordre cyclique que la marée énergétique du Qi décrite par la MTC. Un éclairage passionnant sur les correspondances entre chaînes musculaires, éléments chinois et méridiens d'acupuncture.

Le but de cet article est d'élaborer un parallélisme entre la Méthode GDS et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) en ce qui concerne le passage de la tension entre les chaînes musculaires GDS dans la Stratégie de la Lemniscate et la Grande Circulation Énergétique dans les 12 méridiens principaux. Autant dans la méthode GDS que dans la MTC, l'Homme est étudié comme un individu complet et il est indéniable que ces « langages » respectifs ont beaucoup en commun.

Dans les deux situations la santé est considérée comme un bien précieux et il y a une constante recherche de l'harmonie psychique, physique et énergétique. La lecture corporelle, la notion de « terrain », les rythmes de la nature, les émotions et les sentiments sont considérés dans l'élaboration des conduites préventives, thérapeutiques et d'entretien des sujets.

I. Introduction

La Méthode GDS établit une liaison entre l'expression corporelle et les aspects comportementaux ; les aspects organiques et énergétiques y sont associés. Il est important d'observer l'existence de contraires, bien définis et qui doivent fonctionner en alternance dans la recherche de l'équilibre. L'étude de la MTC enrichit l'approche thérapeutique du chaîniste.

II. Notions de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

1. Généralités

La MTC étudie l'Homme comme un être global, dans un contexte large, car elle tient compte des rythmes de la nature, de l'alternance du jour et de la nuit, des saisons, du climat, des saveurs des aliments, des émotions, des sentiments, etc. Le macrocosme, l'univers, se reflète dans le microcosme, la terre, l'homme, les tissus, les cellules, les atomes. L'homme reçoit l'énergie du ciel et de la terre, il interagit directement avec le macrocosme et le microcosme.

Lorsque les manifestations d'énergie sont harmoniques, l'individu sera en bonne santé, mais les excès et les manifestations énergétiques perverses généreront dysharmonie dans les cycles et les systèmes, et par conséquent l'émergence de dysfonctionnements, affections ou maladies.

Dans la conception chinoise chaque situation, chaque être, chaque fonction est définie par deux polarités : le haut et le bas, le chaud et le froid, le mâle et la femelle, le sentiment et la raison, le soleil et la lune, le ciel et la terre, la lumière et l'obscurité, l'inspiration et l'expiration...

Ainsi est né le concept d'alternance entre le Yin et le Yang, qui sont opposés, donc complémentaires.



*Fig. 1 : Tai Ji: « grand faîte »,
symbole de l'alternance du Yin et du Yang*

Fig. 1 : Tai Ji : « grand faîte », symbole de l'alternance du Yin et du Yang.

Selon Macciocia (1996), les cinq éléments symbolisent également cinq directions différentes de mouvement des phénomènes naturels. Le Bois représente le mouvement d'expansion et de déplacement vers l'extérieur dans toutes les directions, le Métal représente le mouvement de contraction et de déplacement vers l'intérieur, l'Eau représente le mouvement vers le bas, le Feu indique le mouvement ascendant et la Terre représente la neutralité et la stabilité.

La théorie des cinq éléments, de la pensée chinoise, est d'une importance cruciale pour comprendre la création dynamique d'absolument tout ce qui existe. Chacun de ces cinq éléments

est associé à un point cardinal ou une direction, une saison, une saveur, une couleur, un organe, une entraille, un méridien, une émotion, entre autres.

Au fil des siècles, la théorie des cinq éléments a guidé et guide jusqu'aujourd'hui la pensée chinoise dans les arts, en politique, en médecine, bref dans la vie.

Ce système est formidablement cohérent, stable, et en même temps évolutif, permettant à d'autres cultures de l'utiliser pour enrichir leurs théories.

Un fait curieux est que le terme chinois « wu xing » ne signifie pas « cinq éléments », mais « cinq étapes », « cinq mouvements », « cinq transformations », « cinq mouvements évolutifs ».

2. Les cinq éléments

En plus du Yin et du Yang, les anciens chinois ont compris, par l'observation des phénomènes naturels, que le monde est organisé autour de cinq éléments liés au temps et à l'espace : bois, feu, terre, métal et eau.

Fig. 2 : Wu Xing – « L'idéogramme chinois qui représente ce terme figure un pas, avec le pied gauche qui s'avance et le pied droit qui le rejoint, introduisant l'idée d'avancer, de se mouvoir. » (REQUENA, 2000)

Les 5 éléments n'existent pas isolément les uns des autres. Ils sont étroitement liés par deux importants cycles :

- Cycle d'Engendrement (Cycle Cheng)
- Cycle de contrôle (Cycle Ko)

Ces deux cycles doivent coexister harmonieusement dans le corps, sinon il y aura déséquilibre et possibles pathologies.

Cycle d'Engendrement (Cycle Cheng)

Chaque élément donne naissance à l'élément suivant, une relation « mère-fils ».

Le Bois est la nourriture pour le Feu. Les cendres laissées par le Feu nourrissent la Terre. La Terre riche produit du Métal. Au fond de la Terre le Métal est fondu et libère de la vapeur qui produit de l'Eau par condensation. L'Eau alimente à son tour le Bois, et le cycle est répété successivement.

Cycle de contrôle (Cycle Ko)

Dans ce cycle chaque élément inhibe celui qui succède à son fils, une relation « grand-père – petit-fils ».

L'Eau éteint le Feu. Le Feu fait fondre le Métal. Le Métal coupe le Bois. Le Bois consomme la Terre. La Terre limite le chemin de l'Eau.

3. Énergie – Qi

Le Qi est un concept chinois qui peut être traduit par « l'énergie ». La physiologie chinoise s'appuie sur trois éléments dynamiques : l'énergie (Qi), le sang (Xué), les liquides organiques (Jin Yé).

De même que le sang est distribué par les vaisseaux qui se ramifient en artères, artérioles, capillaires, le Qi est distribué par les méridiens.

C'est le Qi qui provoque le mouvement des substances essentielles dans le corps, le sang et les liquides organiques, sachant que le mouvement est sa caractéristique principale.

4. Les méridiens ou canaux d'énergie d'acupuncture

Ce sont des canaux qui communiquent et forment un réseau à travers lequel circule l'énergie vitale, le Qi, dans le corps.

La fonction de base de ce système énergétique est de porter le Qi à toutes les parties du corps, faire la connexion entre les organes et les viscères (entrailles) et équilibrer le Yin et le Yang.

Les méridiens sont représentés par des lignes d'énergie qui montent et descendent traversant le corps de la tête aux pieds. Dans ces lignes, nous avons ce qu'on appelle des points d'acupuncture où l'acupuncteur travaille à harmoniser le système d'énergie et à soulager la personne des éventuels résultats d'une dysharmonie.

Les méridiens peuvent être classés en deux grands groupes :

- Méridiens Principaux – les Kings.
- Méridiens Secondaires (les Vaisseaux Lo, les Méridiens Distincts, les Curieux ou Vaisseaux Merveilleux et les Tendino-Musculaires).

5. Les 12 méridiens principaux

Selon Guillaume et al (2005), disposés symétriquement par rapport à l'axe sagittal du corps, ils parcourent la tête, le tronc, l'abdomen et les membres, tantôt sur la partie antérieure du corps, tantôt sur la partie postérieure, formant un système de circulation fermée. Chacun présente son trajet propre, son horaire énergétique déterminé, et correspond à un organe, à une entraille ou à une fonction dont il porte le nom.

Ils ont une voie superficielle où se trouvent les points d'acupuncture et une voie profonde qui relie les organes et les entrailles.

Les méridiens qui correspondent aux organes sont de nature Yin : conducteurs d'énergie avec une prédominance de la force Yin. Ils circulent par les parties antérieures et internes du corps et correspondent aux organes (Zang). Ils sont responsables de la purification, de la redistribution et du stockage de Qi et des substances fondamentales (fluides vitaux).

Méridiens Yin : Poumon, Rate et Pancréas, Cœur, Rein, Foie, Maître du Cœur.

Les méridiens qui correspondent aux entrailles sont de nature Yang : conducteurs d'énergie avec une prédominance de la force Yang. Ils circulent par les parties postérieures et extérieures du corps et correspondent aux entrailles (Fu). Ils sont responsables de la production d'énergie, de la réception, de la digestion des aliments, de la conduite et de l'excrétion des déchets.

Méridiens Yang : Gros Intestin, Estomac, Intestin Grêle, Vessie, Vésicule Biliaire, Triple Réchauffeur.

6. La Grande Circulation – circulation énergétique

La circulation du Qi dans les canaux d'énergie parcourt les méridiens principaux dans une direction donnée – du tronc aux mains ; de la main à la tête ; de la tête aux pieds ; des pieds au tronc.

Selon Yamamura (1995), l'Énergie de Nutrition, Yong Qi, parcourt chaque canal principal d'énergie sur une période de deux heures, nourrissant à la fois le canal d'énergie et l'organe ou l'entraille correspondant. Ce circuit énergétique s'appelle la Grande Circulation de l'Énergie.

Les trajets de la circulation d'énergie s'effectuent suivant un horaire immuable.

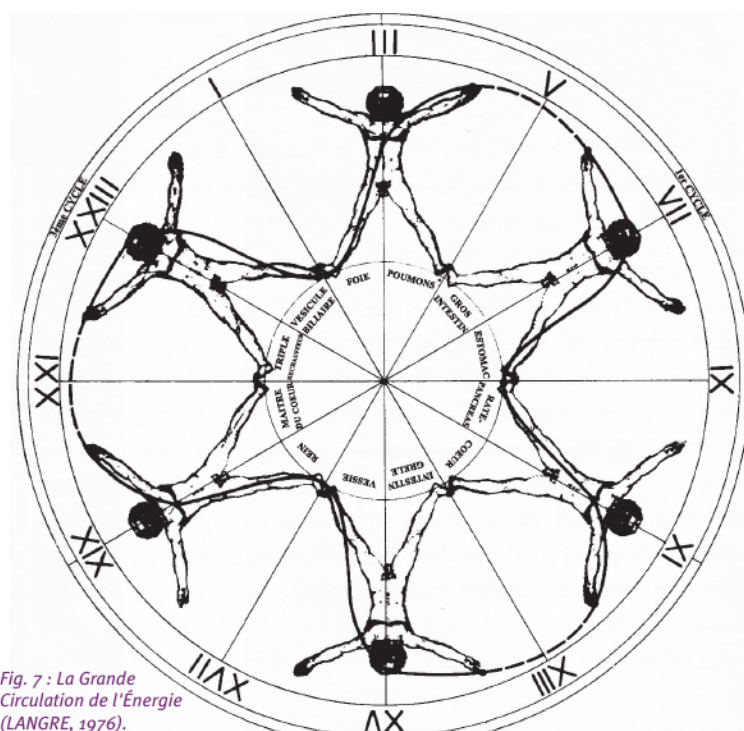


Fig. 7 : La Grande Circulation de l'Énergie (LANGRE, 1976).

L'énergie « Qi » circule dans les méridiens en 24 heures et selon une circulation en boucle.

Selon Yves Réquena (2013), cette circulation est sans fin, tant que l'on est en vie et que l'on respire. Tout comme la mer monte et se retire dans un rythme de 24 heures, sous l'influence de la lune, la marée dans les méridiens avance de deux heures en deux heures, selon le rythme de 24 heures, qui est celui de la Terre autour du Soleil.

- **Élément Métal** — Poumon : 3h à 5h ; Gros Intestin : 5h à 7h

- **Élément Terre** — Estomac : 7h à 9h ; Rate-Pancréas : 9h à 11h
- **Élément Feu Impérial** — Cœur : 11h à 13h ; Intestin Grêle : 13h à 15h
- **Élément Eau** — Vessie : 15h à 17h ; Rein : 17h à 19h
- **Élément Feu Ministériel** — Maître du Cœur : 19h à 21h ; Triple Réchauffeur : 21h à 23h
- **Élément Bois** — Vésicule Biliaire : 23h à 1h ; Foie : 1h à 3h

L'énergie nourricière suit donc, durant 24 heures, l'ordre des éléments :

MÉTAL > TERRE > FEU IMPÉRIAL > EAU > FEU MINISTÉRIEL > BOIS

C'est au moment de la naissance que l'énergie, qui, au cours de la vie embryonnaire, a dû suivre les lignes de force du développement des organes, systèmes et appareils sensoriels, traçant ainsi ses douze vecteurs, et a puisé ses éléments dans l'énergie maternelle, prend, lors du premier cri et de la première respiration, toute son autonomie dans le méridien du poumon. Dès lors, le périple de l'énergie emprunte successivement chacun des méridiens reliés au suivant par une anastomose. (J. GUILLAUME, Madeleine, et al, 2005)

III. Parallèle entre la Méthode GDS et la Médecine Traditionnelle Chinoise

La méthode GDS se nourrit des sources de connaissances de la Médecine Traditionnelle Chinoise pour s'enrichir et accroître ses horizons.

La correspondance des chaînes musculaires et articulaires de la Méthode GDS a été citée par André Struyf (1986) :

Par rapport aux cinq éléments chinois, la chaîne PAAP correspond au Feu, la chaîne PM correspond à l'Eau, la chaîne AM correspond à la Terre, la chaîne PL correspond au Bois, la chaîne AL correspond au Métal.

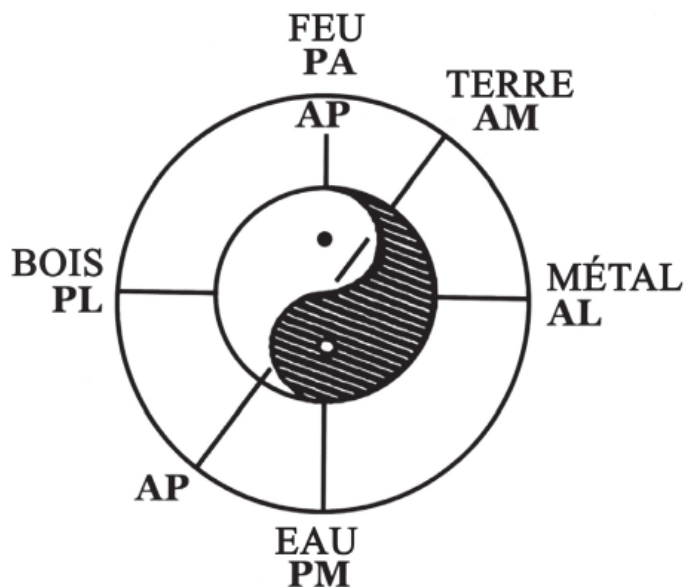


Fig. 8 : Les éléments chinois et les lettres de l'« alphabet du corps » (abréviations des appellations des chaînes musculaires G.D.S). « Cette figure symbolise le cercle sur lequel les chinois représentent les éléments de la nature qu'ils mettent en résonance avec les saisons et les éléments qui constituent le corps humain (ses organes, viscères et les différents tissus

Fig. 8 : Les éléments chinois et les lettres de l'« alphabet du corps » (abréviations des appellations des chaînes musculaires G.D.S). « Cette figure symbolise le cercle sur lequel les chinois représentent les éléments de la nature qu'ils mettent en résonance avec les saisons et les éléments qui constituent le corps humain (ses organes, viscères et les différents tissus dont il est formé). » (DENYS-STRUYF, Godelieve, 2010)

Par analogie, chaque chaîne est liée au fonctionnement de l'organe et des entrailles correspondant à chaque élément :

- Cœur et Intestin Grêle – Feu Impérial – PA
- Triple Réchauffeur et Maître du Cœur – Feu Ministériel – AP
- Vessie et Rein – Eau – PM
- Rate-Pancréas et Estomac – Terre – AM
- Foie et Vésicule Biliaire – Bois – PL
- Poumon et Gros Intestin – Métal – AL

Nous trouvons donc, en résumé, dans la figure ci-dessous, réalisée par Philippe Campignon, les corrélations des chaînes avec les éléments, les tissus du corps, les émotions, les goûts et les saisons.

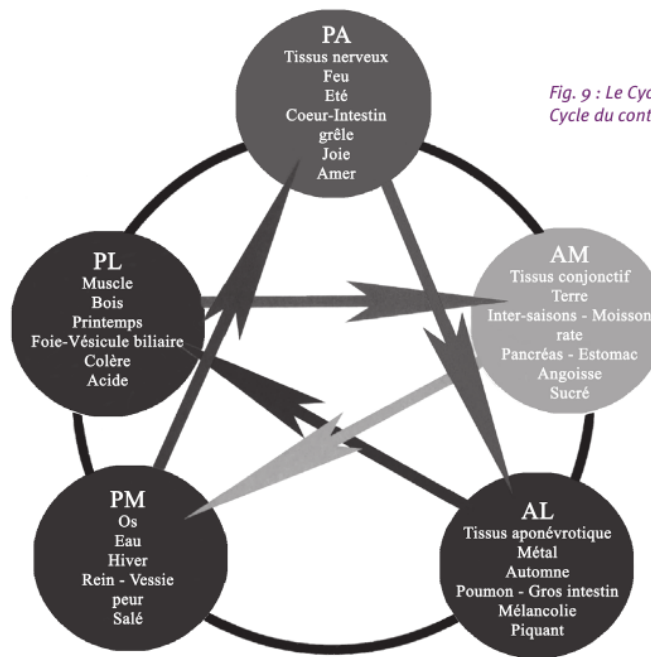


Fig. 9 : Le Cycle de Ko - Cycle du contrôle

Fig. 9 : Le Cycle de Ko – Cycle du contrôle.

IV. La Stratégie Lemniscate

Une définition de Lemniscate : la figure géométrique est une hélice en forme de lemniscate, qui est le signe mathématique de « infini ». Symboliquement, la lemniscate représente l'équilibre dynamique et rythmique entre deux pôles opposés. [...] On peut encore observer la lemniscate dans les méridiens du flux d'énergie vitale décrite par la médecine traditionnelle chinoise.

La Stratégie qui a reçu le nom de code et l'image de la lemniscate, comme toutes les approches de la méthode GDS, comporte un aspect qui s'adresse au fonctionnement musculo-squelettique du corps bien-portant et du corps en difficulté, ainsi qu'un aspect comportemental.

Dans son versant biomécanique, la stratégie de la lemniscate soigne les chaînes musculaires et articulaires ; elle entretient la souplesse et la coordination optimale de nos jointures.

Elle comporte des règles et des modalités pour une utilisation corporelle juste, favorisant la fonctionnalité et la santé du système musculo-squelettique. (GDS, 2010)

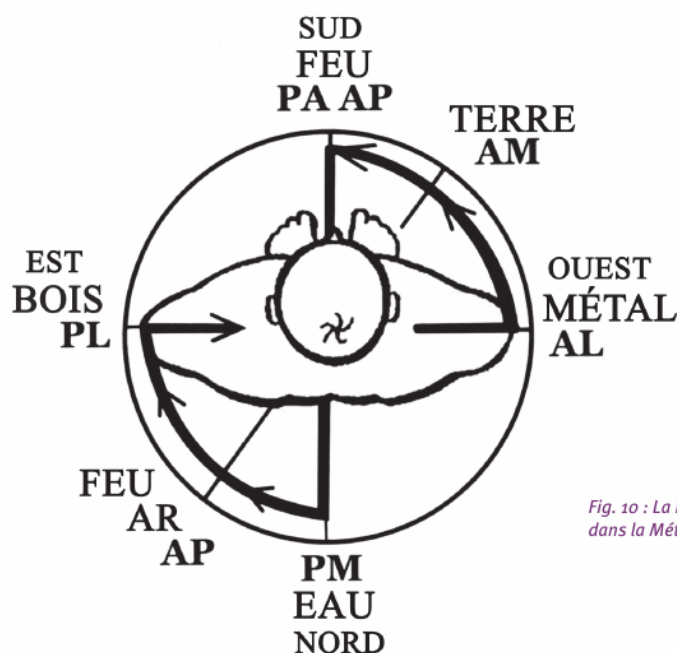


Fig. 10 : La Lemniscate dans la Méthode GDS

Fig. 10 : La Lemniscate dans la Méthode GDS.

Dans la Stratégie de la Lemniscate, nous utilisons des exercices physiques en respectant une séquence particulière dans laquelle le passage de tension parmi les chaînes doit être respecté : la circulation de la tension doit toujours suivre le même chemin et le même ordre entre les chaînes : PL, AL, AM, PA, PM, AP, PL...

En tant que ressource thérapeutique, la stratégie de la lemniscate ouvre un large éventail de possibilités grâce à des exercices d'étirement et de gymnastique en circuit.

Le thérapeute doit orienter ce processus en tenant compte du fait que l'approche GDS considère à la fois les aspects biomécaniques et les aspects comportementaux.

Le chaîniste va conduire et orienter son patient sur un « voyage hélicoïdal » à travers son corps.

Dans ce parcours, il y aura des étapes de sensibilisation, de construction, d'utilisation et de fonctionnement du corps.

Nous devons être prudents et ne jamais tomber dans le piège de n'étirer que pour étirer une chaîne musculaire.

Les « chaînes » qui enchaînent, ça s'étire beaucoup !

Par exemple, la « chaîne musculaire postérieure », le terrain PM. Pour nous c'était l'évidence : l'étirement pur et dur de la chaîne postérieure, sans support osseux sous-jacent, n'est pas sans conséquences. Par exemple, dans certains cas, les chaînes postérieures sont en défense, protégeant la personne d'un excès de ses chaînes antérieures ; celles-ci sont susceptibles de provoquer des replis, des états de dépression, de prostration.

Dans ce cas, contraindre les tensions postérieures PM au lâchage sans mettre le support osseux à la place du vide, c'est courir le risque de sombrer. (DENYS-STRUYF, Godelieve, 2010)

En travaillant avec la Stratégie de la Lemniscate, nous mobilisons les chaînes musculaires et nous libérons les possibles blocages physiques et énergétiques, harmonisant tout l'organisme avec le geste juste.

Notre intervention manuelle, modelante, réflexe, mécaniciste autant qu'énergétique peut devenir le complément d'une homéopathie et d'une acupuncture, non point du niveau symptomatique, mais équilibrant les énergies fondamentales, le terrain. (DENYS-STRUYF, Godelieve, 1986)

Selon Requena (2004), « Nous pouvons, grâce à des exercices appropriés, corriger les déséquilibres énergétiques et agir réellement sur le plan thérapeutique par le geste. »

Les chaînistes utilisent la Stratégie de la Lemniscate pour avoir une action mécanique et énergétique sur l'appareil ostéo-articulaire situé sur le trajet des méridiens.

Cette pratique renforce la santé de l'individu parce qu'elle a une action favorable sur le fonctionnement de chaque organe et aide à réguler l'énergie vitale en fonction des cinq éléments.

V. Conclusion

Le circuit de la Lemniscate en GDS suit le même cycle que la Grande Circulation de l'Énergie de la Médecine Traditionnelle Chinoise, appelée aussi Cycle Circadien du Qi dans les méridiens ou encore Marée Énergétique.

L'ordre des éléments du grand mouvement d'alimentation au sein des 12 méridiens principaux est le même que celui du passage de tension dans les chaînes musculaires GDS. En Médecine Traditionnelle Chinoise, la Marée Énergétique commence par l'élément métal (méridien du poumon – lors du premier cri et de la première respiration) et suit une séquence du cycle invariable qui se répétera durant les 24 heures. Cette circulation dans les méridiens est en boucle.

MÉTAL > TERRE > FEU IMPÉRIAL > EAU > FEU MINISTÉRIEL > BOIS

Dans les chaînes, pour des raisons « biomécaniques », le début du traitement est proposé par l'élément bois ; chaîne musculaire PL. Cependant, la séquence du passage de tensions parmi les chaînes musculaires GDS est invariablement la même que le flux énergétique dans les 12 méridiens principaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Dans la pratique, la chaîne PL, élément Bois, permet une approche plus directe aux exercices et aux étirements que la chaîne AL, élément Métal, en raison de ses caractéristiques intrinsèques : la

chaîne PL, avec l'expansion, l'ouverture et l'extroversion, et l'AL, avec la réserve et l'introversion. La stratégie de la lemniscate est aussi en boucle.

BOIS > MÉTAL > TERRE > FEU IMPÉRIAL > EAU > FEU MINISTÉRIEL

N.B. : le parallèle entre la Stratégie de la Lemniscate GDS et sa corrélation avec la Grande Circulation du Qi dans les méridiens était pour moi évidente, mais je ne trouvais aucune citation explicite dans les livres de la Méthode GDS.

Après la publication de cet article sur « Olhar GDS », Brésil, 2011, à ma plus grande joie, alors qu'un jour j'étais en train de préparer un cours sur les aspects comportementaux au Brésil et sur les « Carnets de Route » numéro 4, écrit par Godelieve, j'ai lu ceci :

Conclusion de la deuxième journée du quatrième stage : montrer l'analogie découverte entre notre circuit et le cycle dit par Lavier : Cycle duodénaire. Il suffit de détordre la Lemniscate et, surprise, les structures sont placées sur le cercle dans un ordre qui est celui de « chronobiologie chinoise ». On peut y lire les heures du nycthémère, une heure égale deux heures.

Dans la société, comme dans l'être humain, il importe de faire circuler l'énergie, de faire avancer la vie. (DENYS-STRUYF, Godelieve, 2010)

Bibliographie

- CAMPIGNION, Philippe. Aspectos Biomecânicos – Cadeias Musculares e Articulares – Método GDS – Noções Básicas. Summus Editorial, São Paulo, 2003.
- DENYS-STRUYF, Godelieve. Introduction. Cahiers des Chaînes G.D.S. Cahier n°2, Bruxelles, ICTGDS, 1986.
- DENYS-STRUYF, Godelieve. Cadeias Musculares e Articulares – O Método GDS. Summus Editorial, São Paulo, 1995.
- DENYS-STRUYF, Godelieve. Stratégie de la Roue – Première Partie – Les Cahiers de la Méthode GDS, ICTGDS, 2009.
- DENYS-STRUYF, Godelieve. Stratégie de la Lemniscate – Tome I – Les âges de mon corps et les âges que je vis. Les Cahiers de la Méthode GDS, ICTGDS, 2010.
- FREIRE JR, Marcos. Automassagem e Medicina Chinesa. Brasília, Vila Velasco Comunicação, 1996.
- IBRAM, Instituto Brasileiro de Acupuntura de Ribeirão Preto. Apostilas do Curso de Pós-Graduação em Acupuntura Sistêmica. Ribeirão Preto, 2003.

- J. GUILLAUME, Madeleine ; TYMOWSKI, Jean-Claude de ; FIÉVET-IZARD, Madeleine. L'Acupuncture. Presses Universitaires de France, Paris, 2005.
- LAADING, Isabelle. Les Cinq Saisons de l'Énergie. Canada, Éditions ARA, 2009.
- LANGRE, Jacques de. Do-in : Técnica oriental de auto-massagem. Rio de Janeiro, Editora Ground Informação, 1976.
- MACIOCIA, Giovanni. Os Fundamentos da Medicina Chinesa. Roca, São Paulo, 1996.
- REQUENA, Yves. Qi Gong – Gymnastique chinoise de Santé et de Longévité. Guy Trédaniel Éditeur, 2002.
- REQUENA, Yves. Qi Gong des 12 méridiens. Guy Trédaniel Éditeur, 2015.
- REQUENA, Yves ; BORREL, Marie. Le guide du bien-être selon la médecine chinoise. Guy Trédaniel Éditeur, 2000.
- STRUYF, André. Contribution à l'Étude des Chaînes Musculaires comme Bases Typologiques et comme Niveaux Énergétiques. Cahiers des Chaînes G.D.S. Cahier n°2, Bruxelles, ICTGDS, 1986.
- YAMAMURA, Ysao. Acupuntura Tradicional, A Arte de Inserir. Roca, 1995.

Envie d'aller plus loin ?

Formations BCMA — Biomécanique des Chaînes Musculaires et Articulaires. Un parcours certifiant en 3 niveaux, reconnu internationalement, dirigé par Philippe Campignon.

vincula-formation.com · info@vincula-formation.com · +33 6 86 46 31 33

Article initialement paru dans Accordages n°8, la revue des praticiens de la méthode G.D.S., 1er semestre 2018. Reproduction avec l'aimable autorisation de l'auteur.