



Chi (Qi) correspond au terme grec « *pneuma* » et au terme sanskrit « *prana* ». C'est la force de vie, le flux de l'énergie primordiale qui circule dans toute chose vivante. Le terme *chi*

n'a pas d'équivalent en Occident. Bien qu'il n'existe aucune définition occidentale précise de ce qu'est le chi, on y fait généralement référence en tant que bioélectricité. En réalité, il est reconnu depuis cette première décennie que le chi est la bioélectricité qui circule dans toute chose vivante. Le chi intervient également dans la physiologie des sens et des sensations. Par exemple, lorsqu'une personne se blesse à un bras, le flux du chi est perturbé et élevé à un degré supérieur d'énergie au niveau des terminaisons nerveuses de ce bras. Ce potentiel énergétique anormalement élevé est la cause d'un flux de chi vers des parties du corps où le potentiel énergétique est moindre, et tout spécialement vers le cerveau qui est extrêmement sensible aux variations du flux d'énergie. Ceci explique la sensation de douleur. En outre cette différence de potentiel va susciter la réaction sanguine, un afflux de sang vers le bras qui amorcera la guérison de la blessure. Le chi, le système nerveux, les méridiens et le cerveau sont donc intimement reliés entre eux et ne peuvent être dissociés dans l'étude des phénomènes physiologiques.

Les méridiens, qui véhiculent le chi à travers le corps, constituent le second concept auquel doit se familiariser le lecteur. Pour la plus grande part, les méridiens se situent sur le trajet des artères et des nerfs. Un simple coup d'œil dans n'importe quel livre d'anatomie montre que de larges faisceaux de fibres nerveuses accompagnent les artères à travers le corps. Il en va de même pour les méridiens. Les méridiens, comme les nerfs et les artères, sont protégés par la musculature. Il est donc difficile de les affecter directement. Il existe cependant un endroit du corps où le méridien est très exposé ; ce point est situé vers le « Petit Juif » (ou « Funny Bone » en anglais) où passe le nerf cubital du coude. En acupuncture, on le nomme Shaohai (). Il est

LE CHI (Qi)

Écrit par

Mercredi, 27 Octobre 2010 12:57 - Mis à jour Jeudi, 07 Juin 2012 11:11

sur le méridien du Cœur, Shaoyin de la Main (). À cet endroit le méridien et le système nerveux médian viennent coïncider. Le moindre choc sur ce point paralyse totalement l'avant-bras, ce qui démontre l'extrême sensibilité des méridiens, autant que l'influence qu'ils peuvent avoir sur tout le corps. D'après la médecine chinoise, il existe douze méridiens principaux ainsi que huit vaisseaux majeurs (qui sont considérés comme des réservoirs du chi) dans le corps humain. Ces douze méridiens (ou plus exactement six paires de méridiens disposés symétriquement sur le corps) sont directement reliés aux divers organes internes. Lorsque le chi stagne dans un méridien, l'organe correspondant est perturbé. L'acupuncture consiste, pour l'essentiel, à penser à des choses effrayantes peut nous faire entrer en sudation. Le rappel intérieur d'une situation tendue peut, de même, entraîner une telle tension musculaire que tout le corps en devient douloureux. La tension de l'esprit aura provoqué une réaction chimique qui se sera traduite par une sécrétion d'acide dans les muscles. Inversement, l'action de l'esprit peut être bénéfique, il peut, notamment, permettre de relaxer l'ensemble du corps. Ils sont nombreux de par le monde à pouvoir, sans utiliser de drogues, contrôler leurs pulsations cardiaques ou leur pression sanguine par la seule concentration.



Découvrez l'ouvrage [MAÎTRISER LE CHI](#)