

Eïno et Qigong Tuina

Benjamin Watteau. 07 mai 2024

<i>Introduction</i>	2
<i>La structure du psychisme dans la tradition médicale de Leung Kok Yuen.....</i>	4
<i>Qu'est-ce que l'Eïno.....</i>	6
<i>Eïno puis Qigong Tuina au sein d'une même séance</i>	10
<i>Qigong Tuina puis Eïno dans une même séance.....</i>	14
<i>Eïno et Qigong Tuina ensemble</i>	15
<i>Association de séances alternées d'Eïno et de Qigong Tuina au sein d'une thérapie de plusieurs mois</i>	20
<i>Conclusion.....</i>	21
<i>Références bibliographiques :.....</i>	22

Abstract / résumé

Cet article s'appuie sur des témoignages pour rendre compte de différentes formes d'articulations possibles entre le Qigong Tuina et l'Eïno. Ces approches, reposant toutes deux sur un positionnement commun du praticien, peuvent être combinées de différentes manières au sein d'une même séance, ou au sein d'une thérapie. Ces différentes manières de combiner les deux approches relèvent de stratégies thérapeutiques différentes qui sont exposées successivement.

Toutes ses stratégies thérapeutiques ont pour point commun d'inclure la dimension psycho-émotionnelle dans le soin. Les émotions mal-vécues sont souvent symptomatiques d'un mal-être chronique et peuvent être la conséquence d'une problématique ancienne d'origine somatique ou psychique. De même que les troubles physiologiques peuvent avoir une origine de cause émotionnelle. Ainsi, qu'il s'agisse d'un problème psychosomatique ou somatopsychique, l'association du Qigong Tuina et de l'Eïno permet de s'assurer que la racine (Ben) et les branches (Biao) du mal-être sont traitées conjointement.

Introduction

Parmi les neuf causes traditionnelles de maladie¹ identifiées en médecine traditionnelle chinoise (MTC), une seule relève directement de la sphère psychique : la cause émotionnelle². Cette cause semble toutefois particulièrement représentée en cabinet. Peut-être plus au 21^{ème} siècle qu'auparavant.

« Le professeur Bai³ estimait que selon sa pratique clinique, plus de 70 % des maladies étaient dues aux émotions. Pour les 30 % restants, il faut garder à l'esprit qu'une fois la maladie installée, elle affecte les organes et donc influence le psychisme qui à son tour peut ralentir ou empêcher la guérison. Il faut donc toujours, quelle que soit la cause, considérer autant le corps que le psychisme ».⁴

Éitant les écueils des positions extrêmes du tout psychologique et du tout somatique, la MTC nuance les interactions réciproques entre ces deux sphères, tant dans la compréhension des dérèglements que dans la mise en œuvre du soin. Un dysfonctionnement organique peut être responsable d'un problème émotionnel et inversement.

L'adage dit :

L'état d'esprit induit l'état général, l'état général induit l'état physique.
Xin Tai Jue Ding Zhuang Tai, Zhuang Tai Jue Ding Ti Tai

Dans la description classique des syndromes comme dans la pratique de cabinet, que la cause soit d'origine émotionnelle ou non, les symptômes psychiques et physiques cohabitent le plus souvent. Palpitations, difficultés de concentration, absence de joie, teint pâle, sont par exemple décrits ensemble pour identifier un vide d'énergie du Cœur. Une question fondamentale pour le praticien est donc celle de la « clé d'entrée privilégiée » permettant d'améliorer le sentiment de bien-être de la personne. Corps et esprits forment un tout unifié, ils peuvent toutefois être hiérarchisé dans la stratégie de soin.

Si l'action sur l'énergie, maillon intermédiaire entre le corps et l'esprit permet d'avoir une efficacité sur ces deux sphères, il est toutefois possible d'envisager en complément une action plus directe sur l'esprit pour traiter les troubles psycho-émotionnels. Tout comme nous le faisons pour le corps lors de manœuvres de réajustement articulaire. Si nous choisissons d'en faire autant pour l'esprit, comment le faire de manière efficace ? Faut-il systématiquement passer par une forme de dialogue ? Le développement de certaines thérapies corps-esprit⁵ indique qu'il existe une possibilité de dépasser l'alternative que constitue d'une part, l'intervention directive du praticien visant à prescrire ou proscrire un comportement et d'autre part, l'écoute passive de type psychanalytique ou l'écoute empathique. Il s'agit de s'intéresser aux inscriptions corporelles des troubles psycho-émotionnels. Ces inscriptions

¹ Sommeil, surmenages, alimentation, héritage, traumatisme, poisons, parasites, climats, émotions, auxquels s'ajoutent les stagnations de sang et la production de liquide pathogène comme causes secondaires.

² Rappelons que les émotions ne sont nuisibles que lorsque leur intensité est excessive ou qu'elles s'inscrivent dans la durée, ne laissant plus de place aux autres émotions.

³ Fondateur du Qigong Tuina

⁴ Amaël Ferrando, Qigong Tuina, Philosophie et Diagnostic. p.168

⁵ Comme Le somatic experiencing du Professeur Peter Levine ; ou L'Integral Somatic Psychotherapy du Dr Raja Selvam.

pouvant être désamorcées en dehors de l'intervention du mental par une attention portée aux sensations. C'est dans cette mouvance que s'inscrit l'Eïno.

Lors d'un entretien https://youtu.be/_ynZN_E9uEg?si=AqZomoqJ_wALIISI, effectué avec Amaël Ferrando, nous avions pu expliciter les affinités existantes entre cette approche et le Qigong Tuina tant du point de vue du positionnement du praticien que du rapport au corps et des traces qu'il porte. Pour apporter un éclairage plus concret, je propose quelques exemples des modes d'articulation entre les deux méthodes dans ma pratique de cabinet :

- Dans une même séance : d'abord Eïno, puis Qigong Tuina
- Dans une même séance : d'abord Qigong Tuina, puis Eïno
- Dans une même séance : Eïno, et Qigong Tuina simultanément
- Dans une thérapie : Alternance de séances d'Eïno et de Qigong Tuina

J'ai fait le choix de présenter ces combinaisons par l'intermédiaire de témoignages. Le format des témoignages est libre. J'en ai fait la demande à la suite de séances lorsqu'il me semblait que cela pouvait apporter quelque chose. Pour éclairer ma pratique, je propose dans un premier temps quelques éléments d'une approche de l'esprit humain basée sur la tradition médicale du Dr Leung Kok Yuen. Cette approche permettra de mettre en évidence les processus en cours lors du travail psychothérapeutique en MTC ainsi qu'en Eïno. Pour mieux aider le lecteur à cerner cette dernière discipline, je présente sa pratique en l'illustrant par un cas concret. Puis, à l'aide de témoignages j'expose les différentes modalités de combinaison entre Qigong Tuina et Eïno utilisées lors de différentes séances, en essayant de mettre en évidence leurs intérêts spécifiques.

La structure du psychisme dans la tradition médicale de Leung Kok Yuen

Leung Kok Yuen (1922-2013), formé sous l'autorité de son père à Canton, représente la 15^{ème} génération de médecin de sa lignée familiale. Il est contemporain de Bai Yongbo, père de Bai Yunqiao (1960-2017) et de Li Molin (enseignant de Bai Yunqiao). Ces grands noms de la médecine chinoise ont traversé chacun à leur manière les péripéties de la Chine du 20^{ème} siècle⁶. En 1942, Leung a fait le choix de s'installer à Hong Kong où il ouvre une clinique d'acupuncture. Il y exerce jusqu'en 1970 tout en enseignant dans différentes écoles⁷. Puis il migre au Canada et fonde le North American College of acupuncture à Vancouver. Leung a transmis à Vancouver et en France⁸, une approche de la psychologie (Xin Li) issue des réflexions et expériences de sa lignée qui adosse des éléments de compréhension à des éléments d'intervention. Du fait de son exil, l'enseignement qu'il a transmis n'a pas subi de censure d'état lors de la révolution culturelle ni d'harmonisation forcée. Ce qui le rend originale et singulier. En étant moi-même fortement imprégné, Je présente ici quelques éléments qui permettront d'éclairer la façon dont j'associe Qigong Tuina et Eïno dans ma pratique de cabinet.

Cette approche présente une structuration fractale de l'esprit humain appuyée sur la théorie des trois trésors (San Bao). L'être humain est perçu comme un continuum psychocorporel associant une dimension liquidienne, l'essence (le corps est constitué d'eau), une dimension circulatoire, fonctionnel (le Qi), et une dimension lumineuse (l'esprit). A l'image d'une rivière avec sa profondeur, son débit, ses courants, ses remous, ses embruns, ses scintillement, l'être humain ne peut perdurer en tant que tel sans l'un de ces trésors. Dans la tradition de Leung, ce continuum se prolonge dans l'organisation même de l'esprit. La lumière, selon ses fonctions, est plus ou moins opacifiée par la quantité de liquide qu'elle traverse. Les abysses sont plus sombres que l'écume.

L'esprit, peut donc prendre trois formes de luminosité, les trois trésors du Shen : Le Jing du Shen, la conscience (Yi Shi), le Qi du Shen, l'intelligence du corps (Cong Neng) et le Shen du Shen, la conscience vide (Wu Yi Shi).

⁶ **1912** Proclamation de la République chinoise. Abdication du dernier empereur.

1921 Fondation du Parti communiste chinois (P.C.C.),

1931 Invasion japonaise de la Mandchourie. Mao Zedong président de la première République soviétique chinoise dans le Jiangxi.

1934-1935 La Longue Marche : les communistes du Jiangxi se réfugient dans le nord du Shaanxi, à Yanan. Mao Zedong devient le chef incontesté du P.C.C.

1949 Proclamation de la République populaire de Chine. Les forces du Guomindang se réfugient à Taiwan.

1966 Mao Zedong lance la révolution culturelle.

1989 Répression du mouvement étudiant réformiste place Tiananmen (4 juin).

⁷ Modern Chinese Medical Research Institute, affilié au Shangai College of Chinese Medicine et Kowloon Association of Chinese Medical Practitioners

⁸ Leung a été régulièrement invité en France à l'université européenne de médecine chinoise. Par la suite, ses enseignements à Vancouver ont été filmé pendant plusieurs années pour servir de support à la formation de praticien en France via l'université européenne de sinobiologie. C'est à cette occasion qu'il a donné son cours de psychologie (Xin Li). Parmi les 4 personnes à l'origine de ce vidéo-enseignement avant-gardiste pour les années 80 se trouve Patrick Shan auprès duquel je me forme depuis 2009.

Yi Shi, la conscience est un iceberg, avec sa partie visible (Wai Yi Shi), et sa partie submergée (Nei Yi Shi). Cette partie en dessous de la surface de l'eau est constituée d'un ensemble de mémoires enfouies car il n'a pas été nécessaire ou souhaitable de maintenir l'information à la surface, la lumière n'y passe presque pas. S'y trouve dans les couches les plus superficiels des éléments du jour même et en profondeur d'autres oubliés de longues dates. Ses mémoires sont venues orienter les fondements de notre tempérament, de notre affectivité, de notre mode de compréhension. Elles fondent le présent de la « conscience de surface » en déterminant nos aversions, nos désirs, nos émotions, nos pensées. Dans cet état « Jing », la lumière de notre conscience (Yi Shi) est un reflet sur la glace de notre histoire. La qualité de la glace est un prisme qui la teinte. La vie peut s'en trouver assombrie ou colorée. Cette conscience de surface permet de se comporter dans la vie, d'y agir, elle est à l'origine de l'activité volontaire. En médecine occidentale Yi Shi peut être mis en relation avec l'activité du système nerveux central (les perceptions, les sensations, les pensées, la parole et la mémoire) et celle du système nerveux somatique qui régit les mouvements volontaires.

Si en Chine, Yi Shi est un terme d'usage courant pour désigner la conscience, les notions de Cong Neng et de Wu Yi Shi sont plus originales et ont été développées par la lignées Leung dans leur effort de structuration de l'esprit en s'appuyant sur le bouddhisme, le taoïsme et le confucianisme.

D'après Bai Yunqiao, Cong c'est la "petite intelligence", celle qui est limitée, et Neng c'est « le pouvoir, la puissance ». L'association des deux mots est donc évocatrice du pouvoir de la petite intelligence. Dans l'usage qu'en fait le Dr Leung, cette petite intelligence, c'est celle du corps. Une intelligence non-conceptuelle, qui ne raisonne pas, mais qui assume l'organisation et la régulation de la vie du métabolisme humain pour en maintenir l'homéostasie. Elle est l'expression fondamentale de l'intelligence de la vie en nous, l'expression de sa puissance organisatrice. De ce fait, elle est associée au Qi qui anime et dynamise le corps. Quand la lumière rencontre l'eau, elle permet la production d'une énergie. Dans le monde végétal, cette rencontre entre l'eau et la lumière donne lieu à la photosynthèse. Dans le monde animal c'est l'activation du métabolisme. En médecine occidentale Cong Neng peut être mise en relation avec l'activité électro-chimique du système nerveux autonome qui dirige les fonctions involontaires du corps.

Wu Yi Shi, la conscience vide, c'est la lumière avant son réfléchissement sur l'iceberg, avant qu'elle ne se mélange à l'eau pour produire de l'énergie. Wu Yi Shi c'est la source lumineuse solaire. Elle ne nous appartient pas. Elle nous traverse. Ce n'est donc qu'une fois que se sont tuées la conscience ordinaire avec son cortège de pensées, d'émotions et de désirs (Yi Shi), et les exigences du métabolisme (faim, froid, besoin d'évacuer les excès...) que le Cœur peut s'ouvrir à Wu Yi Shi et s'absorber dans l'esprit de l'univers. La Conscience vide, vecteur de la lumière porte avec elle une puissance céleste, Ling Xing⁹.

Cong Neng est au carrefour des influences de Wu Yi Shi et de Yi Shi. Par son influence, Wu Yi Shi offre à Cong Neng les conditions optimales de son fonctionnement. Yi Shi, pour sa part, informe Cong Neng des modifications à effectuer pour s'adapter à l'environnement en fonction de l'interprétation qu'elle en a fait. C'est ainsi que la dynamique émotionnelle se

⁹ On ne trouve pas d'équivalent à cette notion en médecine occidentale. On peut éventuellement la rapprocher du vitalisme d'Henri Bergson et de son concept d'élan vital.

manifeste par des réactions physiologiques exerçant une influence sur le rythme cardiaque, la respiration, la température interne, ou l'appétit par exemple. L'inscription prolongée ou intense dans certains types d'états émotionnels peut perturber durablement Cong Neng. Cette petite et puissante intelligence est donc le vecteur de la somatisation, de l'inscription de mémoire dans le Jing (l'essence)¹⁰. A l'inverse un dérèglement de la physiologie par d'autres mécanismes (mauvaises habitudes alimentaires, manque de sommeil etc.) peut perturber la lumière de la conscience ordinaire. Le détail de ce fonctionnement se trouve dans l'interrelation entre les organes Zang, les émotions et les Ben Shen (Hun, Shen, Yi, Po, Zhi) amplement exposée par ailleurs.

Le travail psychothérapeutique en MTC consiste pour une part à intervenir sur les aspects de La conscience ordinaire qui tendent à entacher la vision du monde de la personne qui vient nous voir et à perturber le fonctionnement de Cong Neng. Pour l'autre part, la psychothérapie implique de réguler la physiologie pour apporter au Xinshen les conditions optimales de son fonctionnement. C'est dans le croisement de ces deux angles que réside la complémentarité entre le Qigong Tuina et l'Eïno pour traiter les perturbations de l'esprit.

Qu'est-ce que l'Eïno.

Continuant l'approche de l'hypnose initiée par François Roustang, Bernard Sensfelder a développé l'Eïno en s'appuyant sur les neurosciences et la pratique du Zen. Formé à l'Eïno auprès de Bernard, je participe à son développement en tant que praticien et formateur. J'y combine en cabinet des éléments issus de ma pratique de la médecine traditionnelle chinoise, du Qigong et du Qigong Tuina. En Eïno, nous n'aidons pas la personne à devenir qui elle souhaite, nous créons les conditions pour qu'elle vive plus librement, en toute simplicité. Loin des promesses d'un développement personnel, nous ne faisons qu'aider à retirer les filtres de la conscience ordinaire qu'ils soient liés à une image de soi, un traumatisme, une tension dans le corps, etc.

Retirer les peurs, dissoudre les culpabilités et les croyances qui nous empêchent de nous épanouir au quotidien et qui génèrent du mal-être, du stress, de l'anxiété, de la dépression. Dissoudre les traces de nos histoires qui marquent un arrêt dans la circulation de la vie, et génèrent des comportements compulsifs, répétitifs, inadaptés autant qu'une inscription dans la matière du corps. Nous autorisons ces inscriptions qui créent le mal être à se dissiper.

Pour cela, il faut desserrer l'emprise de la conscience ordinaire (Wai Yi Shi), laisser faire le corps (Cong Neng) et autoriser le mental à « ne rien faire », « se laisser installer confortablement dans... », « être le témoin curieux de ce qui se fait sans son intervention ». Bien souvent, il suffira que la personne se laisse confortablement installer dans l'image négative qu'elle a d'elle-même ou dans la peur qui l'envahit pour que, sans rien faire, le blocage se lève. D'autres fois, encore, la personne se verra invité à laisser une émotion venir, à se centrer dessus, sans rien faire. L'objectif sera d'apprendre à la personne à arrêter de s'occuper de ce qu'elle pense pour uniquement s'occuper de ce qu'elle ressent. Lorsqu'il sera

¹⁰ Cette inscription des mémoires s'effectue à deux niveaux. Celui du Cerveau (Nao), aussi nommé la mer des moëlle, qui est en lien étroit avec l'essence des reins. Celui du corps dans sa globalité, ce qui entraîne des modifications posturales (cf. ma participation au livre « Les merveilleux vaisseaux » d'Amaël). Mon ami de toujours et collègue Sylvain Lafargue me faisait remarquer qu'on pouvait parler de mémoire de l'eau pour qualifier cette inscription de l'esprit dans la matière liquide du corps.

installé dans son ressenti, il le laissera aller son chemin, sans intervenir, jusqu'à se sentir confortable.

En Eïno, le praticien s'installe dans une forme de présence, servant de point d'appui à l'acceptation de la mise en mouvement d'un processus naturel de libération des tensions, des traces laissées par les événements traumatiques, les ambiances oppressantes, les mémoires familiales... La clé du succès est la confiance partagée dans la possibilité qu'un processus libérateur puisse s'accomplir dans l'ici et maintenant d'une transe légère.

Pour expliquer les ressorts du fonctionnement de l'Eïno dans la perspective du Qigong Tuina, j'aime m'appuyer sur cette citation.

Kong Ze Tong,	Vide, alors Circulation
Tong Ze Ming	Circulation, alors Lumière
Ming Ze Ling	Lumière, alors Esprit de l'univers

Ainsi, dans le langage du Qigong Tuina, j'aurais tendance à formuler les choses ainsi. Le praticien s'installe dans un état de « *vide* », et favorise le déploiement d'un champ d'énergie qui l'enveloppe avec la personne qui reçoit le soin. Ensemble le praticien et la personne se rendent disponibles à ce qui peut advenir. Cela permet d'enclencher une *mise en mouvement* du Qi et engendre un processus de *transformation* (Qi Hua) des mémoires. Comme si elles étaient extraites des profondeurs du Xinshen pour être mise à jour, contemplées, ressenties telles qu'elles sont. Par cette *mise en lumière* des tensions l'*esprit de l'univers* reconfigure le rapport que la personne entretenait avec son passé et par la même occasion ouvre un rapport au présent plus adapté.

Pour donner un exemple de la nature de ce travail, je procède ci-dessous au commentaire du témoignage de Justine lors d'une séance d'Eïno.

« C'était ma première expérience d'hypnose. Je m'attendais à ce qu'on discute d'avantage, sur le coup ça m'a frustrée, mais je crois que justement ce dont mon mental a besoin, c'est d'être désamorcé. Et la plupart du temps, par la discussion, la réflexion, il garde le contrôle.

J'ai demandé à travailler d'abord sur des traumas d'ordre sexuel/intime. Je n'ai pas eu besoin de les raconter avec des mots, et ça, ça m'a soulagée.

Le travail en Eïno ne nécessite pas que la personne se raconte, s'analyse, ou développe les détails d'une expérience. Quelques éléments factuels suffisent à travailler. Cela présente des avantages et des inconvénients. Ces deux aspects sont visibles dans le témoignage de Justine qui exprime à la fois la frustration de ne pas pouvoir discuter d'avantage et le soulagement de ne pas avoir à mettre en mot des traumas. Le praticien se doit de trouver le juste dosage dans l'écoute de la personne pour que cette frustration ne nuise pas à la relation thérapeutique. D'un autre côté, il ne doit pas encourager outre mesure l'activation du mental par le dialogue. Le dialogue doit donc porter sur des faits, et sur l'expression du vécu associé. Cette expression permet de commencer à orienter l'attention sur la sensation.

Une fois dans l'état d'hypnose, c'était comme si j'étais normalement consciente, comme s'il ne se passait rien, sauf que ce qui se passait dans ma tête était différent de mon activité mentale habituelle.

C'est par une fixation de l'attention de la personne sur les sensations que le glissement vers le travail en hypnose s'opère. D'autres méthodes comme la rupture de pattern, ou la communication « hypnotique » ne sont pas utilisées en Eïno. L'idée n'est pas de pousser la personne dans la transe malgré lui, mais bel et bien de l'encourager à aller de lui-même en faire l'expérience. De la sorte, le glissement n'est pas une rupture avec l'état normal. Cette façon de faire laisse au personne un sentiment mêlé d'ordinaire et d'étrangeté qu'exprime très clairement Justine. L'objet de l'induction est de permettre l'émergence d'une disposition à laisser émerger des processus d'autoguérison. Cela passe par le relâchement des mécanismes de censure des sensations jugées désagréables ou perturbantes dans le contexte de la vie quotidienne. La transe thérapeutique ouvre un temps de disponibilité à l'accueil des traces des vécus antérieurs.

Quand Benjamin m'a demandé de contacter des émotions, une voix dans ma tête a dit « mais qu'est-ce qu'il croit, ça ne va pas être si facile », je résistais, et puis je n'y croyais pas tout à fait. Et pourtant les émotions sont venues, sans que je puisse dire clairement pourquoi ni comment. J'ai eu plusieurs vagues d'émotions et d'apaisement, et puis ça a été fini. Je suis revenu à la réalité, je me suis dit « c'est tout ? », alors que j'avais une intense et profonde sensation de changement. Comme si mon mental essayait (encore) de garder le contrôle.

Dans cet état pas tout à fait inhabituel se passe des choses pas tout à fait ordinaires. Le Praticien invite la personne à « laisser son corps faire monter les tensions associées à un événement », « à laisser son corps faire ce qu'il a à faire avec les traces de... », « à laisser son corps réagir à l'idée d'être (compléter par le jugement de votre choix), etc.

Il ne s'agit en aucun cas pour la personne de se remémorer activement le souvenir, mais au contraire de porter attention aux réactions du corps à cette évocation. Le travail du praticien consiste à encourager l'accueil par la personne de ce qui se manifeste pour que cela puisse se développer. Pouvoir encourager cela, implique que le praticien soit tout à fait à l'aise avec ce qui peut se dégager de la personne à ce moment-là. Il s'agit là d'une des conditions essentielles pour que le processus fonctionne. Cet accompagnement de la personne implique aussi une certaine capacité à percevoir ce que vit la personne. Cette perception ne peut pas s'appuyer uniquement sur l'observation. Le regard ne suffit pas à percevoir l'ensemble des variations d'état, il faut développer une sensorialité de l'écoute qui permet d'affiner la présence à l'autre. Les manifestations du processus sont le plus souvent invisibles et ne se colorent pas nécessairement d'une tonalité émotionnelle. Justine dans le deuxième temps de la séance en fait l'expérience.

Deuxième partie de notre séance, nous avons travaillé sur mes tics.

Une fois dans l'état, Benjamin me guide pour chercher la tension à la source des tics. Je me trouve dans un état de plus en plus profond, mais sans que des mots ou des sensations ne surgissent pour répondre à la question. Pas de vagues d'émotion cette fois, mais l'impression de descendre très profond dans le noir, dans le lourd. Je perds toute notion de temps. À un moment

dans ce noir je me suis dit : « en fait ce n'est pas à moi ». (Plus tard j'ai fait le lien avec mes parents, qui se rongent tous les deux les ongles, et le fait que vers six ans je me rongeais déjà les lèvres.)

Il ne s'agit pas pour le praticien de savoir précisément ce qu'il se passe chez l'autre, mais de percevoir qu'il se passe quelque chose, d'en saisir la dynamique de déploiement, transformation, relâchement, dénouement.

Quand Benjamin m'appelle à revenir c'est très difficile. Je suis comme trop loin, trop bas, trop profond. J'ai envie de rester là.

Je mets du temps à pouvoir ouvrir les yeux, À me sentir revenu.

La transe de Justine qui était très légères dans un premier temps s'est approfondie dans la deuxième partie de séance. L'attention aux sensations s'est transformée en absorption. Le commentateur intérieur de l'expérience vécu, sans disparaître totalement accepte de faire silence pour n'être plus que le témoin d'un processus intime et en même temps étranger.

Quand j'y repense maintenant c'est un moment que j'aime me remémorer. Ce noir, ce vide, cette profondeur me donnent une sensation de sécurité, d'appartenance, d'ancre.

Immersion dans le yin du ciel antérieur. L'essence. La densité des profondeurs, leur obscurité rassurante.

Le résultat obtenu par ce travail n'est jamais garanti. Il n'appartient pas au praticien. Il dépend de la façon dont la relation installée a permis qu'opère un processus que nul ne peut contrôler. Cela ne dédouane pas le praticien de toute responsabilité. Il est de son devoir de faire en sorte que les conditions optimales soient réunies pour que le processus émerge. Comme le tireur à l'arc, le praticien se rend présent à la pratique sans laisser l'esprit s'envoler vers la cible avant la flèche.

Les jours (semaines) qui ont suivi j'ai vu que l'attitude de mon corps était différente, plus libre. Je sais qu'il faudra y retourner, transformer plus profond, aller plus loin. Mais j'entrevois le changement possible et la liberté qu'il y a à la clé. Et puis ça m'a donné une piste de transformation pour mes tics et ça j'en suis très très contente. »

Eïno puis Qigong Tuina au sein d'une même séance

Il s'agit du mode de combinaison entre les deux pratiques le plus documenté dans les témoignages obtenus. C'est celle qui, au début de l'association des deux pratiques, m'est apparu avec le plus d'évidence. Dans ces cas, les personnes arrivent avec un motif d'ordre psycho-émotionnel marquant une agitation du Xinshen qui justifie d'aborder le soin par un travail en Eïno. Je décide d'y associer le travail en Qigong Tuina pour approfondir le processus de transformation des émotions. Lors de ces séances j'ai maintes fois utilisé la manœuvre Tan Zhong Tou Guan Yuan sans m'y limiter, laissant libre la possibilité de m'adapter à la personne plutôt que de m'en tenir à un protocole prédéfini.

Si Tan Zhong Tou Guan Yuan s'est imposée à moi dans un premier temps, c'est parce que j'ai pu éprouver dès ma première rencontre avec le Qigong Tuina l'efficacité de cette manœuvre pour « vider » les mémoires émotionnelles qui ont pu être stockées par le protecteur du cœur (Pc ou MC) dans sa fonction de rempart du Cœur contre les agressions.

Recevant cette manœuvre, j'ai d'abord eu une amplification de la respiration, puis une sensation de force, comme si mon corps voulait plus d'air, toujours plus. Puis un picotement et un sursaut au centre de la poitrine. Il y avait une teinte de tristesse légère, puis de désarroi et d'impuissance. J'ai eu de nombreuses apnées en fin d'expir pendant lesquelles les mouvements de montée et descente du diaphragme créaient des sensations de pression et dépression dans le corps. M'est revenu le souvenir d'un épisode de quasi-noyade qui m'a été raconté : Petit, j'ai fait le bouchon dans une piscine. A la fin je me suis apaisé, ma respiration était plus ample mais sans force.

Dans un premier temps j'opère sur table ou dans un fauteuil un travail d'induction d'une transe par fixation de l'attention sur les sensations puis je fais des propositions en Eïno sur la problématique de la personne en vue d'engager le processus de transformation. Celui-ci s'accompagne d'une réaction du corps qui peut être manifeste ou non et conduit à une expérience sensorielle pour la personne.

Pour Martine :

La sensation d'une plaque de métal qui recouvre ma poitrine, lourde.

Benjamin m'invite à laisser cette tension s'accentuer, se répandre. Très progressivement une émotion monte. Comme si elle apparaissait de dessous les débris après un tremblement de terre.

Ma tête tire fort en arrière, je n'ose pas la laisser partir puis dans la confiance du moment, je finis par laisser libre le mouvement de ma tête qui s'amplifie et bascule.

C'est très impressionnant, j'habite complètement cette sensation. Une grande chaleur me traverse liée à une forte émotion interne. Elle est à la fois nouvelle et pourtant une partie de moi la reconnaît.

Et encore, encore, encore.

Spectatrice de ce chemin dans les strates du passé.

Je traverse l'état dans lequel j'ai été petite frappée par la culpabilité et la responsabilité que je me suis incombée (dans la relation avec mes parents).

Mon corps s'est refermé vers ma poitrine.

Pour Séraphin :

Quand je fixais mes doigts, j'avais remarqué qu'ils tremblaient anormalement. Là ce sont mes mains jointes qui tremblent et secouent. Invitation à m'imaginer dans la cour d'école : le bord de la lèvre tombe légèrement, un très petit mouvement d'abord à droite. Je ressens aussi une crispation tout le long du cou à droite, des clavicules à l'oreille. A gauche, le flux d'énergie circule, se fait sentir une chaleur. L'autre bord des lèvres tombe. Tristesse. Je ressens de la solitude et beaucoup de regards qui jugent, aussi la sauvagerie des jeux, du bruit. Invitation à s'imaginer dans la classe, avec le professeur. Toujours ces lèvres basses qui voudraient être stoïques. Je me rends compte que pendant tout ce temps, je m'étais empêcher de respirer, comme en classe. Je me mets à respirer plus fort, grand besoin de respirer, d'expirer en faisant du bruit, de faire du bruit, un sifflement comme celui d'une cocotte sous pression. Je laisse les pieds de chaise s'incliner un peu alors que je bascule en arrière, beaucoup, beaucoup d'énergie monte, disponible, bouillonnante. J'ai besoin de tambouriner. Je trouve les bras de chaises et frappe des poings dessus. Là c'est un sentiment de dégoût qui vient, remonte. Je vomis de l'air et me tiens le ventre. Puis cela reste en suspens.

La pratique de Qigong Tuina qui s'en suit permet d'approfondir le travail, ce qui se manifeste par une nouvelle expérience sensorielle impliquant un vécu corporel qui continue à se déployer au-delà de ce qui a déjà été engendré lors de la première phase. Puis la manœuvre conduit inévitablement à un apaisement marquant la fin du travail. Ainsi, le processus de transformation se poursuit pour Laurie lors de la pause des mains.

Puis la séance a pris une dimension plus profonde encore....

Par un travail énergétique sur mes chakras (travail sur RM4, RM17) Benjamin a fini de capter mes dernières « culpabilités » :

Main sur le ventre, le souvenir de mes césariennes et de mon sentiment d'incapacité à donner naissance « normalement » à mes enfants a surgi et s'est évanoui.

*Puis par positionnements successifs de ses mains (**ma main droite est allée se placer sur RM22 puis Yin Tang**), une énergie de vie a afflué en moi, il me suffisait d'y puiser...des verbes se bousculaient dans ma tête : aimer, danser, chanter, rire, jouer, jardiner, peindre... pour finir par un leitmotiv : Prendre soin de moi. Un courant s'est alors propagé dans mon bras convalescent, s'obstinant à faire céder une sorte de barrage pour finir par frétiller jusqu'au bout de mes doigts.*

Un épisode de froid très intense parcourant mon corps et glaçant pieds et mains s'est ensuite installé. Benjamin m'a accompagné avec toute sa bienveillance et m'a ensuite amené vers une sorte de spirale énergétique abdominale, telle un puissant vortex de nettoyage.

Je change alors de manœuvre pour « le jeune garçon prie la déesse » : Tong Zi Bai Guan Yin

Un nouveau positionnement de ses mains et tout s'est apaisé avant une expérience finale extraordinaire. Il a alors enserré ma main affectée par l'accident et j'ai compris que mon cerveau entravait ma guérison par un phénomène d'anticipation de la douleur. Quelques minutes après, yeux fermés, une belle lumière verte s'est manifestée. La séance s'est alors terminée en toute logique et je me suis sentie renouvelée. »

Il en est de même pour Séraphin, le processus de transformation se continue durant Tan Zhong Tou Guan Yuan avant de laisser place à un apaisement proche de l'endormissement :

*Pour la troisième phase, sans sortir de l'état dans lequel je me trouve, je m'allonge sur le dos sur la table de massage. Je suis invité à me laisser aller dans les espaces libérés, à habiter les nouveaux espaces qui se sont ouverts. Benjamin a posé au début les doigts d'une main vers le hara (dantian en japonais), les autres vers le plexus peut-être (**Tan Zhong Tou Guan Yuan**). Un certain temps passe. A un moment je sens tout un mouvement se faire dans ma colonne jusqu'à ma tête. Comme s'ils avaient envie de se rapprocher et que le cou ne voulait plus passer par un détour en s. A un autre moment, Benjamin change légèrement la position de la main sur la poitrine à droite du centre et appuie sur un point qui attire mon attention (**Cela se fait tout seul**). Je ne sais plus si cela précède le mouvement perceptible d'alignement dans le corps. Mon esprit part un peu, je m'entends à un moment ronfler le temps d'une respiration.*

Pour Adrien

Au cours de la séance, Benjamin m'a demandé s'il pouvait avoir recours au toucher. Ce fut sans aucun doute d'une grande aide dans le processus. J'ai bien senti que ses mains, l'une sur mon plexus et l'autre sur mon bas ventre, m'ont permis de me sentir d'avantage accompagné et en sécurité, tout en mettant en mouvement l'énergie (les émotions) qui y était bloqué. J'ai l'impression que les différentes formes de présence que propose Benjamin lors de ces séances, (l'écoute, la voix et le toucher) permettent d'accompagner et de transformer plus profondément ce qui se passe.

Les propos recueillis montrent une belle continuité dans l'expérience reçue entre les deux phases du soin. S'il est impossible de savoir si l'une ou l'autre des méthodes seules auraient suffi à obtenir les mêmes résultats, les personnes relatent les effets de l'expérience vécu.

Rosa :

Trois semaines plus tard, je fais éclater un lourd secret familial auprès de mes parents et ma grand-mère. Chacun reprend sa place, sa responsabilité (d'adulte, de parent). Mon frère n'est au courant de rien. Je compte avoir une discussion avec lui pour l'informer que mes parents sont au courant, mais pour le moment, je n'ai pas encore initié cette conversation.

Depuis, les pulsions de sucre ont disparu. Les idées sont apaisées, la colère est quasiment partie (ou à 2/10). J'affirme beaucoup plus mes idées, mes envies, mon positionnement. Je me comporte beaucoup plus comme une adulte aujourd'hui, et non plus comme une petite fille avec mes proches. Mes relations, notamment aux hommes, ont changé, je ne me sens plus menacée, je me sens ancrée avec moi-même. J'ai grandement gagné en estime de moi. Je me fais de moins en moins passer après les autres, j'ose dire « non ».

Aymeric :

« Bonsoir Benjamin, petit retour sur la séance d'Aymeric. En sortant, il m'a dit : "sur l'échelle du bonheur, je suis passé de 7,6 à 9,8 sur 10 (il manquait le goûter pour être à 10 😊). Arrivé à la maison, il a dit : "qu'est-ce que je suis bien moi !" Ces petites phrases font un bien fou après les moments difficiles des derniers temps... Merci beaucoup pour cette séance ! »

Martine :

Petit à petit, une grande tranquillité m'envahit. Quand j'ouvre les yeux, je perçois les couleurs du cabinet différemment, la lumière aussi. Je marche quelques pas avec une nouvelle démarche. Sensation d'intégrer mon corps d'une nouvelle façon, avec une perception plus fine. L'impression si apaisante de rentrer chez moi, rassemblée dans la confiance. »

Séraphin :

En rentrant je fais une marche, j'accueille avec joie les ronds scintillants que font les poissons à la surface de l'eau à cette heure où ils dînent. Cela accompagne une douce impression de sortir de sa coquille et de renaître. Je sens aussi comme plus « proche » et disponible ma poitrine, mon ventre. Les quelques échanges avec des amis que j'ai eus après me laissent une impression de fluidité et de vif enjouement.

Qigong Tuina puis Eïno dans une même séance

Il s'agit là aussi d'une modalité qui se manifeste dans le cadre d'une séance ou le motif de consultation est d'abord d'ordre physiologique, la dimension liée à une tension psychique apparaît en cours de séance mais n'est verbalisée qu'après coup. Cela laisse supposer un processus psychosomatique est impliqué dans la persistance du mal-être.

Sophie

Sophie souffre de troubles respiratoires à la suite d'un Covid. Je lui ai prescrit un mois auparavant de la pharmacopée pour renforcer la Rate et le Poumon et chasser les glaires. Nous faisons d'abord une séance de Qigong Tuina en vue de renforcer l'énergie de Rein et Poumon (manœuvre principale : Fei Shen Xiang He) avant de continuer par une séance d'éïnothérapie.

*« Allongée sur le dos, des points avec ses doigts sur le corps, qui stimulent, qui picotent sur le bout de la langue, des circuits qui donnent la sensation que le corps rétrécit sur le trajet, aux pieds (**Qi Zhen Tai Xi**), au poignet (**Qi Zhen Tai Yuan**) puis sur le plexus (**Tui Tan Zhong**) avec la main. Sensation de boule douloureuse sur les trapèzes. Tournée sur le ventre les mains sous les omoplates, diffusion (**Fei Shen Xiang He**). »*

A la suite de ce travail un rapide échange avec Sophie sur des images qui lui sont revenues pendant la séance de Qigong Tuina m'encourage à lui proposer de continuer en changeant de modalité.

*En **seiza** les yeux fermés à l'écoute de la tension du plexus et du diaphragme. Sensation physique de la tension et déroulement d'un scenario, d'un bout de mon histoire. Colère, rage intense envers mon frère et ma mère. Puis ouverture et apparition de mon arrière-grand-mère morte à 33 ans d'une bronchite.*

Le mal-être de Sophie semble s'être ancrée sur une mémoire transgénérationnelle.

Le lendemain matin la sensation de tension à la respiration est partie, elle durait depuis 3 mois m'imposant une inactivité importante et de la fatigue. Cette séance arrive après 1 mois de pharmacopée. Le blocage revient 3 jours plus tard. La semaine suivante une séance de Qi Gong sur les mêmes énergies poumon /reins. Puis à nouveau temps d'écoute, de la lumière dans tout le corps. Libération des tensions physiques/psychiques. Le lendemain 24h après la respiration se libère à nouveau pour plus longtemps. »

Lors de cette séance de Qigong d'une heure, le travail porte essentiellement sur Kai He. Nous le faisons d'abord au Dan Tian Inférieur, en harmonisant le mouvement et la respiration en vue de percevoir la densité (Xiao Kai He). Puis la sensation de densité créée au niveau du Dan Tian est étirée en colonne vers Dan Tian médian par un geste de montée descente des mains paumes orientées vers le tronc. Nous continuons le travail de Kai He au Dan Tian Médian, en insistant sur la perception de la fluidité, de communication avec l'environnement (Da Kai He). Le travail se poursuit brièvement au Dan Tian Supérieur. D'abord en reprenant l'extension de

la colonne depuis le ventre jusqu'à Yin Tang avec les mains. Puis, pendant Kai He, le jeu des mains devant les yeux fermés facilite la connexion à la sensation de lumière. Enfin avec Peng Qi Guan Ding, la lumière est conduite jusqu'au cœur de la densité dans le Dan Tian inférieur. Le témoignage de Sophie met en évidence l'importance du Qigong prescrit ou guidé dans les thérapies en Qigong Tuina, ainsi que l'intrication entre Qigong et pratique hypnotique.

Eïno et Qigong Tuina ensemble

Cette approche implique de parler en même temps que l'on effectue le travail de Qigong Tuina et m'oblige à intégrer deux types de connexion aux personnes, l'une par la main, l'autre plus globale, plus en lien avec ce que dégage la personne sur le plan des tensions et des émotions. Toutefois, il me semble que l'expérience aidant, ces deux modalités d'écoute tendent à s'intégrer dans une écoute globale unifiée. Les dynamiques de séances étant singulières, j'ai choisi de présenter deux cas complets pour l'illustrer. Dans les situations présentées l'association est improvisée en cours de séance.

A. Sandrine

Le motif de consultation initial est d'ordre Physiologique (séquelle de bronchite) mais l'irruption de paroles et d'émotion chez Sandrine durant la séance de Qigong Tuina m'incite à combiner le travail en cours avec des propositions en Eïno. Les manœuvres principales retenues sont Xie Tai Chong, Zhi Ya Nei Guan (pour détendre le Foie) et Tan Zhong Tou Guan Yuan.

« J'ai pris rdv avec Benjamin suite à une bronchite qui m'a cloué au lit pendant une semaine au moment du réveillon du nouvel an et dont j'ai ressenti les symptômes pendant deux bonnes semaines. Je me sens affectée au niveau de mes poumons qui ont été extrêmement sollicités pendant cette période. Je me sens globalement plutôt fatiguée et en manque d'énergie.

Il me semble que ce manque d'énergie perçue est plus lié au blocage émotionnel exacerbé par la période qu'à un vrai vide d'énergie. Je démarre donc par Xie Tai Chong.

Après ce temps d'échange, la séance se poursuit allongée sur la table de consultation. Prise du pouls. Massage au niveau du pied. Je sens particulièrement un point dont Benjamin me dira qu'il concerne le foie. Il me demande si c'est trop fort. Je lui réponds que non. Je me concentre sur la sensation sur mon pied.

Il est notable que la manœuvre de Qigong Tuina joue le rôle d'une induction en focalisant l'attention de Sandrine sur sa sensation tout en favorisant une libération émotionnelle en débloquant le Qi du Foie. Toutefois cette libération émotionnelle engage Sandrine à m'en dire plus. Elle ne plonge donc pas directement dans la transe.

Je crois que c'est à ce moment-là que je lui dis que j'ai le sentiment de vivre un moment particulier dans ma vie, de boucler une boucle, de terminer un cycle. Je suis prise par l'émotion. Je me concentre sur ma respiration. J'ai du mal à parler. Ma gorge se noue. Des larmes coulent. Je poursuis.

A ce stade Sandrine est encore très présente au niveau mentale et verbal, un dialogue s'installe dans lequel je ne fais que questionner. Pendant ce temps je continue à travailler Xie Tai Chong. Mon intention est de l'aider à vider son esprit avant de continuer sur des manœuvres où j'ai plus besoin de silence.

- *S : Je suis en train de perdre certaines croyances.*
- *B : Lesquelles ?*
- *S : La croyance d'être quelqu'un de « spécial » au-delà de la singularité que nous avons toutes et tous.*
- *B : S'agit-il de ta croyance de « pouvoir sauver le monde ».*
- *S : Non ce n'est pas cette croyance là mais plutôt la croyance d'être une « privilégiée », d'être une personne plus spéciale que les autres que je relie au fait d'être une personne adoptée.*
- *B : Quelque chose a provoqué cette perte de croyance.*
- *S : Je ne crois pas.*

Je décide alors d'effectuer la manœuvre Zhi Ya Nei Guan. Dans le même temps, je propose à Sandrine de laisser son corps retrouver le point d'ancrage de la tristesse qu'elle a exprimé.

Cette pression accentue mes perceptions. J'ai l'impression d'être connectée directement à mon cœur. Benjamin me demande si je peux « plonger » (je ne sais plus si c'est le terme mais c'est l'image que j'en ai) dans ma tristesse mais je n'arrive pas à m'y connecter. Elle s'est diluée pendant que je parlais précédemment. Je lui dis que je me sens neutre émotionnellement et que physiquement je me sens fébrile.

Je ne suis pas surpris de cette réponse de Sandrine, car l'objet n'est pas de continuer à travailler au niveau de l'expression émotionnelle mais au niveau du processus énergétique sous-jacent. L'association de la manœuvre et de la proposition semble porter ces fruits car la fébrilité laisse place à un tremblement que j'invite Sandrine à remarquer.

Je crois que c'est à ce moment-là qu'il me demande ce que je ressens. Je lui dis que je ressens de légers tremblements. Il me dit de ne pas les retenir. Je laisse l'énergie circuler partout dans mon corps. Les tremblements se font plus intenses.

Le travail de transformation est en cours.

Benjamin change de côté et il commence à poser ses mains à différents endroits de ma tête et de mon torse. Je ne me souviens plus dans quel ordre.

Moi non plus... Je suis simplement en train d'accompagner ce qu'il se passe, d'être présent au vécu de Sandrine. La Transe s'approfondit. Je décide de Changer de Manœuvre pour effectuer Tan Zhong Tou Guan Yuan.

Après les souvenirs se font moins précis car je suis complètement absorbée dans mon ressenti corporel. Je dirai que j'ai vécu plusieurs montées

*successives de tremblements/apaisement plus ou moins intenses accompagnées de plusieurs vagues de sentiments essentiellement de la tristesse. Je sens une de ses mains rester sur mon ventre (**RM4, main gauche**) et l'autre passer de la clavicule gauche à la droite (**P1 main droite**) puis rester au niveau de la base de la gorge (**RM22, main droite, puis enfin RM17 main droite**). Pendant tout ce moment je sens comme du courant passer dans mon corps. Je lâche prise. J'ai l'impression que Benjamin aspire quelque chose dans mon ventre. Il me dit de laisser aller mes émotions. Je lui dis que c'est dur. Les larmes coulent et je sens une forte chaleur dans mon ventre. Je ressens comme une unité entre nous deux. C'est assez bouleversant comme sensation. Lors de la dernière vague, je sens un apaisement extrêmement profond. Je me sens si détendue que je me dis que ça doit être comme ça quand on est mort. Être sans plus aucune tension dans le corps. Je m'étonne a posteriori d'avoir eu cette image dans un moment aussi vivant mais c'est bel et bien le cas. »*

B. Frédéric

Frédéric souffre d'Angoisse de mort et relie cette difficulté à des mémoires d'inceste. Je décide de lui laisser le choix de la position pour la séance sans savoir clairement ce que je vais effectuer comme travail. Il choisit de s'allonger sur le dos et je m'assois auprès de lui. Je décide de m'installer confortablement dans le silence. Cette façon de faire recoupe tout à la fois une dimension de l'Eïnothérapie, parfois nommé hypnose sèche et une pratique de Qigong Tuina Jing Guan Qi Bian « en silence, observer ses changements » qui consiste à ne traiter qu'avec le champ d'énergie.

Après un temps pour me déposer, j'ai immédiatement senti une qualité de présence et de tranquillité émanant du praticien. L'ambiance dans la pièce où nous étions était calme. Je me sentais en confiance.

Très rapidement mon corps à commencer à réagir par des spasmes et des tremblements. J'ai laissé faire, ça tremblait, ça chauffait dans certaine partie de mon corps (bas du corps, jambe et bassin). Mon souffle était assez ample avec parfois des expire/soupir. Les tremblements parfois s'arrêtaient et recommençait plus subtilement et avec plus de fluidité.

Après un quart d'heure de ce travail silencieux, la problématique de la mort évoquée lors de l'entretien s'impose à moi. Je décide d'en faire l'objet d'un travail.

Benjamin à ensuite prononcé le mot "la mort" suivi d'un silence. Un frisson a parcouru mon corps en entier et ensuite c'est comme si j'étais dans une sorte d'espace vide. La seconde proposition du praticien fut la phrase "le monde de la mort et ses habitants".

Et là, de nouveau mon corps et mon esprit comme dans un espace vide mais avec le corps qui continuais à réagir par des mouvement de plus en plus lent et fluide. Ça libérait beaucoup d'énergie en moi. Ça fluidifiait le corps.

Je perçois que cette difficulté vis-à-vis de la mort en lien avec le sentiment de se faire envahir par des perceptions issues de ce monde, peut être mis en relation avec le sentiment d'intrusion lié aux mémoires d'incestes. Ce qui relie les deux me semble relever de la possibilité pour Frédéric de reprendre confiance dans ses frontières.

La proposition suivante fut "de laisser au corps la possibilité d'ouvrir et de fermer les frontières". Cette proposition fut très impactante pour moi et a été comme la synthèse, la clé qu'il me fallait.

Il me semble alors utile d'accompagner le processus par un travail sur la relation entre ciel antérieur et ciel postérieur, le lien entre les différentes générations, vivante ou morte. J'effectue Qi Zhen Shen Que (RM8) puis Mo Shen Que

Benjamin à ensuite poser son doigt sur mon nombril, puis la main.

Je sentais une énergie qui tournait dans mon ventre, qui se frayait un chemin qui parfois circulait comme un serpent de haut en bas et de bas en haut de mon corps. Une grande chaleur dans mon ventre et un sentiment de grande liberté m'envahissait.

Je sentais les contours de mon corps avec un sentiment de confiance. Tout cela pour moi en lien direct avec la proposition d'ouvrir et fermer les frontières...

Cela faisait écho à la mémoire d'inceste et d'intrusion.

Durant Mo Shen Que, je perçois une difficulté de circulation dans la zone génitale. Je relance le travail par une proposition verbale.

J'ai ensuite senti que l'énergie travaillait fort dans mon bas ventre et mon bassin et chose rigolote au moment où je percevais cela en moi, benjamin me dit les mots suivant "petit bassin".

A cet instant, j'ai laissé faire les mouvements d'énergie œuvrer à travers moi en totale confiance. Beaucoup de circulation interne d'énergie en forme de 8.

Une densité dans mon ventre et mon bassin s'installait petit à petit. Un plus grand espace en périphérie de mon corps avec une confiance intérieur assez incroyable. Une plus grande aisance respiratoire.

Ayant perçu la remise en mouvement d'une circulation fluide, je décide d'arrêter la séance.

Plusieurs semaines après le soin

Grande tranquillité et une présence à soi accrue...

Moi qui avais des difficultés de sommeil avec des réveil nocturne, le sommeil est revenu. Un meilleur transit intestinal. Un apaisement énorme. Je sens mon ventre apaisé et libéré. J'ai une plus grande attention et une sensibilité plus fine aux êtres, aux choses et à l'environnement qui m'entoure

Je ressens l'élan de vie en moi, ça pulse, c'est vivant au-dedans.

Cette séance a réveillé le vivant en moi. Cette proposition au corps d'ouvrir et fermer les frontières a été le cadeau qu'il me fallait, la clé de guérison de ce pourquoi je venais à la séance. Cette phrase synthétisait tout cela. Encore aujourd'hui cela est présent en moi. J'utilise même cette phrase comme un mantra (une clé). Cela a redéfini mes contours, je me sens protégé intérieurement, comme une protection dans et autour de moi. C'est palpable. Des voiles se sont dissipé...

J'ai retrouvé mon intégrité physique, ma place et ma protection intérieur.

Association de séances alternées d'Eïno et de Qigong Tuina au sein d'une thérapie de plusieurs mois

Je présente ici une situation où le mal-être, manifesté par des douleurs de ventre, est dû à un dysfonctionnement physiologique qui trouve son origine dans des problématiques émotionnelles. Il s'agit à la fois d'apaiser la douleur, de traiter le syndrome et de réguler la cause étiologique sous-jacente pour éviter la rechute.

Flora

Florence souffre de « colopathie fonctionnelle », je la reçois tous les mois pendant six mois pour l'accompagner.

« En errance médicale depuis plusieurs mois, à cause d'une colopathie fonctionnelle et condamnée à vivre avec selon ma gastro-entérologue, je me suis dirigée vers des médecines douces pour être enfin comprise, entendue et je l'espérais soulagée.

Certaines séances sont ciblées sur l'Eïno, d'autres sur le Qigong Tuina.

C'est très naturellement que Benjamin m'a guidée et que j'ai pu laisser partir mes maux aux fils de nos séances.

Il sait parfaitement quand il doit utiliser l'hypnose ou la médecine chinoise.

Par le Qigong Tuina je m'attelle à résorber ses douleurs liées à une dysharmonie Foie Rate sur un fond de vide de Yin. Les manœuvres ont varié d'une séance à l'autre Zhi Ya Nei Guan, Xie Tai Chong, Na Zhang Men, Tui Zhang Men, Rou Pi Shu, Rou Gan Shu, Qi Zhen Tai Xi.

A chaque fois je me suis sentie complètement soulagée ce qui me change la vie et me redonne énormément d'espoir pour le futur.

Je cherche par l'Eïno à désamorcer le vécu émotionnel à l'origine de son mal être et à transformer son rapport à la douleur et à la maladie.

La séance qui pour moi fut très forte est celle dans laquelle j'avais évoqué l'histoire, le parcours amoureux de ma grand-mère. C'est incroyable, mais je ne m'étais jamais demandée comment ma mère avait vécu cela. Son ressenti. Pendant cette séance, j'ai senti quelque chose couler le long de ma joue. Je n'ai pas compris tout de suite ce que c'était et puis j'ai réalisé : Je pleurais...!! Sans ressentir l'envie, ni le besoin, comme si ce n'était pas moi qui le décidais, sans aucune tristesse.

Comme si ces larmes étaient là pour me dire " tu as compris maintenant, ce n'ai pas anodin, ton corps lui il a compris...!!"

Conclusion

Ces différentes modalités d'association entre l'Eïno et le Qigong Tuina m'ont en premier lieu confirmé dans le sentiment d'une continuité d'ambiance entre les deux façons de travailler. Cette continuité rend le travail plaisant et l'association des deux approches fluides. Toutefois l'usage du langage quand il arrive après un temps de silence doit être effectué avec parcimonie pour ne pas sortir la personne de son état de lâcher-prise (Wu Wei) et le replonger dans une forme de processus discursif.

Sur le plan des effets, l'association de l'éïnothérapie suivie du Qigong Tuina (Tan Zhong Tou Guan Yuan) dans une même séance semble à même de régler les troubles psycho-émotionnelles n'ayant pas engendré de processus de somatisation à la suite d'événements traumatisques en aidant à vider le Péricarde des informations filtrées et stockées pour protéger le Cœur. Le trouble psycho-émotionnel est la racine du problème (Ben) et sa manifestation (Biao) se situe encore au même niveau. Il n'y a pas encore eu de somatisation. On peut faire l'hypothèse que ce mode de soin tout en apaisant le Shen évite une somatisation ultérieure.

Cette même association a aussi permis d'enrayer le processus de somatisation en cours chez un enfant (Aymeric) dont les troubles Psycho-émotionnels (Ben) avaient conduit à des troubles du comportements et des perturbations du transit (Biao).

L'alternance de l'Eïno et du Qigong Tuina sur plusieurs séances semble permettre de désamorcer les causes émotionnelles de syndromes physiologiques conduisant à des manifestations diverses (ex de Flora : Dysharmonie Foie Rate de cause émotionnelle, créant des gastralgies). Il faut alors modifier le rapport au monde de la personne pour espérer enrayer durablement les excès du Foie. Mais il faut aussi réguler la physiologie pour faire disparaître le symptôme. La dimension psycho-émotionnelle est la racine (Ben), la manifestation physiologique est la branche (Biao).

L'éïnothérapie peut aussi venir en renfort du Qigong Tuina lorsque la manœuvre fait émerger des tensions psycho-émotionnelles en cours de séance.

Dans le cas de Sandrine le motif Physiologique m'apparaît comme l'arbre qui cache la forêt. Le mal-être psycho-affectif est en arrière-plan. Peut-être peut-on faire l'hypothèse que cette tristesse refoulée a favorisé l'atteinte externe sur les Poumons. Toujours est-il que le soin qui a consisté à faire circuler le Qi du Foie a permis l'expression de la tristesse. L'utilisation simultanée de l'Eïno a permis l'expression de tensions dans le corps qui ont abouti à une sensation d'apaisement. On peut supposer que cela a aidé à éviter une rechute respiratoire par la suite.

Pour ce qui est de Sophie, le soin a ravivée une mémoire transgénérationnelle qui semble avoir été à l'origine de l'évolution du Covid en forme Longue. Il est notable que cela se soit produit lors d'une manœuvre qui travaillait sur le Poumon (siège de la manifestation du trouble chez la personne et chez son arrière-grand-mère) et sur le Rein (Siège de Yuan Qi et de l'hérédité). La manœuvre semble avoir éveillé la trace corporelle du souvenir sous forme de sensation. Le travail en Eïno a permis sa conversion en information et, il me semble, d'en approfondir la transformation.

Une dernière situation n'a pas été envisagée dans ce travail : les cas où des troubles psycho-émotionnels sont d'origine physiologique et ou la cause étiologique n'est pas d'origine émotionnelle. (Ex : Une toux persistante par suite d'une attaque de froid qui blesse le poumon et induit une tristesse chronique). L'émotion est la branche (Biao) la racine (Ben) est physiologique. On peut se demander s'il serait pertinent de travailler en Eïno sur ce genre d'humeur ou si un travail en Qigong Tuina seul n'aurait pas plus d'effet. Cela reste à explorer.

Il me semble que la principale limite de l'utilisation de l'Eïno repose sur les troubles somatiques de causes physiologiques dont l'origine étiologique ne serait pas de cause émotionnelle. (Ex : des problèmes de digestion dû à vide de qi de la rate par surmenage, ou une stase de sang à la suite d'une contusion). Le Qigong Tuina à lui seul suffirait à régler la problématique durablement. Il n'y aurait dans ce cas pas d'intérêt à associer une autre méthode pour résoudre le problème, sauf à considérer que l'origine du comportement menant au surmenage ou à la contusion est due à une tension psychique chronique, ou que l'événement lui-même, la maladie, l'accident ait généré un trouble psycho-émotionnel.

Références bibliographiques :

Amaël Ferrando

- Qigong Tuina Massage et Automassage, Chariot d'or.
- Qigong Tuina pratique d'autoguérison par le Qigong, Chariot d'or.
- Qigong Tuina Philosophie et diagnostic, Chariot d'or.
- Les merveilleux vaisseaux, Edoya.

Bernard Sensfelder

- Vaincre peur et culpabilité, Dangles.
- Votre corps en sait plus que votre cerveau, Dangles.

Patrick Shan,

- Parole d'ethnomédecin, autoédition.

Benjamin Watteau

- Hypnose, Qigong & méditation silencieuse, Satas.