

# LA DYNAMIQUE BOIS

## QI GONG, KÖBI\* ET LES 5 ÉLÉMENTS – PARTIE 1: LE BOIS

### Dans une coquille de noix

La dynamique bois est une énergie déterminée, qui, sans pousser vers l'avant, fournit un cadre porteur, flexible, stable et vif. Le circuit fonctionnel du foie et de la vésicule biliaire crée un équilibre indispensable à un épanouissement personnel harmonieux. Un ego en bonne santé est capable de réaliser des potentiels ambitieux pour s'imposer dans ce monde avec compétence, authenticité et autonomie.

La qualité centrale de la dynamique bois est l'ouverture. La façon la plus efficace de cultiver ses potentiels bois est donc de cultiver «l'ouverture». Notre culture entretient une relation particulière avec le bois, elle encourage une dynamique bois excessive. Prendre soin de la dynamique bois est donc une tâche essentielle et il faut commencer par comprendre en quoi cette dynamique est abusivement exploitée par notre culture.

### Les cinq mouvements

Les cinq éléments décrivent des mouvements et non des typologies, comme nous les connaissons en Occident. On considérera toujours la dynamique dans son ensemble. Les caractérisations d'éléments isolés doivent être appréhendées avec prudence: notre esprit occidental tend clairement à objectiver les relations, à transformer une dynamique en objets et, de ce fait, à oublier les interactions dynamiques. Bien entendu, les phases de transformation décrivent un système dont les tendances sont clairement identifiables, faute de quoi le système n'aurait aucune valeur et n'exprimerait rien du tout. Ces tendances dépendent néanmoins toujours d'un contexte. Si vous lisez divers ouvrages consacrés aux cinq éléments, vous découvrirez différentes associations. Cela ne signifie pas obligatoirement que les unes sont fausses et les autres exactes (ce n'est pas exclu pour autant). Il s'agit de tendances dynamiques et l'image générale peut être changeante en fonction du moment précis auquel nous allons

photographier cette dynamique. Cette approche peut se révéler problématique pour la pensée occidentale, discursive, dichotome, empreinte de dualisme. Elle ne l'est pas pour la pensée chinoise, davantage fondée sur un ressenti intime, sur la globalité et sa dynamique.



C'est pourquoi je ne veux pas me lancer dans le sujet «le bois» à grand renfort de tableaux et de correspondances rigides, mais à travers une description un peu plus dynamique. Énonçons d'abord une généralité: je donne aussi le nom de «dynamique», «potentiel» ou tout simplement «mouvement» aux «éléments». Les phases de transformation n'ont ni début, ni fin. Chaque fin (intégration) est en soi le début (centrage) d'un nouveau niveau de la boucle en spirale de l'évolution.

### La dynamique bois

Dans le silence, la profondeur et le calme engendrés par une intégration, un mouvement frémit. Le potentiel commence à se concrétiser. L'ouverture et le renouveau sont à l'œuvre. L'élément bois, c'est le mouvement du printemps, du jour nouveau, du renouveau. Le matin est l'ébauche de la journée à venir. Si nous restons ouverts, nous allons pouvoir remplir cette journée, lui donner des couleurs et la façonner en mobilisant

notre créativité, notre curiosité, notre potentiel d'évolution, nos perspectives, notre confiance et nos espoirs. La force de ce réveil créatif est personnifiée dans les légendes celtiques par un vigoureux jeune homme qui représente le printemps. L'élément bois est le «jeune Yang» ou le «petit Yang». Il imprime une direction à la force originelle du silence, le mouvement de l'eau. Cette direction va vers l'avant et vers le haut, elle est donc nette, mais pas à la manière du feu, qui saisit ce qui l'entoure, mais en allant de l'avant, en poursuivant un objectif. À la manière d'un arbre qui pousse en profondeur ainsi qu'en hauteur, vers le ciel, ce mouvement symbolise l'aspiration de l'homme à se réaliser – en s'affirmant à titre personnel et en société. Une affirmation de soi qui ne cesse jamais, sans jamais perdre ses propres racines et ainsi, la source de la force.

La «verdité» (Hildegard von Bingen) du printemps est une force de transformation et se manifeste dans l'homme à travers un ego équilibré, qui se nourrit à la source et non de lui-même (narcissisme). L'ego est développé, s'épanouit dans le monde d'une façon visionnaire (et pas uniquement réactive) et s'offre au monde au lieu de vivoter en activant d'éternelles boucles coercitives et névrotiques. Cet aspect Yang du bois, dirigé vers l'extérieur, est très marqué. L'équilibre est cependant maintenu par une face Yin tout aussi forte, ce qui empêche la consommation ou le pourrissement. L'organe Yin du bois est le foie, lequel stocke, transforme et distribue, garantissant ainsi l'équilibre constant du métabolisme. Cette qualité Yin crée, dans l'interaction avec la dynamique terre, des qualités mères très prononcées. Au côté du foie se trouve la vésicule biliaire, l'organe Yang, le serviteur du foie. Si le mouvement bois se déséquilibre, l'homme devient trop ambitieux, dominé par l'esprit de compétition, commun, borné, acharné, avide de pouvoir et de contrôle, dominant,

égocentrique, narcissique et imbu de sa personne – le portrait type du manager de la Bahnhofstrasse à Zurich, qui veut toujours avoir le dernier mot. Et de fait, le candidat idéal pour un burnout. Quand le bois se rapproche trop du feu, sans rester ancré dans l'eau, il peut brûler. Avant ce stade, il devient rigide et friable, ce qui se manifeste par des schémas de pensée, de perception et d'action très rigides.

Le mouvement bois peut aussi se déséquilibrer dans l'autre sens et trop se rapprocher de l'eau. De telles personnes n'ont pas de but, d'énergie, d'entrain, elles manquent de motivation, sont dépressives, sans volonté, effondrées. Dès le matin, même si elles ont assez dormi, elles se sentent lourdes, inertes, plombées. Leur bois manque de dynamisme et pourrit. Dotées d'un ego trop faible, qui vole facilement en éclats, elles manquent de confiance en soi. Pour ces deux aspects du déséquilibre du mouvement bois, le mauvais mouvement peut s'exprimer à travers l'agression, l'irascibilité, la colère, la fureur. C'est alors l'expression d'une ouverture qui n'arrive pas à se faire et qui doit exploser.

#### Potentiels de traitement

Outre les méthodes chinoises classiques de traitement, il est recommandé aux personnes présentant un mouvement bois excessif (de leur point de vue) de suivre un rigoureux programme de détente. La décontraction doit cibler le corps et l'esprit (psyché) et stimuler l'aptitude à se détendre (sur le plan physique) et, au cours d'une étape ultérieure, à lâcher prise (sur le plan psychique). Une telle personne ne pourra réaliser pleinement son potentiel de croissance qu'en se réfrénant, qu'en se rétractant, qu'en gagnant en humilité. Les «pousses sauvages» de l'arbre doivent être coupées, afin de libérer les impulsions et laisser éclore de nouveaux rameaux. Il est recommandé aux personnes avec un mouvement bois trop faible, de prendre des risques, de faire preuve de courage, de travailler la puissance et l'endurance, de s'enraciner de façon dynamique par exemple à travers la pratique des arts martiaux ou de la danse, à travers une psychothérapie dans le but de renforcer son ego et sa volonté, et à travers l'autonomie. Les deux types de mouvement se traduiront vraisemblablement au cours de la thérapie par des

sentiments d'infériorité et un ego faible qui sera compensé par une personne excessive et extériorisé ouvertement par une personne en déficit. Les deux sont amenés à rencontrer leur saboteur interne, qui se manifeste par la honte. Tandis que la personne excessive la cache sans la moindre pudeur, l'autre l'assume sans la moindre pudeur. Dans leurs impudeurs respectives, les deux doivent réapprendre la pudeur, afin de pouvoir l'approfondir et l'assimiler.

#### La dynamique du bois est structurante

Une dynamique bois saine crée une structure saine. À l'instar du foie, responsable de la distribution de diverses substances dans l'ensemble du corps, en créant ainsi une structure biomoléculaire, la dynamique bois crée une structure qui s'équilibre d'elle-même – en tenségrité. Elle est stable et vive à la fois, flexible et ouverte, mais aussi capable de s'adapter. Ces propriétés structurelles se manifestent à travers une dynamique saine sur les plans à la fois physiques, psychiques et spirituels.

Dans la dynamique Köbi, la qualité bois se matérialise par l'ouverture. Nous pouvons par conséquent cultiver l'élément bois en cultivant les propriétés d'ouverture grâce au mouvement intégral (que ce soit le Qigong, le Tai Chi, le Yoga, l'Aïkido, la danse, la vie...). Ce faisant, il est important que l'ouverture soit consécutive à l'abaissement (l'eau), lequel ne suffit néanmoins pas en soi, mais est davantage noyé dans la dynamique originelle. De même, il est tout aussi important de ne pas aller immédiatement vers l'expansion (feu), pour cela il doit d'abord y avoir un excédent. La qualité de l'ouverture ne se révèle pas dans une ouverture unique, mais dans le fait d'être constamment ouvert, de façon ininterrompue et dynamique. Nous faisons l'expérience de l'élément bois dans notre

vie et dans notre quotidien en accueillant la vie de manière ouverte et avec un esprit d'ouverture.

#### Le siège de l'âme

Dans le système chinois, le foie possède une particularité: il abrite l'âme. L'âme éthérée immortelle «Hun» est très proche du concept occidental de l'âme. (En Chinois existe également l'âme corporelle «Po» qui est associée au poumon.) Elle est le trait d'union et l'intermédiaire avec les dimensions spirituelles de l'être, au-delà du moi. Elle s'exprime par des images, des rêves, des symboles, dans le ressenti de la nostalgie et est un moteur essentiel, transrationnel pour l'évolution spirituelle de l'homme. Tandis que l'ego narcissique, prisonnier de lui-même, doit poursuivre de nombreux objectifs, l'âme n'en a qu'un: l'évolution. Trois parallèles intéressants se présentent: le moi ou l'ego en bonne santé est le serviteur de l'âme. En tant qu'instance habituée au monde et tournée vers le monde, il veille à ce que les forces de l'âme puissent se manifester. Parallèlement à cela, nous avons la vésicule biliaire, le serviteur du foie. La vésicule biliaire distribue l'essence du foie, la bile, indispensable à la digestion (assimilation du monde extérieur). Un foie en bonne santé fait remonter l'énergie des reins vers le cœur. Le siège de l'âme sur le plan des Dantian est «derrière» le cœur, dans le second Dantian. Le foie travaille avec la trinité de la nutrition: avec des protéines, des glucides et des lipides. Dans un contexte chrétien, l'âme est en relation étroite avec la Trinité du Père, du Fils et du Saint-Esprit.

Extraits de cours © Martin Schmid 2012  
[www.integralmovement.info](http://www.integralmovement.info)

\* de l'anglais COEBI: Center, Open, Expand, Blend, Integrate; en français: centrer, ouvrir, élargir, lier, intégrer.



L'auteur: Martin Schmid

*Martin Schmid pratique Qi Gong et Tai Qi depuis 25 ans. Formateur en Qi Gong médical à la HPS de Lucerne. Directeur de la Golden River School of Integral Movement. Auteur de divers livres, cours et autres en Corse.*