



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

L'encens en Médecine Traditionnelle Chinoise : *Voyage au Cœur des senteurs et de l'énergie*



Juin 2025



Nouveau printemps

SOMMAIRE

Origines et fondements de l'encens en MTC.....	3
Présentation.....	4
Sentir pour soigner : le diagnostic olfactif.....	9
De la nature au soin : Propriétés et usages des encens.....	18
Les trois types d'encens.....	19
Encens et régulation énergétique.....	41
L'encens et le Qi : harmoniser les énergies.....	42
Rôle de l'encens en méditation.....	45
Usages rituels, domestiques et corporels.....	49
L'encens pour purifier un lieu.....	50
L'encens dans les rituels funéraires.....	52
L'encens dans les soins corporels.....	56
Choix, précautions et conseils pratiques.....	59
Précautions et contre-indications.....	60
Conclusion.....	61
Questions des abonnés.....	63
Que faire en cas de perte d'odorat ?.....	64
Encens et animaux de compagnie ?.....	66
Trouver des encens de qualité.....	67
Quelle forme ont les encens naturels ?.....	67
Encens et aération.....	68
Toxicité du papier d'Arménie.....	68
Application de l'oliban.....	68
Propriétés de la fumée de moxas.....	68
Le cèdre comme encens.....	69
Le pouvoir du mental.....	70
Narines sèches.....	72
Nez qui coule.....	73



Nouveau printemps

Origines et fondements de l'encens en MTC





Présentation

Claire : Bonsoir, bonsoir à tous et à toutes, bienvenue pour ce nouveau webinaire en compagnie des Jean Pédissier. Comment vas-tu ce soir, Jean ?

Jean Pélissier : Écoute, très bien en cette belle saison estivale, tout va tout à fait bien.

Claire : Tu ne souffres pas trop de la chaleur ? Dites-nous dans le chat d'où vous venez.

Jean Pélissier : Non, mais des moustiques, oui... On s'y fait. J'ai l'habitude, je me protège contre les moustiques.

Claire : Nous sommes ravis de vous retrouver ce soir pour ce nouveau webinaire.

Petit rappel technique avant de commencer : ce soir, nous avons une équipe technique. Donc si vous rencontrez un souci, n'hésitez pas à nous le signaler dans le chat. Vous recevrez dès demain le replay, ainsi qu'un livret de retranscription d'ici 5 jours.

Pensez à prendre un verre d'eau pour rester bien hydraté tout au long de cette soirée, surtout avec ces fortes chaleurs.

Ce soir, nous allons parler de **l'encens en médecine traditionnelle chinoise : un voyage au Cœur des senteurs et de l'énergie**. Le sujet que tu proposes, Jean, sur l'encens, m'a tout de suite intriguée.



Nouveau printemps

En t'écoutant, j'ai réalisé que c'est un pan peu exploré de la médecine traditionnelle chinoise et je suis curieuse d'en savoir plus. Je sens qu'il pourrait nous révéler des choses très intéressantes. Peut-être peux-tu nous en dire davantage sur cet univers encore méconnu ?

Jean Pélissier : Oui, tout à fait.

D'abord, bonsoir à tous. Je suis très heureux de vous retrouver ce soir autour d'un sujet un peu particulier.

Là, il ne s'agit pas de pathologies ; au contraire, on va peut-être pouvoir vraiment intégrer cela dans toutes les méthodes Yang Sheng Fa, dans les méthodes de préservation de la santé. J'ai eu envie de vous parler de l'encens. Nous allons voir ensemble ses multiples facettes.

L'encens est un véritable trésor, à la fois aromatique et thérapeutique, en médecine chinoise. Dans ce webinaire, nous allons découvrir comment l'encens peut **influencer directement notre énergie vitale, harmoniser notre environnement et accompagner nos pratiques de méditation**, ainsi que **nos soins corporels**.

Il faut savoir que la médecine occidentale s'intéresse également aux effets de l'encens, notamment à travers l'aromathérapie et des recherches scientifiques modernes. Celles-ci ont montré que certaines substances contenues dans l'encens, en particulier les huiles essentielles et les résines aromatiques, possèdent des **propriétés anti-inflammatoires, anxiolytiques et antiseptiques reconnues**.



Nouveau printemps

En Occident, on parle aussi de l'encens oliban (encens boswellia), nous y reviendrons qui est particulièrement étudié pour ses **effets bénéfiques sur l'anxiété, la dépression, l'inflammation chronique et même certaines douleurs articulaires.**

Cependant, la médecine occidentale appelle également à la **prudence**, en soulignant **l'importance d'utiliser des encens naturels**. Il est essentiel que ce soient des **encens purs et de bonne qualité**, afin d'éviter les risques liés aux additifs chimiques et aux fumées irritantes pour les voies respiratoires.

Faites très attention à cela, car souvent, on achète de l'encens un peu partout, à bas prix, mais on se rend compte qu'il contient de nombreux adjuvants. Il faut vraiment acheter des produits naturels.

Mon but est simple : vous offrir une compréhension claire et accessible du rôle essentiel de l'encens en médecine chinoise.

Je vous assure qu'à l'issue de ce webinaire, vous serez capables d'intégrer, en pleine conscience et de manière efficace, l'encens dans votre quotidien, que ce soit pour :

- **améliorer votre bien-être personnel,**
- **harmoniser votre lieu de vie,**
- **enrichir vos pratiques méditatives**
- **renforcer vos soins thérapeutiques.**

C'est en quelque sorte **un voyage sensoriel, énergétique et thérapeutique** que nous allons entreprendre.



Nouveau printemps

Puis, j'avais envie de vous dire : qui n'a jamais entendu parler de l'or, de la myrrhe et de l'encens, offerts par les Rois mages au Christ nouveau-né ? Ce geste n'était pas anodin. Il exprimait une profonde reconnaissance de la valeur médicinale, spirituelle et symbolique de ces substances.

L'encens n'est pas qu'un parfum. On peut même dire que c'est une **véritable passerelle entre les mondes : une passerelle entre le monde physique et le monde spirituel.**

Qu'est-ce que l'encens ?

L'encens désigne traditionnellement toute matière végétale, aromatique ou résineuse, qui, lorsqu'elle est brûlée, libère une fumée parfumée utilisée principalement dans des contextes spirituels, religieux, thérapeutiques, ou simplement pour son agréable parfum.

Les encens proviennent généralement de résines d'arbres, de bois aromatiques, d'herbes et, comme nous le verrons, même de minéraux.

Leur combustion lente permet de diffuser dans l'air leurs propriétés aromatiques et énergétiques, des propriétés très fines et particulières que nous allons explorer.



Nouveau printemps

Histoire de l'encens

L'histoire de l'encens est profondément enracinée dans les civilisations anciennes.

Depuis des millénaires, l'encens joue un rôle central dans les rites religieux, spirituels et thérapeutiques des cultures du monde entier : de l'Égypte ancienne à l'Inde védique, jusqu'à la Chine impériale, l'encens a toujours été considéré comme sacré.

Dans ces sociétés, brûler de l'encens était à la fois **un geste d'offrande** aux dieux, **un moyen de purification spirituelle** et, j'insiste sur ce point, **une voie thérapeutique** pour maintenir la santé et harmoniser le corps et l'esprit.

En Chine, l'encens occupe, depuis des milliers d'années, une place véritablement privilégiée dans les pratiques médicinales et dans la vie quotidienne. Sous la dynastie impériale, l'encens était fréquemment utilisé par la noblesse, ainsi que dans les temples taoïstes et bouddhistes, pour purifier les lieux, accompagner les prières et les méditations, et surtout faciliter l'accès à des états de conscience élevés.

Son usage était également thérapeutique : les médecins traditionnels chinois utilisaient l'encens pour purifier l'air, renforcer l'énergie vitale (le Qi) et traiter divers troubles émotionnels et physiques.

Il faut savoir que dans mon cabinet pendant 33 ans, j'avais une odeur spécifique. On pourrait dire que c'était une odeur aromatique, celle de l'armoise, qui dégage une odeur assez prégnante. Très souvent, avant de



Nouveau printemps

recevoir des patients, ou tout au moins en début de consultation, je faisais brûler d'autres encens pour purifier la pièce où j'allais œuvrer. On va revenir sur tout cela, parce que c'est très important.

Sentir pour soigner : le diagnostic olfactif

Claire : Ok, intéressant, Jean, merci.

Maintenant, est-ce que tu pourrais nous expliquer concrètement ce qu'on peut attendre des vertus de l'encens selon la médecine traditionnelle chinoise ? Et comment chacun des principaux organes intervient-il dans ce processus énergétique, qui est vraiment fascinant ?

Jean Pélissier : D'abord, il faut savoir qu'il existe un diagnostic très important en médecine chinoise, à savoir celui de l'étude des odeurs que peut dégager un patient.

L'odorat ne sert pas uniquement à recevoir les vertus des plantes aromatiques ou à harmoniser notre environnement avec de l'encens. **L'odorat est aussi un outil de diagnostic à part entière.**

Dès l'instant où un patient franchit la porte du cabinet, le praticien attentif peut percevoir, parfois même inconsciemment, des informations essentielles à travers les odeurs que la personne dégage.

C'est vraiment quelque chose de très important. Je me souviendrai toujours, par exemple, de **l'odeur du stress**. Quand un patient est stressé, cette odeur est très particulière : elle évoque une transpiration froide, métallique,



Nouveau printemps

légèrement acide. Chaque fois que vous êtes stressé, vous le sentez, vous avez immédiatement une odeur... En fin de compte, cette odeur trahit une montée soudaine d'adrénaline, souvent liée à une stagnation de l'énergie du Foie ou à une atteinte du *shen*, le mental, l'esprit du Cœur.

C'est donc un véritable langage corporel, un signal de ce que l'on pourrait appeler le feu interne.

Il y a d'autres odeurs que l'on retrouve aussi, beaucoup plus lourdes, on pourrait dire rances, parfois même un peu sucrées. Elles peuvent signaler que la personne en face de vous a une alimentation trop riche en graisses saturées. On retrouve alors une surcharge de l'énergie de la Rate, avec les fameuses mucosités, ce *tan* dont on parle souvent, ou même un feu humidité logé dans les organes digestifs.

Je me souviens aussi, surtout chez certains types de personnes atteintes de rhumatismes : quand elles entraient dans le cabinet, leurs vêtements sentaient le moisi. Mais déjà, à ce moment-là, vous avez fait les trois quarts de votre diagnostic, car vous savez que l'atmosphère dans laquelle vit cette personne est chargée d'humidité.

Si, en plus, il y a un affaiblissement des Reins, notamment au niveau du bas du dos, et un excès d'humidité au niveau de la Rate, cela crée le terrain propice à tout un tas de rhumatismes liés à cette humidité.

Tout cela pour vous dire que l'odeur, le diagnostic par l'odorat, a une très grande importance.



Nouveau printemps

Que dire de **l'haleine, de l'odeur qui émane de la bouche** ? Je rigole parce que l'un de mes enfants vient de partir en Australie pour 3 mois d'études pendant tout l'été. Le pauvre, il a 15 ans. Il m'a dit : « Papa, j'en pouvais plus ! » Dans l'avion, pendant 12 heures, il était assis à côté d'un homme obèse qui, selon lui, pesait au moins 140 ou 150 kg. Il m'a dit : « J'ai été obligé de mettre des trucs dans mon nez tellement il sentait fort. En plus, il ronflait ! J'ai mis des bouchons dans mes oreilles, mais je n'osais pas demander à changer de place... »

Tout ça pour dire que, quand c'est poussé à l'extrême, on se rend compte qu'il peut y avoir de vrais problèmes...

Donc, l'odeur buccale, elle aussi, peut être un marqueur très important.

Cette odeur peut être aigre en cas de stagnation alimentaire dans l'estomac, fétide lorsqu'il y a une chaleur toxique digestive, ou même, de temps en temps, douceâtre dans certains cas de vide du Poumon ou de la Rate.

Donc, tout cela pour dire que **le diagnostic par l'odorat est réellement quelque chose de fondamental**. C'est une compétence qui va s'affiner avec le temps, un peu comme la palpation des pouls ou l'observation de la langue. L'odorat fait partie intégrante de la médecine chinoise.

Ceci étant dit, commençons donc à étudier ensemble ce qu'est, d'abord, l'odorat en médecine chinoise, et quel lien on peut faire entre les odeurs et les émotions.



Nouveau printemps

En médecine traditionnelle chinoise, chaque sens est associé à un organe et à une émotion spécifique. Vous commencez à le savoir : **l'odorat, en particulier, joue un rôle fondamental dans la gestion des émotions et des états psychiques.**

Les odeurs, par leur subtilité et leur capacité à pénétrer directement notre système sensoriel, peuvent influencer profondément notre état émotionnel. Elles sont capables de

- apaiser l'esprit,
- calmer l'anxiété,
- stimuler la joie,
- d'aider à se recentrer rapidement lors d'un stress émotionnel.

Le rôle central du Cœur dans la réception sensorielle

Quel est le rôle central du Cœur dans la réception sensorielle ?

En médecine chinoise, c'est le Cœur qui réceptionne directement toutes les informations transmises par nos 5 sens, y compris les odeurs.

Le Cœur est, en quelque sorte, l'empereur des organes : il intègre et traite les données sensorielles avant de les transmettre aux autres organes, qui les traitent plus en profondeur. Nous verrons, à ce moment-là, le rôle de la Rate.

Qu'est-ce qu'une odeur ? C'est de l'énergie pure.

Nous la percevons avec notre nez, de la même manière que nous entendons les sons avec nos oreilles, que nous goûtons avec la langue, que nous



Nouveau printemps

touchons avec nos mains, ou que nous voyons avec nos yeux. Tout cela procède d'une énergie très subtile qui vient nourrir chacun de nos organes.

Cependant, lorsque les stimulations sensorielles deviennent excessives, elles cessent de nous recharger. Au lieu de réguler nos logiciels organes, comme j'en parle souvent, elles prennent **un rôle centrifuge de notre énergie**. Elles nous font perdre de l'énergie.

Ainsi, un excès de stimulations sensorielles, comme trop d'odeurs fortes ou persistantes, peut épuiser notre énergie vitale au lieu de l'enrichir. Il devient donc essentiel d'**être attentif à l'intensité et à la fréquence de ces stimulations pour préserver notre équilibre énergétique global**.

Faites attention à cela, parce que très souvent, les gens mettent peut-être trop d'encens, ou se retrouvent dans un nuage odorant où il y a trop d'odeurs, trop puissantes, trop violentes. Il faut que les odeurs, un peu comme dans un plat culinaire, soient présentes, qu'on les ressente, mais elles ne doivent pas prendre le dessus par rapport aux autres éléments sensoriels.

Pourquoi l'odorat est-il aussi relié à la Rate en médecine chinoise ?

Je vous rappelle ce cycle des 5 éléments. Après réception par le Cœur, **la Rate joue un rôle essentiel** en tant que gare de triage des informations que l'on reçoit, en l'occurrence les informations sensorielles.

Lorsqu'on perçoit une odeur, la Rate trie et distribue ces informations selon leurs valeurs nutritives ou, potentiellement, leurs caractères nuisibles à long terme pour le corps et l'esprit.



Nouveau printemps

Ainsi, **la Rate est particulièrement liée à l'odorat** car elle est responsable de la transformation et du transport de l'énergie nutritive vers tous les organes.

Elle gère également **la répartition des fluides corporels**, donc les liquides organiques, et de l'énergie vitale quotidienne, permettant à l'odorat de jouer un rôle fondamental dans notre capacité instinctive à discriminer ce qui nourrit véritablement notre corps et notre esprit.

N'oubliez pas :

la Rate est la gare de triage des informations, mais c'est aussi, sur le plan énergétique, le siège de ce que l'on appelle en médecine chinoise le *Si*, c'est-à-dire les pensées.

L'élaboration des pensées se fait au niveau de l'énergie de la Rate, et à partir de ces pensées vont naître les désirs. C'est dans ce passage, de la pensée au désir, que surgissent les émotions.

C'est pour cela que l'on dit que certains types d'odeurs spécifiques peuvent, en agissant sur la Rate, agir directement sur notre mental et nos émotions.

C'est très important. Je pense que c'est même l'un des points les plus importants à retenir : **en médecine chinoise, les odeurs sont à mettre en relation avec l'énergie de la Rate, en tant que logiciel-organe.**



Nouveau printemps

Le rôle essentiel du Poumon

Il y a aussi un rôle pour le Poumon, évidemment, puisque c'est lui qui capte les odeurs. L'odorat passe donc par l'énergie du Poumon.

On pourrait dire que **le Poumon est la première ligne de réception des odeurs qui pénètrent dans le corps.**

Le Poumon gère l'entrée de Qi, l'énergie pure, c'est-à-dire l'air que l'on respire, incluant les odeurs et leurs propriétés énergétiques.

À partir du moment où l'énergie du Poumon est affaiblie, on va ressentir beaucoup moins les odeurs. On pourrait même dire qu'on peut perdre le goût, au sens où l'on perd cette capacité du Poumon à discerner les différentes odeurs. Cet affaiblissement peut déclencher des problèmes à ce niveau-là.

Odeurs et effets énergétiques sur les cinq organes principaux

On pourrait aussi ajouter que chaque odeur possède une énergie propre, qui résonne avec les 5 logiciels-organes.

Ceux qui ont déjà préparé leur organigramme des 5 éléments peuvent noter que :

- **Le bois, correspondant au Foie**, est associé à une odeur légèrement acide, un peu fraîche, comme le poivre, qui favorise la circulation libre de l'énergie et l'apaisement du stress émotionnel.



Nouveau printemps

- **Le feu, correspondant au Cœur**, est associé à des odeurs florales ou épicées, stimulantes et réchauffantes. Elles améliorent la circulation sanguine et clarifient le mental, le *Shen*.
- **La Terre, correspondant à la Rate**, est liée aux odeurs douces, terreuses, nourrissantes, stabilisantes et calmantes. Elles renforcent la capacité digestive et émotionnelle.

Je me souviens d'un moment où j'avais interrogé une personne qui travaillait en boulangerie. Elle ne consommait pas forcément beaucoup de saveurs douces, mais le simple fait d'être constamment exposée aux odeurs sucrées des gâteaux pouvait entraîner ce que l'on appelle un état d'humidité au niveau de la Rate. Voilà un exemple d'excès d'odeurs qui peut se retourner contre l'organisme.

- **Le métal, correspondant au Poumon**, est associé à des odeurs fraîches et piquantes, comme l'eucalyptus ou la menthe. Ce sont des odeurs purifiantes, revitalisantes, qui aident à clarifier l'esprit et renforcent les défenses immunitaires.
- **L'eau, correspondant aux Reins**, est associée à des odeurs boisées, profondes, comme le bois de santal. Ce sont des odeurs stabilisantes, ancrantes, qui consolident littéralement l'énergie vitale, le *Jing*.

C'est donc intéressant de savoir que chaque type d'odeur est à mettre en relation avec un logiciel-organe spécifique.



Nouveau printemps

Comprendre ces associations nous permet déjà d'utiliser judicieusement les encens pour équilibrer l'énergie de nos organes et améliorer notre bien-être général, selon les pratiques traditionnelles de la médecine chinoise.

De la nature au soin : Propriétés et usages des encens



Les trois types d'encens

Claire : Maintenant, est-ce que tu pourrais nous parler plus précisément de la pharmacopée chinoise ? Quels sont les différents types d'encens, qu'y retrouve-t-on, et quelles sont leurs principales caractéristiques ?

Jean Pélissier : Il faut savoir que dans la pharmacopée chinoise, il y a une richesse absolument incroyable...

On utilise l'encens sous différentes formes, provenant essentiellement de substances végétales, résineuses ou minérales, et chacun possède des vertus énergétiques et thérapeutiques spécifiques.

Les encens utilisés en pharmacopée chinoise peuvent être classés en 3 grandes catégories :

- **les encens d'origine végétale** : proviennent principalement de bois, d'écorces ou d'herbes aromatiques.
- **les encens d'origine résineuse** : obtenus par incision de certaines espèces d'arbres, ce qui permet de récolter leur résine naturellement protectrice et cicatrisante.
- **les encens d'origine minérale** : issus de minéraux purs ou de composés minéraux naturels, traditionnellement utilisés avec précaution, en raison de leur potentiel de toxicité.

La préparation traditionnelle, sur laquelle on ne va pas s'attarder ici, requiert **un savoir-faire très précis**, impliquant souvent le séchage, la réduction en poudre, la combinaison avec d'autres substances médicinales, ou encore la fabrication d'encens sous forme de bâtonnets, de cônes ou de poudre à brûler.

Nouveau printemps

Chaque catégorie, chaque type d'encens possède des vertus énergétiques et thérapeutiques spécifiques. C'est ce que l'on va voir maintenant, ce qui va vous permettre de faire un tri parmi les différents encens qui vous sont proposés dans le livret.

Les encens végétaux

- **Bois de santal (*Tan Xiang*)**



Le bois de santal, connu en médecine chinoise sous le nom de *Tan Xiang*, occupe une place particulière, autant par son parfum agréable que par ses remarquables vertus thérapeutiques et énergétiques.

Il provient principalement du *Santalum album*, un arbre originaire d'Inde, d'Indonésie ou d'autres régions d'Asie.

Sa senteur est douce, chaude, boisée et légèrement sucrée, ce qui en fait un encens très apprécié pour la méditation, la relaxation, et bien sûr pour les soins thérapeutiques.



Nouveau printemps

Propriétés thérapeutiques

Le bois de santal est réputé pour son **action relaxante**, qui est vraiment très puissante.

Il calme efficacement **les états d'anxiété, les troubles du sommeil, les palpitations liées au stress, et l'agitation mentale**.

Voilà déjà un encens extraordinaire à utiliser en complément d'un traitement. Moi, en cabinet, il m'arrivait souvent de dire aux patients : « Écoutez, brûlez un peu de santal dans votre environnement », en leur expliquant à quoi il servait.

Son énergie fraîche **aide à calmer l'excès de feu du Cœur**, responsable de divers troubles émotionnels comme **l'irritabilité, l'insomnie ou la nervosité chronique**.

Rien ne vous empêche, par exemple, de faire brûler un peu de bois de santal vers 17 h ou 18 h dans la pièce où vous dormirez plus tard. L'idée n'est pas de le brûler au moment de s'endormir, mais un peu avant, pour que ses effets perdurent dans l'air. Cela peut avoir une action très bénéfique et apaisante.

Il a aussi une autre action intéressante : il permet de **réguler l'énergie de l'estomac, de soulager les douleurs gastriques et les troubles digestifs souvent liés au stress**. Là, on rentre davantage dans la pharmacopée chinoise, avec des préparations spécifiques.

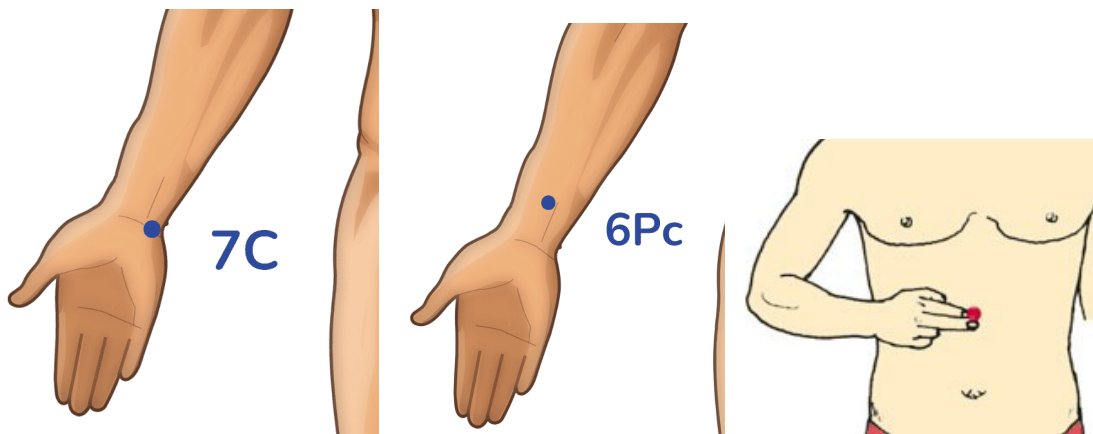
Il aide également à **dissiper les stagnations de Qi, d'énergie, au niveau de la poitrine et de l'abdomen**. C'est très utile en cas d'oppression thoracique, de douleurs abdominales ou de spasmes intestinaux.

Nouveau printemps

Applications pratiques

Comment l'utiliser ?

- **Brûlé sous forme d'encens** : il facilite la méditation profonde, l'introspection et favorise un état général de calme et de paix intérieure.
- **En huile essentielle** : Je ne vais pas vous faire un cours sur les huiles essentielles, mais il y a quelque chose d'intéressant que nous avons appris : vous pouvez diluer du bois de santal dans une huile végétale et l'appliquer en massage.



Puisqu'on sait qu'il calme le Cœur, pourquoi ne pas l'utiliser sur certains points d'acupuncture spécifiques (comme *Shenmen 7C*, *Neiguan 6CC* ou *Zhongwan 12RM*), situé au centre du sternum. Il suffit de mettre un tout petit peu d'huile essentielle et de masser doucement ces points. Cela décuplera l'effet énergétique et thérapeutique.

Nouveau printemps

- **Bois d'agar ou Aloès (Chen Xiang)**



Un autre encens très connu : le bois d'agar, appelé *Chen Xiang* en chinois. Il est considéré comme un **véritable trésor en médecine chinoise**.

Il provient principalement de l'arbre *Aquilaria*, notamment présent en Asie du Sud-Est.

C'est un encens très puissant pour harmoniser le *Qi*, notamment pour débloquer les stagnations énergétiques.

Préventivement, il protège contre les troubles digestifs et respiratoires liés aux stagnations émotionnelles chroniques. Tu as compris l'idée : lorsqu'il y a un blocage du Foie, il est très utile de faire brûler ce type d'encens.

Propriétés thérapeutiques

Il **harmonise et régule l'énergie**, notamment en cas de stagnation abdominale.

Il **favorise la respiration, traite l'oppression thoracique et les troubles respiratoires chroniques**.

Nouveau printemps

Il agit aussi **en prévention des troubles digestifs** liés au stress.

Applications pratiques

On peut l'utiliser :

- **en méditation** pour approfondir la respiration.
- **en infusion** (dans le cadre de la pharmacopée).
- **sous forme de poudre** dans des pilules contre les troubles digestifs et respiratoires.
- ***Camphre (Zhang Nao)***



Le camphre appelé *Zhang Nao* en chinois est une substance aromatique extraite principalement du camphrier, un arbre originaire de Chine, du Japon et de Taïwan.

Le camphre se présente sous forme de cristaux blancs, avec une odeur forte, fraîche et pénétrante. Cette caractéristique olfactive très marquée explique son utilisation privilégiée dans les pratiques thérapeutiques et énergétiques.



Nouveau printemps

Propriétés thérapeutiques

Zhang Nao est fortement apprécié pour ses **propriétés activantes et stimulantes**.

Il permet de **traiter efficacement les douleurs musculaires et articulaires** causées par des stagnations énergétiques ou sanguines. C'est ce qu'on retrouve dans les pommades à base de camphre.

En raison de son **action tonifiante sur le système nerveux**, le camphre **améliore la concentration et réduit la fatigue mentale**.

Il faut bien comprendre que l'énergie précède la matière : l'odeur, c'est de l'énergie pure. **L'odeur agit déjà sur la matière**. Même si vous ne brûlez pas d'encens, par exemple, si vous êtes allergique à la fumée, le simple fait de sentir un produit comme le Baume du Tigre, qui contient beaucoup de camphre (surtout la version rouge), suffit.

Cette odeur seule envoie des informations à votre organisme pour qu'il s'autorégule. C'est cela, l'aromathérapie. On en a fait une science en Occident, mais elle existe depuis des millénaires.

Le camphre est donc utilisé pour **traiter les douleurs causées par le froid interne ou l'humidité**.

Applications pratiques

- **Dilué dans une huile végétale**, il peut être appliqué localement pour soulager rapidement les douleurs musculaires ou articulaires.

Nouveau printemps

- **Brûlé sous forme d'encens**, il purifie très efficacement les espaces de vie ou de travail, éliminant les agents pathogènes et favorisant un environnement énergétique clair et sain.
- **En inhalation contrôlée et modérée**, il stimule la vigilance, augmente l'acuité intellectuelle et combat la fatigue mentale.

Au lieu de prendre des substances excitantes, il suffit parfois de respirer un peu de camphre. Vous allez instantanément vous sentir plus lucide, plus concentré, et réactiver vos connexions neuronales.

Précautions d'emploi

Le camphre étant très actif, il doit être utilisé avec prudence.

- **Évitez toute utilisation prolongée ou excessive**, en particulier chez les femmes enceintes, allaitantes, et chez les jeunes enfants.
- **Diluez avant application externe** pour éviter toute irritation cutanée.
- **Évitez une inhalation intensive ou prolongée**, qui peut irriter les voies respiratoires.

- **Sauge chinoise (Ai Ye)**



Nouveau printemps

Qui ne connaît pas la sauge blanche (*Salvia apiana*) ? Bien qu'elle ne fasse pas fondamentalement partie de la tradition médicale chinoise, je voulais vous en parler ici, car c'est une **plante sacrée** dans de nombreuses cultures, notamment amérindiennes, où elle est utilisée depuis des siècles pour ses puissantes propriétés purificatrices.



Elle occupe une place centrale dans les pratiques de soin énergétique, notamment en moxibustion. Qui ne connaît pas ce geste, que vous devriez faire souvent, dans des endroits un peu étranges ? On en trouve facilement.

Elle dégage une fumée dense, un parfum pénétrant, un peu résineux, particulièrement prisé pour les rituels de purification, de recentrage, et de passage.

Sa fumée est considérée comme un **véritable vecteur de nettoyage énergétique** : elle chasse les influences négatives et favorise une meilleure circulation du Qi.

Chez moi, j'en ai toujours. En cabinet, je me souviens qu'il m'arrivait d'en brûler. Certaines personnes vous phagocytent littéralement votre énergie, même celle du lieu. Quand je ressentais cela, j'avais appris à créer une barrière énergétique pour garder mes distances et ne pas me faire vampiriser.



Nouveau printemps

Quand la personne était partie, rien ne m'empêchait de faire brûler un peu de sauge.

Ce sont des rituels. Dès que l'on décide de prendre soin de sa santé, on est obligé de passer par des rituels. Sans rituels, on se fait happer par la vie quotidienne : on oublie tout, on se laisse porter par nos téléphones, par mille choses... **Créez-vous des rituels. L'encens en est un excellent.**

Propriétés thérapeutiques

Brûlée sous forme de bâton ou de feuilles sèches, elle **dissipe les énergies stagnantes ou perturbatrices.**

Elle est particulièrement utilisée pour **nettoyer un espace après un conflit, une maladie, un choc émotionnel ou un changement important.** Ce sont ce qu'on appelle des énergies perverses autour de vous.

Des études modernes ont confirmé que sa fumée possède **des propriétés antibactériennes**, réduisant certains agents pathogènes présents dans l'air.

Son arôme profond **stabilise le mental, apaise l'esprit et permet d'entrer dans un état de calme** propice à l'introspection et à la méditation, même hors de tout cadre religieux ou rituel.

Applications pratiques

- **C'est l'herbe privilégiée en moxibustion**, une technique qui consiste à brûler l'herbe au-dessus de points d'acupuncture spécifiques pour stimuler la circulation du Qi et réchauffer les méridiens.



Nouveau printemps

Passez le bâton allumé autour du corps, à environ 20 ou 30 cm de la peau, en insistant sur la zone du Cœur, de la nuque ou des mains. Ce rituel peut être pratiqué debout, les yeux fermés, dans un moment d'introspection. C'est une façon de nettoyer son énergie, ou son "aura", entre guillemets.

- **Brûlée en bâtonnets ou en feuilles séchées**, elle purifie les espaces de vie ou de travail, dissipant les énergies stagnantes et favorisant une atmosphère énergétiquement saine.

Allumez un bâton de sauge blanche, soufflez doucement sur la flamme, et laissez la fumée se diffuser lentement dans la pièce, en insistant sur les angles, les recoins et les zones de passage. C'est idéal lors d'un emménagement dans une nouvelle maison (ce qui va m'arriver bientôt...).

Brûlez un peu de sauge avant de s'asseoir pour méditer permet d'installer une atmosphère claire et silencieuse.

- **Sous forme de décoction**, elle peut être utilisée en bains ou en compresses chaudes pour soulager les douleurs articulaires et musculaires dues au froid et à l'humidité.

Précautions d'emploi

En raison de ses propriétés puissantes de réchauffement et de stimulation du Qi, Ai Ye doit être utilisée avec **prudence chez les personnes présentant des signes de chaleur interne excessive.**

Nouveau printemps

- **Bien aérer les lieux** lors de son utilisation pour éviter une exposition excessive à la fumée.

Ainsi, Ai Ye (Sauge chinoise) représente un outil thérapeutique essentiel en Médecine Traditionnelle Chinoise, particulièrement précieux pour renforcer l'équilibre énergétique, protéger l'environnement et maintenir une bonne santé globale.

Les encens résineux

- ***Oliban (Ru Xiang)***



Il y en a un que tout le monde connaît : l'**oliban**, appelé *Ru Xiang* en chinois.

C'est une résine aromatique très précieuse, issue principalement d'arbres du genre *Boswellia*, particulièrement le *Boswellia serrata*, originaires du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord.

L'oliban est caractérisé par une odeur boisée, résineuse, légèrement citronnée, très appréciée pour ses propriétés purifiantes et harmonisantes.



Nouveau printemps

Propriétés thérapeutiques

C'est un **anti-inflammatoire très puissant**, particulièrement efficace pour **réduire les inflammations chroniques ou aiguës**, que ce soit au niveau des articulations, des muscles ou des organes internes.

Comme pour le camphre, l'odeur seule est déjà très importante, mais l'oliban peut aussi être utilisé sous forme de baume ou même en interne, dans certaines préparations de pharmacopée.

Il stimule également **la circulation sanguine et énergétique**, en facilitant la circulation du *Qi* et du sang. Il dissipe les stagnations énergétiques et sanguines responsables de douleurs, traumatismes ou tensions émotionnelles accumulées

Il est traditionnellement utilisé pour **accélérer la guérison des blessures physiques, favoriser la régénération cellulaire** et soutenir le processus de cicatrisation.

Son usage permet aussi de **libérer des blocages émotionnels profonds, d'apaiser l'esprit et de faciliter la méditation**.

Je vous invite vraiment à relire attentivement tout ce qui est dit sur l'oliban : c'est un encens très intéressant pour nettoyer le subconscient, même dans ses couches les plus profondes.

Applications pratiques

- **Brûlé sous forme d'encens**, l'oliban purifie et harmonise l'espace énergétique, aide à clarifier l'esprit et facilite une pratique méditative profonde.



Nouveau printemps

- **Incorporé dans des baumes ou des huiles de massage**, l'oliban est appliqué directement sur la peau pour soulager les douleurs articulaires et musculaires, ainsi que pour favoriser la cicatrisation rapide des plaies.
- **Associé à d'autres herbes sous forme de pilules ou dans des décoctions traditionnelles**, il aide à traiter les douleurs internes et les douleurs inflammatoires chroniques.

Précautions d'emploi

Bien que très bénéfique, l'oliban doit être utilisé **avec modération**.

- **Évitez l'application directe non diluée** sur une peau sensible
- **Restez très prudent en cas de prise interne prolongée ou à forte dose**. Mais cela relève de la pharmacopée chinoise.
- **À éviter chez les femmes enceintes sans avis médical préalable.**

En revanche, vous pouvez faire brûler l'oliban assez souvent, sans pour autant transformer votre pièce en nuage de fumée. Il faut que **l'espace soit bien aéré**. C'est très important, et j'y reviendrai quand je vous parlerai de l'utilisation des encens.

Nouveau printemps

- **Myrrhe (Mo Yao)**



La myrrhe, appelée *Mo Yao* en chinois, est une résine aromatique bien connue.

Elle est extraite principalement d'un arbre appelé *Commiphora myrrha*, originaire des régions arides de la péninsule arabique et d'Afrique de l'Est.

La myrrhe présente une odeur profonde, un peu balsamique, légèrement amère et terreuse.

Sa richesse en composés actifs lui confère des vertus thérapeutiques très importantes, reconnues depuis des millénaires dans les médecines anciennes, y compris la médecine chinoise.

Propriétés thérapeutiques

Mo Yao est particulièrement efficace pour **débloquer les stagnations énergétiques et sanguines**, soulageant ainsi les douleurs chroniques, les douleurs menstruelles sévères, et les douleurs articulaires persistantes.



Nouveau printemps

Grâce à ses **puissantes propriétés anti-inflammatoires**, elle est souvent employée pour **accélérer la guérison des plaies**, des ulcères cutanés et des inflammations internes diverses.

Elle est très prisée pour sa capacité à **renforcer l'énergie du sang**, stimuler la régénération des tissus endommagés, et **faciliter la récupération physique** après des traumatismes ou interventions chirurgicales.

L'arôme profond de la myrrhe agit aussi sur les émotions, aidant à **libérer les traumatismes enfouis et à calmer les états anxieux ou dépressifs**.

Applications pratiques

- **Appliquée localement**, la myrrhe accélère la cicatrisation des blessures, calme les inflammations musculaires ou articulaires et apaise les douleurs chroniques.
- **Brûlée sous forme d'encens**, elle contribue à l'apaisement émotionnel profond, facilite la méditation et libère les émotions bloquées.
- **Intégrée dans des préparations médicinales spécifiques**, elle est utilisée pour traiter des douleurs internes, des troubles digestifs chroniques et pour soutenir la régénération après des blessures internes.

Précautions d'emploi

- **Utilisez avec précaution et en petite quantité**, particulièrement en cas d'application externe prolongée ou d'usage interne.
- **Évitez chez les femmes enceintes ou allaitantes**, sauf avis médical précis.

Nouveau printemps

- **Benjoin**



Le benjoin est une résine aromatique issue principalement de l'arbre *Styrax benzoin*.

Il occupe une place particulière en médecine chinoise grâce à **ses propriétés calmantes, régénérantes et harmonisantes**.

Le benjoin provient principalement des régions d'Asie du Sud-Est, notamment d'Indonésie et du Laos.

Propriétés thérapeutiques

Le benjoin est particulièrement apprécié pour **son action régulatrice sur le système nerveux**, réduisant efficacement l'anxiété, l'irritabilité et favorisant un sommeil profond et réparateur.

Grâce à ses **propriétés expectorantes douces**, il aide à dissiper les mucosités et à apaiser les voies respiratoires, permettant une meilleure respiration et prévenant les troubles respiratoires chroniques.

Utilisé régulièrement, il contribue à **purifier l'environnement énergétique et physique**, prévenant ainsi les infections respiratoires légères et les inflammations mineures. C'est donc quelque chose que vous pouvez faire brûler lors d'épisodes de grippe ou de charges virales importantes dans l'atmosphère.



Nouveau printemps

Brûlé en encens, le benjoin aide à **apaiser l'esprit, favorise la méditation et soutient l'équilibre émotionnel**, particulièrement utile dans les périodes de stress ou de transition émotionnelle.

Applications pratiques

- **Très utilisé en méditation** pour ses effets calmants, il aide à créer un espace paisible et à faciliter l'accès à des états méditatifs profonds.
- **Incorporé dans des huiles de massage ou des baumes**, le benjoin contribue à détendre les muscles tendus, à calmer les douleurs mineures et à apaiser les irritations cutanées légères.
- **Employé en diffusion douce**, il aide à apaiser les voies respiratoires et à renforcer progressivement la résistance aux troubles respiratoires fréquents, comme les rhumes ou bronchites légères.

Précautions d'emploi

- **Utiliser avec modération**, en particulier en inhalation prolongée, pour éviter une irritation respiratoire. Comme toujours, trop peu n'a pas d'effet, et trop se retourne contre l'organisme. Il faut donc trouver un juste milieu.
- **Toujours privilégier un benjoin naturel de qualité** pour éviter les additifs chimiques potentiellement irritants. Là aussi, faites vos recherches. Lorsque vous trouvez un bon fournisseur, cela vaut la peine d'y mettre un peu le prix. N'oubliez pas qu'un sachet d'encens dure très longtemps, parfois plusieurs semaines.
- **Éviter l'application non diluée** directement sur la peau sensible.

Nouveau printemps

Les encens minéraux

Les encens minéraux sont à utiliser avec grande précaution.

- **Réalgar (*Xiong Huang*)**



Je vais vous parler ici d'un encens très particulier : **le réalgar**, appelé *Xiong Huang* en chinois.

C'est un minéral de couleur rouge-orangée, composé principalement de sulfure d'arsenic.

Il a été historiquement très utilisé dans la Chine ancienne, mais est aujourd'hui très rarement employé à cause de sa toxicité bien connue. Le réalgar provient de gisements minéraux situés principalement en Chine.

Propriétés thérapeutiques

Traditionnellement, *Xiong Huang* était employé pour **traiter des infections et éliminer les parasites internes et externes**.

Il est utilisé pour **purifier l'environnement énergétique**, éloigner les influences négatives et prévenir les épidémies. C'est un usage symbolique très fort.



Nouveau printemps

Employé dans certaines préparations externes pour **traiter des affections cutanées** persistantes ou infectieuses telles que les furoncles et les abcès.

Applications pratiques

- **Brûlé** pour sa capacité à éloigner symboliquement les énergies négatives et les maladies contagieuses.
- **Historiquement utilisé en applications externes sous forme de pommades ou lotions** pour certaines affections cutanées spécifiques.

Précautions d'emploi

- **À utiliser avec précaution absolue** : ne pas le toucher directement, ne pas le mettre en bouche, ne pas le manipuler sans protection.
- **Utilisez une petite cuillère pour en déposer une infime quantité** dans un brûleur à encens. La fumigation permet de bénéficier de ses propriétés traditionnelles, sans danger, si les doses sont respectées.
- **Mais attention : en raison de sa forte toxicité liée à la présence d'arsenic**, l'utilisation actuelle du réalgar en médecine est **extrêmement limitée**. À manipuler avec précaution, en connaissance de cause, et toujours dans un cadre contrôlé.

Nouveau printemps

- **Soufre (*Liu Huang*)**



Le soufre, *Liu Huang* en chinois (*huang* : jaune), est un minéral jaune pâle.

Très utilisé traditionnellement, mais dont l'usage est aujourd'hui limité, principe de précaution oblige, à cause de ses **propriétés irritantes**.

Le soufre est un élément naturel, abondant dans la croûte terrestre, connu pour sa couleur caractéristique jaune vif et son odeur forte et piquante.

Propriétés thérapeutiques

Le soufre était utilisé pour **combattre diverses infections cutanées, bactériennes ou fongiques**, en application externe.

Historiquement employé sous forme de pommades pour **traiter eczéma, psoriasis, gale et autres affections cutanées chroniques**.

Brûlé sous forme d'encens, le soufre était traditionnellement utilisé pour **éloigner les influences négatives, purifier les espaces** et prévenir la propagation des maladies contagieuses.

Son énergie très chaude permettait traditionnellement de **traiter les douleurs liées au froid interne**, telles que les rhumatismes ou les douleurs articulaires chroniques.



Nouveau printemps

Applications pratiques:

- **Employé** pour purifier des lieux ou espaces contaminés énergétiquement ou physiquement.
- **Appliqué sous forme de pommade ou poudre diluée** pour traiter diverses affections cutanées, particulièrement celles d'origine infectieuse ou parasitaire.

Précautions d'emploi

Ce dont on ne vous parle pas souvent, c'est que le soufre peut être **très agressif pour le Foie**. Par exemple, si vous avez pris une grosse cuite au vin rosé, vous avez peut-être remarqué des douleurs derrière les yeux, des maux de tête transperçants. Pourquoi ? Parce que pour conserver le vin rosé, on utilise souvent des dérivés sulfurés en trop grande quantité. Le soufre devient alors un agresseur hépatique majeur. Il faut donc **rester attentif** à tout cela.

- **L'utilisation contemporaine du soufre est très limitée** et strictement contrôlée en raison de ses effets irritants sur la peau et les voies respiratoires.
- **Toute utilisation thérapeutique par voie interne doit être effectuée uniquement sous supervision médicale rigoureuse.**
- **Le soufre est fortement déconseillé chez les personnes à peau sensible, femmes enceintes et enfants,** sauf avis médical contraire.

Vous l'avez compris, ces différents **encens**, chacun avec leurs particularités énergétiques et thérapeutiques, offrent une **multitude de possibilités** permettant de répondre à des besoins vraiment spécifiques : méditation, soin corporel, harmonisation énergétique ou prévention, selon la médecine traditionnelle chinoise.



Nouveau printemps

Encens et régulation énergétique





Nouveau printemps

L'encens et le Qi : harmoniser les énergies

Claire : Merci Jean. Est-ce que tu pourrais nous expliquer comment l'encens agit précisément sur notre énergie, et de quelle manière il intervient pour réguler non seulement notre énergie interne mais aussi celle de notre environnement ?

Jean Pélissier : En médecine chinoise, le Qi, vous le savez, c'est l'énergie vitale. L'encens, par sa capacité à purifier, harmoniser et stimuler cette énergie, joue un **rôle fondamental dans la pratique quotidienne, notamment dans les méthodes de bien-être énergétique** comme le *Yang Sheng Fa*.

Comment l'encens purifie et harmonise le Qi environnemental ?

Comment peut-on imaginer que, parce qu'on fait brûler de l'encens, quelque chose se produit dans notre environnement ?

Lorsqu'il est brûlé, l'encens libère dans l'atmosphère, selon la médecine occidentale, des molécules aromatiques subtiles et volatiles. Ces molécules possèdent une structure énergétique très fine et légère, ce qui leur permet de se diffuser aisément dans l'espace.

Dès leur dispersion, elles entrent immédiatement en interaction avec l'énergie présente dans le lieu, agissant comme des **vecteurs actifs d'harmonisation**. Cette interaction se produit à plusieurs niveaux :

- Tout d'abord, les molécules aromatiques **purifient l'atmosphère** en dissipant les stagnations énergétiques accumulées, souvent générées



Nouveau printemps

par le stress, les émotions négatives, ou simplement par l'activité humaine quotidienne. Cela signifie que **vos émotions polluent l'environnement**, et que cette énergie négative peut être nettoyée par certains encens mentionnés plus tôt.

- Ensuite, en circulant librement, ces molécules favorisent une **meilleure fluidité du Qi**, en stimulant une circulation harmonieuse dans l'espace. Cela améliore la dynamique énergétique subtile de votre environnement, créant un climat plus propice à la détente, à la concentration, au bien-être général.
- Enfin, ces mêmes molécules **influencent notre propre champ énergétique**, créant une **résonance bénéfique** entre notre énergie interne et celle de notre environnement immédiat.

En résumé, l'encens ne se contente pas de parfumer agréablement l'espace. **Il agit activement et en profondeur pour équilibrer, dynamiser et purifier l'ensemble du champ énergétique** dans lequel nous évoluons quotidiennement.

Cette interaction **favorise la dispersion des énergies stagnantes et purifie l'air des influences négatives accumulées**, créant un espace énergétiquement clair et revitalisant.

L'utilisation régulière de l'encens permet ainsi de **maintenir une bonne circulation du Qi dans les lieux de vie ou de travail**.



Nouveau printemps

L'encens pour calmer l'esprit et renforcer le *Shen* (Esprit)

Allons un peu plus loin. En médecine chinoise, on dit que le *Shen* (le mental, l'esprit, la conscience) est **logé dans le Cœur**.

Certains encens spécifiques, comme le bois de santal ou l'oliban, ont la faculté de **calmer les perturbations du mental, d'apaiser les pensées, de favoriser un état d'esprit centré et paisible**.

Ainsi, l'encens devient **une méthode thérapeutique pouvant améliorer la concentration, faciliter la méditation et renforcer la clarté mentale**.

Pratique simple

Je vais vous donner une pratique très intéressante, qu'on peut totalement intégrer aux méthodes *Yang Sheng Fa* :

- **Choisissez un encens de qualité**, adapté à vos besoins du moment (relaxation, stimulation, purification).
- **Installez-vous confortablement dans un lieu calme**, assis sur une chaise ou en position de méditation.
- Prenez quelques **respirations profondes**, inspirez calmement la fumée parfumée qui emplit votre environnement.
- **Visualisez cette fumée remplissant votre corps** et l'espace autour de vous, chassant les tensions et les blocages.
- **Restez dans cet état quelques minutes**, en vous concentrant sur votre respiration. La respiration est la clé : elle guide l'énergie.
- **Terminez en formulant une intention claire** d'harmonie et de bien-être. N'oubliez pas : l'énergie mentale est **en amont de la matière**. Ce que vous imaginez devient peu à peu réalité.



Nouveau printemps

Cette utilisation **consciente et régulière** de l'encens vous aidera à **maintenir une énergie équilibrée** et à **renforcer durablement votre vitalité**, selon les principes de la médecine chinoise.

Rôle de l'encens en méditation

Claire : Merci pour cette pratique quotidienne que tu nous invites à intégrer dans les méthodes Yang Sheng Fa.

Tu insistes régulièrement sur l'importance de la méditation. Est-ce que tu peux nous expliquer quel est précisément le rôle de l'encens dans ce contexte méditatif ?

Jean Pélissier : Eh bien oui, c'est un rôle important. L'association de l'encens et de la méditation se retrouve depuis des siècles dans la tradition taoïste et dans la médecine chinoise qui en découle.

Cette combinaison permet non seulement de **faciliter l'accès à des états méditatifs profonds**, mais aussi **d'améliorer la connexion entre le corps, l'esprit et l'énergie universelle**. Cela reconnecte les *Sanbao*, les 3 trésors.

N'oublie pas, regarde toutes les actions que je t'ai données concernant les encens. Je t'ai dit qu'énormément d'encens agissent sur le mental, les émotions.

Rappelez-vous : le cheminement est très important.



Nouveau printemps

Effectivement, vous allez inhaler, sentir l'encens, mais cela va être tout de suite pris en charge par le Cœur, le *Shen* (mental, esprit), qui traite toutes nos sensations.

Ensuite, cela est pris en relais par l'énergie de la Rate. L'énergie de la Rate, c'est la pensée, le désir, la concentration. Donc, dans ce triptyque Cœur–Rate–Poumons, tu peux déjà commencer à comprendre pourquoi le fait de sentir de l'encens pendant qu'on se concentre ou qu'on médite est quelque chose d'important.

Moi, juste derrière mon écran, je fais souvent brûler une baguette d'encens avant de commencer à travailler. Je choisis des encens différents selon les effets que je recherche, ou simplement selon les odeurs qui me plaisent.

L'odeur subtile de l'encens est considérée comme une **porte d'entrée vers le calme profond, la clarté mentale et l'équilibre énergétique.**

Cette tradition met l'accent sur l'importance d'une atmosphère propice à la méditation, **l'encens devenant un support essentiel pour créer et maintenir cet espace.**

Encens recommandés

Quelques encens spécifiques sont recommandés pour accompagner la méditation :

- **Le bois de santal**, apaisant, favorise la relaxation profonde et facilite l'entrée en méditation.



Nouveau printemps

- **L'encens d'agar (ou aloès)**, énergétiquement puissant, aide à dissoudre les blocages émotionnels et énergétiques, et clarifie le mental.
- **L'oliban** favorise l'équilibre émotionnel et aide à se connecter plus profondément à l'énergie spirituelle.

Exercice guidé d'une méditation accompagnée d'encens

Je vous lis ici une méditation guidée accompagnée d'encens :

1. Choisissez un encens adapté (santal, agar ou oliban). Allumez-le, que ce soit sous forme de cristaux, de bâtonnet ou de cône, cela n'a pas d'importance.
2. Installez-vous dans un endroit calme. Asseyez-vous confortablement, les yeux fermés ou mi-clos, comme en méditation.
3. Respirez lentement et profondément.
4. Concentrez votre attention sur l'odeur de l'encens. Sentez comment elle pénètre et apaise votre esprit. Imaginez cette odeur harmonieuse remplir votre corps, détendre chaque partie de votre être au fur et à mesure qu'elle circule.
5. Restez dans cet état méditatif. Laissez votre respiration suivre son rythme naturellement, et observez les pensées sans vous y attacher.



Nouveau printemps

6. Quand vous vous sentez prêt, revenez doucement à l'instant présent. Ouvrez lentement les yeux et remerciez intérieurement pour ce moment de reconnexion profonde.

Pratiquer régulièrement cette méditation olfactive enrichira votre vie quotidienne en vous apportant une tranquillité durable et un équilibre énergétique profond, selon les enseignements taoïstes et la médecine chinoise.

N'oubliez pas : la visualisation, c'est de l'énergie pure, en amont de la matière. Donc, **tout exercice de visualisation aura un impact direct sur toutes vos cellules.**

Imaginez que, lorsque vous inspirez l'encens, cela inonde tout votre organisme. Vous pouvez ainsi **potentialiser les vertus** de l'encens **uniquement par vos pensées**. C'est un pan essentiel de la médecine chinoise.



Nouveau printemps

Usages rituels, domestiques et corporels





Nouveau printemps

Claire : Est-ce que tu pourrais nous parler d'autres utilisations possibles de l'encens ?

Je pense notamment à la purification des lieux, ou encore à ces rituels symboliques liés à des moments de fin de vie. Qu'en est-il exactement ? Qu'est-ce qu'on peut faire ?

Jean Pélissier : Oui, c'est une question intéressante.

L'encens pour purifier un lieu

L'utilisation de l'encens pour purifier les espaces de vie ou de travail est une pratique très ancienne, très répandue comme je vous le disais, en médecine chinoise.

Cette tradition vise à **maintenir un environnement énergétique sain, équilibré**, propice au bien-être physique, émotionnel et spirituel.

Voici **quelques techniques simples de purification** de votre habitation :

1. Purification quotidienne rapide

Faites brûler un bâtonnet ou un cône d'encens dans la pièce principale de votre lieu de vie ou de travail, pendant quelques minutes chaque jour. **Pas plus de 10 minutes**, le temps que le bâtonnet brûle.

Visualisez la fumée emporter les énergies stagnantes ou négatives. Par exemple, je vois la fumée passer, en volutes, et j' imagine qu'elle augmente ma concentration. Ce que vous imaginez agit.



Nouveau printemps

2. Purification profonde périodique

Effectuez une purification plus approfondie en brûlant de l'encens dans chaque pièce. **Passez lentement de pièce en pièce**, en accordant une attention particulière aux **coins** et aux **zones peu aérées**, où l'énergie a tendance à stagner.

La stagnation de l'énergie dans les coins, c'est **très important** à traiter.

Pourquoi et comment purifier régulièrement les lieux ?

Les lieux de vie accumulent quotidiennement des énergies issues de nos émotions, de nos pensées, de nos interactions avec l'environnement.

Une purification régulière **aide à dissiper les tensions, le stress, les énergies négatives accumulées**, et facilite ainsi une bonne circulation du Qi.

Cette régularité **favorise aussi une meilleure concentration, une ambiance plus sereine et une harmonie durable** dans les espaces que vous occupez.

Erreurs à éviter en utilisant l'encens

- **Évitez de brûler l'encens dans des espaces mal ventilés**, car cela pourrait provoquer une surcharge d'odeurs et une irritation respiratoire.
- **Choisissez toujours un encens naturel et de qualité**, exempt de produits chimiques ou toxiques, pour préserver votre santé respiratoire et énergétique.



Nouveau printemps

- **N'utilisez pas l'encens en quantité excessive**, cela ne sert à rien. Une utilisation modérée et consciente est préférable pour maintenir un bon équilibre énergétique.

L'encens dans les rituels funéraires

Justement, j'étais, il y a 4 jours, à l'enterrement de quelqu'un de ma famille, et on voit le prêtre avec son encensoir passer autour du cercueil, avec toute cette fumée qui entoure donc le cercueil.

Dans les rituels d'enterrement, l'encens a aussi son importance, tant dans la culture traditionnelle chinoise que dans la religion catholique, et aussi dans d'autres religions. Dans ces deux traditions, l'encensoir est balancé trois fois de suite au-dessus du cercueil, marquant un geste symbolique très fort.

Ce rituel commun possède une **dimension spirituelle profonde**. Il s'agit à la fois d'une **offrande respectueuse envers le défunt**, et d'une **purification subtile de l'environnement énergétique**.

Je voudrais insister sur cette idée de "purification subtile de l'environnement énergétique". En réalité, quand vous voyez un cercueil, le corps est là, mais l'âme n'y est plus, elle est présente autour. Le simple fait de **purifier cette âme** va lui permettre de **poursuivre son chemin**, comme on dit. Méditez là-dessus.

Selon le taoïsme, mais aussi dans toutes les religions, ce geste vise à **accompagner symboliquement l'âme du défunt** vers son voyage dans l'au-delà.



Nouveau printemps

On utilise généralement des encens à base de résines aromatiques, comme **l'oliban**, réputé pour ses propriétés purifiantes et harmonisantes, ou encore **le bois de santal**, connu pour apaiser l'esprit et favoriser la transition entre les mondes terrestre et spirituel.

Le nombre 3 symbolise ici **l'union harmonieuse entre le ciel, la terre et l'homme**, mais aussi **la continuité du temps**, reliant le passé, le présent et l'avenir.

Dans la religion catholique, l'encens utilisé est souvent composé d'oliban pur, parfois associé à la myrrhe ou au benjoin.

Je voudrais maintenant vous parler d'une expérience personnelle. J'ai eu l'occasion, lorsque j'avais 60 ans, de faire l'intégralité du chemin de Compostelle pour **nettoyer mon mental**. Je suis parti seul, je ne voulais rencontrer personne sur ce chemin. J'ai fait le Camino del Norte, je suis parti de Biarritz pour arriver à Compostelle. J'ai marché 24 jours, et j'ai fait 780 kilomètres en 24 jours. Je marchais entre 35 et 60 kilomètres par jour, tout en appliquant les méthodes Yang Sheng Fa.

Quand je suis arrivé au terme du chemin de Compostelle, c'était vraiment un **passage de l'ombre à la lumière**. Je me levais très tôt, parce que je voulais absolument assister à la messe des pèlerins à la cathédrale de Compostelle, qui a lieu à midi. Je savais qu'il me restait encore 7 heures de marche, alors j'ai commencé à 5 h du matin ce jour-là.

Avant d'arriver à Compostelle, il y a plein de ronds-points comme dans nos villes, puis on passe sous un pont. Et quand tu sors de ce pont, tu vois la

Nouveau printemps

cathédrale. Il y a un grand parvis, avec tous les pèlerins qui viennent d'arriver, après avoir marché longtemps... C'est un moment très fort.

Dans la cathédrale, au moment de la messe, j'ai eu une **chance incroyable**, parce que ce n'est pas tout le monde qui peut assister à ce rituel. Il y a un **encensoir géant**, qui s'appelle le **Botafumeiro**.



C'est un des plus grands encensoirs du monde. Il est impressionnant : il pèse environ 53 kg, il mesure 1,60 m de haut, et il est rempli d'encens et de charbon ardent. Il est suspendu par une longue corde à la voûte centrale de la cathédrale.



Nouveau printemps

À l'aide de 8 hommes, le Botafumeiro est balancé d'un côté à l'autre de la nef, au niveau du transept, avec une amplitude incroyable, atteignant parfois près de 70 km/h. Imaginez : si la corde casse à cette vitesse... Il paraît qu'elle s'est déjà rompue une ou deux fois dans l'histoire.

Ce mouvement impressionnant répand une **fumée parfumée dans tout l'édifice**, créant une **atmosphère de purification intense**.

Historiquement, ce rituel avait d'abord pour fonction de **purifier l'air de la cathédrale**, surtout quand de nombreux pèlerins arrivaient après de longues marches... on imagine bien les odeurs !

Mais au-delà de cette fonction pratique, le Botafumeiro incarne profondément la symbolique spirituelle du chemin : la **purification des pèlerins**, la **libération de leurs fardeaux émotionnels et spirituels**, et l'**élévation de leurs prières vers le ciel**.

Je peux vous dire que ça a **changé ma vie**. J'ai d'ailleurs écrit un livre, qui vient de ressortir. Vous pouvez le retrouver sur mon site : www.jeanpelissier.com. Ce livre s'appelle **Le Chemin de Pierre**. Je l'avais écrit il y a quelques années, en auto-édition, et je l'ai ressorti récemment en librairie. "Pierre", c'est mon deuxième prénom. C'est ma fille qui m'a trouvé ce titre : Le Chemin de Pierre, parce que je m'appelle Jean-Pierre. Et puis le chemin de pierre, c'est aussi le chemin du pèlerin, celui où il y a de la pierre, où l'on marche. Vous pouvez le trouver en ligne.

Et je peux vous assurer que j'ai eu la chance incroyable d'assister à 3 messes où il y avait le balancement du Botafumeiro. **C'est un moment très fort, très puissant.**

Claire : Bravo, t'as eu une chance inouïe. C'est un très beau témoignage.

L'encens dans les soins corporels

Claire : Est-ce que tu pourrais nous partager une ou deux recettes pratiques qui illustrent l'utilisation de l'encens dans les soins corporels ?

Jean Pélissier : Oui, bien sûr.

En effet, en Médecine Traditionnelle Chinoise, l'encens joue un rôle important dans les soins corporels, venant compléter efficacement les méthodes thérapeutiques traditionnelles telles que l'acupuncture, le massage (Tuina) ou la moxibustion, avec les bâtons d'armoise.

L'encens dans la pratique de l'acupuncture et du massage (Tuina)

On peut mettre certaines herbes spécifiques dans ces bâtons et fabriquer nos propres bâtons d'armoise.

Lors des séances d'acupuncture ou de Tuina, brûler un encens spécifique peut **renforcer l'effet thérapeutique du soin**. Lors des séances d'acupuncture, on peut brûler de l'encens : moi, comme je vous disais, même en amont, je brûlais un encens pour renforcer l'effet thérapeutique du soin.

Par exemple, **l'oliban est souvent utilisé pour améliorer la circulation du Qi et du sang, facilitant ainsi la détente musculaire et émotionnelle**.



Nouveau printemps

Le bois de santal, quant à lui, est apprécié pour son action calmante sur l'esprit (Shen), favorisant ainsi la réceptivité et l'efficacité du traitement. Ainsi, on peut booster l'efficacité du soin grâce à l'encens.

Utilisation de l'encens dans les soins par moxibustion indirecte

La moxibustion indirecte est une méthode thérapeutique utilisant la chaleur douce émise par la combustion d'herbes spécifiques. Il existe différentes plantes qu'on peut intégrer dans les bâtons d'armoise pour **potentialiser les effets sur les points d'acupuncture.**

Mais l'encens, en complément, aide à purifier l'espace thérapeutique, à stabiliser le Qi et à renforcer l'effet chauffant de la moxibustion, permettant ainsi une meilleure pénétration énergétique dans les méridiens traités.

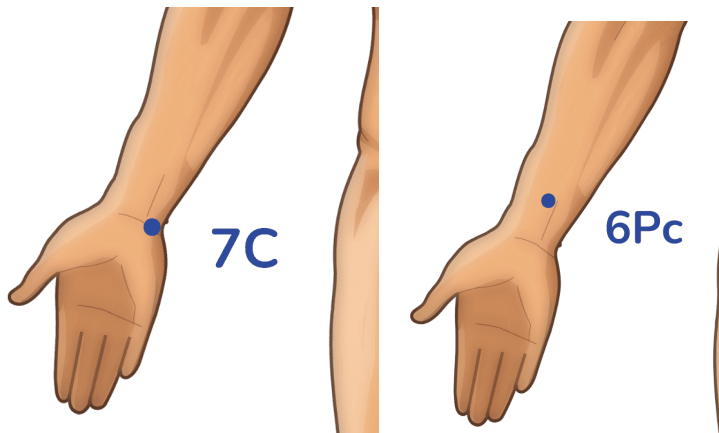
Deux recettes simples d'huiles thérapeutiques

Huile relaxante et harmonisante

- Mélangez quelques gouttes d'huile essentielle de bois de santal et d'oliban dans une huile végétale neutre.
- Appliquez en massage doux sur les points d'acupuncture liés au calme et à l'équilibre émotionnel (comme Neiguan 6PC ou Shenmen 7C).

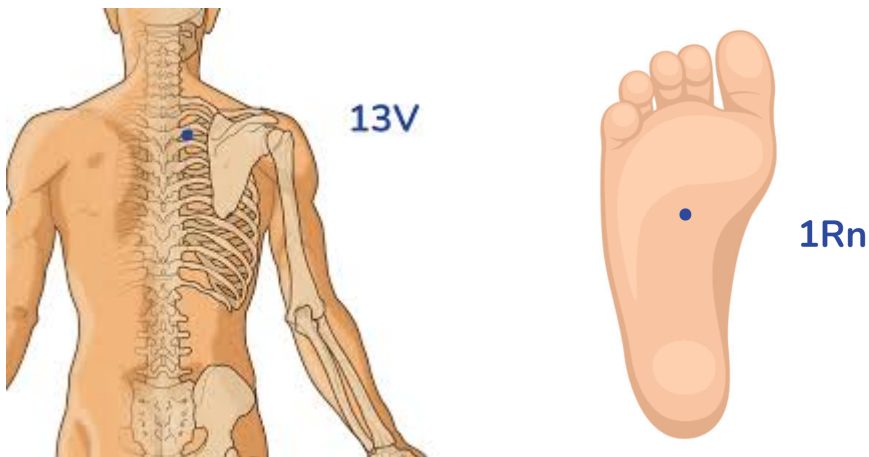


Nouveau printemps



Huile revitalisante du Qi

- Mélangez de l'huile essentielle de camphre et d'eucalyptus dans une huile végétale.
- Utilisez en friction douce sur des zones précises comme les points énergétiques liés à la respiration et à l'énergie générale (par exemple Feishu 13V ou Zhongfu 1Rn).



Ces pratiques simples et efficaces enrichiront votre utilisation quotidienne de l'encens, renforçant son action thérapeutique selon les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, et contribuant ainsi à une vitalité harmonieuse et durable.



Nouveau printemps

Choix, précautions et conseils pratiques



Précautions et contre-indications

Je voudrais à présent vous rappeler quelques précautions et contre-indications relativement à la pratique de l'encens.

En effet, l'utilisation de l'encens, bien que bénéfique à de nombreux égards en Médecine Traditionnelle Chinoise, demande quelques précautions pour profiter pleinement et en toute sécurité de ses bienfaits.

Comment choisir un encens de qualité ?

Privilégiez toujours un encens 100 % naturel, sans additifs chimiques, parfums artificiels ou substances toxiques.

Vérifiez la provenance et l'origine de l'encens. Les encens traditionnels issus de filières responsables offrent généralement une meilleure qualité.

Préférez les encens dont la composition est clairement indiquée sur l'emballage.

Les précautions d'emploi :

- **Utilisez l'encens avec modération**, en particulier dans des espaces fermés. **Assurez une bonne ventilation** pour éviter tout inconfort respiratoire.
- Veillez à **maintenir l'encens hors de portée des enfants et des animaux domestiques** pour éviter tout accident lié au feu ou à la chaleur.



Nouveau printemps

- **Soyez attentifs aux personnes sensibles ou allergiques aux odeurs fortes ou aux fumées d'encens**, réduisez la durée et la fréquence d'exposition pour ces personnes.

Quand éviter d'utiliser l'encens ?

- Évitez de brûler de l'encens ou alors en très petites quantités en cas de maladies respiratoires chroniques comme l'asthme, ou chez les personnes ayant une hypersensibilité aux fumées, ainsi que les personnes âgées.
- Les femmes enceintes ou allaitantes devraient limiter l'exposition à l'encens, en particulier les variétés très aromatiques ou résineuses, car les composants peuvent passer dans le lait maternel.
- Abstenez-vous d'utiliser l'encens minéral traditionnel contenant des substances potentiellement toxiques, telles que le réalgar ou le soufre ou alors en très petites quantités.

En suivant ces quelques conseils simples, vous pourrez profiter pleinement des bienfaits thérapeutiques et énergétiques de l'encens, tout en préservant votre santé et celle de votre entourage selon les principes sécuritaires de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Conclusion

À travers ce webinaire, nous avons exploré ensemble les multiples facettes de l'encens dans la pratique de la Médecine Traditionnelle Chinoise.



Nouveau printemps

De son rôle historique à ses applications thérapeutiques, énergétiques et méditatives, vous avez pu découvrir comment l'encens peut devenir **un véritable compagnon au quotidien pour améliorer votre santé globale, harmoniser vos énergies et enrichir votre vie spirituelle.**

En intégrant consciemment l'encens à vos routines, que ce soit pour la méditation, les soins corporels, la purification de votre espace de vie ou encore pour équilibrer votre énergie vitale, vous vous offrez un **puissant outil de bien-être**, respectueux des traditions ancestrales et de votre équilibre personnel.

Nous vous invitons à poursuivre cette aventure sensorielle et énergétique avec curiosité et respect, en choisissant toujours des encens naturels et de qualité, en accord avec les précautions évoquées durant ce webinaire. Que l'encens devienne une source quotidienne d'équilibre, d'apaisement et de vitalité profonde, selon les sages enseignements de la MTC !

Avant de conclure, je voulais vous annoncer le prochain webinaire, qui va être très important. L'intitulé est : « Le sucre, cet ami qui nous veut du mal ». Je n'ai pas besoin de développer, surtout en période estivale. On se donne rendez-vous à la fin du mois de juillet, je crois.

Claire : Oui. Vous parlerez avec Claire Ponset, qui reviendra de son congé maternité. À très vite, Jean, et merci à toutes et à tous pour votre participation ce soir.

Vous vous retrouvez le mois prochain pour un nouveau webinaire tout aussi passionnant. Passez une très belle soirée, et d'ici là, portez-vous bien.



Nouveau printemps

Questions des abonnés



Que faire en cas de perte d'odorat ?

Claire : Nicole nous demande : que faire pour les personnes qui ont perdu l'odorat ?

Jean Pélissier : C'est un peu compliqué. Il faut d'abord faire un diagnostic pour savoir **quelle est la cause profonde de cette perte d'odorat**.

À partir de là, on peut essayer de voir s'il est possible de reconnecter cette circulation énergétique, par exemple entre les Reins et le Poumon, entre la Rate et le Poumon ou entre le Foie et le Poumon.

Donc, on ne peut pas répondre de manière générale. Il faut d'abord déterminer la cause profonde. Mais, si on arrive à l'identifier, pourquoi pas ? Il est effectivement possible de retrouver cette reconnexion, qui permettra de récupérer l'odorat.

Ça me fait penser à quelque chose. Très rapidement : en 2021, je revenais de Ouagadougou, au Burkina Faso. Il faisait 40 degrés. On prend toujours l'avion de nuit, on arrive à 3 h ou 4 h du matin à Orly ou Roissy, et c'était en hiver. Et là, c'était le début de ce fameux « Covid ».

Ce qui s'est passé, c'est que 2 ou 3 jours après, j'avais perdu totalement l'odorat. Mais on peut comprendre, car c'était un virus peut-être pas naturel, je ne sais pas, mais en tout cas assez puissant, qui avait brutalement affaibli mon énergie du Poumon.

Combien de temps cela a duré ? Un jour et demi. Au bout d'un jour et demi, j'avais complètement retrouvé mon odorat. Pourquoi ? Très simplement parce



Nouveau printemps

que je pense avoir une bonne énergie des Reins. Et comme le Poumon est la mère des Reins, et que cela fonctionne dans les deux sens, à partir du moment où l'on a une bonne énergie des Reins, **le corps retrouve sa capacité d'autorégulation et d'auto-guérison.**

C'est ce que j'essaie de vous faire comprendre à travers tout le programme Yang Sheng Fa, dans toutes les vidéos que vous voyez. En réalité, tout cela est destiné à vous permettre de **redevenir le capitaine de votre propre vie. À vous faire comprendre que vous avez tout en vous pour que votre corps s'autorégule.**

Là, c'est un exemple flagrant : un jour et demi après, c'était terminé, j'avais retrouvé mon odorat.

Par contre, s'il y a une rupture dans la connexion, Foie/Poumon, Rate/Poumon, Reins/Poumon, alors oui, à ce moment-là, on ne sent plus les odeurs. Il faut donc établir un diagnostic précis pour connaître l'origine profonde du problème.

Claire : Noël dit avoir un odorat et un goût fortement diminués après le Covid, et se demande que faire.

Jean Pélisser : C'est très important, car en réalité, cela touche à un vidangeage de la batterie des Reins. Il y a eu un conflit énergétique : le corps a été mis en alerte face à quelque chose qu'il ne reconnaissait pas.



Nouveau printemps

De plus, n'oubliez pas que certaines personnes ont vu leur taux d'oxygène sanguin chuter de façon importante. Le Poumon a été fortement impacté, et cela a eu des conséquences sur le goût et l'odorat.

Il existe des moyens pour agir, mais je recommande de consulter un thérapeute en médecine chinoise. **Il faut réguler l'énergie de la Rate, tonifier celle du Poumon, et renforcer la batterie des Reins.** Chaque méthode utilisée dans ce sens aura un impact bénéfique.

Il va falloir travailler. Oui, **on peut réveiller l'odorat.** Cela m'est arrivé plusieurs fois en cabinet. Il faut apprendre à ressentir certaines odeurs, travailler très souvent dans la journée, et **visualiser l'odeur.** Cela aide à réactiver la mémoire olfactive.

La perte d'odorat, cela se travaille. Le problème, c'est qu'on **a plein de connaissances, mais on ne les met pas en pratique.** Il faudrait sentir **10, 15, 20 fois par jour.** C'est ce qu'on appelle l'aromathérapie. Vous devez ressentir une odeur plusieurs fois dans la journée. Et lorsque vous remarquez qu'une odeur est liée aux Poumons, alors **vous utilisez spécifiquement** cette odeur-là.

Voilà **un mode d'utilisation** de l'encens, mais aussi des **odeurs thérapeutiques** en général.

Encens et animaux de compagnie ?

Claire : Est-il possible de faire brûler des encens quand on a des animaux ?

Jean Pélisser : Oui, bien sûr. De toute façon, ton animal, s'il n'aime pas ça, il va te le faire sentir tout de suite.

Trouver des encens de qualité

Claire : Hélène et Marie-Madeleine se demandent où on peut acheter des bons encens, des encens de qualité.

Jean Pélisser : C'est un peu compliqué, mais je pense qu'il existe aujourd'hui énormément de sites, notamment bio, où tu peux trouver des encens vraiment de très bonne qualité.

Quand tu as la certitude que ce sont des encens naturels, tu finis par rester fidèle à un même site. Je ne vais pas vous en recommander un en particulier, car il y a aussi des microentreprises qui font venir de véritables encens naturels. Faites vos recherches et, quand vous ressentez que vous êtes sûrs de l'origine 100% naturel, tout se met en place. Toutefois restez vigilants.

Quelle forme ont les encens naturels ?

Claire : Marie demande si un encens naturel est un encens en bâton ? Est-ce que ce sont ces fameux bâtons de fumée, ou ça prend quelle forme ?

Jean Pélissier : Je vais justement vous faire un cours sur les encens et leurs différentes formes : encens en cônes, en cristaux, en bâtonnets... On en reparlera en détail plus tard.



Nouveau printemps

Encens et aération

Claire : Claire demandait : lorsqu'on utilise de l'encens, faut-il bien aérer en ouvrant les fenêtres ?

Jean Pélissier : Absolument. Il ne faut pas que l'encens soit confiné. Il doit y avoir de la circulation d'air. C'est vraiment un point essentiel.

Toxicité du papier d'Arménie

Claire : Annie demande si le **papier d'Arménie** est toxique ?

Jean Pélissier : Non, ce n'est pas toxique. Cela fait partie des odeurs extrêmement bénéfiques pour **assainir énergétiquement l'environnement**. Ça, c'est évident.

Application de l'oliban

Claire : Sophie nous demandait si l'application de l'oliban sur la peau se fait sous forme d'huiles essentielles ? Peut-on utiliser l'oliban en massage ?

Jean Pélissier : Absolument, mais il faut faire **attention à la concentration**, car cela peut provoquer des démangeaisons ou des éruptions cutanées. Donc, si la concentration est bien ajustée, il n'y a pas de problème.

Propriétés de la fumée de moxas

Claire : Michel demande : la fumée des moxas a-t-elle des propriétés comme l'encens ?

Jean Pélissier : C'est une très, très bonne question.

Il faut savoir qu'il y a une différence totale entre la fumée de cigarette ou de cigare et celle de l'armoise utilisée pour les bâtons de moxibustion.

La fumée de cigarette a un pouvoir desséchant très fort sur les liquides organiques de notre corps. Comme on inhale cette fumée, cela dessèche et irrite fortement les organes digestifs et respiratoires.

La fumée d'armoise, en revanche, est considérée comme un médicament. J'en ai fait l'expérience pendant toutes mes années de pratique.

Elle a des vertus très importantes pour **tonifier les Poumons**. Bien sûr, il faut faire attention à ne pas en abuser, surtout dans un espace clos. Moi, j'utilisais un extracteur de fumée dans mon cabinet pour éviter d'avoir trop de fumée d'armoise.

Donc, ce n'est absolument pas comparable : le bâton d'armoise a des vertus thérapeutiques très intéressantes pour le Poumon.

En plus, **on peut y ajouter certaines plantes ou herbes pour modifier les odeurs, assainir l'atmosphère et agir sur les points d'acupuncture.**

Le cèdre comme encens

Claire : le cèdre est-il un bon encens ?



Nouveau printemps

Jean Pélissier : Oui, bien sûr. Comme tout ce qui brûle et dégage une bonne odeur, le cèdre est excellent.

Je conseille vraiment de varier les encens. Je me suis concentré sur ceux couramment utilisés en médecine traditionnelle chinoise, mais il en existe des dizaines selon les pays, les traditions, etc.

Ici, on parle de médecine traditionnelle chinoise, donc je vous ai un peu limité aux encens que nous utilisons dans cette approche.

Claire : Monique demande si on peut brûler le bois ou les branches de cèdre qui poussent dans son jardin.

Jean Pélissier : Oui, bien sûr, c'est possible. Il faut prendre des brindilles bien sèches avec quelques feuilles, et tu peux les brûler. C'est comme ça que ça se fait dans les campagnes.

Le pouvoir du mental

Claire : Marie demande si, comme pour les huiles essentielles, certains encens sont déconseillés.

Jean Pélissier : Je ne vais pas faire un cours sur les huiles essentielles ici, ce n'est pas le sujet. C'est une branche à côté de la médecine chinoise, même si on utilise les huiles essentielles pour agir sur les points d'acupuncture. Il faudrait un cours complet.



Nouveau printemps

Par exemple, sur un point précis, tu peux appliquer plein de choses, mais **ce qui compte vraiment, c'est l'intention**. Tu peux inventer toutes les techniques que tu veux, mais ça reste secondaire.

En réalité, l'unicité de l'acupuncture, c'est que parfois une seule aiguille suffit quand le diagnostic est bien posé, pour guérir un patient. Pourquoi ? Parce que **c'est l'intention du praticien qui passe à travers cette aiguille et qui agit sur le patient**.

Savez-vous que votre énergie mentale peut agir sur un point d'acupuncture ? Par exemple, vous pouvez ouvrir le point 8Pc (le point au centre de la paume), tapoter dessus, puis vous concentrer sur ce point pendant 10 à 15 minutes. Votre énergie mentale agit alors sur ce point. Vous pouvez faire cela pour tous les points d'acupuncture.

Ainsi, on comprend que brûler de l'encens dans un lieu apaise le mental. **À partir du moment où le mental, l'esprit, est apaisé, votre énergie mentale peut agir profondément, c'est-à-dire votre intuition, votre âme**. C'est bien plus efficace que si vous avez mille pensées en tête.

Ce rituel de concentration sur un point peut parfois remplacer la nécessité de multiples aiguilles. Désolé pour les acupuncteurs, c'est une boutade, mais cela montre que le pouvoir du mental est primordial.

Cependant, **ce pouvoir mental ne peut exister que si vous êtes libéré dans votre mental par la méditation**. L'encens peut effectivement agir sur cela.

Narines sèches

Claire : Maryse nous demandait que faire pour l'intérieur des narines qui sont sèches, surtout la nuit, et qui empêchent de bien dormir quand on a l'intérieur du nez qui sèche.

Jean Pélissier : Alors déjà, il faut savoir que les narines, le nez, c'est le Poumon en médecine chinoise. Quand on a une sécheresse au niveau des narines, **cela vient très souvent d'une faiblesse au niveau du Poumon.**

Il y a plusieurs causes possibles :

- peut-être une attaque du Foie sur le Poumon. Remarquez que lorsqu'on est un peu surchargé, souvent le lendemain le nez est un peu sec, etc.
- une faiblesse du Poumon tout simplement,
- un déséquilibre important au niveau de l'énergie de la Rate.

Au moins, à partir du moment où tu as cette sécheresse qui te fait clamber des narines la nuit, il faudra d'abord que tu aies **une bonne humidification de ton lieu de vie.** Peut-être que le lieu est en assèchement excessif, surtout si des personnes ont fumé dans cette zone.

Pourquoi ne pas faire de temps en temps des **fumigations** ?

N'oubliez pas que **les thés verts chinois ont une capacité incroyable de reconstitution des liquides organiques**, aussi bien ceux du Poumon que ceux de la peau. Cela agit aussi sur la sécheresse cutanée, mais aussi sur l'intérieur des narines. Tout cela fait partie des liquides organiques.



Nouveau printemps

C'est pour cela que, dans tous les cours que j'ai faits sur la diététique, et en particulier, je vous invite vraiment à réécouter tous les cours sur les thés chinois. C'est fondamental dans notre monde, dans notre environnement de citadins, où tout est fait pour assécher l'air ambian. Pour contrebalancer cela, les thés verts chinois sont absolument excellents.

Nez qui coule

Claire : Lorsqu'on a le nez qui coule au réveil, est-ce que cela signifie qu'on a de l'humidité dans les Poumons ?

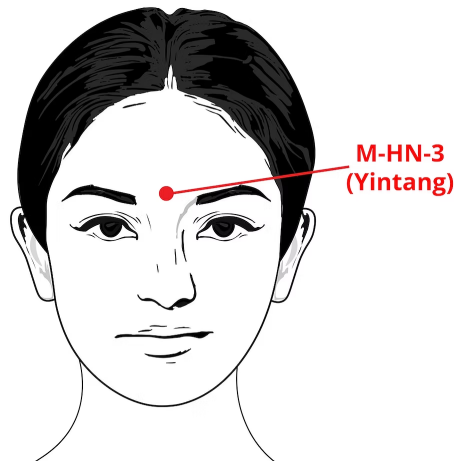
Jean Pélissier : Le nez qui coule, si c'est plus ou moins chronique, c'est qu'en fin de compte il y a peut-être un **excès d'humidité au niveau de la Rate**.

Ou alors, ce sont des problèmes plus rares. Le nez qui coule le matin au réveil, s'il y a de la morve, de l'accumulation dans les sinus, c'est plutôt **un feu au niveau du Foie et de la vésicule biliaire**, qui va entretenir cet écoulement nasal.

Sinon, j'aime bien vous donner des petites techniques comme celle-ci : même si c'est bon d'éternuer, que cela fait du bien, parfois tu es dans un endroit où tu ne peux pas trop éternuer. L'éternuement est un rejet de quelque chose dont on veut se débarrasser, comme un pollen souvent.

Appuie très fort sur ton point *Ying Tang*, au moment où tu veux éternuer, et tu vas bloquer ton éternuement. Je t'entends bloquer complètement l'éternuement, puis tu attends 2 ou 3 minutes. Tu vas voir que ton nez se remplit de mucosités, tu te mouches, et ce qui était accroché sort.

Nouveau printemps



Je me souviens, c'est ce que je donnais aux gens qui venaient d'avoir une opération du ventre, qui ne pouvaient ni rire ni éternuer.

Je termine par une anecdote rigolote. Le plus bel éternuement que j'ai eu dans ma vie, c'était dans une rue italienne, en pleine période du Covid. À un moment, je n'avais pas le masque en dessous, j'avais envie d'éternuer, et j'ai éternué très fort. J'ai vraiment pensé avoir lâché une bombe atomique, car les personnes ne sont retournées sur moi. C'était un petit moment drôle que je voulais partager.

Éternuer, ça fait du bien, c'est un symptôme de rejet du corps pour se protéger. Sauf que, lorsque tu as un feu du Foie ou de la vésicule biliaire, c'est un symptôme d'auto-destruction.