

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 102 (2004)

Heft: 7-8

Artikel: L'être humain entre ciel et terre

Autor: Monney Hunkler, Marie-Claude

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950114>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Atelier T'ai Chi

L'être humain entre

Le T'ai Chi est un très ancien art chinois de méditation dans le mouvement. Exigeant peu de force physique, aucun matériel ou tenue en particulier, il s'accorde très bien avec la période de la maternité. Sage-femme à Fribourg, Marie-Claude Monney Hunkeler est la seule en Suisse à proposer ce type d'approche aux femmes enceintes et a présenté un atelier sur le T'ai Chi lors du dernier congrès.

**Marie-Claude
Monney Hunkeler**

Le T'ai Chi est philosophiquement lié à Lao Tseu, qui l'a décrit dans le Tao Te King autour du 6^e siècle av. J.-C. Il y est dit que l'être humain est imprégné de trois énergies, représentant les racines de la vie.

La première énergie s'appelle «Ching» et correspond à une énergie basique qui est appelée énergie sexuelle.

Le «Qi», la deuxième, est une énergie intérieure ou intrinsèque nommée énergie respiratoire. Au sens large, elle re-

présente aussi les énergies absorbées, c'est-à-dire les aliments, les boissons et l'énergie vitale originelle que nos parents nous ont transmis au moment de la conception.

Enfin, le «Shen», énergie mentale et spirituelle, est considérée comme la plus raffinée, car elle permet la différenciation des être humains entre eux et de passer à une dimension spirituelle du T'ai Chi.

Ces trois énergies correspondent à trois niveaux de pratique. Ching est le niveau d'habileté extérieure qui permet d'exécuter correctement toutes les positions et les techniques. Qi contrôle la respiration, fait circuler l'énergie intérieure dans le corps et l'utilise. La différenciation entre la force musculaire et la force intérieure devient possible. Shen, l'énergie mentale et spirituelle, représente le niveau supérieur d'habileté, le degré suprême de maîtrise. Pour atteindre ce niveau, il faut s'entraîner longtemps et régulièrement.

Le T'ai Chi travaille dans toutes ses formes d'expression avec ces trois énergies ou trois trésors. Elles se concentrent, s'accumulent, se conservent à l'intérieur de l'être humain et avec l'exercice se purifient et se transforment. L'affinage de ces énergies donne une protection contre les maladies et une vie vigoureuse, longue et sereine.

Le Yin et le Yang

Pour des milliers de personnes à travers le monde, le symbole du Yin et du Yang représente cet art chinois de la méditation en mouvement, de la guérison et de l'accomplissement, le T'ai Chi.

Le Yin et le Yang sont intimement liés entre eux et dépendant l'un de l'autre. Ce sont des forces innées, polaires et controversées, à l'origine de toute manifestation. Le Yin (lune, sombre, nuit, froid, passivité, féminin, etc.) existe seulement parce que le Yang (soleil, lumineux, jour, chaleur, activité, masculin, etc.) existe. Quand une des forces a atteint son expression la plus grande, son déclin s'annonce. Alors commence la naissance et la croissance de l'autre force. La nuit donne naissance au jour et vice-versa; le repos fait suite au mouvement; la vie permet la mort et vice-versa. Chaque force Yin et Yang



Photos: F. Gogniat Loos

ciel et terre

contient aussi l'autre polarité en elle-même. Le lien est indissociable et permanent.

Le Yin et le Yang sont des forces en perpétuel mouvement, vivantes et cherchant continuellement l'harmonie et l'équilibre. C'est à partir de ces deux forces complémentaires que le monde se développe.

Les cinq éléments

Les forces Yin et Yang se manifestent dans le monde des phénomènes par les cinq éléments. Toute chose est composée des cinq éléments avec différentes combinaisons. Chaque énergie, chaque substance est mise en relation avec un des éléments *bois/air, feu, terre, métal, eau*. Chaque élément est lié à une direction et à une saison. Le jeu des cinq éléments – nommé aussi les cinq phases de transformation ou les cinq qualités cycliques – se place pour l'être humain dans le cycle de la naissance, la croissance, la maturité, la récolte et la mise au grenier ou dans la vie courante dans l'idée, l'action, la manifestation, la communication/réflexion et la transformation.

Les cinq éléments sont en relation intense entre eux. Ils se contrôlent, s'engendrent, se stimulent ou s'apaisent, s'équilibrent réciproquement. C'est ainsi que deux cycles ont été définis:

Le cycle constructif ou d'engendrement: Le bois/air donne naissance au feu et le nourrit. Le feu engendre la terre par ses cendres. La terre construit le métal à travers les roches et les pierres. Le métal fait naître l'eau par les sels minéraux et l'eau permet au bois/air de pousser.

Le cycle destructif, de contrôle ou de domination: Le bois/air contrôle ou domine la terre en la perçant par ses racines. La terre endigue et canalise l'eau. L'eau éteint le feu. Le feu fait fondre le métal et le métal coupe le bois.

L'association des deux cycles permet l'équilibre et l'harmonie. De ces différents modes de communication, se dégage une compréhension claire de

toutes les mutations qui s'expriment au sein de la matière ou du psychisme. Les deux cycles représentent un jeu de forces équilibré entre toutes les manifestations de l'énergie.

L'élément BOIS/AIR

L'élément bois/air est situé à l'est. Sa saison est le printemps. C'est le jeune yang qui se manifeste par l'éveil de la nature, par l'éclosion du germe. L'élément apporte le mouvement, les idées et la planification.

L'action du bois/air est transperçante, légère, sèche et transparente. C'est l'élément de la naissance et de l'enfance. Sa couleur est verte et le sentiment dominant est la colère.

Au niveau psychique, cet élément est lié à la flexibilité de la pensée et de l'action. Ceci veut dire rester mobile dans l'action et la réflexion sans perdre de vue sa propre position.



Sage-femme indépendante dans le canton de Fribourg. **Marie-Claude Monney Hunkler** propose des cours de préparation à la naissance et de post-partum basés sur le T'ai Chi, ainsi que des cours de massage du bébé, selon la tradition Newar. Elle est également consultante en santé publique et responsable de projet en management de la qualité.

L'élément FEU

L'élément feu donne la direction du sud. L'été est sa saison. C'est le Yang adulte dans toute sa force et sa vitalité.

Le feu traverse les couches, apporte la lumière, est actif, chaud et clair. Sa couleur est rouge et son sentiment est la joie.

La qualité du feu est la créativité, le fait de prendre les choses en main. Elle inclut l'enthousiasme, la capacité de se passionner pour une chose et l'humour.

L'élément TERRE

L'élément terre se situe au centre et a comme saison l'été indien et les entre-saisons. Ce sont des temps de métamorphose, des temps du centrage pour laisser naître le nouveau.

L'élément terre, c'est la solidité, la lourdeur, la grandeur et la densité. Il est le principe nutritif et conservateur. Son action permet au corps d'être solide, lourd, fort et stable. La couleur de la terre est jaune-brun. Le sentiment lié à l'élément terre est la sympathie.

S'ouvrir...

... pour joindre le ciel et la terre...

... devenir feu puis eau...

... être un arbre...

... puiser le métal...



Vu d'une manière psychologique, cet élément est signe de stabilité, de fondement et de structure: être en équilibre, ancré avec les deux pieds sur terre, se sentir bien avec et en soi-même.

L'élément METAL

L'élément métal se situe à l'ouest et sa saison est l'automne. C'est le temps des récoltes, de la mise au grenier des réserves pour l'hiver. Le cheminement vers l'intérieur et vers la sagesse commence. C'est le début de la vieillesse.

L'élément métal est égal au sel de la terre et signifie intensité, cristallisation, force, richesse et beauté. Sa couleur est le blanc et son sentiment la peine.

Tous les aspects de la communication, aussi bien vocal qu'instrumental, quantitatif et qualitatif, sont en relation avec le métal. Les métaux se trouvent dans les profondeurs de la terre, donc psychologiquement, ils parlent pour l'inconscient qui chemine vers le conscient. Les joyaux de l'être humain, comme par exemple ses talents, sont cachés au fin fond de son être. Donc l'élément métal est lié au processus de la conscientisation et de la prise de conscience.

L'élément EAU

L'élément eau est situé au nord. Sa saison est l'hiver. C'est le Yin adulte dans son intériorisation, son silence et sa réflexion, qui correspond à la grande vieillesse. L'eau est essentielle pour la vie. Elle prend toutes les formes et peut être claire, trouble ou calme.

L'eau possède une force inouïe qui «transporte les montagnes». L'eau est douce, lourde, lente, circulante, glissante. Sa couleur est bleu/noir. Le sentiment lié à l'eau est la peur.

Le mot clé de l'eau c'est couler. Laisser couler la vie, jaillir avec la vie, ne pas bloquer, sécher ou être submergé par la vie.

Les cinq éléments ont donné naissance à une des formes du T'ai Chi, WU HSING. Elle représente une entrée en matière dans la philosophie chinoise et la méditation en mouvement pertinente et facile.

Le T'ai Chi, la santé et la maternité

La pratique du T'ai Chi n'implique pas un effort important ni de la structure ostéo-musculaire, ni de la fonction cardio-respiratoire, mais au contraire, elle peut aider à les améliorer. Un des buts importants qui peut être atteint est le développement et l'accroissement de l'énergie intérieure, ainsi que la bonne circulation de celle-ci. Elle permet un meilleur fonctionnement global de l'organisme et l'harmonie entre esprit et corps, idées essentielles lorsque la santé est visée. Trois facteurs y contribuent:

- le calme de l'esprit à travers la concentration profonde
- les mouvements lents, continus dans la détente
- la respiration profonde, calme, reliée aux mouvements du corps.

Dans les cours de préparation à la naissance, le T'ai Chi permet aux mamans de se faire du bien, de se donner un moment pour elle et leur enfant, de centrer les énergies pour faciliter leur circulation, de se ressourcer dans le mouvement. La position du T'ai Chi aide à placer le bassin harmonieusement en relation avec la colonne vertébrale et mobilise la flexibilité ostéo-musculaire. Avec la respiration innée abdominale du T'ai Chi qui accompagne les mouvements, le «Ching» et le «Qi» bougent, s'équilibrent et s'harmonisent.

Dans les cours de gymnastique post-partum, le T'ai Chi se focalise entre autre sur la dynamique du bassin/colonne vertébrale et du plancher pelvien par la recherche de l'équilibre dans le positionnement, la respiration et le mouvement. Le travail avec les cinq éléments donne une signification particulière au cours, par l'intégration des caractéristiques, des qualités et des symboles dans la vie quotidienne.

L'amour, source infinie de chaleur

Et pour terminer une citation de Tarthang Tulku, un pèlerin tibétain, résumant le fondement du T'ai Chi:

«L'amour qui vaut la peine d'être vécu, c'est l'amour que nous portons déjà en nous, au cœur même de notre être. Là, nous trouvons une source infinie de chaleur que nous pouvons utiliser pour transformer notre solitude et notre malheur. Au fur et à mesure que nous prenons contact avec cette énergie nourrissante, nous trouvons les ressources intérieures nécessaires pour être véritablement responsable de notre développement et de notre bien-être.

Nous apprenons à entretenir un corps et un esprit sains, et à prendre soin de nous-mêmes de la meilleure façon possible, dans toutes les situations. Lorsque notre aptitude à satisfaire nos propres besoins réels s'accroît, nous sommes véritablement en mesure d'aider aussi les autres.» ◀

Bibliographie:

- Brunel Henri:* Les plus beaux contes zen, Ed. Calmann-Lévy, 2002.
Crompton Paul, Albright Peter: T'ai Chi, Ed. Amphora, 2000.
Kaiser Annette: T'ai Chi, Ed. Falk, 1990.
Laading Isabelle: Les cinq saisons de l'énergie, Ed. DésIris, 1998.
de Smedt Marc: Paroles du Tibet, Ed. Albin Michel, 1999.
Too Lillian: Sagesse chinoise, Ed. G. Trédaniel, 2001.
Yao Chang Dsu, Fassi Roberto: Le T'ai Chi Chuan, Ed. de Vecchi, 1993.

