

Le thé du Dragon

Petit tonique traditionnel

Gérard Edde



D'un point de vue pratique, il existe trois grande méthodes pour développer l'énergie interne, que ce soit pour augmenter sa vitalité et sa résistance aux maladies ou pour disposer dans l'art martial d'une force sous contrôle et d'une conscience rapide et éveillée :

- Les **exercices internes de respiration** et de circulation du Qi.
- La **méditation** (de nombreuses méthodes existent en Chine, dont certaines spécifiques aux arts martiaux).
- Les **préparations de plantes toniques**.

Les Occidentaux ont souvent une idée fausse sur l'utilisation des plantes toniques : ils pensent qu'il s'agit de plantes excitantes que l'on prend pendant peu de temps en vue de passer un examen ou une compétition ! Ce point de vue est erroné et confond doppage et plantes toniques.

Les vraies plantes toniques sont de véritables cures de jouvence, que les Chinois utilisent parfois sans interruption pendant des années. De plus une véritable formule doit être suffisamment équilibrée pour qu'elle puisse convenir à toutes les constitutions ; en particulier, la juste proportion de plantes Yin et Yang, chaudes et froides (saveurs énergétiques) agissant sur les énergies internes et externes (les méridiens et les tendons) doit être parfaite.

C'est pourquoi on utilisera rarement une seule plante, mais plutôt une formule de plantes complémentaires selon l'ancienne science chinoise des soins internes par les plantes.

L'école du Bagua taoïste (Le »Taiji en cercle) » est particulièrement renommée pour son efficacité et par sa somme de connaissances sur le travail interne des énergies. Nous emprunterons à cette école taoïste, malheureusement peu connue en France, une formule de plantes qui présente pour nous, Occidentaux, de nombreux avantages : les plantes sont disponibles en Occident et l'action à long terme de cette préparation est excellente pour le corps et l'esprit. Signalons qu'il ne s'agit pas là de médecine, mais d'une formule hygiénique destinée plus particulièrement aux pratiquants d'arts martiaux.

La formule tonique du dragon

Ainsi, cette formule est destinée à maintenir un bon état d'harmonie physiologique et aussi d'éveil de certains centres (Tan-Tien) de l'énergie interne. En particulier, le système nerveux est équilibré, le système respiratoire et le cerveau sont tonifiés, la perception du Qi (perception psychique) est augmentée. On peut notamment utiliser cette formule avant toute séance d'entraînement, de Qigong ou de méditation.

Centella Asiatica.....15 grammes.
Hydrastis Canadensis.....7 gr.
Panax Ginseng.....7 gr.
Romarin.....7 gr.
Gingembre.....7 gr.
Cayenne.....7 gr.
Sauge.....7 gr.
Consoude off.....7 gr.

Vous pouvez faire préparer cette formule par un herboriste ou dans une pharmacie-herboristerie (toutes ne font pas les préparations de poudres de plantes en gélules !). Notez cependant que l'hydrastis canadensis est facultatif dans la formule, bien qu'en vente libre dans les pays Anglo-saxon, il ne serait pas délivré en France sans ordonnance ?

Ces plantes sont pulvérisées et mises en poudre, puis en gélules de 250 mg. On peut prendre une gélule un peu avant une séance d'entraînement ou de méditation, en évitant de prendre plus de trois gélules par jour. Pour faire passer la gélule, le mieux est de prendre un peu d'eau chaude, de thé ou de tisane.

Le café en tant qu'excitant n'est pas recommandé à cause de son effet nocif à long terme. Notamment dans les écoles de Shaolin, le café et l'alcool sont particulièrement proscrits à cause de leur effet de "surchauffement" sur l'énergie et le système nerveux, qui conduit à un état que les thérapeutes chinois décrivent comme un vide réel de Yin (de réserves) et une plénitude apparente de Yang (fausse énergie qui se dissipe rapidement en lésant l'énergie essentielle).

On doit aussi éviter les douches froides à la sortie d'entraînement, en particulier lorsque l'on a beaucoup transpiré à cause de l'effet trop brutal sur les méridiens tendino-musculaires.

Les boissons glacées bues après l'entraînement, ou même les exercices énergétiques, sont particulièrement nocives car elles figent le Qi interne et risquent de provoquer des crises ou des fatigues cardiaques. On cite

à Taiwan le cas d'un praticien de Kung Fu décédé subitement parce qu'il avait bu un soda glacé juste après une compétition.

Les maîtres du Kung Fu traditionnel déconseillent aussi la musculation, en particulier dans les styles internes, car le travail de musculation développe des tensions interne, qui empêchent le Qi de circuler librement dans les méridiens et tendino-musculaires; la force réelle et la rapidité d'action sont alors diminuées.

Il en est de même de l'excès de protéines animales (viandes, fromages, lait...) qui peuvent nuire non seulement à la santé, mais qui diminuent l'acuité psychique : un régime équilibré et sobre constitue l'idéal pour l'adepte des arts martiaux (voir la cassette : Diététique du Tao).

Les vitamines synthétiques sont elles aussi reléguées au titre de stimulants vulgaires qui donnent un coup de fouet passager, suivi bientôt d'un coup de pompe d'intensité égale. Ce fait serait confirmé par certaines recherches actuelles américaines mettant en cause l'efficacité des vitamines synthétiques.

Tous ces conseils ne se veulent pas polémiques, ils sont l'expression d'une ancienne sagesse qui a subi l'épreuve de centaines d'années. Leur application est bien sur sous votre entière responsabilité et compétence.

NOTE IMPORTANTE : Les descriptions des diverses plantes est le fruit d'enseignements traditionnels millénaires, qui ne peuvent en aucun cas être considérés comme des données médicales. En particulier, les dosages mentionnés sont insérés à titre d'information sur leur emploi traditionnel, dont l'application reste sous l'entière responsabilité et compétence du lecteur. Ce livre n'est destiné, en aucun cas, à remplacer une consultation médicale. Cette mise en garde concerne plus particulièrement l'usage des plantes par les personnes sensibles ou allergiques, les femmes enceintes, les enfants en bas-âge et les nourrissons, ainsi que les personnes âgées.