

Questions-Réponses

On dit que l'ordinateur est dangereux pour la santé : quel est le point de vue de la MTC ?

Cette invention récente qu'est l'informatique, au travers d'un ordinateur, change effectivement toutes nos habitudes quotidiennes. Qu'on le veuille ou non, c'est devenu un objet incontournable de communication, de partage et de recherche de la Connaissance.

Pour certains, c'est même devenu leur instrument de travail quotidien. Ils peuvent passer ainsi, six, huit voir dix heures à pianoter, rechercher, écrire, répondre au courrier et bien d'autres activités encore.

L'ordinateur est là et il va falloir apprendre à vivre avec, à le dompter. **C'est un objet fruit de la création de l'esprit humain qui ne doit pas se retourner contre son inventeur.**

Combien d'individus sans s'en rendre compte sont devenus esclaves de leur propre machine qui devient, alors oui, une machine d'autodestruction de leur santé, au même titre que n'importe quelles déséquilibres alimentaires ou autres.

C'est ce que nous allons voir ensemble.

Donc, comme éléments de réponse à cette question, nous allons nous servir des données de la MTC et, à partir de ces données, nous allons mettre en place des mesures de prévention qui pourront se résumer en une seule vérité: **«la batterie des Reins rechargée à bloc, votre corps retrouve sa capacité d'adaptation optimale.»**

Dans le Nei Jing, bible de la médecine chinoise, les médecins traditionnels, quand il s'agissait de parler de l'étiologie des maladies internes, citaient souvent ce que l'on appelle *« les cinq fatigues et les sept blessures »*.

Et au **chapitre des Cinq fatigues**, on trouve :

•Si on regarde de trop, cela blesse le sang.

•Si on reste trop longtemps couché, cela blesse l'énergie.

•Si on reste trop longtemps assis, cela blesse les chairs.

•Si on reste trop longtemps debout, cela blesse les os.

•Si on marche de trop, cela blesse les tendons.

Deux « blessures » nous inté-

ressent ici : celle de **« trop regarder »**, et celle de **« rester trop longtemps assis »**.

Bien que les yeux soient à mettre en relation avec l'énergie du Foie, le Nei Jing dit que *« trop regarder va blesser le Sang »*.

Nous savons que le Sang est à mettre en relation avec le Cœur. Et la plupart du temps, ce qui va s'installer c'est un tableau de *« vide de Sang »*. Les symptômes que l'on retrouve alors le plus souvent sont un teint blanc, terne et cireux, des sensations de vertige, une mauvaise mémoire, des problèmes d'insomnie.

L'esprit, le Shen, étant logé dans le Cœur, cette blessure du Sang et donc du Cœur va être à l'origine de l'apparition de **symptômes d'anxiété, d'état pré dépressif**.

Les cheveux et le sang sont en étroite relation. **Et surtout chez les hommes, cela peut-être un facteur de blanchiment précoce.** Ceux-ci n'étant plus « nourri », vont devenir fins, cassants, et c'est une alopecie qui se met en place.

« Rester trop longtemps assis blesse les Chairs ».

En MTC, les chairs et les muscles



sont à mettre en relation avec l'énergie de la Rate qui est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire.

Donc rester trop longtemps assis risque d'affecter la digestion et ce sera autant d'énergie en moins

que l'organisme aurait pu mettre en réserve.

Mais on pourrait « étendre » cette blessure à un autre effet.

Quand on est trop longtemps assis, accaparé par notre travail sur



l'ordinateur, cela va avoir **un retentissement direct sur notre respiration.**

Nous savons que notre respiration, à fortiori consciente, est l'élément clé de la recharge de notre batterie.

Or, d'une part la position assise, surtout si on est avachie, comprime les viscères abdominaux et a tendance à bloquer le diaphragme qui, il faut se le rappeler, est le muscle principal de la respiration.

Mais en plus, comme notre Shen, notre conscient est complètement accaparé, et souvent phagocyté par l'écran, **un réflexe d'apnée se met en place.** Regardez autour de vous. Observez-vous vous-même. Il est impressionnant le nombre de fois où vous allez vous retrouver en « blocage respiratoire ».

Toutes ces causes vont avoir un retentissement évident sur la qualité et la quantité d'énergie circulant dans l'organisme et à fortiori sur sa mise en réserve. Rappelez-vous que la respiration consciente est la première source de recharge de la batterie des Reins.

Mais ce blocage du diaphragme va avoir un autre effet.

Qui dit blocage, dit perte de possibilité d'auto massage du Foie par

la montée et descente de cette nappe tendino-musculaire. Si le diaphragme est bloqué, que le sang circule moins bien, que l'énergie est insuffisante pour faire circuler ce sang, on va progressivement voir s'installer une stagnation de sang et d'énergie au niveau du Foie.

Les symptômes qui en découlent sont multiples et variés. En dehors de l'insomnie de trois heures du matin, des douleurs cervicales, des ballonnements au niveau du foyer moyen, c'est une des grandes causes d'un état dépressif, d'irritabilité, d'idées noires et de changement d'humeur fréquents.

L'énergie du Foie va être comme une cocotte-minute sous pression.

Or, on dit en MTC que les Tics et les T.O.C., troubles obsessionnels compulsifs, sont à mettre en relation avec une dysfonctionnement de l'énergie du Foie

On peut ainsi comprendre que l'ordinateur peut devenir une véritable drogue. Combien de personnes deviennent totalement addictif et dépendant. C'est ce que l'on appelle la cyberdépendance

Vous remarquerez que cet état se met en place souvent en fin

de journée, heure à laquelle la batterie des Reins est à plat et où l'organisme perd son pouvoir d'auto régulation.

Très souvent, cette perte de contrôle va vous faire dévier de vos objectifs de travail et c'est le dérapage vers les sites de jeux, de sexualités ou autres qui risque non seulement de mettre à mal vos facultés de jugements, mais de vider votre batterie des Reins.

Je pense aussi aux ados et leurs problèmes liés à la sexualité. Nous y reviendrons.

D'autre part les heures passées le soir et la nuit devant ce que l'on peut appeler un "phagocyteur" d'énergie mentale seront autant d'heures de sommeil en moins et donc de possibilités de recharge

énergétique.

Bref, comme on peut le voir, l'ordinateur peut-être capable du pire comme du meilleur.

Et puisque nous avons élargi notre connaissance quant aux liens de causalités avec les différents symptômes que l'on peut générer, à nous de mettre en place une vraie politique de prévention.

Avant tout, il est évident que l'on doit avoir un cadre de travail adéquat : un bon siège, une bonne position, à savoir le dos droit en évitant de croiser les jambes. Tout cela est connu.

Mais il convient aussi de se créer un climat zen, musique d'ambiance classique ou autre, bougies ou pourquoi pas encens... Tout cela pour éliminer les facteurs de stress.

Et surtout !



S, arrêter cinq minutes toutes les heures : c'est impératif.

Pendant ces cinq minutes, vous allez d'abord aux toilettes, si vous en avez envie.

Nombreux sont ceux qui se mettent en rétention urinaire en restant scotchés à leur écran. Cela peut déboucher à la longue sur des problèmes rénaux et des reflux urinaires.

Ensuite pendant ces cinq minutes, bougez vos articulations, massez ou faite des rotations de cou, bougez vos poignets, étirez votre dos, marchez une à deux minutes.

Si vous connaissez le Qi Gong de « secousses verticales », « le retour du printemps », pratiquez le deux minutes.

Faites une petite gymnastique très

rapide de vos globes oculaires en regardant par exemple, sans bouger la tête en bas et en haut. Faites le même mouvement en regardant alternativement le plus loin possible alternativement à droite et à gauche.

Ensuite, profitez de cet instant pour boire. Pas une grande quantité. Juste un petit verre de thé chaud que vous sortirez de votre thermos. Cette petite cérémonie pourra à la longue remplacer la cigarette.

Et surtout obligez-vous à respirer, à respirer en pleine conscience,

le plus profondément possible, non seulement pendant cette pose, mais aussi pendant tous les temps morts où votre ordinateur travaille pour vous.

Si vous donnez trop de travail à votre ordinateur et que la ventilation tombe en panne, il va se mettre en surchauffe et les circuits vont griller. C'est la même chose pour vous.

Si vous pensez trop et qu'en plus vous ne ventilez pas, tout va se mettre en surchauffe et cela peut aller jusqu'au burnout.

Apprenez donc à arrêter votre ordinateur central, votre « masturbation excessive du mental » par ces petits arrêts qui vont être salvateurs.

Ce n'est qu'en prenant conscience de tout cela que l'ordinateur pourra devenir en quelque sorte un prolongement de votre Shen, de votre Esprit, sans pour autant avoir des incidences néfastes sur votre santé.

C'est le retour vers l'incontournable loi du juste-milieu prôné par les taoïstes.

