

La pandémie du coronavirus – Il est temps de se réveiller

(Les conseils du Dr. Yang - n°1)

Dr. Yang, Jwing-Ming, YMAA CA Retreat Center, 18/3/2020

La pandémie de coronavirus est un coup de semonce surprenant pour l'humanité tout entière. Bien que les progrès scientifiques nous aient permis de vivre plus confortablement et plus facilement que jamais, ils nous ont également conduits à trop compter sur des remèdes externes [NdT : ne nécessitant pas ou peu notre intervention personnelle : médicaments, machines, etc.] pour notre santé et notre bien-être. De nos jours, nous nous réfugions souvent derrière une muraille constituée de technologie et de produits chimiques pour aller mieux. Notre immunité naturelle (système immunitaire) est devenue anormalement faible et est mise en péril. Nous sommes devenus des gens « habitant sous cloche » [NdT : comme des plantes protégées par une serre], apparemment incapables de survivre sans les équipements high-tech et les médicaments qui sont devenus si courants dans le monde d'aujourd'hui. Et ce faisant, nous avons modifié la nature à l'échelle de la planète. Nous devons maintenant faire face aux conséquences et nous préparer aux défis qui nous attendent. Nos modes de vie ne montrent aucun signe de changement imminent. La pollution physique et énergétique continuera à transformer l'environnement d'une façon imprévue et pour laquelle nous ne sommes pas préparés, débouchant finalement sur les défis les plus difficiles à relever pour nous, pour la nature et pour toutes les autres formes de vie présentes sur cette planète.

Aujourd'hui, nous constatons que les virus continuent toujours périodiquement de remporter des batailles contre la médecine moderne, malgré les grands progrès réalisés dans la recherche médicale. Les virus ont évolué et sont devenus beaucoup plus mortels qu'autrefois. Entre-temps, notre propre capacité à nous adapter et à évoluer, comme ces virus l'ont fait, a stagné du fait même de l'environnement que nous avons créé afin de vivre une vie plus en sécurité et plus confortable. Nous devons renforcer notre système immunitaire, pour essayer de suivre [NdT : le rythme de] l'évolution pathogène. Jadis, entretenir sa santé était bien plus essentiel qu'aujourd'hui, en raison de l'absence de la science moderne. Alors que l'espérance de vie générale n'était pas autrefois aussi élevée qu'aujourd'hui, l'humain moyen était mieux adapté à un monde plus rude et moins clément. Nos modes de vie modernes nous ont éloigné de la nature et nous en ont rendu ignorants, et par conséquent, nous sommes à la traîne de notre évolution avec elle.

Notre déconnexion de la nature

La nature humaine s'oppose à, endommage et même transforme la nature du monde dans lequel nous vivons, sans parler de la nature du corps humain. Nos habitudes et nos croyances semblent encourager et promouvoir une compréhension de la nature assez peu délicate et incomplète. À maintes reprises, nous sommes pris au dépourvu par les réactions de la nature. Les catastrophes naturelles en sont un excellent exemple. Nous sommes peut-être plus familiers avec les catastrophes naturelles telles que les tremblements de terre, les ouragans, les incendies, les inondations, les tornades, etc. Les maladies devraient également être incluses dans cette liste, car elles font aussi partie intégrante de la nature.

Les personnes ayant un degré de conscience [NdT : du monde autour d'eux] plus élevé

ont tendance à avoir un meilleur taux de survie. Ce sont elles qui prennent des mesures décisives pour tenter de prévenir ou d'éviter totalement les catastrophes, avant qu'elles ne se produisent. Beaucoup de ceux qui ignorent les signes avant-coureurs ou qui sont incapables de faire les changements nécessaires dans leur vie succombent malheureusement souvent à la nature et disparaissent. Avant l'avènement de nos vastes environnements et sociétés urbanisés, je crois qu'il y avait plus de pression et d'urgence pour nous à améliorer et maintenir notre vigilance. Au cours des derniers siècles, nous nous sommes éloignés de la nature, ce qui nous a rendu au final de plus en plus ignorants de l'état de nature.

Les humains se sont également éloignés de la nature à cause des guerres. De nombreuses guerres et massacres de notre histoire ont été le résultat direct de la matrice sociétale que nous avons nous-mêmes créée. Celle-ci n'a pas aucune place dans la nature. C'est pourtant elle qui nous enferme dans la servitude et les dogmes de la gloire, de la dignité, du pouvoir, de la richesse, du désir, etc. Nous avons tué, conquis, asservi, abusé et profité les uns des autres pendant des milliers d'années, et, malheureusement, cela continue encore aujourd'hui, seulement de manière un peu moins voyante. Le 21^{ème} siècle est vraiment le moment de se libérer de ce schéma comportemental anormal et pervers. Nous avons beaucoup trop concentré notre attention et nos ressources sur le développement des sciences de la matière. La spiritualité a été ignorée. Il est vraiment crucial aujourd'hui de changer, car nos guerres comportent désormais la menace d'une dévastation nucléaire.

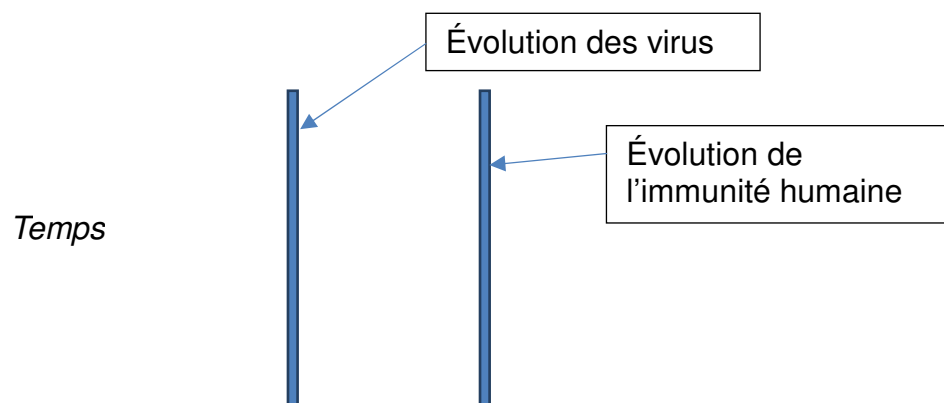


Figure 1 : Évolution de l'immunité humaine comparée à l'évolution des virus, autrefois.

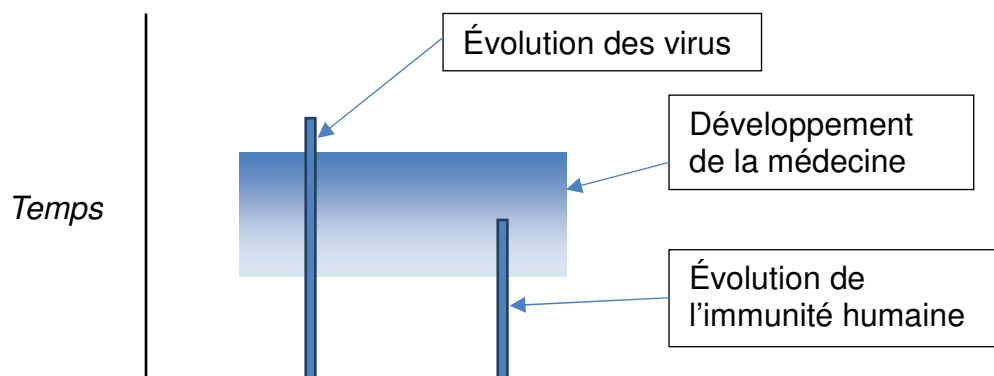


Figure 2 : Évolution de l'immunité humaine comparée à l'évolution des virus, au cours du temps. Les progrès de la médecine ont créé une « muraille » [NdT : protectrice] qui a fait ralentir [NdT : l'évolution de] l'immunité humaine.

La médecine moderne complète, mais ne remplace pas.

La médecine moderne s'est littéralement substituée à certaines de nos capacités intrinsèques de survie dans la nature. Nos capacités ont diminué au fil du temps car il n'était plus nécessaire de les maintenir [NdT : en l'état]. Les progrès de la médecine ont débouché sur une industrie pharmaceutique très prospère, qui nous permet de court-circuiter les solutions [NdT : à long terme] et de continuer à négliger les mécanismes de survie naturels de notre corps. Le corps humain n'est pas censé être aussi passif. Si nous continuons à nous abriter derrière cette muraille de la médecine moderne, alors nous ne ferons que continuer à nous affaiblir.

Bien sûr, nous devons continuer à faire des recherches et à améliorer la médecine pour mieux faire face aux inconnues de la nouvelle ère qui s'annonce, mais nous devons également reconnaître que nous ne devons pas et ne pouvons pas nous y fier complètement. L'environnement devient de plus en plus complexe, et il viendra probablement un jour où la médecine moderne ne pourra plus, à elle seule, l'emporter sur une maladie. Notre vulnérabilité en tant qu'espèce deviendra alors beaucoup plus flagrante. Il est difficile de prédire exactement comment l'environnement va changer en raison du flux constant de pollution et de nouveaux contaminants que les humains ne cessent d'introduire dans la nature. Il s'agit notamment de l'énergie artificielle créée par les radiations des téléphones portables, les satellites et la pollution lumineuse, ainsi que les déchets matériels générés par les industries manufacturières, les centrales électriques et les produits non biodégradables. Les virus ont évolué au point de l'emporter parfois sur l'environnement et la médecine moderne. Nous devons nous donner la possibilité d'évoluer également, de nous munir d'une autre ligne de défense, derrière celle de la médecine moderne.

Le corps humain est fait pour bouger et pour faire de l'exercice. C'est la raison pour laquelle nous avons tant de muscles et d'articulations différents. Au niveau le plus élémentaire, du mouvement et de l'exercice aideront votre sang à circuler, facilitant la nutrition, la réparation et la circulation de l'énergie (Qì) dans toutes vos cellules. Le corps fonctionne plus efficacement lorsque cette circulation a bien lieu : c'est la base d'un système immunitaire solide. Nous bougeons moins maintenant, en raison du développement des machines et des transports modernes. L'exercice est devenu plus un passe-temps, un loisir ou un luxe, alors qu'en fait il devrait être une obligation quotidienne. Une bonne santé est souvent associée à un mode de vie actif. Les Chinois parlent depuis longtemps du Qì et de l'importance du Qìgōng depuis d'innombrables générations. Le Qìgōng est le moyen traditionnel et le plus naturel de conditionner et de renforcer notre corps physique et mental et, par conséquent, notre système immunitaire. Il n'y a aucun mystère derrière le Qìgōng. Le fondement du Qìgōng n'est rien d'autre que le mouvement et la circulation de l'énergie. En fait, toute forme d'exercice peut être considérée comme du Qìgōng. Le Qìgōng a été développé avec l'expérience acquise durant des milliers d'années, en accord avec la nature et le corps humain [NdT : *human design*]. Finalement, l'objectif de la pratique du Qìgōng est devenu non seulement celui de la santé, mais aussi le développement spirituel. Je crois que le fait de souligner à nouveau l'importance de la pratique du Qìgōng sera essentiel pour retrouver et utiliser le plein potentiel et la résilience du système de défense interne originel de notre corps. Nous devons en faire davantage pour nous instruire mutuellement sur la manière de maintenir et de

conditionner le système immunitaire, et pour établir un programme régulier d'auto-entretien et de pratique.

Il nous faut plus de données [NdT : sous-entendu, objectives]

Le Qìgōng, le tai-chi, le yoga et d'autres disciplines connexes sont désormais reconnues par un nombre croissant de personnes comme des méthodes viables pour améliorer la santé et la qualité de vie en général. Ces activités impliquent souvent de l'exercice ou du mouvement, ainsi qu'une utilisation délibérée et ciblée du mental [NdT : *mind*]. La clé est dans l'esprit [NdT : toujours *mind*]. Nous pouvons renforcer notre système immunitaire [NdT : pour lutter] de l'intérieur vers l'extérieur et renoncer à utiliser les médicaments et les technologies qui nous soignent de l'extérieur vers l'intérieur. J'espère voir davantage de soutien à toute recherche scientifique orientée vers la collecte des données dont nous avons besoin pour expliquer pourquoi ces méthodes fonctionnent.

Bien que de nombreux livres blancs aient déjà été publiés sur diverses études dans ces domaines, je pense qu'ils sont encore trop souvent éclipsés par la médecine occidentale - que la plupart des gens ont tendance à trouver plus convenable et plus crédible. Mais de nombreuses études n'ont produit que des résultats peu concluants et nécessitent des expérimentations et des analyses plus poussées. Il nous manque toujours des données permettant de prouver ou de réfuter catégoriquement certaines théories.

Mon souhait est de voir les gouvernements, les dirigeants locaux, les universités et ceux qui disposent des moyens financiers intensifier et encourager [NdT : la recherche], promouvoir, faire connaître et démystifier ces secrets du Qìgōng et des antiques méthodes de pratique qui peuvent avoir les plus grands impacts sur la santé dans le monde d'aujourd'hui. Recruter les bons instructeurs et professionnels pour enseigner, surveiller et mener à bien ces études est une clé importante pour que cela se passe bien. Malheureusement, il peut être difficile de maintenir une norme constante, en particulier dans les études contrôlées, en raison de la confusion et de la désinformation généralisées sur le sujet du Qìgōng et sur la façon de le pratiquer. Il faut un effort plus collectif pour promouvoir l'obtention de données de meilleure qualité et plus cohérentes. Je souhaite que la validité scientifique du Qìgōng soit démontrée. Au fur et à mesure de l'avancée de notre collecte de données, je pense que nous serons sûrement en mesure de développer une technologie pour contrôler [NdT : *manipulate*] le Qì et même corriger les déséquilibres énergétiques dans le corps.

Résumé

En raison du développement rapide des médicaments et de la technologie, nous avons ignoré et minimisé l'importance du maintien d'un système immunitaire fort pendant beaucoup trop longtemps. Tandis que la médecine moderne se développe, nous ne devons pas oublier d'améliorer également notre propre système immunitaire. La médecine moderne peut constituer une barrière efficace contre de nombreuses maladies et maux, mais l'histoire nous a montrés qu'elle peut avoir et aura encore des limites à l'avenir. Les virus ayant continué d'évoluer vers des variantes plus fortes d'eux-mêmes, les défenses de notre propre système immunitaire se sont à l'inverse affaiblies au fil du temps et sont devenues trop dépendantes.

Nous devrions examiner en profondeur les connaissances anciennes au sujet des méthodes et pratiques traditionnelles qui sont désormais à notre disposition – il faut en faire l'expérience, les étudier, faire des recherches et expérimentations avec elles - pour voir quelles sont les possibilités de raviver nos capacités internes de défense naturelle. Je crois qu'elles sont aussi importantes, si ce n'est plus, que notre système médical actuel. Dans les cas où la médecine moderne n'est pas à la hauteur ou est en retard, comme c'est le cas actuellement avec le COVID-19, au moins ne serons nous pas aussi exposés face aux scénarios catastrophes.

La crise du coronavirus nous a montré très clairement que la santé humaine sera toujours une préoccupation à l'échelle de la planète. Nous vivons tous dans le même environnement. Nous faisons tous partie de la même espèce. Nous devons tous travailler ensemble pour provoquer [NdT : *effect*] un changement.

Notes de l'auteur :

Un autre article suivra celui-ci et sera intitulé : « *Les fondements scientifiques du secret de la jeunesse de la Chine ancienne* », qui se concentrera sur la manière détaillée dont vous pouvez reconstruire votre capacité énergétique interne [ndT : *inner energy core*] et renforcer votre système immunitaire. Mon objectif est de vous aider à comprendre la théorie scientifique qui sous-tend le fonctionnement du système immunitaire et de mettre en lumière comment les antiques méthodes de pratique peuvent maximiser son potentiel.

Si vous souhaitez partager ces articles avec d'autres, n'hésitez pas à diffuser leurs liens internet, à les relayer sur les réseaux sociaux ou à les traduire. J'ai l'espoir que l'humanité tout entière s'unira et relèvera le défi de la nature.

***** Si nous nous réveillons maintenant, ensemble, nous pouvons encore nous renforcer et créer un avenir plus durable. *****

À propos de l'auteur :

Le Dr. Jwing-Ming Yang a immigré aux États-Unis en 1974, écrit plus de 50 livres, et produit de nombreux DVDs d'arts martiaux et de Qìgōng. Ses publications sont disponibles auprès de la *YMAA Publishing* (ymaa.com) et d'Amazon (smile.amazon.com). Il a également écrit quelques romans pour partager avec ses lecteurs diverses pensées, idées et perspectives personnelles sur la vie. Ils sont disponibles sur Amazon Kindle. Si vous souhaitez en savoir plus sur le Qìgōng, vous pouvez vous référer aux livres/DVDs suivants dont le Dr Yang est l'auteur :

1. [Understanding Qìgōng](#) (ensemble de 6 DVD)
2. [The Root of Chinese Qìgōng](#) (Livre)
3. [Qìgōng – The Secret of Youth](#) (Livre)
4. [Qìgōng Meditation – Embryonic Breathing](#) (Livre)
5. [Simple Qìgōng Exercises for Health](#) (Livre)
6. [Five Animal Sports Qìgōng](#) (DVD)

Cet article a été édité par : Nicholas C. Yang, Dr. Thomas G. Gutheil et Colin Borsos.

Cet article a été *traduit en français* par : © l'équipe de la *YMAA Paris Nord*

Un travail de *clarification* et d'*explicitation* du propos dans son ensemble a été effectué, tout en limitant au maximum toute interprétation personnelle et afin de rester fidèle au texte.

Site Internet : <https://lecercleetlecarre.fr/index.php/ecole-ymaa-paris-nord/>

YMAA CA Retreat Center – Une Organisation à But Non Lucratif

Site Internet : <https://www.ymaaretreatcenter.org>

Adresse : P.O. Box 290, Miranda, CA 95553, USA

***** Aidez-nous SVP à garder le YMAA CA Retreat Center ouvert *****

Faire un don : <https://www.ymaaretreatcenter.org/support-us>