



Cours n° 3 d'Energétique

# L'ENERGETIQUE CHINOISE I

Toute reproduction partielle ou totale est interdite  
sans autorisation écrite des auteurs.

# SOMMAIRE

<b>I</b>	<b>LES CONCEPTS FONDAMENTAUX .....</b>	<b>2</b>
1.1	Du Tao au Yi-King .....	2
1.2	Les 5 mouvements et les 6 énergies.....	9
<b>II</b>	<b>LES BASES DE LA PHYSIOLOGIE.....</b>	<b>13</b>
2.1	Les 5 substances.....	13
2.1.1	Qi, l'Energie .....	13
2.1.2	Xue, le Sang.....	16
2.1.3	Jin Ye, les Liquides Organiques .....	17
2.1.4	Shen, la Conscience .....	17
2.1.5	Tableaux de résumé.....	18
	Localisation.....	19
2.2	Le système des organes-entrailles.....	19
2.2.1	Le foie et la Vésicule biliaire .....	20
2.2.2	Le Cœur et l'Intestin Grêle.....	21
2.2.3	La Rate et l'Estomac.....	22
2.2.4	Le Poumon et le Gros Intestin.....	23
2.2.5	Le Rein et la Vessie .....	25
2.2.6	Le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur.....	26
2.2.7	Tableaux .....	28
	<b>LEXIQUE .....</b>	<b>30</b>
	<b>DEVOIR E3 .....</b>	<b>31</b>

## II LES BASES DE LA PHYSIOLOGIE

La médecine traditionnelle chinoise est basée sur cinq substances, douze entrailles, six entrailles curieuses et sur la connaissance des réseaux d'animation du corps.

### 2.1 Les 5 substances

Les cinq substances représentent la totalité de ce qui circule dans le corps. Chacune manifeste un rapport particulier de yin et de yang. Ce sont :

- Qi (énergie)
- Xue (sang)
- Jin Ye (liquides organiques)
- Jing (essence vital)
- Shen (conscience).

Les traductions ne sont qu'approximatives, par exemple le Xue (sang) est différent de la conception du sang occidental et le Qi n'est pas que l'énergie électromagnétique. Ces substances sont métabolisées, transformées par les organes-entrailles et circulent dans les réseaux d'animation du corps.

#### 2.1.1 Qi, l'Energie



L'idéogramme est composé de trois niveaux (ciel, homme, terre). Il y figure une casserole où cuit du riz, un couvercle est posé dessus et il se dégage des vapeurs : le Qi. Cet idéogramme nous apprend d'une part que le Qi est indissociable de la forme (Xing) et d'autre part qu'il a un aspect Yin (le riz) et un aspect yang (la vapeur).

En réalité deux grands types d'énergie vitalisent le corps :

- l'énergie innée, le Ciel Antérieur (à la naissance)
- l'énergie acquise, le Ciel Postérieur (à la naissance)

La somme des deux énergies, innée et acquise est appelée Zhen Qi (énergie véritable) ou Zheng Qi (énergie correcte ou énergie vitale). Chacune des énergies innées ou acquises est triple, ce qui donne le tableau suivant :

ZHEN QI ou ENERGIE VITALE	Yuan Qi Zong Qi Jing Qi inné	E. originelle E. ancestrale E. séminale	Ciel Antérieur
	Jing Qi acquis Yong Qi Wei Qi	E. essentielle E. nourricière E. défensive	Ciel Postérieur

Toutes ces énergies ont les mêmes fonctions dans des proportions variables. Ces fonctions sont les suivantes :

- Activation
- Réchauffement
- Défense
- Rétention
- Régulation
- Transformation.

### **L'Énergie innée :**

A la conception, le yin original de la mère et le yang original du père fusionnent, cela préside à la formation de l'embryon et du fœtus. A la troisième semaine, le nœud de Hensen fait son apparition, il est la source des grands vecteurs énergétiques (cf : les réseaux d'animations, cours E4). Au niveau du corps, il deviendra Ming Men (Porte de la Vie) situé entre la deuxième et la troisième lombaire. Ce centre est relié au Rein interne et externe (testicule ou ovaire). L'énergie innée et son programme sont contenus dans ces endroits du corps. Cette énergie est un capital que la vie épuisera petit à petit, d'où certaines pratiques d'ascèse sexuelle. Il est difficile de diviser l'énergie innée, souvent appelée dans les textes Yuan-Jing Qi. Cependant on peut noter que « Yuan Qi est la source des douze méridiens », qu'elle circule dans les huit merveilleux vaisseaux et particulièrement dans le Tchrong Mai et le Triple Réchauffeur et vient se distribuer au point Yuan (source) dans chacun des douze méridiens. C'est pourquoi le Tchong Mai est appelé la mer des douze méridiens. En résumé, on peut dire que Yuan Qi active et stimule l'activité physiologique de tout le corps. Jing Qi, dans sa partie innée, représente la semence. Elle est liée également au Rein et à ses fonctions endocrines et sexuelles (gonades). Jing Qi circule comme Yuan Qi essentiellement dans les merveilleux vaisseaux. On peut dire que cette énergie est la base matérielle de l'activité de la vie et la base de la reproduction et

de la croissance (cycles naturels). Jing Qi et Yuan Qi sont donc indissociables, ils forment un couple yin-yang originel (ciel antérieur), Jing étant plus matériel (endocrine) et Yuan plus spirituel (programme).

La troisième énergie innée, Zong Qi (ancestrale) est différente. Zong Qi est à la fois le bilan de synthèse de l'énergie du ciel postérieur (Wei, Yong et Jing) et la capacité héritée génétiquement d'élaborer ces énergies du ciel postérieur tant du point de vue qualitatif que quantitatif. Ainsi, Zong Qi représente le bilan et le coefficient génétique (ancestral) de ce bilan. Cette énergie innée s'accumule dans le thorax au point Shan Zhong (17 RM), elle est en relation également avec Xu Li, le grand Lo de l'Estomac qui est « l'ancêtre du pouls ». Elle est donc liée au rythme cardio-respiratoire et nourrit l'organisme et participe à l'élaboration du sang et les liquides.

### **L'Énergie acquise :**

Gu Qi (énergie des aliments) et Ta Qi (énergie de l'air) sont transformées au niveau du réchauffeur moyen (RP/E) avec les appuis des énergies innées. Cette alchimie qui s'approprie les énergies externes à l'homme produit un ensemble d'énergies différentes :

Wei Qi (défense)

Yong Qi (nutrition)

Xue (sang)

Jin ye (liquides organiques).

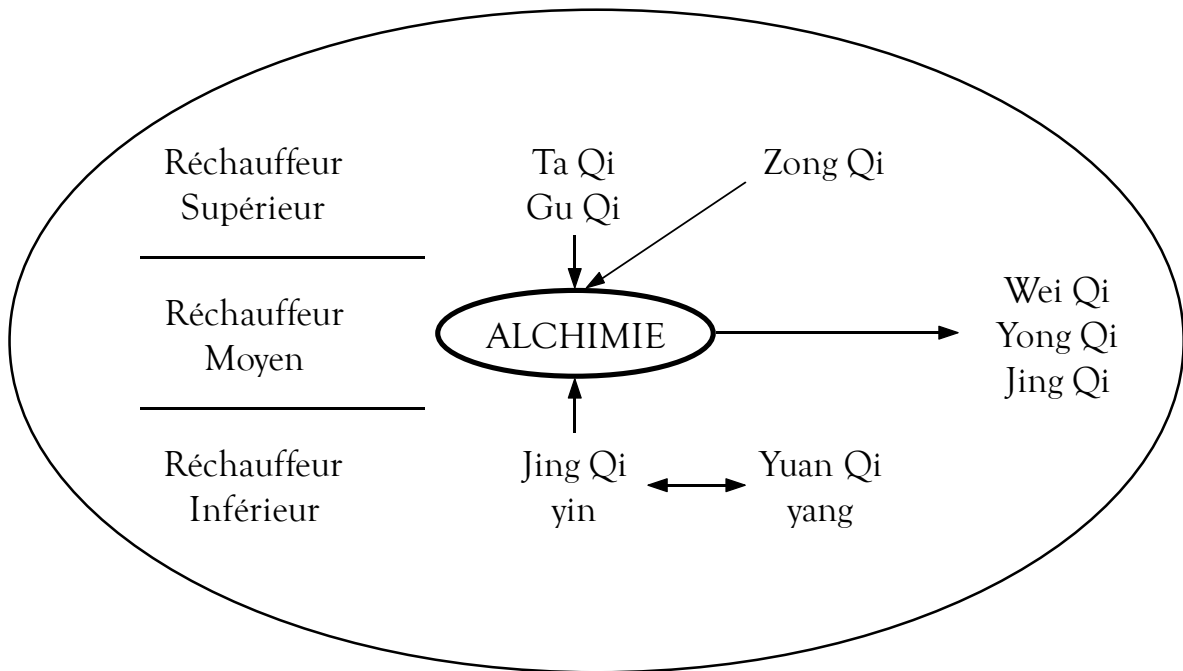
Elles sont classées du plus yang (Wei Qi) au plus yin (Jin Ye). L'énergie Wei est la partie « impure » du produit de cette alchimie. Elle est synthétisée dans le Rein et distribuée par le Poumon à la superficie du corps pour le défendre de toute attaque d'énergie perverse (froid, chaud, vent ...). Elle ne circule pas dans les méridiens mais en superficie sous la peau, les muscles, le péritoine ... Elle est active, féroce, combattante et fait vingt cinq fois le tour du corps le jour et vingt cinq fois également la nuit en pénétrant à l'intérieur du corps. En résumé, elle protège la couche superficielle du corps, elle le réchauffe (thermorégulation) et contrôle l'ouverture et la fermeture des pores de la peau.

Yong Qi est la partie pure, nutritive. Elle participe à l'élaboration du sang (Xue) et des liquides organiques (Jin Ye). Elle circule dans les méridiens suivant un cycle nycthéral à raison de deux heures de magnitude par méridien. Ainsi lorsqu'un méridien est à son maximum d'énergie, son opposé est à son minimum (règle midi - minuit).

Ex : 11h - 13 h : maximum au C et minimum à la VB

23h - 1h : maximum à la VB et minimum au C.

Jing Qi acquis représente la partie la plus pure de cette alchimie qui a pour rôle de venir renforcer Jing Qi innée. Ainsi chaque organe synthétise son Jing et participe à l'économie de l'innée.



### 2.1.2 Xue, le Sang

Le sang est la partie la plus yin de l'énergie avec les liquides organiques. Il circule dans les méridiens et dans les vaisseaux avec l'énergie en des proportions variables selon les grands méridiens :

- Tai Yang : a plus de sang que d'énergie.
- Shao Yang : a plus d'énergie que de sang.
- Yang Ming : a beaucoup d'énergie et de sang.
- Tai Yin : a plus d'énergie que de sang.
- Jue Yin : a plus de sang que l'énergie.
- Shao Yin : a plus d'énergie que de sang.

« L'énergie fait circuler le sang et le sang nourrit l'énergie ».

En résumé, Xue nourrit et humidifie le corps.

### 2.1.3 Jin Ye, les Liquides Organiques

Jin est la partie impure des liquides, Ye la partie pure. Les Jin ye sont l'ensemble des liquides du corps, excepté le sang avec lequel il est en étroite relation. Nous pouvons citer parmi les liquides corporels :

- la lymphe (sang blanc)
- le liquide céphalo-rachidien (LCR)
- le liquide synovial
- le liquide amniotique.

Leurs fonctions sont d'humidifier et de nourrir le corps. Ils circulent à travers le Triple Réchauffeur.

### 2.1.4 Shen, la Conscience

Shen est la force organisatrice du corps énergétique, la Conscience qui réside dans le cœur et qui se manifeste dans le regard, le teint, l'apparence générale de l'être humain ... c'est la lumière qu'il émane. Chaque organe-trésor (yin) est le logis d'un Shen particulier. Ainsi Shen est le principe psychique qui préside aux fonctions énergétiques :

- SHEN (Cœur) : force organisatrice, lumière, conscience
- PO (Poumon) : instinct de survie, identité, structure du corps
- HUN (Foie) : capacité à visualiser, imagination, inconscient
- ZHI (Rein) : volonté de vivre, force
- YI (Rate) : intention, pensée, mémoire (mentale et immunitaire).

Ces cinq Shen couvrent l'étendue des activités mentales, émotionnelles, énergétiques et physiques humaines. Ils sont « synthétisés » en Shen, la Présence, la force de vie organisatrice qui réside également dans le Cœur.

Ainsi le Cœur est le logis du Shen et le Rein la résidence principale du Jing. Shen et Jing, Cœur et Rein, Feu et Eau sont reliés par la couche Shao Yin. Elle est la couche la plus profonde (intérieure) des six. Elle est symbolisée dans le Tai Ji par les deux yeux des poissons sur l'axe vertical.

Ming Men (Porte de la Vie, centre sacré) représente donc l'ensemble de l'essence (Jing) mise en réserve dans le Rein et activée par les forces organisatrices (Shen) pour réaliser le projet ancestral de l'énergie originelle (Yuan) à laquelle il se rattache.

# DEVOIR E3

- 1) Les organes principalement associés au Qi sont : [ / 1]
  - Poumon, Rate et Foie
  - Cœur, Foie et Rein
  - Poumon, Rein et Rate
  
- 2) Parmi ces fonctions, laquelle est gérée par le Foie : [ / 1]
  - Faire circuler le Sang
  - Gérer la libre circulation du Qi
  - Gouverner la descente et la diffusion
  
- 3) Les 5 mouvements sont célestes et les 6 couches sont terrestres. [ / 1]
  - Vrai                       Faux
  
- 4) Donnez une définition du yin et du yang.  
Quelle(s) relation(s) entretiennent-ils ? [ / 4]
  
- 5) Quelle particularité le couple Rate-Pancréas/Estomac manifeste-t-il ? [ / 2]
  
- 6) Coloriez le schéma page 12 et expliquer sa construction. [ / 5]
  
- 7) En étudiant le tableau page 10 et les fonctions du couple Foie/Vésicule Biliaire, expliquez en quoi les principales analogies du Bois représente une même énergie, un même dynamisme. [ / 6]  
Ex : Au printemps, la nature devient plus verdoyante et les fruits sont acides.