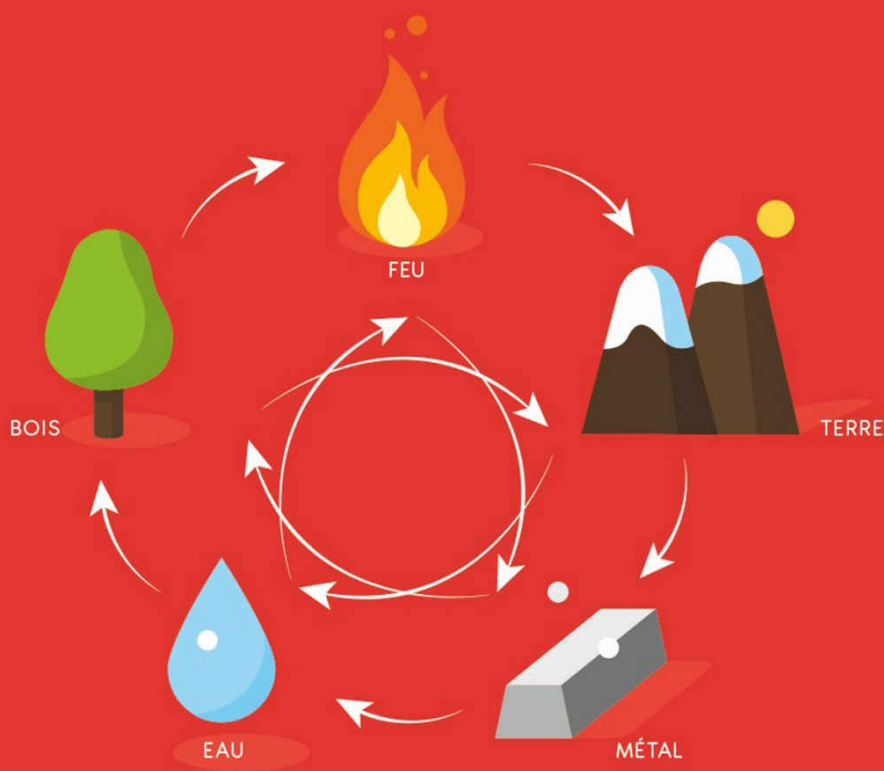


Le petit livre de

LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Michel Frey



FIRST
ÉDITIONS

Dr Michel Frey

La médecine traditionnelle chinoise

FIRST
ÉDITIONS

Première édition (sous le titre *La médecine traditionnelle chinoise c'est la vie*

© Éditions First, 2018).

Pour la présente édition : © Éditions First, un département , d'Édi8, 2020.

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

ISBN : 978-2-412-05312-6

ISBN numérique : 978-2-412-05686-8

Maquette intérieure : Frédéric Voisin

Illustrations : Fabrice Del Rio Ruiz

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75013 Paris - France

Tel. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

Email : firstinfo@efirst.com

Site Internet : www.editionsfirst.fr

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

À Céline, l'essentiel de ma vie. À
Sébastien, Mathias, Ismaël et Estéban,
la continuité de ma vie.

À Eliana, mon remarquable scribe.
À l'espoir d'un nouveau concept de vie,
une épigénétique énergétique.

INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, notre médecine occidentale établie sur des références scientifiques s'ouvre à une autre approche de la perception du corps ; celle-ci repose sur une approche philosophique du mode de vie asiatique et plus particulièrement sur la notion du Dao (Tao).

Traduit par « voie », le taoïsme, voire le bouddhisme ou le confucianisme, considère l'homme dans son corps mais également sous l'influence de son environnement.

Malgré la prise en considération croissante de ce dernier et de nos modes de vie, la culture cartésienne continue à assimiler notre corps à une machine, avec un fonctionnement quasi autarcique. Imprégnée du Tao, la pensée chinoise, au contraire, appréhende l'homme selon les souffles qui l'animent et qui orchestrent l'univers, dans une relation symbiotique : plus que d'organes, de molécules ou de chimie, on part plutôt du principe que tout notre corps est parcouru de réseaux énergétiques, appelés méridiens, dix d'entre eux étant en

correspondance avec nos organes et nos viscères fondamentaux. Par conséquent, une dysfonction du rein peut se manifester à travers l'activité physiologique à laquelle elle se rapporte, provoquant aussi bien un trouble de la fonction urinaire qu'une douleur lombaire ou un froid interne.

Ainsi, tout l'art de la médecine chinoise consiste à identifier pourquoi l'homme est en disharmonie avec lui-même et par rapport à son environnement. Encore mieux, à prévenir ce déséquilibre.

La médecine chinoise envisage l'homme comme un microcosme. Elle identifie ainsi des correspondances entre l'organisation des organes, des saisons, des moments de la journée, des climats, des émotions, des saveurs, chacun de ces systèmes étant en résonance les uns avec les autres. Cette théorie dite des Cinq Éléments, dans le prolongement de celle du Yin et du Yang, permet d'affiner l'étude des dynamismes présents au sein de notre organisme et de mieux décrire l'influence de l'environnement sur notre équilibre.

Il n'est plus besoin de prouver que les trois quarts de nos pathologies sont d'origine psychosomatique ni que le stress et les contrariétés contribuent largement à trahir notre corps. Appréhender les rouages immuables de notre horloge interne est donc essentiel. C'est une démarche

qui exige de déroger à nos réflexes dichotomiques, mais qui ouvre des potentiels insoupçonnés pour apprendre à vivre avec nos natures énergétiques singulières.

CHAPITRE 1
La médecine chinoise,
une médecine
énergétique

Le Yin et le Yang, couple complémentaire et opposé



Certains les traduisent par les notions de bien et de mal, d'autres les limitent à des représentations du féminin et du masculin...

Sans doute ce cartésianisme occidental est-il rassurant. Vouloir la raison sans le tort, le beau sans le laid, l'ordre sans le désordre revient à discriminer ce qui est juste ou faux et à tenir cette discrimination pour acquise. Mais raisonner ainsi, c'est faire abstraction de la subtilité chinoise, c'est se priver d'une dialectique constructive, qui nous offre la possibilité de nous approprier les circonstances en ajustant notre comportement à une situation donnée. Ce sont pourtant les fondements de la vision taoïste. Selon celle-ci, l'univers est un théâtre aux scènes emboîtées les unes dans les autres, où l'expérimentation se renouvelle sans cesse et crée toute la vie par le jeu de deux forces opposées, complémentaires et indissociables : voilà la juste théorie du Yin et du Yang.

Une dualité universelle

Tout ce que nous percevons par les sens peut ainsi être classifié par comparaison, selon un principe d'opposition (*Dui Li*) ; générée par notre cerveau, cette catégorisation nous permet de mieux comprendre notre environnement.

Schématiquement, le Yang originel est associé à la force créatrice des choses, aux souffles dynamiques, transformateurs, séparateurs et multiplicateurs. Le principe Yin se réfère plutôt à la trame matérielle et inerte aux choses, aux souffles passifs, structurants, condensants et unifiants. L'homme est ainsi considéré comme Yang, alors que la Terre, où descendent et se diffusent les souffles, plus lourde donc plus grossière, est Yin.

Le Ciel féconde la Terre, la Terre enfante le fruit de ses entrailles pour sa pérennité.

La culture chinoise propose ainsi un découpage de tout ce qui nous entoure, selon une réalité qui lui est propre. La liste pourrait se poursuivre encore et encore...

Cette classification, qui n'est que la traduction d'un principe, est bien sûr toute relative. Selon certains

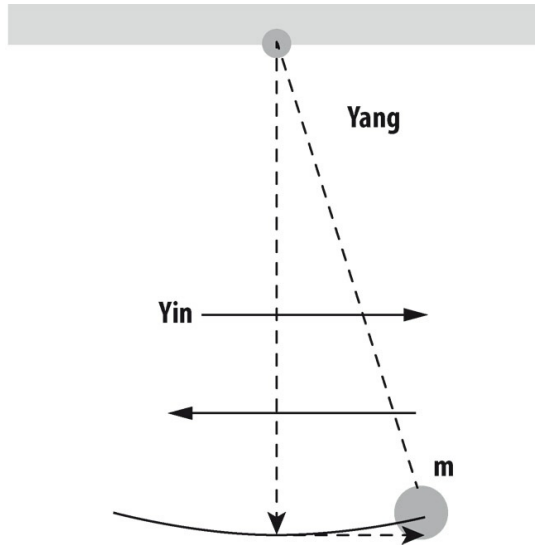
critères, un phénomène est plus Yin ou plus Yang, mais rien n'est Yin ou Yang de manière absolue. Par exemple, au mois d'avril, les journées peuvent être jugées plus Yang que celles du mois de janvier ; mais, comparées aux beaux jours de juillet, elles paraissent bien Yin. Ou encore, en prenant comme base de référence la force et la puissance, la droite reste Yang chez un droitier, mais devient Yin chez un gaucher ! Cette compréhension de la relativité des phénomènes de la vie nous permet d'appréhender avec tolérance, voire avec bienveillance, les êtres et les choses. Aucun dépassement d'ordre social, politique, moral, etc., ne peut suppléer l'unité là où elle ne peut intrinsèquement exister.

Une dynamique perpétuelle

Symbiose de la conception cyclique du temps et de l'idée d'une grande Unité en toute chose, l'expression des polarités Yin et Yang n'existe qu'en tant que dynamisme. Ces deux forces sont inséparables car inopérantes l'une sans l'autre. C'est leur opposition qui est le moteur de tous les changements que nous pouvons observer ; c'est leur lutte permanente pour fusionner qui engendre la vie et sa progression.

Éternelle règle de l'entropie et de la néguentropie.

Dans un mouvement de vases communicants, cette dualité se compose et se recompose sans cesse selon les trois grands principes.



Le principe d'engendrement réciproque (*Hu Gen*) :

- Bien qu'opposées, les forces Yin et Yang s'engendrent mutuellement.
- La vie engendre la mort, mais la mort est nécessaire pour entretenir la vie.
- L'activité mène au repos, mais le repos est nécessaire à l'activité.
- La chaleur provoque la transpiration qui elle-même permet le rafraîchissement.

- Le froid provoque le grelottement qui entraîne un réchauffement.

Le pendulier ou principe de mouvement permanent (*Xia Zhang*) :

- Lorsque le Yang croît, le Yin décroît ; lorsque le Yin croît, le Yang décroît.
- Rien ne pouvant être uniquement Yang ou uniquement Yin, il n'y a donc jamais d'équilibre stable – lequel serait synonyme de mort, s'accordent à dire les textes taoïstes et confucianistes –, mais une tendance à l'équilibre dans une permanente oscillation.
- L'obscurité et le froid, de la nuit comme de l'hiver, alternent avec la lumière et la chaleur, du jour et de l'été. Même sous des latitudes extrêmes, il ne fait jamais irrémédiablement jour ou nuit !

Le principe de transformation mutuelle (*Zhuan Hua*) :

- En agissant l'un sur l'autre, le Yin et le Yang provoquent des transformations – innovations ou évolutions, production ou reproduction – nécessaires à la vie.
- En faisant chauffer de l'eau, on obtient de la vapeur ; en la refroidissant, on obtient de la glace.

- Ou encore, sous l'action combinée de l'eau (Yin) et du soleil (Yang), les graines germent en plantes ou fleurs qui à leur tour produisent des graines.

Le Yang naît du Yin et le Yin du Yang. Le Yang va au Yin et le Yin au Yang. Le Yang agit sur le Yin et le Yin sur le Yang. Décliné à l'échelle du Tao, chaque couple Yin et Yang ne peut s'appréhender dans sa seule nature, mais doit envisager dans sa relation avec tous les autres systèmes environnants, à l'image des poupées russes. Dans la nature comme dans le corps humain, un élément est constitué d'une multitude de couples Yin et Yang, en résonance les uns avec les autres. Sachant que la vie est un mouvement, ces couples sont éminemment transitoires. Sachant que le retour est le mouvement du Tao, leurs cycles se renouvellent sans cesse : commencement, développement, fin, naissance, vie et mort, et *repetita*.

Il en va ainsi du réchauffement et du refroidissement de la planète, des saisons, des moments de la journée, qui influencent simultanément la flore, la faune, la vie humaine...

Ou du froid et de l'obscurité, qui favorisent la contraction, le repos, le repli vers l'intérieur... en alternance avec la lumière et la chaleur, qui favorisent l'expansion, l'activité et les échanges.

| Yin | Yang |
|---|---|
| Gauche | Droite |
| BAS Tronc Jambes Pieds | HAUT Tête Bras Mains |
| AVANT Ventre | ARRIÈRE Dos |
| PROFONDEUR Charpente osseuse, viscères Sang (Xue) | SURFACE Masse musculaire et ligamentaire Peau Énergie (Qi) |
| PUR (CONSERVATION) Organes : Poumon, Rate, Cœur, Rein, Foie | IMPUR (ÉLIMINATION) Entrailles : Gros Intestin, Estomac Intestin grêle, Vessie, Vésicule biliaire |
| FÉMININ Fonctions sexuelles | MASCULIN Fonctions sexuelles |
| FONCTIONS STRUCTURANTES Croissance et développement, nutrition, réparation | FONCTIONS TRANSFORMATRICES Conscience (perception intégration, etc.) Circulation, mouvements musculaires |

Une dualité ou l'opposition qui constitue l'homme

Microcosme dans le macrocosme, l'homme est lui-même l'incarnation de cette dualité dans toutes ses dimensions. À la fois singulier et universel, il est en même temps un tout et une partie du tout. En tout cas, il contient toutes les potentialités, et une partie du tout parce qu'il ne peut toutes les réaliser sans la contribution de la mosaïque cosmique...

Ensuite comme tout phénomène vivant, l'homme est fait d'énergie et de matière, qui sont les deux aspects complémentaires des souffles originels : stabilité apparente, le Yin désigne le corps matière alors que le Yang, ou mise en mouvement, caractérise l'enveloppe énergétique extérieure. C'est ce que détaillera le chapitre suivant.

De même, et nous y reviendrons également, l'ensemble du corps est catégorisé selon cette dualité Yin et Yang, qu'il s'agisse de notre anatomie comme de notre métabolisme.

Autre analogie avec la dualité Yin et Yang, la philosophie chinoise appréhende le corps comme un état

en perpétuelle évolution. Que ce soit au niveau de la cellule ou du métabolisme, il oscille entre la tension fondamentale vers l'ordre et une tendance spontanée au désordre. Toute dissociation entre le Yin et le Yang entraînant la mort énergétique et cellulaire, nous passons notre vie à tenter de nous équilibrer entre ces deux polarités : la respiration, par exemple, passe par une phase Yin et la digestion par une phase Yang. La survie et la pérennité passent donc par une alchimie de ces deux principes.

Une charpente matérielle, un réseau énergétique

En médecine chinoise, la façon de concevoir la vie, la santé et la maladie, de poser le diagnostic et d'élaborer le traitement repose sur un postulat : tout ce qui nous entoure et nous constitue est le fruit d'une même composante fondamentale, le Qi, qui doit se traduire par « souffle » et non « énergie ».

Si le Qi lui-même est invisible et intangible, c'est ce souffle originel qui donne la vie et forme par condensation à toute matière perceptible. Souvent traduit par « énergie vitale », il faut se référer à l'étymologie grecque pour ne pas limiter cette « force en action » à un phénomène mesurable – électrique, électromagnétique, calorifique ou physique : la racine *energia* inclut la vitalité, la force physique ou morale, la vigueur et la puissance d'un organisme. Le Qi est donc intrinsèquement dynamique, comme le principe du Yin et du Yang qui l'orchestre.

On comprendra pourquoi la médecine chinoise repose sur la notion de vide et de plein, de vibration et de souffle. À

la différence de la médecine occidentale, ce ne sont pas tant la température, le tonus cardiovasculaire, la composition du sang, l'équilibre acido-basique ou toute autre constante physiologique qui définissent la santé d'un individu, que la bonne circulation et le juste équilibre Yin et Yang de l'énergie vitale.

Le Qi, une force existentielle aux multiples aspects



De la vapeur s'échappant d'une botte de riz : l'idéogramme figurant le Qi rend bien compte du double attribut de cette « énergie », incarnée dans la diversité de souffles par le biais de transformations. Ainsi, le terme « Qi » est rarement utilisé seul en médecine chinoise. Il est qualifié par un attribut lié à sa fonction, à sa circulation et à son origine. Par souci de simplification, retenons quelques grandes lignes.

À l'image d'une structure moléculaire, nous sommes faits d'atomes en libre circulation mais dotés d'une indispensable cohérence. C'est cette agglomération de souffles en mouvement qui autorise la vie et la perpétue dans son évolution.

À la naissance, nous sommes dotés d'une hérédité parentale, l'énergie du Ciel antérieur pour les Chinois. Issue d'un lieu symbolique situé entre les Reins, cette énergie originelle est entretenue par des énergies acquises, que nous commençons à synthétiser dès la première inspiration : elles proviennent de la respiration

(nourriture du Ciel) et de l'alimentation (nourriture de la Terre) et dépendent essentiellement du Poumon et du duo Rate/Pancréas. L'ensemble compose l'énergie vitale, qui comprend l'activité des viscères, des tissus et des ouvertures sensorielles, et qui parcourt la totalité de l'organisme et l'ensemble des méridiens.

Enfin, deux énergies, contrepartie l'une de l'autre, orchestrent notre gestion immunitaire. L'énergie nourricière, qui dépend de notre hérédité mais aussi de notre hygiène de vie, nourrit tout notre organisme, telle la sève permettant une croissance et un développement harmonieux ; elle circule dans tout le corps, à la surface de la peau et en profondeur, grâce à des trajets privilégiés nommés « méridiens » et dans les vaisseaux *via* le sang, qui est une condensation de cette énergie nourricière. Quant à l'énergie défensive, elle protège notre énergie nourricière et défend l'organisme sur tous les fronts ; elle a la particularité d'être très mobile à l'image d'un éclaireur qui part en reconnaissance puis nous défend.

Cette énergie joue un rôle capital dans tous les phénomènes allergiques, d'hypersensibilité et d'hyperréaction, tant sur le plan cutané que sur celui des muqueuses internes : ce sont ces souffles qui nous procurent fièvre, frilosité et courbatures lors d'une atteinte virale extérieure.

L'ensemble constitue un système autogestionnaire, qui se développera tout au long de notre « mandat de vie » en composant avec la donne environnementale. Enfin, puisque nous sommes un microcosme inscrit dans un macrocosme, cette lutte, difficile et nécessaire, permettra l'évolution empirique de notre espèce : la tradition médicale chinoise l'appelle le « Ciel postérieur ».

Appliqué à la médecine, le concept de Qi dépend à la fois de l'activité fonctionnelle des différentes structures de l'organisme, de bons échanges entre ces structures et du mouvement des émotions. Ce qui sous-tend, là encore, une adéquation entre notre être et ce qui nous entoure. Ces souffles, qui génèrent et entretiennent la vie, obéissent au principe du Yin et du Yang. L'énergie Yang est essentiellement liée à la dynamique de l'individu et lui sert à penser, à évoluer ; l'énergie du Yin est considérée comme le mode d'organisation de l'individu à travers ses structures et repères, et la réglementation.

Cette énergie Qi est à « opposer » à l'énergie du sang. Il faut comprendre ici que ce que nous résumons à énergie, ou Qi, en tradition chinoise, correspond à la chaleur ou au souffle que développe un organe lorsqu'il fonctionne, un peu comme une génératrice de courant. L'énergie du sang, elle, correspond à la capacité du Cœur – pompe cardiaque et centre émotionnel – à propulser le sang dans

tous les vaisseaux sanguins de l'organisme. Ces deux énergies forment un véritable binôme, dans une complémentarité qui varie au gré des saisons.

Les organes, les viscères « trésors »

La médecine chinoise distingue les organes (*Zang*), dits « pleins » et Yin, des entrailles (*Fu*), dites « creuses » et Yang. Si les dissections et descriptions anatomiques n'abondent pas dans cette médecine traditionnelle, son découpage original des fonctions viscérales s'est légitimé par une expertise clinique qui a fait ses preuves au cours des siècles. À chaque organe est ainsi associé une activité fonctionnelle, mais sont aussi associés des tissus, des sens, d'autres organes, des émotions, etc., le tout en résonance avec l'environnement – comme nous le détaillerons dans la théorie des Cinq Éléments. En d'autres termes, chacun des cinq organes tient un rôle face à un événement extérieur, qu'il soit psychologique, bactérien, viral, alimentaire ou climatique.

Souvent appelés viscères « trésors », les textes chinois les comparent également à un ministère.

| Organe | Foie | Cœur | Rate/ Pancréas | Poumon | Rein |
|---|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|------------------|
| Mouvement | Bois | Feu | Terre | Métal | Eau |
| Saison | Printemps | Été | Intersaison | Automne | Hiver |
| Orientation | Est | Sud | Centre | Ouest | Nord |
| Climat | Vent | Chaleur | Humidité | Sécheresse | Froid |
| Saveur | Acide | Amer | Doux | Piquant | Salé |
| Entrailles | Vésicule biliaire | Intestin grêle | Estomac | Gros intestin | Vessie |
| Tissu | Muscles | Vaisseaux | Chairs | Peau et poils | Os |
| Ouverture sensorielle | Yeux | Langue (parole) | Bouche | Nez | Oreilles |
| Sens | Vue | Toucher | Goût | Odeur | Ouïe |
| Sécrétion | Larmes | Sueur | Salive | Mucus | Crachats |
| Entité psycho- viscérale | Âme psychique (Hun) | Conscience (Shen) | Idéation (Yi) | Âme corporelle (Po) | Volonté (Zhi) |
| Émotion | Colère | Joie | Réflexion | Tristesse | Peur |

Le Cœur (*Xin*) est l'empereur ou la pensée divine, il initie le pays.

Cet organe n'est pas simplement la pompe cardiaque qui véhicule le sang. Symbole de la vie et des souffles, il est d'ailleurs immatériel dans sa représentation organique.

Pour les Chinois, il détient l'âme et est étroitement lié à la fonction spirituelle et métaphysique de l'individu. En rapport avec la mémoire ancestrale – traduisons : la

mémoire instinctive et celle de nos cellules –, il commande la gestion des ressentis.

Les yeux, ou plus précisément l'iris, constituent sa porte d'accès au monde extérieur et son énergie se visualise par l'éclat du teint. Ne lit-on pas la joie dans des yeux brillants et un visage empourpré pendant que la pâleur et le regard terne témoignent d'une situation pénible à vivre ?

Le Maître Cœur (*Xin Bao*) fait figure de Premier ministre, ou délégué ministériel aux réjouissances, et transmet les pensées de l'empereur Cœur.

Ce n'est pas un organe, mais plutôt une fonction pouvant s'apparenter au parasympathique – ce qui expliquerait cette capacité d'adaptation chère à la pensée chinoise.

Siège de notre émotionnel conscient stimulé par la joie, il ralentit ou accélère la pompe cardiaque en fonction des événements de la vie ; maître du *shang*, il régule grâce à cette sève énergétique la nutrition de tout le territoire du corps, dans ses moindres recoins, à travers les vaisseaux. Enfin, son énergie se manifeste essentiellement par les pores de la peau, en régulant la sueur, et à la gorge, en stimulant la déglutition.

Cette gestion du stress par le contrôle émotionnel s'observe tous les jours. Alors qu'une situation

embarrassante provoque suées et moiteur, on se « fait du mauvais sang » quand notre cœur est blessé. Qui n'a pas éprouvé des palpitations face à une émotion, ou senti son « cœur bondir dans sa poitrine » en cas de stress, à moins qu'il ne donne l'impression de « s'arrêter » ?

Enfin, qui dit main froide, dit cœur chaud : en Chine ancienne, on appréciait l'état émotionnel d'un individu en lui touchant la main, et c'est certainement pour cette raison que les Chinois évitaient d'être « à découvert » en préférant une inclinaison respectueuse à une poignée de main ! Puis, quand l'énergie du Cœur s'échappe à l'image de l'âme, l'activité de son ministre cesse : la perte d'éclat dans les yeux d'un mourant signifie que la vie le quitte...

Le Poumon (*Fei*) est le ministre d'État.

Autant dire vice-Premier ministre distingué pour sa bonne gestion, et supervise la transmission des ordres venant du cerveau comme des rythmes respiratoires.

Son rôle physiologique étant d'assurer l'oxygénation du sang, cet organe est assimilé au Maître de l'énergie. Par l'inspir et l'expir, il orchestre les rythmes du corps dès

le cri primal, provoqué par le déplissage des poumons (pour l'anecdote, c'est cet appel d'air sonore, ou plutôt son timbre, qui présidait au choix du nom de l'enfant).

Par ailleurs, sa position anatomique, qui en fait le « toit des viscères », lui permet de réagir à un état de stress en abaissant les souffles respiratoires dans le bas de l'abdomen, à l'instar de ce que prônent les arts martiaux.

En communication avec l'extérieur grâce au nez, organe qui le représente, il nous ressource tout en filtrant défensivement les agressions bactériennes et virales. Il nous protège également en nous enveloppant par la peau, ce qui nous permet de nous adapter à toutes les variations climatiques.

Quant à l'humeur qui le caractérise, c'est la tristesse, aussi insondable que l'ambiance d'un sanatorium.

Le Rein (*Chen*) joue, lui, le rôle de ministre de l'Intérieur et est le garant de notre force intérieure.

Assise et cohérence identitaire ? Le Rein y contribue sur plusieurs fronts. Pour commencer, il est le détenteur de tout notre bagage ancestral, puisqu'il stocke la mémoire séculaire de toutes les générations précédentes. Cette énergie léguée à la naissance est capitalisée dans une région appelée *Ming Men*, littéralement « porte du mandat de la vie », située au creux des reins et protégée par l'énergie *Chen*. Si ce souffle originel est un acquis que nous ne pouvons modifier, il nous incombe de le préserver au mieux. Une fois n'est pas coutume, c'est

moins l'hygiène de vie que la cohérence psychologique qui entretient cette longévité énergétique.

Pour préserver cette force tranquille qui nous positionne dans le monde, le Rein est sur la défensive, comme l'illustrent les textes anciens : déstabilisé, il est habité par la peur – ce qui explique qu'une peur violente puisse vous faire uriner, nous liquéfier, à moins qu'elle ne soit stimulante et nous donne des ailes. Dans les deux cas, les glandes surrénales aident le Rein à gérer les déstabilisations émotionnelles conventionnelles identifiées d'ailleurs comme hormone du stress.

Lié aux oreilles, le Rein se tient à l'écoute de tout signal environnant et intègre l'information par l'audition. Peur d'être blessé ? Un refus d'entendre peut provoquer une surdité occasionnelle. Tout comme un aveu inaudible peut se traduire par une otite ou une otalgie.   la suite de stress répétés, il est fréquent d'observer des acouphènes ou des sifflements d'oreille chez les patients : le Rein ne remplit plus sa fonction modérateur. Et parce que sa quintessence se reflète dans les cheveux, il n'est pas surprenant d'observer, après un choc important, un blanchiment capillaire prématuré, voire une chute brutale entraînant une pelade.

Le Duo Rate/Pancréas (*Pi*), dans ce gouvernement, fait office de ministre de l'Industrie, du Commerce,

de l'Agriculture, mais aussi de l'Écologie, et tient un rôle nourricier.

Avec l'Estomac, couplage Yin et Yang oblige, le duo Rate/Pancréas est responsable de l'assimilation : il transforme l'alimentation en substance énergétique. Pour cela, il met en œuvre une partition en résonance avec la théorie des Cinq Éléments (voir le [chapitre suivant](#)). Il nourrit des saveurs du bol alimentaire avant de les redistribuer aux différents organes. Ainsi, l'acide va au Foie, l'amer au Cœur, l'épicé au Poumon, le salé au Rein, le doux conservé à la Rate, afin que chaque organe garde son intégrité structurelle et fonctionnelle. À l'inverse, un excès de saveur est préjudiciable. Glycémie, prise de poids, gonflement, etc. : une alimentation trop sucrée, par exemple, engendrera une pathologie de la Rate. Il n'est pas innocent que la cuisine chinoise se distingue par ses savants mélanges de saveurs, l'alchimie de ses ingrédients.

Ces saveurs sont perçues par les papilles gustatives, ce qui explique que la langue soit l'organe de représentation de la Rate.

Celle-ci a également à charge le transport. En contenant le sang dans les vaisseaux, elle contribue à l'élaboration de l'énergie nourricière (*Rong*). Un appauvrissement de ces souffles pouvant provoquer des stases de sang,

accompagnées de varices ou d'hémorroïdes, sans compter des phases d'anémie. La Rate au sentiment de mélancolie, à la propension à se tourner vers le passé : c'est ce que traduit doublement l'anglais dans le mot *spleen*, synonyme de l'organe comme de l'état psychologique associé.

Enfin, la boulimie, incontrôlable dans les moments de stress mélancolique, révèle également l'implication de la Rate dans le sentiment de satiété. Cette faculté d'établir une limite au comportement s'illustre dans une tradition médiévale : pour qu'ils ne ressentent pas la fatigue, les lévriers de course étaient amputés de la Rate. Vous avez dit « courir comme un dératé » ?

Le Foie (*Gan*) parachève ce conseil des ministres en ayant la tutelle des Armées et la Défense.

Son idéogramme représente à la fois le bouclier, la relation à l'autre et la volonté de briguer quelque chose. Une représentation onirique remarquable d'acuité : elle pointe le rôle défensif du Foie, sollicité dans tous les mécanismes de reconnaissance d'agents allergènes, et la prévention du conflit, qui se solde par des solutions protocolaires pour éviter la destruction de cellules saines. En bref, le Foie en général des Armées sait gagner la guerre sans livrer bataille.

En charge de notre fonction immunitaire, le Foie nous défend contre toute notre manifestation virale ou bactérienne en stimulant notre énergie défensive (*Wei*) – c'est pour cette raison que la diète et le repos sont préconisés lors d'une infection virale : l'organisme est plus apte à mobiliser ses forces pour lutter contre l'envahisseur. Sur le principe de la vaccination, il appréhende les événements par reconnaissance et identification, puis les éradique si nécessaire. La molécule externe est-elle invitée ou indésirable ? Les réactions allergiques témoignent d'un état de fatigabilité ou de contrariété du Foie, perturbé dans son jugement : au lieu de composer avec l'agent allergène, il fait barrage en lui opposant une production exagérée d'anticorps par les globules blancs ; ce sont les fameuses histamines. Éruption cutanée, asthme, diarrhée, migraine, voire douleur dorsale : tandis que notre médecine chinoise traitera le Foie pour sa réaction excessive en corrigeant son rôle de médiateur face à l'envahisseur.

Autre tour de garde, l'œil permet au Foie de « voir » les choses de la vie, dans le sens où il intègre l'information pour décupler nos facultés d'adaptation. La médecine chinoise dit ainsi que le Foie voit le jour et la nuit.

Le jour, il perçoit l'extérieur, les mouvements, les formes, les couleurs et les mémorise dans notre

conscience. La nuit, il génère la construction des rêves ; cette fonction onirique nous permet de « traiter » des événements occultés en barrage à d'éventuels blocages psychologiques. Sachant que la période prépubertaire dépend de l'énergie du Foie et que cette fonction hormonale se manifeste essentiellement au milieu de la nuit, il n'est pas rare de voir des adolescents touchés par des crises de somnambulisme. Ils vivent semi-éveillés une situation que le Foie a élaborée dans le monde intérieur ; il ne faut pas les réveiller avec brusquerie mais leur parler doucement, comme si nous entrions dans leur songe.

Le Foie est sujet à la colère et déversera ce déséquilibre énergétique par les larmes. Crise de foie, indigestion, migraine : la réactivité comportementale du Foie s'exprime dans tous les mécanismes de somatisation. En revanche, quand le chef des Armées est en pleine forme, aussi défensif qu'offensif, autant dire que l'on n'a pas « froid aux yeux » !

ÉNERGIE ET FERTILITÉ

- **En terrain accueillant :
l'énergie du Rein**

Force vitale de notre bagage énergétique, qui combine toutes les informations héritées de nos ancêtres et notre énergie disponible, le Rein contribue autant à notre survie qu'à notre pérennité. Au point que certains auteurs le comparent à une force tranquille, notre pilier du centre. Stress professionnel, peur inconsciente de ne pas assumer la venue d'un enfant : en retentissant sur l'équilibre hormonal, l'altération du centre énergétique du Rein peut être à l'origine de difficultés majeures de fécondation. La pratique des arts martiaux est une bonne indication pour redynamiser cette cohérence interne.

▪ **L'instant créateur : l'énergie du Cœur**

À l'instant précis de la rencontre entre le spermatozoïde et l'ovocyte, la relation privilégiée entre le Rein et le Cœur va faire exploser le phénomène de la vie : si la loge du Rein devient l'habitable de l'embryon, celle du Cœur devient son émanation spirituelle. C'est probablement la raison pour laquelle les Chinois accordaient beaucoup d'importance à la relation amoureuse dans l'acte sexuel procréatif. Mais l'énergie du Cœur est sollicitée en permanence par les états d'âme conscients et inconscients liés au stress, aux

contrariétés, aux chocs émotionnels quotidiens. Les études épidémiologiques l'attestent, la conception est plus difficile dans les grandes villes qu'à la campagne ! L'écoute de soi, la recherche du calme, la sérénité : la méditation en est un excellent stimulant.

▪ **L'accueil du spermatozoïde : l'énergie du Foie**

L'énergie du Foie correspond à la fonction du discernement, qui permet à l'individu de reconnaître ce qui est acceptable pour lui ou non. Elle est donc étroitement liée à la fonction immunitaire, les anticorps opposant une défense contre une intrusion étrangère. De cette façon, le corps féminin peut rejeter le spermatozoïde si ce dernier n'a pas su « séduire » l'ovocyte et se faire accepter. Une alimentation appropriée (modérément acide) contribue à améliorer l'énergie du Foie, de même que les pensées positives, s'appuyant sur des projets et la valorisation de soi.

Les entrailles, la décantation de l'impur

Contrairement aux organes, qui se repartissent au-dessus et au-dessous du diaphragme, les entrailles se localisent toutes dans l'abdomen et coopèrent pour « décanter l'impur », ce que nous associons au système digestif. L'Estomac, la Vésicule biliaire, l'Intestin grêle, le Gros Intestin et la Vessie contribuent chacun à transformer les aliments, à en récupérer le Qi et les liquides organiques qui en dérivent (sueur, urine, sérum et plasma sanguin...), à en faciliter le transit et à en éliminer les résidus.

Enfin, dans une relation Yin et Yang, chaque partie des entrailles est jumelée avec un organe : la fonction Yang des entrailles doit purifier la quintessence énergétique qui nourrit chaque organe couplé, donc entretenir son bon état de marche.

Le Tripe Réchauffeur, ou Trois Foyers, est une entité introduite par la médecine chinoise, décrite dans les textes classiques les plus anciens. Enveloppant l'ensemble des organes et des entrailles, il assure la combustion et la métabolisation des énergies d'entretien,

donc facilite la circulation de l'énergie vitale. Si la forme anatomique de cette superstructure ne fait pas consensus, son utilité est avérée tant dans le diagnostic que dans les indications thérapeutiques. Dans la théorie des méridiens, le Triple Réchauffeur s'associe au Maître du Cœur pour assurer une fonction d'entretien, bénéfique à la qualité de vie.

Les méridiens, réseaux de coordination

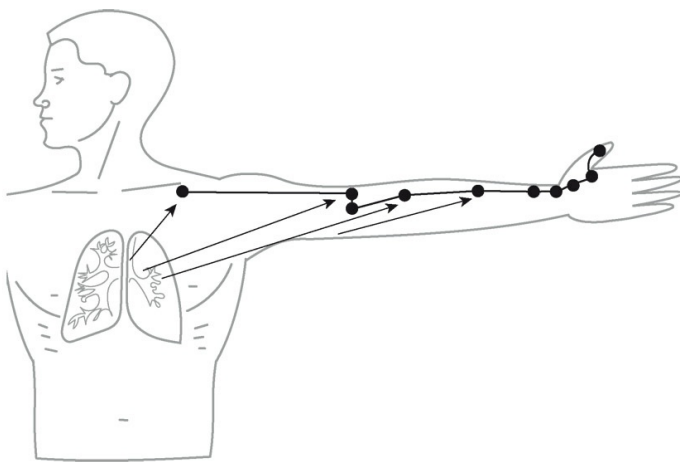
La capacité des Qi tant de se transformer que de circuler dépend de leur mobilité dans tout le corps, de son centre vers la périphérie, des viscères vers les tissus, les organes sensoriels et les membres.

La médecine chinoise nomme *Jing Luo* le réseau de distribution complexe qui préside à cette circulation : le terme *Jing* évoque l'idée de trajets, que nous appelons les méridiens, tandis que *Luo* évoque les multiples ramifications et croisements dérivant des branches principales des méridiens.

Ce réseau de conduction énergétique alimente ou relie les différentes parties du corps, tout en établissant des connexions entre les viscères enfouis dans l'organisme et les points d'acupuncture à la surface du corps ; toutes les activités du corps y résonnent, qu'elles concernent l'intérieur même de l'homme, ses relations avec les milieux extérieurs ou ses rapports avec le macrocosme.

Une des théories que je défends serait que l'énergie de chaque organe se « projette » à la peau afin de communiquer et d'échanger avec l'extérieur.

Ainsi, grâce à cette projection que nous pourrions appeler « métamérique », l'acupuncture peut alors intervenir avec les petites aiguilles pour modifier ou corriger d'éventuelles dysfonctions de l'organe.



Exemple du méridien projeté du Poumon

Si cette cartographie repose sur une trame immatérielle, elle est le fruit d'une longue expérimentation clinique, dont la science commence à expliquer les mécanismes et à en légitimer la justesse. Pour nous permettre de gérer notre quotidien, son organisation est très subtile. Ainsi avons-nous un système d'entretien de chacun de nos viscères, un système de communication Yin et Yang pour équilibrer les fonctions des organes et des entrailles, un

systeme qui nous met en relation harmonieuse avec notre environnement, enfin un systeme très élaboré qui nous permet d'évoluer à chaque étape de notre vie, par mutation énergétique.

Les méridiens peuvent ainsi être le miroir de la qualité des Qi qui circulent en eux, mais aussi de l'équilibre des multiples structures du corps auxquelles ils sont reliés. C'est ce qui leur confère un important pouvoir diagnostique : ils fournissent des signes perceptibles qui révèlent les déséquilibres internes, d'où l'importance de l'observation et de la palpation lors de l'examen du patient.

Douze méridiens sont particulièrement importants. Dits principaux, ces Jing Zheng correspondent à nos douze viscères et véhiculent l'énergie nourricière. Le méridien du Foie, par exemple, va stimuler et harmoniser l'organe, mais également tous les Éléments auxquels il est attaché : les muscles et les tendons, les yeux, l'émotion et le caractère belliqueux. Il est fort probable que ces trajets servent de lieu d'échange entre notre microcosme et notre modèle de macrocosme. D'ailleurs, l'énergie nourricière parcourt ces méridiens principaux selon une orchestration particulière et par mouvement horaire, au point que l'on parle de « marées énergétiques ».

Voilà donc notre organisme prêt à s'autogérer, comme un écosystème qui dispose de toutes ses potentialités : reste à l'appréhender dans son environnement, sous l'influence de nombreux paramètres !

Les Cinq Éléments nommés « Wu Xing » ou l'influence des saisons sur l'homme

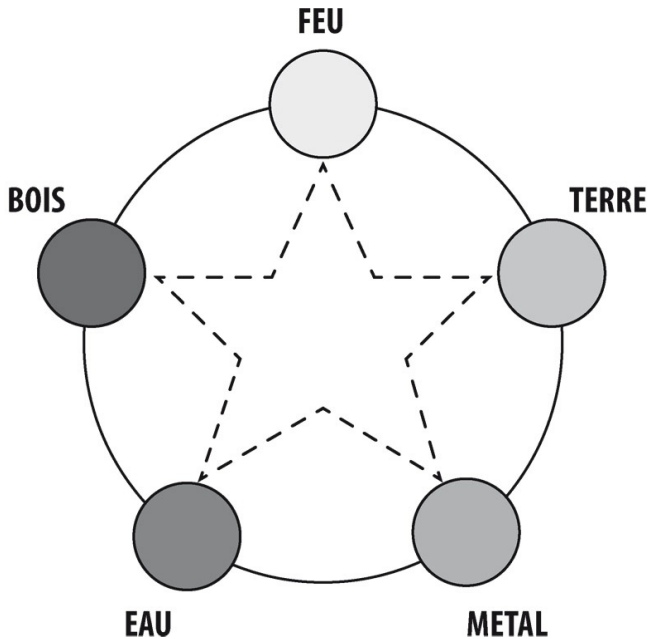
Avec le principe du Yin et du Yang, la théorie des Cinq Éléments constitue la deuxième pierre angulaire de la pensée chinoise. Issue des antiques écoles naturalistes, déjà développée dans les premiers traités médicaux classiques, elle est célébrée depuis la nuit des temps pour sa beauté et sa simplicité. Utilisant un vocabulaire aussi ordinaire que symbolique, aussi concret qu'intuitif, cette façon d'appréhender le monde et son influence sur nos vies a conservé toute sa place dans la pratique moderne.

L'avènement des Cinq Éléments est le fruit de l'interaction des deux forces Yin et Yang universelles, le Ciel et la Terre. Par le jeu de forces actives, chaudes et lumineuses, le Ciel émet une énergie Yang qui amène la Terre à se nourrir et à se transformer. Cette puissance de stimulation engendre quatre cycles complémentaires, qui découpent l'année en saisons et la journée en phases. Force calme et passive, la Terre joue le rôle de pivot au sein de ce mobile extérieur. Pensez au jeu des quatre

coins : il n'y a aucun mouvement, aucun échange possible sans ce point central permettant la rotation !

La théorie des Cinq Éléments dérive de ces observations. Elle décrit quatre dynamismes, appelés Bois, Feu, Métal et Eau en référence à leurs caractéristiques naturelles, assortis du support qui les harmonise, la Terre.

Cinq Éléments, Cinq Mouvements



Si on les calque volontiers sur les saisons – la tradition chinoise incluant une saison supplémentaire de transition pour passer de l’une à l’autre –, les Cinq Éléments décrivent avant tout cinq processus fondamentaux, déclinables à tout phénomène. Ils offrent une grille d’analyse pour en identifier et en classer les composantes dynamiques : le matin, le printemps comme l’enfance favorisent l’expansion alors que la nuit, l’hiver et le grand âge sont propices à l’intériorisation. Toute dérogation à ces rythmes premiers, nommés également les Cinq Mouvements, risque d’entraîner la maladie.

Ainsi, dès la première respiration, l'homme va devoir se calquer sur une pléiade d'informations qui prendront chacune un caractère d'adaptabilité.

Régie par des principes de régulation, enrichie de correspondances vibratoires allant des climats jusqu'aux saveurs, la loi des Cinq Éléments est une des abaques les plus complexes en médecine chinoise. Mais sa précision et sa richesse offrent des marges de manœuvre extrêmes pour se situer avec justesse dans l'environnement, qui que l'on soit, où que l'on soit. Y compris en zone équatoriale – où les saisons sèche et pluvieuse sont subdivisées en deux périodes chaude et fraîche –, quatre saisons orchestrent l'année !

En voici les grands principes, incarnés dans la saisonnalité.

▪ Bois – Expansion

Le Bois se courbe et se redresse.

Il représente la force d'activation et de croissance qui s'affirme au départ du cycle, à l'image de la force qu'il imprime à la vie végétale, qui germe, croît, émerge du sol et s'élève vers la lumière. Il correspond à la naissance du Yang.

Printemps : 5 février au 5 mai (à une variable près, le calcul est fonction des lunes)

Symbolisée par la montée de la sève, c'est la première énergie saisonnière, dite de naissance ou de renaissance.

Dans cette période, l'énergie sort de l'intérieur du corps pour pénétrer dans les muscles et les tendons ; ils auront la vitalité nécessaire pour la mise en mémoire. Afin de nous préparer à une nouvelle année, la montée de la sève permet parallèlement l'élimination des toxines emmagasinées pendant l'hiver. Le Nouvel An chinois, qui célèbre la renaissance de la vie, correspond ainsi à la deuxième nouvelle lune suivant le solstice d'hiver : dans la plupart des traditions, cette période est propice aux jeûnes.

▪ **Feu – Culmination**

Le Feu monte, s'élève.

Force de transformation et d'animation maximale, coïncide avec l'apogée du Yang.

Été : 5 mai au 5 août

Nourri de l'énergie du mouvement précédent, le Feu est la deuxième énergie saisonnière, dite de culmination. Elle a pour tâche de brûler et de réchauffer l'organisme.

Les jours sont longs et permettent de dormir peu : c'est une période où l'activité physique bat son plein. Mais une courte sieste est recommandée pour ressourcer son énergie disponible, de même qu'il est indispensable de se protéger de la chaleur pour maintenir son sang à l'intérieur plutôt qu'en surface.

À partir du 21 juin, le Yang va décroître lentement pour permettre la renaissance du Yin, à l'égal de l'énergie qui se replie pour favoriser la remontée du sang. Miroir de cette opposition, les heures nocturnes reprennent le dessus sur les heures diurnes...

▪ Métal – Rassemblement

Le Métal est malléable, mais il conserve la forme qu'on lui donne.

Ce mouvement représente la condensation, la prise d'une forme durable par refroidissement, assèchement et durcissement. Il est présent quand le Yang décroît vers la fin de son cycle.

Automne : 5 août au 5 novembre

La tradition chinoise dit que cette saison rassemble les forces du subtil vers le dense, à la façon d'un filet qui enferme et draine les poissons. Cette image évoque la collecte des énergies de surface pour les canaliser vers

l'intérieur du corps, comme la sève qui redescend, alors que la lumière décline notablement. Le Métal a pour tâche de former notre carapace : il faut s'endurcir pour supporter les premiers refroidissements et surtout l'humidité.

- Eau – Intériorisation, fin de cycle

L'Eau descend et humidifie.

Symbole de passivité, ce mouvement est associé à l'état latent qui précède un nouveau cycle. Le Yin est à son apogée, pendant que le Yang est en retrait pour préparer le retour du cycle suivant.

Hiver : 5 novembre au 5 février

Les textes anciens lui associent l'étoile Polaire, qui évoque le retour à l'origine du retour. Le blanc manteau de l'hiver favorise la fermeture complète de l'énergie pour permettre la renaissance du sang et sa mobilisation pour le printemps à venir. L'acmé de la saison est le 21 décembre, période durant laquelle l'énergie Yin atteint sa plénitude alors que l'énergie Yang est au plus bas.

Autrefois, les conditions climatiques imposaient à la vie paysanne un repos forcé au coin de la cheminée : si nous étions en cohérence avec les mouvements de la nature, il

nous faudrait nous aussi hiberner, travailler peu et dormir au maximum ! Dès le solstice passé, le sang se prépare à être ressourcé, la sève se régénère, l'énergie Yang va accompagner le sang dans les os et dans les articulations pour les réchauffer. Le printemps guette...

▪ Terre – Répartition

La Terre permet de semer, de faire pousser et de récolter.

Dans le sens « d'humus », de « terreau », la Terre représente le milieu fécond qui reçoit la chaleur et la pluie, ou le Feu de l'Eau. C'est le plan de référence d'où émerge le Bois, dont s'échappe le Feu, où s'enfonce le Métal et où coule l'Eau. Puisqu'elle reçoit et qu'elle produit, la Terre est à la fois Yin et Yang. C'est la quintessence – littéralement la cinquième essence – manifestée des quatre autres Éléments.

Intersaisons

Chaque passage d'une saison à l'autre se fait en douceur et inclut une intersaison dans la pensée chinoise. Traditionnellement, il est convenu toutefois que c'est le passage de l'été à l'automne qui représente la Terre, car cette transition virtuelle, des trente-quatre jours, est la plus longue. La baisse de la lumière et de la chaleur est alors compensée par le maintien temporaire de quelques

jours beaux et doux : c'est l'été indien, parfois baptisé été de la Saint-Michel.

THÉORIE

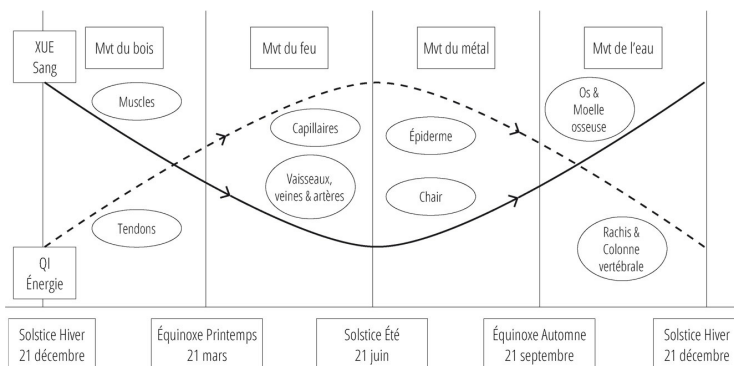
DU MOUVEMENT SANG- ÉNERGIE INSPIRÉE

DU ZHENJIU JIAYI JING

Ce perpétuel cycle des saisons se retrouve dans l'opposition complémentaire du Qi et de l'énergie du sang. Si l'on reprend le schéma ci-contre, la courbe du sang, représentée par la courbe pleine, amorce une intériorisation dès le printemps pour gagner le territoire des muscles, puis rejoindre les vaisseaux en été, remonter dans la chair en automne et enfin nourrir l'os et la moelle osseuse en hiver.

À l'inverse, la courbe de l'énergie, représentée par les pointillés, amorce une remontée dès le printemps en quittant les os et la colonne vertébrale, culmine en été dans les capillaires, et décline de nouveau en automne dans le derme et l'épiderme pour rejoindre tout le rachis osseux en hiver.

Théorie du mouvement Sang / Énergie inspirée du Zhenjiu Jiayi Jing



Les Cinq Éléments, des résonances multiples

Comme l'amorçait la présentation des sphères organiques, la théorie des Cinq Éléments confirme une correspondance entre chacun des cinq organes majeurs, des tissus, des sens, un viscère dans une dualité Yin et Yang, des émotions... elle va plus loin en associant chacun de ces ensembles aux stimuli de l'environnement. Les saisons, les climats et les saveurs en sont les composantes les plus déterminantes, à côté des couleurs, des directions cardinales, des odeurs...

Cette classification se fonde sur l'observation des résonances entre différents phénomènes, comme s'ils avaient des affinités dans leurs fonctions. Par exemple, tous les Éléments du Bois ont une connotation de commencement ou de renouvellement : le soleil se lève à l'est ; le printemps signe le retour de la lumière et de la chaleur, ce qui favorise l'éclosion végétale ; le vent est le facteur climatique ramenant des masses d'air chaud au printemps ; l'acide est la saveur des pousses printanières, jeunes et immatures ; la quintessence énergétique du Foie (*Hun*) constitue la forme embryonnaire de notre psyché – intelligence, sensibilité, force de caractère s'épanouiront

ensuite par l'expérience et le vécu ; les muscles permettent le mouvement et la préhension de ce qui nous entoure ; la vue, par l'intermédiaire des yeux, est un sens qui nous projette vers l'avenir ; la colère, enfin, est une force d'affirmation utile pour affronter les obstacles qui surgissent.

▪ L'alimentation

Le ministre de la Défense, le Foie, participe à l'harmonisation énergétique de la sphère hépato-biliaire au printemps. Une alimentation légère est donc conseillée pour que le Foie puisse remplir son rôle de défense immunitaire, d'élimination des toxines et de discernement face aux agents extérieurs apportés par le vent printanier.

En outre, chaque excès de saveur déstabilisant l'organe dans la fonction de son ministre, un excès d'acide au Foie pourra affecter les muscles, alors qu'un excès de sucre à la Rate sera susceptible d'entraîner une rétention lipidique.

▪ Les sentiments

La médecine chinoise accorde beaucoup d'importance à l'influence émotionnelle sur chaque viscère car elle serait responsable de la plupart des manifestations dites

psychosomatiques. Ainsi, trop de réflexion blesse l'énergie de la Rate : impossible de répartir les émotions, elle sera troublée par une accumulation de pensées pouvant entraîner une pathologie dépressive. Bref, autant ne pas se focaliser sur ses soucis, sous peine de « se mettre la rate au court-bouillon ».

▪ Les climats

Dans l'élément Eau, un hiver anormalement doux, où les pluies se substituent au froid, se manifestera par des douleurs dans les os, les genoux et le Rein. Dans le mouvement du Bois, trop de vent est susceptible de laisser le Foie se faire submerger par la colère, sous peine de « voir rouge ».

LES CINQ SAISONS DU FŒTUS PENDANT LA GROSSESSE

Symboliquement mais aussi énergétiquement, le fœtus se développe au rythme des Cinq Éléments, de sa conception à sa naissance.

Le printemps intra-utérin correspond à son développement musculaire et organique ; le Foie et la

Vésicule biliaire gouvernent la croissance, dans une phase Yang d'extériorisation.

Durant l'été se construit le système osseux et se forme le cerveau ; le Maître Cœur et le Triple Réchauffeur stimulent l'expansion, dans une phase Yang de culmination.

L'intersaison, symbolisée par la fin de l'été intra-utérin, gère la fusion entre la mère et son bébé, relation de communication privilégiée qui nourrit toutes les étapes du développement de l'enfant ; la Rate et l'Estomac assurent la répartition de l'énergie Yin et Yang, dans une phase d'équilibre entre ces deux polarités.

À l'automne prénatal, le bébé commence à communiquer avec son environnement et constitue son premier système de défense ; le Poumon et le Gros Intestin contrôlent la mise en enveloppe de la matière Yin, dans une phase Yin de repli.

Enfin, en période hivernale, l'enfant va, dans un dernier mouvement d'intériorisation terminale, générer sa propre énergie de survie et son autonomie postnatale ; le Rein et la Vessie préparent la rupture du cordon ombilical et accompagnent la naissance du bébé.

Cinq Éléments dépendant les uns des autres

Grâce à l'intervention de l'élément Terre pour passer d'un mouvement à l'autre, il naît une dynamique, que l'on devine intuitivement : chaque élément prépare et nourrit le suivant. Cette loi dite **d'engendrement** va contribuer à stimuler toute l'année chacune des sphères organiques, selon une logique calquée sur la nature :

- le Bois engendre le Feu : il est nécessaire pour produire le Feu (combustion, ignition) ;
- le Feu engendre la Terre : le Feu donne de la cendre (production) ;
- la Terre engendre le Métal : la Terre contient des minéraux, des minerais (cristallisation, minéralisation) ;
- le Métal engendre l'Eau : le Métal, les minéraux se liquéfient sous l'action du temps ou de la chaleur (liquéfaction, dissolution) ;
- l'Eau engendre le Bois : elle permet à la graine de germer (régénération).

Comme dans toute la famille, il y a des éléments régulateurs. Le plus connu est **le cycle de contrôle**, qui modère la loi d'engendrement selon la logique suivante :

- Le Bois recouvre la Terre ;
- La Terre absorbe l'Eau ;
- L'Eau éteint le Feu ;
- Le Feu fond le Métal ;
- Le Métal coupe le Bois.

Par exemple, l'Eau nourrit le Bois, mais elle freine également l'activité du Feu afin que celui-ci ne consume pas, autrement dit n'épuise pas tout le Bois. Sinon, le cycle d'engendrement s'emballerait, l'élément fils réclamant toujours plus d'énergie à l'élément mère ! C'est ce qui peut expliquer des tachycardies avec souffle court, des nausées et des palpitations, appelées « foie cardiaque » par les cardiologues : le Cœur a épuisé l'énergie du Foie sans que le Rein ait pu opérer un contrôle et modérer cette combustion en fonction du stock énergétique qu'il avait transmis au Foie.

Quand l'Énergie fait défaut



Nous nous résumons donc à une combinaison temporelle et spatiale de Qi en mouvement, à l'instar du macrocosme dans lequel nous nous inscrivons. Parfois complémentaires, parfois opposés, partiellement cycliques et prévisibles, tous ces dynamismes créent des interactions complexes et jouent sur notre équilibre. Celui-ci dépend ainsi d'une confrontation permanente entre les énergies qui se révèlent être correctes (*Zheng Qi*) pour notre organisme – l'aidant à se maintenir dans sa spécificité, son efficacité à agir et son harmonie physique et psychique – et les énergies dites perverses (*Xie Qi*) – tendant au contraire à nous agresser, et à nous intoxiquer, à nous éloigner de notre intégrité globale. Schématiquement, on peut dire que la maladie est un état de déséquilibre où les énergies perverses l'emportent sur les énergies correctes. Une défaillance chronique exprime une faiblesse – qualitative ou quantitative – des énergies correctes, qui retentit sur les fonctions et les structures de l'organisme.

Trois catégories de maladies

Comme toute médecine, la médecine chinoise ne prétend pas détenir tous les pouvoirs. Les textes anciens décrivaient les indications, mais relevaient également les contre-indications et les limites de cette médecine. Surtout, ils mettaient l'accent sur la nature et les causes des maladies, au carrefour de causes externes et internes. Impact des saisons, des climats et de l'alimentation, incidence des débords émotionnels et du vécu personnel, ces descriptions incroyablement précises témoignent de la cohérence philosophique de cette médecine inspirée par le Tao.

- Les maladies d'origine externe

Cette première catégorie de maladies fait référence à toutes les manifestations extérieures qui peuvent toucher l'homme dans son intégrité. Sous le concept des causes externes, la médecine chinoise englobe particulièrement **les six énergies perverses** correspondant aux phénomènes climatiques. On les appelle aussi : « climats pathogènes » : si le vent, le froid, la chaleur, l'humidité, la sécheresse et le « feu » sont extrêmes ou apparaissent en dehors de leur saison, ils peuvent dérégler le Qi, donc

affaiblir l'organisme, qui ne saura plus se défendre contre les attaques extérieures de type viral, bactérien ou microbien, et engendrera des maladies.

Ainsi, le **vent (*Feng*)**, plutôt en combinaison avec d'autres climats pathogènes, se dirigera principalement vers le haut et l'extérieur ; il s'observe sur le visage, la peau, les glandes sudoripares ou les poumons et peut se manifester par de la fièvre, une sensibilité au courant d'air, des maux de tête soudains, ou encombrement des voies respiratoires, une sécheresse de la gorge...

Le **froid (*Han*)**, en affaiblissant le système immunitaire, peut nuire à la circulation du sang. D'où des frissons, de la fièvre, voire de véritables douleurs – sinon des nécroses – quand les tissus deviennent glacés.

La **chaleur (*Re*)** a une incidence en été surtout, à l'exemple des phases de canicule ; transpiration excessive ; forte sensation de soif, fièvre, visage empourpré et forts maux de tête peuvent apparaître.

L'**humidité (*Shi*)** est associée à la fin de l'été et implique l'idée de lourdeur ; elle peut provoquer des sueurs froides, des douleurs articulaires, une grande fatigue ou un état léthargique.

La **sécheresse (*Zao*)** correspond à l'automne et peut nuire aux Poumons ; comme ceux-ci sont en étroite

relation avec le Gros Intestin, une constipation peut également s'expliquer par une sécheresse, autrement dit un manque d'humidité.

Le **feu (Huo)**, enfin, évoque une manifestation ou une combinaison particulièrement excessive d'une des énergies naturelles et peut causer de graves troubles : si une atteinte des voies respiratoires n'est pas combattue à temps, elle peut dégénérer en emphysème pulmonaire, par exemple.

LES RHUMATISMES SELON LA MÉDECINE CHINOISE

En médecine conventionnelle, on y verra une inflammation des tissus articulaires et pronostiquera un traitement antalgique ou anti-inflammatoire. La médecine chinoise quant à elle attribuera l'atteinte pathologique à une pénétration d'énergie climatique de type humidité ou froid humide. Ce qui corrobore les plaintes de douleurs articulaires ou musculaires les veilles de temps pluvieux ou orageux.

C'est aujourd'hui confirmé : l'hygrométrie tend à faire gonfler les articulations ! En acupuncture, le traitement s'appuiera sur des points ayant une action

antalgique, mais visera essentiellement à traiter la réponse inflammatoire, en poussant l'organisme à éliminer l'excès d'humidité froide en cause.

▪ Les maladies d'origine interne

Considérées comme la résultante d'erreurs génétiques héréditaires, qui empêcheront l'organisme de reconnaître un de ses constituants, les maladies d'origine interne correspondent aux maladies dites auto-immunes, telles que certaines pathologies thyroïdiennes, dermatologiques, catégorie dans laquelle la médecine chinoise reste relativement inefficace. L'incidence génétique étant établie dans ce que nous appelons le « Ciel antérieur », il est difficile de modifier cet abaque cellulaire.

Tout au mieux, la thérapeutique chinoise permet de relativiser l'impact des troubles au quotidien. Dans le cas d'une thyroïdite de Hashimoto (maladie thyroïdienne), par exemple, l'organisme va développer des anticorps antithyroïdiens, provoquant des nodules ou un goitre par altération de la régulation thyroïdienne. L'acupuncture ou la pharmacopée chinoise vont freiner cette défense excessive ; en normalisant la fonction, l'individu gagnera en qualité de vie.

Ici, la démarche énergétique consiste donc à protéger l'organisme dans sa faiblesse face à l'adversité.

▪ Les maladies d'origine interne et externe

Définies comme réactionnelles ou dites de désynchronisation, les maladies d'origine interne et externe sont engendrées par une mixité de facteurs : alimentation, travail, stress, exercice physique, relations humaines, sexualité, parasites, traumatismes... Elles sont la conséquence d'un trouble de la reconnaissance face à un agent extérieur : devant cet intrus, l'organisme n'est plus en mesure de s'adapter au conflit.

Les troubles allergiques, cutanés ou digestifs entrent dans cette troisième catégorie de maladies. Non reconnu par le Foie, l'agent alimentaire n'est pas assimilé et peut provoquer une kyrielle de manifestations, allant de la dermatose urticante à la diarrhée de type gastro-intestinal.

Le traitement va consister d'une part à désensibiliser l'organe réactif, d'autre part à favoriser le drainage alimentaire vers les voies naturelles d'élimination. L'acupuncture et la pharmacopée se couplent efficacement : la première va agir sur l'organe en l'incitant à l'ingestion et la seconde va favoriser l'assimilation digestive.

Avec ces conflits d'ordre alimentaire, les manifestations de surmenage sont assez prégnantes. Si notre organisme est admirablement conçu pour gérer son quotidien dans une parfaite harmonie, notre énergie sera monopolisée pour corriger nos dérapages comportementaux au détriment de la qualité du quotidien.

L'altération d'une fonction provoquera un blocage d'énergie, lequel se traduira par toute forme de somatisation : douleurs articulaires, spasmes, maux de tête, dermatoses... en faisant des sept émotions les causes internes de ces pathologies adaptatives, la médecine chinoise a anticipé l'influence pathologique du stress, de la crainte : si ces émotions sont équilibrées, l'harmonie règne ; si l'une d'elles domine sur le long terme ou présente un déséquilibre soudain, cela aura une répercussion sur le Qi et l'activité des organes.

Quoi qu'il en soit, ces maladies internes et externes appellent à une stratégie thérapeutique qui permet à l'organisme de reconnaître l'agent extérieur puis, avant que celui-ci ne devienne pathologique, d'adapter une réponse physiologique.

DES MALADIES PROVOQUÉES

PAR DES BLOCAGES PASSÉS

Des maladies peuvent avoir leur origine dans un blocage subi dans l'enfance par l'organisme, lequel n'aurait pas su reconnaître une situation psychologique agressive et réagir en conséquence. Mémorisé par nos cellules, ce choc traumatique conscient ou inconscient suscitera une réaction spontanée de défense à chaque situation analogue. Prenons l'exemple d'un enfant qui reste coincé dans les toilettes de son école et n'ose demander de l'aide. Il risque de garder un sentiment d'insécurité dès qu'il va aux toilettes à l'extérieur de chez lui et de souffrir de constipation dans ce contexte : ce traumatisme d'enfance est réveillé. Les exemples abondent et expliquent probablement le développement de nouvelles techniques thérapeutiques comme la programmation neurolinguistique (PNL).

Un diagnostic fondé sur l'observation

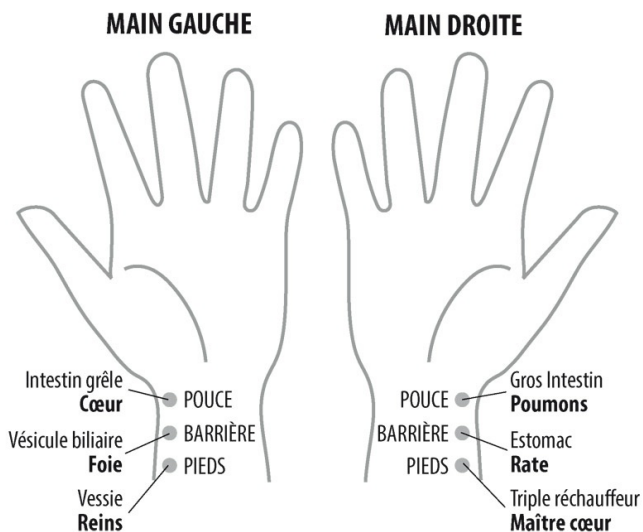
Depuis la nuit des temps, le premier regard de la médecine fut l'observation. Ensuite vinrent l'auscultation puis l'analyse biologique et corporelle. La médecine traditionnelle chinoise n'a pas dérogé à cette approche et propose une lecture du corps profondément originale, guidée par la conviction que tout ce qui est vu à l'extérieur est la traduction de l'état subtil de l'intérieur de l'organisme : au même titre qu'une analyse de sang ou qu'un dépistage radiologique, tout ce que le corps affiche compte comme éléments diagnostiques.

Cette vision de l'enveloppe corporelle n'est pas sans corrélation avec l'environnement et révèle l'état adaptatif de l'individu. Par exemple, un enfant qui se tient voûté incarne une propension à l'introversion, voire un sentiment de crainte et de soumission. Hypothèse que viendront renforcer des rides horizontales sur son front. La colère, elle, pourra entraîner des tensions dans tout le corps et influencer sur le timbre vocal. Un excès de joie se manifesterà par des mouvements rapides. Ainsi, la première approche du thérapeute de médecine chinoise sera d'observer la silhouette, la démarche, la voix et les

détails morphologiques, avant même d'écouter la doléance du patient.

- Des pouls « radiaux »

Médecine énergétique, la médecine chinoise a développé une approche diagnostique très pointue à travers la prise de pouls artériel. Quelle que soit la technique pratiquée, cette deuxième lecture de l'état énergétique se pratique toujours en début de séance. Elle est déterminante pour comprendre un trouble pathologique : au-delà de la symptomatologie, elle permet de remonter à l'origine de la perturbation et d'inscrire l'affection dans l'histoire du patient. Alors que certaines manifestations migraineuses, par exemple, évoquent a priori une insuffisance hépatique, le pouls peut orienter vers une perturbation de la Rate, traduite par une stagnation de l'énergie du sang.

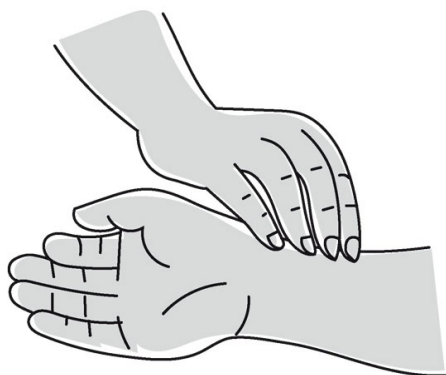


Pris au niveau du poignet, ces pouls ne se contentent pas de révéler la qualité de l'énergie en général et son adéquation avec la saison. Ils déterminent aussi l'état des différents organes grâce à douze localisations sur les avant-bras et vingt-huit qualités de pulsations pour chacune d'elles : chaque poignet présente trois énergies Yang en superficie et trois énergies Yin en profondeur.

Première illustration avec le pouls du Foie (voir ci-après), localisé en profondeur. Si l'acupuncteur sent une impression de rapidité, de plénitude et de tension comme une corde raide (qualité dite *Tian* et *Shu*), il conclura à une chaleur du Foie, confirmant les signes visibles de

colère et d'irritabilité, ou une plainte de céphalées ou d'insomnies à trois heures du matin.

Le pouls du Foie



Autre exemple avec un pouls superficiel, celui de la Vessie : une sensation de glissement (qualité dite *Hua*) témoignera d'une humidité dans la Vessie, avec des signes de mictions urgentes ou des urines troubles et douloureuses.

Une dernière appréciation permet de vérifier l'équilibre entre l'énergie *Qi* et celle du sang *Xue*. Cette palpation est très importante car elle permet de savoir à tout moment si le patient est bien en accord avec les mouvements saisonniers. Pour rappel, à l'équinoxe de printemps, il faut qu'il ait autant de pression entre ces

deux énergies ; à l'inverse, au solstice d'été, l'énergie Qi doit supplanter celle du sang, censée être en repli à l'intérieur. Une inversion de ce rapport peut donner un « sang débordant », responsable de pathologies vasculaires.

Autant d'indications qui permettent de poser une approche diagnostique, en préalable au questionnaire traditionnel et à l'auscultation clinique.

LA PRISE DU POULS, UNE APPROCHE ANCESTRALE

La pulsologie remonte à la plus haute Antiquité et s'ancre probablement dans la pudeur de l'époque, qui interdisait à la fois libre expression personnelle et déshabillage. Il ne faut pas oublier que la pratique de l'acupuncture était réservée au mandarinat ; seule l'appréciation de l'état de santé par palpation radiale pouvait s'envisager. Plus tard, la prise de pouls dits « révélateurs » est venue enrichir la médecine diagnostique.

- « L'enveloppe du corps » : un habit qui fait le moine

Dans un même souci d'observation à visée diagnostique, la médecine chinoise accorde une grande importance à « l'enveloppe du corps ». Peau, cheveux, ongles : comme toute extériorisation anatomique, chacune de ces textures est le reflet de l'énergie des organes internes.

Commençons par la plus grande des enveloppes qui nous révèlent : **la peau**. Le teint terne d'un grand fumeur le rappelle : elle offre, pour commencer, un miroir de **l'énergie du Poumon**, y compris au niveau de la pilosité. Cet organe étant responsable de la qualité de l'oxygénation au niveau de l'épiderme, notamment, la pilosité se raréfie si l'énergie du Poumon est défectueuse. C'est peut-être la raison pour laquelle les habitants du Grand Nord comme ceux des pays tropicaux sont plus imberbes : leur fonction pileuse serait gelée par les excès de froid et de chaleur humide, autant de climats pathogènes. La difficulté de cicatrisation sous climats chauds et humides atteste d'ailleurs de l'incidence de ces énergies perverses sur l'épiderme et le derme. Enfin la peau représente en quelque sorte la respiration de notre carapace : elle nous protège des agressions externes tout en nous permettant de rejeter ou d'éliminer nos toxines.

Si la peau reflète l'énergie du Poumon, les **ongles** sont la traduction de **l'énergie du Foie**. Des ongles mous, qui se déchirent, accompagnent bien souvent une fatigue générale et une tendance dépressive, signes d'une insuffisance du Yin du Foie. Des ongles secs et cassants, au contraire, sont le reflet d'un Foie en surchauffe et sont concomitants de colères explosives ainsi que des régurgitations acides. Quant à la cuticule (la collerette blanche à la base de l'ongle), elle peut être le miroir d'une bonne ou d'une mauvaise gestion immunitaire selon qu'elle est large, fine ou absente. Un diagnostic simple consiste à presser l'ongle du pouce puis à le relâcher : la vitesse à laquelle il se recoloré détermine la qualité de la fonction de thésaurisation du sang par le Foie. Enfin, nous savons tous que l'onychophagie (le fait de se ronger les ongles) témoigne parfaitement d'un état d'angoisse ou d'anxiété, des sentiments attachés à l'énergie du Foie dans son rapport à l'émotionnel.

Quid des stries longitudinales ? Elles mettent en cause la qualité énergétique de la Vésicule biliaire, tributaire tant d'une alimentation trop riche en graisse ou en alcool que d'une avancée en âge. En règle générale, une bonne qualité des ongles attestera donc une alimentation saine, d'un environnement de quiétude ainsi que d'une bonne hygiène physique et respiratoire.

La langue et les lèvres sont de toute importance dans une approche diagnostique et sont étudiées avec beaucoup d'attention par les traditionnels ; au-delà d'un désordre alimentaire, elles peuvent révéler une maladie chronique, une pathologie virale ou un trouble psychologique. Alors que les lèvres reflètent la mobilisation du sang dans le corps, la langue est attachée à la Rate pour sa forme, bien que sa mobilité par la parole soit la traduction de l'énergie du Cœur. Sa forme (bombée, plate, raide ou molle) est en rapport avec l'état général du Yin et du Yang ; sa coloration (rose, rouge ou pâle) permet d'appréhender l'équilibre de l'énergie du sang. L'enduit lingual, quant à lui, est un parfait témoin du métabolisme digestif. Ainsi, un enduit gras et luisant traduit une accumulation d'humidité dans l'Estomac et la Rate, alors qu'un enduit jaune et épais révèle une chaleur et de l'humidité dans le Gros Intestin. Enfin, et toujours à titre d'exemple, les empreintes de dents sur les bords de la langue sont significatives d'un vide énergétique de la Rate avec des signes d'anémie, de lourdeur du corps et de douleurs de la chair.

Les **cheveux** sont également riches d'enseignements. Comme l'évoque le mythe de Samson et Dalila, l'épaisseur des cheveux et leur pigmentation est un lien avec l'importance du Rein pour asseoir à la cohésion et à la vitalité intérieures : Samson n'a-t-il pas perdu toute sa

force après que Dalila lui a coupé les cheveux ? Rappelez-vous également que cet organe est sollicité par la peur. Il est remarquable qu'une frayeur suffise à provoquer le blanchiment des cheveux en quelques heures ou qu'un stress profond et violent puisse être responsable d'une perte brutale des cheveux, partielle ou totale. La forme des cheveux, leur bonne tenue et leur volume sont eux sous la gouverne du Foie. En témoigne l'état « brouillon » des cheveux au matin, après une soirée bien arrosée, voire la sensation d'avoir « mal aux cheveux » !

Enfin **les yeux** sont les véritables porte-parole de l'énergie du Foie. La médecine chinoise différencie l'acuité visuelle, gérée par les muscles rétro-oculaires sous l'égide du Foie, de la perception émotionnelle des informations. Le trajet du méridien du Foie se terminant aux yeux, un excès de chaleur de cet organe se traduira par des brûlures ou des picotements aux sclérotiques (blanc de l'œil) lors des épisodes allergiques. De même qu'un excès de boisson pourra produire d'identiques signes de conjonctivite, couplés à une difficulté d'appréciation visuelle. En outre, une grande joie se manifesterà dans un regard pétillant alors qu'une situation pénible fera monter les larmes aux yeux. L'iris, particulièrement, sera la représentation de la qualité du *Shen*, notre esprit, logé dans le Cœur.

Du symptôme au traitement : l'incidence du Yin et du Yang

La classification des symptômes de maladie a longtemps été dominée par une grille d'analyse Yin et Yang appelée les huit règles (*Ba Gang*). Elle contribue à déterminer si les déséquilibres énergétiques proviennent soit de l'excès d'un facteur pathogène (Yin ou Yang), soit de l'insuffisance sous-jacente, elles-mêmes également Yin ou Yang.

Encore utilisée aujourd'hui, cette grille propose au praticien de déterminer si l'affection est :

- en surface (Yang) ou en profondeur (Yin) ;
- de type excès (Yang), avec un caractère aigu et une abondance de facteurs pathologiques, ou de type vide (Yin), avec un caractère chronique et une faiblesse des fonctions normales ;
- de type chaleur (Yang), avec des signes d'inflammation ou d'infection, ou de type froid (Yin), avec des signes de froid, de stases ;
- enfin, signifiée par d'autres caractéristiques discriminantes, telles qu'hyperactivité ou apathie,

sécheresse ou suées.

En toute logique, les traitements prônés par la médecine chinoise se fondent sur les principes Yin et Yang, en lien avec la loi des contraires. Traditionnellement, les huit méthodes (*BaFa*) répondent aux huit types de dérèglements avec les principes suivants :

- tonifier là où il a du vide ;
- disperser là où il y a des excès ;
- libérer la surface ;
- réchauffer pour chasser le froid (faire circuler, cautériser...) ;
- clarifier pour chasser la chaleur (refroidir, réduire l'inflammation, chasser le poison...) ;
- disperser les accumulations par le haut (vomification) ;
- disperser les accumulations par le bas (purgation) ;
- harmoniser les relations entre deux viscères.

En conclusion, l'approche curative de la médecine chinoise ne constitue pas la voie de la facilité ni de l'immédiateté. *Chi va piano, va sano* (allez-y doucement, mais sûrement). Surtout, avec sa vision holistique, elle ne

prétend pas se substituer à l'homme dans sa guérison,
mais elle l'aide à se guérir lui-même.

CHAPITRE 2
Une stratégie
thérapeutique
pour optimiser
la santé

En médecine chinoise, on dit qu'un médecin qui soigne les symptômes est un petit ouvrier. Celui qui, de surcroît, parvient à en trouver la cause est un moyen ouvrier. Pour être un grand ouvrier, il faut que les patients ne soient pas malades : après avoir guéri les maladies anciennes, le médecin s'attachera donc à prévenir tout dérèglement.

C'est ce principe qui préside à toute la médecine chinoise. À travers les siècles, elle a mis l'accent sur l'hygiène de vie, sur l'adaptation à l'environnement, sur l'harmonisation de nos activités à l'échelle de notre microcosme et du macrocosme. Avec une vision énergétique, mais aussi très pratique, elle propose un système thérapeutique reposant sur cinq piliers : la diététique chinoise (*Shen Lao*), des exercices de santé (Qi Gong, Tai Chi), le massage Tui Na, l'herbologie (*Ben Cao*) ou la pharmacopée, et l'acupuncture, qui est la thérapeutique chinoise la plus utilisée en Occident.

La diététique chinoise, la santé à la baguette



« La médecine et les aliments proviennent de la même source », affirme un proverbe chinois. Ou encore : « L'alimentation est une médecine et la médecine passe par l'alimentation. » Alors que la nécessité d'une nourriture équilibrée semble s'être révélée récemment aux yeux de l'Occident, mobilisant en urgence les programmes de santé publique, les Chinois cultivent depuis des temps immémoriaux un art de la cuisine aussi sain que raffiné. Mets aux mille saveurs, banquets aux innombrables plats, thé côtoyant décoctions et alcool de riz...

Loin de se limiter à une toquade gastronomique, cette connaissance approfondie de l'alimentation exalte surtout le rôle essentiel de la diététique dans la médecine chinoise. Elle en est un des cinq piliers et participe tout autant à l'entretien de la santé.

Une diététique assaisonnée aux Cinq Éléments

Dans les cultures occidentales, toutes les personnes sont mangées plus ou moins à la même sauce. On considère qu'elles ont besoin peu ou plus de mêmes apports alimentaires, lesquels sont analysés en teneurs vitaminiques et réduits à leurs proportions de protéines, lipides et glucides...

Dans la médecine chinoise, chaque personne représente au contraire un terrain énergétique particulier. Avec leurs différentes propriétés, les aliments contribuent à équilibrer cette dynamique qui aide l'organisme à résister aux énergies perverses internes et externes.

▪ La nature, une balance Yin et Yang

Froide, fraîche, neutre, tiède, chaude : la nature n'est pas une donnée calorifère. Indépendamment de sa température au moment de l'absorption – d'autant que la diététique chinoise recommande les aliments plutôt cuits que crus –, cette caractéristique correspond à l'effet que l'aliment déclenche sur l'organisme au cours de l'ingestion. Il est fort probable que cette donnée ait en

effet une incidence sur le système digestif en jouant sur sa vascularisation : qui n'a pas eu un mal de tête après avoir absorbé une boisson trop glacée par exemple ?

Globalement, on peut dire que les aliments de nature tiède ou chaude augmentent l'activité métabolique (ou la combustion) et fortifient l'énergie Yang. À l'inverse, les aliments de nature fraîche ou froide ont la propriété de refroidir la chaleur ou de tempérer le Feu, de ralentir les réactions de l'organisme et de soutenir l'énergie Yin. Les aliments de nature neutre n'ont pas d'effet thermique ; ils nourrissent et renforcent l'organisme sans le déstabiliser.

▪ La saveur, un stimulus pour chaque organe

La saveur d'un aliment a également des incidences physiologiques profondes, apportant son potentiel énergétique à chacun des organes et à leurs systèmes.

Schématiquement :

- le sucré dope l'énergie de la Rate et de l'Estomac ;
- le piquant renforce l'énergie du Poumon et du Gros Intestin ;
- le salé tonifie l'énergie du Rein et de la Vessie ;

- l'acide stimule l'énergie du Foie et de la Vésicule biliaire ;
- l'amer agit sur l'énergie du Cœur et de l'Intestin grêle.

Ces règles sont toutefois plus complexes et ne peuvent être mises en pratique sans savoir au préalable si un organe est en équilibre, en vide ou en excès d'énergie, ni faire fi des différentes lois qui régissent les relations entre les sphères organiques... Ce qu'il faut retenir, c'est qu'un excès de saveur déstabilisera l'organe dans la fonction de son ministère, d'où l'importance de cette cohérence alimentaire.

▪ Les formes à la carte

La couleur, la consistance et le degré d'humidification des aliments sont d'autres critères pris en compte par la diététique chinoise. Tous trois sont relatifs à la forme de l'aliment.

Si la palette lumineuse de l'alimentation contribue aux plaisirs des yeux, elle stimule également nos sphères organiques. « Le rouge transmet énergie et puissance », disent les Chinois, tandis que des études ont confirmé que cette couleur donnait force et confiance en soi : est-ce un hasard si la viande rouge est riche en protéines et en fer, reconstituant pour la santé ? Si le Foie est réactif

aux fréquences chromatiques par l'intermédiaire de l'organe sensoriel qu'il gouverne, l'œil ?

Quant à la consistance, dure, fibreuse, charnue, croquante ou molle, elle conditionne la façon de mastiquer, de déglutir, d'assimiler les nutriments et de véhiculer l'impur jusqu'à la déjection. Attention aux régimes crudités : là encore, l'équilibre entre ces différentes substances est requis.

Les aliments hydratants, enfin, sont indispensables pour renouveler les liquides organiques, mais doivent être consommés avec modération : une humidité excessive peut engendrer une énergie perverse interne, préjudiciable en ce qui concerne les mucosités, notamment.

Bio et *slow food* !

Outre le terrain énergétique de l'individu, la diététique chinoise considère en effet que plusieurs autres facteurs jouent sur l'impact d'un aliment, dont sa vitalité. Celle-ci dépend du mode de culture et d'élevage, ainsi que de son intégrité. L'aliment a-t-il été raffiné, broyé ou peu transformé ? S'agit-il de végétaux primeurs ? Vapeur ou friture, quelle aura été l'incidence du mode de cuisson ? Dans sa conception macrocosmique, consommer une nourriture de saison, voire d'origine locale si l'on actualise ces intuitions millénaires, a toute son importance.

Enfin, pour que chaque chose soit à sa place comme le prône Tao, et parce que les humeurs ont une répercussion directe sur les fonctions organiques, le cadre comme les heures de repas sont loin d'être anodins. Pour économiser notre « feu digestif », la médecine chinoise préconise ainsi de manger chaud le plus souvent, de découper finement les aliments, de ne pas se remplir complètement l'estomac, de dîner léger, mais aussi de manger à des heures régulières, dans un environnement et une ambiance apaisés.

Quelques « recettes » annuelles

En synthèse, voici quelques grandes lignes directrices pour accorder aliments et éléments saisonniers, la troisième partie de ce livre détaillant des consignes diététiques selon notre typologie énergétique plus singulière.

▪ Printemps : Foie et Vésicule biliaire

Symbolisé par le mouvement du Bois, le printemps correspond à la croissance de l'énergie Yang et à la décroissance de l'énergie Yin. Il marque le renouveau des énergies à la deuxième nouvelle lune qui suit le solstice d'hiver, date que choisissent les Chinois pour célébrer leur Nouvel An.

C'est le réveil de la Terre, la sève monte, les plantes bourgeonnent. L'énergie est en pleine croissance, il faut la contenir pour qu'elle ne « file » pas comme une jeune pousse et lui permettre une consolidation dans ses racines. C'est également la période du grand nettoyage de l'organisme, époque idéale pour drainer les fonctions hépatobiliaires.

Il est donc conseillé :

- de favoriser les légumes verts ;
- de préférer la saveur douce et légèrement acide (générant trop d'acidité, le pain est à éviter sous peine de ballonnements) ;
- de privilégier les viandes blanches, les volailles et les poissons ;
- d'éviter les excès de nourriture et de boisson ;
- de choisir une cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou par des sautés courts ;
- d'entreprendre de petites cures de désintoxication, qui contribueront au drainage digestif grâce à des plantes comme le pissenlit, l'artichaut, le radis noir ou la décoction remarquable du chardon-Marie.

Par ailleurs, le printemps est à son acmé le 21 mars et le potentiel énergétique du Foie est à son maximum. Les premiers rayons du soleil vont permettre à la vitamine D, ou calciférol, d'être stockée dans le Foie, le sang et les muscles. Cette vitamine est concentrée dans l'huile de foie de flétan ou de morue. Une bonne préparation et contenance d'énergie printanière permettront une belle floraison estivale !

Enfin, l'énergie du Foie, de même que l'environnement, donne l'envie d'entreprendre de nouveaux projets et de

bouger. En cette période d'élimination, un sport à l'extérieur, de type grande marche ou footing, est bénéfique pour que le Foie soit massé par le souffle pulmonaire !

▪ Été : Cœur et Intestin grêle

L'énergie Yang est à son apogée pendant ce mouvement du Feu. Cette période doit nous permettre de libérer, de brûler toutes nos énergies disponibles, sans nous épuiser : petites siestes recommandées !

Afin d'éviter les excès et le débordement de ce Feu, il faudra respecter les règles suivantes :

- éviter l'alimentation de saveur piquante et de nature chaude ;
- éviter à l'inverse les aliments de nature trop froide et ne jamais boire glacé ;
- consommer les fruits de saison ;
- privilégier les repas légers et digestes en évitant toute matière grasse ;
- boire beaucoup entre les repas ;
- consommer les crudités avec modération, contrairement à nos habitudes estivales ;

- adopter comme mode de cuisson le sauté court et éviter impérativement les réchauffés, les huiles cuites et les fritures.

Le Cœur étant le garant de la qualité de la saison chaude, il est indispensable de maintenir le sang à l'intérieur plutôt qu'en surface afin d'éviter les pathologies cardiaques ou cardiovasculaires. De même, l'Intestin grêle, responsable de nos muqueuses intestinales, peut être agressé par une alimentation de nature trop froide. Imiter les hommes du désert, qui mangent des repas très cuits et des thés brûlants !

À son acmé le 21 juin, l'été darde des rayons agressifs : il faut aussi protéger notre peau au risque de voir déferler des radicaux libres, véritables agents d'agression cutanés. La vitamine E (tocophérol), antioxydant qui piège les radicaux libres, est indiquée, d'autant qu'elle évite l'agrégation excessive des plaquettes responsables des thromboses et prévient remarquablement les maladies cardiovasculaires d'origine athéromateuses (dépôt de mauvais cholestérol). On la trouve en grande quantité dans les huiles de germe de blé, d'olive, de tournesol, dans la margarine, l'avocat, l'épinard et la mûre.

▪ Automne : Poumon, Gros Intestin

L'énergie Yang se replie au profit du Yin. Le Qi s'intériorise pour venir protéger nos organes, quittant la peau pour pénétrer dans nos muqueuses. D'où de fréquentes pathologies gastro-intestinales et ORL, en plus des rhumes. Toutefois, ces fragilités de la sphère ORL sont paradoxalement salutaires. Elles font office de vaccinations préhivernales, évitant d'ultérieures grosses affections bronchiques d'hiver.

Renforcer nos fonctions immunitaires reste important. Mieux vaut :

- privilégier une alimentation de nature chaude ;
- éviter par conséquent les aliments de nature chaude et froide ;
- manger des plats consistants et chauds ;
- s'abstenir des excès de doux et piquant ;
- consommer sans modération des légumes qui poussent sous terre, des légumineuses ;
- s'orienter vers des plats au four, les gratins, les plats mijotés, à l'étouffée, les soupes, les fritures.

En outre, il n'est pas rare d'observer un état dépressif lié à la baisse de lumière. À défaut de luminothérapie comme dans les pays nordiques, la consommation de matières énergétiques riches en oligoéléments aide à

préparer la période hivernale. On trouvera du zinc dans les noix et les noisettes, du sélénium dans les légumes secs et du fer dans les céréales complètes.

▪ Hiver : Rein, Vessie

À la saison froide, l'énergie Yin est à son apogée. Pendant cette hibernation, l'organisme doit se ressourcer. Le sang doit être culminant au niveau de la peau pour venir réchauffer alors que le Qi est à l'intérieur pour protéger nos organes – il faut se souvenir que le froid est capable de provoquer une constriction des vaisseaux afin de dynamiser le sang.

Les conseils diététiques sont orientés vers une alimentation riche et chaude :

- éviter tout ce qui est frais, froid ou glacé ;
- favoriser les aliments toniques de type Yang pour contrecarrer les excès de Yin : vin chaud et cannelle, poivre et gingembre, etc. ;
- choisir des aliments de nature chaude : poireau, citrouille, échalote, persil, etc. ;
- ne pas résister à un petit verre d'alcool lorsqu'il fait très froid ;

- adopter comme mode de cuisson la marmite, ou les ragoûts seront souvent réchauffés, le sauté sera long et les potages seront mijotés, relevés en saveurs fortes et piquantes.

L'énergie de l'hiver consolide notre force intérieure par la cohérence de l'énergie du Rein, afin de pouvoir protéger nos organes de toutes les agressions climatiques auxquelles nous serions confrontés. La pratique de la respiration abdominale, le soir avant le coucher, reste un des meilleurs remèdes contre les états de fatigue corporelle.

Enfin, en cette période de l'année, l'énergie des muscles et des tendons est souvent figée, les raideurs articulaires sont fréquentes et il est bon de masser toutes ces parties du corps avec du baume révulsif à base de camphre et d'eucalyptus.

Le Qi Gong et les exercices énergétiques



À la poursuite de l'immortalité, les taoïstes pratiquaient une ascèse aussi spirituelle que physique, à laquelle a contribué très tôt le travail du souffle. Si les visualisations de l'intérieur du corps restent réservées aux initiés – comme celles où le pratiquant capture les essences du soleil et de la lune, puis voit ses yeux et son souffle devenir miroir, les nœuds des méridiens du souffle s'illuminer et éclairer ses organes –, « rejeter le vieux et introduire le neuf » constitue encore aujourd'hui l'essence du Qi Gong. Gage de bonne santé sinon de longévité, cet exercice énergétique compte, avec le Tai Qi Quan, comme un des piliers à part entière de la médecine chinoise. Alors que les silhouettes de Chinois mimant une chorégraphie animalière dans un parc, à l'usine ou sur le pas de leur porte, appartiennent à l'imagerie d'Épinal, les gymnastiques douces thérapeutiques ont également séduit les Occidentaux depuis les années soixante-dix. Car, comme le professe un proverbe chinois : « L'eau qui court ne croupit

jamais ; les gonds d'une porte ne seront jamais vermoulus. » À votre Qi ? Prêt ? Ralentissez !

Un automassage du corps

Gong signifiant « maîtrise », « travail », c'est par un contrôle conjoint du corps, de la respiration et de la pensée que les adeptes du Qi Gong apprennent à percevoir leur Qi et à le diriger le long des trajets d'énergie. Dans le but d'absorber directement l'énergie du Ciel, de la Terre et de la nature.

Gymnastique douce, le Qi Gong entretient la souplesse des articulations et fortifie les muscles par l'étirement, tout en optimisant toutes les fonctions de l'organisme. Il sollicite :

- la visualisation et la méditation ; c'est en effet la concentration mentale qui doit permettre de guider le Qi ;
- à défaut d'une maîtrise de la respiration, des exercices visant à l'améliorer, en l'étendant au niveau abdominal notamment (certains maîtres préconisent d'ailleurs de ne pas se focaliser sur ce point sous peine de se crispier pendant les mouvements) ;
- des postures immobiles, tenues un certain temps : si le corps paraît statique, les exercices favorisent le

réalignement des parties du corps pour favoriser la circulation du Qi et ne sont pas forcément de tout repos ;

- des mouvements diversifiés, généralement très lents, qui peuvent parfois être exécutés couchés contrairement au Tai Qi : ils font travailler les articulations, étirent les tendons, renforcent les muscles et améliorent tant l'équilibre que la coordination.

Beaucoup de ces mouvements s'inspirent de la nature, comme la position de la grue. La légende dit même que Zhang Sanfeng, le moine chinois qui créa « le combat suprême », ou Tai Qi au XIII^e siècle, s'inspira du duel entre un oiseau et un serpent pour concevoir les treize enchaînements de base : le reptile aurait triomphé grâce à sa lenteur, à sa souplesse et à ses mouvements arrondis, qui donnèrent peu d'emprise à son adversaire.

Ainsi, certains mouvements de torsion ou de compression agiront sur des organes particuliers comme le Cœur, les Reins, l'Estomac ou les Intestins. Combinée à la respiration et à la concentration, cette action physique favorise de surcroît la circulation du Qi dans les méridiens. En quelque sorte, l'énergie participe à un automassage dans tout le corps.

Les applications thérapeutiques

- Le Qi du maître guérisseur

Dans son application médicale, le Qi Gong peut être celui qu'un maître guérisseur exerce au bénéfice d'un malade : sa grande expertise lui permet non seulement d'émettre du Qi, mais aussi de l'orienter spécifiquement vers un organe ou un méridien. Des récits rapportent des anesthésies avant une chirurgie, des réparations de blessures et même des guérisons de cancer. Si plusieurs recherches ont effectivement attesté de ce Qi externe, avec des charges biomagnétiques jusqu'à mille fois supérieures à la normale, ces pratiques restent jugées fantaisistes et sont interdites en Occident.

- L'autoguérison

De nouveau, peu de recherches répondant aux critères scientifiques occidentaux sont disponibles, et celles qui sont publiées en Chine dépassent rarement la Grande Muraille. Toutefois, des résultats attestent d'une influence bénéfique du Qi Gong, pratiqué régulièrement, sur la capacité respiratoire ; la sévérité de l'asthme, notamment, serait réduite. De même, l'hypertension s'en

verrait améliorée, des études cliniques allant jusqu'à conclure à une réduction des accidents cardiovasculaires cérébraux, de la mortalité corrélée et de la médication requise pour le contrôle de la tension artérielle. Dans le registre du cancer, la pratique du Qi Gong pourrait minimiser les effets secondaires des traitements. De même qu'il pourrait atténuer les symptômes du sevrage d'héroïne et diminuer l'anxiété, accélérant par la même occasion le processus de désintoxication.

Quant au Tai Qi Quan, ses bienfaits seraient prouvés pour réduire le risque de chute des personnes âgées et améliorer leur équilibre. En Chine, cet art martial est par ailleurs reconnu depuis plusieurs siècles comme un traitement symptomatique efficace contre l'arthrite rhumatoïde : sans effet global sur la maladie, il apporterait en revanche une plus grande amplitude au mouvement des membres inférieurs, au niveau des chevilles notamment. Enfin, les individus pratiquant régulièrement le Tai Qi Quan développeraient une meilleure capacité aérobie ou encore un bien-être psychologique.

Le massage Tui Na ou l'art de « saisir » les nœuds énergétiques



Sur des os ou des carapaces de tortue, on trouve des chapitres consacrés au massage Tui Na dès 2300 av. J.-C. ! Malgré sa mise au ban pendant toute la révolution communiste de 1911 à 1949, ce massage thérapeutique compte aujourd'hui comme l'un des piliers de la médecine chinoise et est pratiqué quotidiennement dans les cliniques et les hôpitaux du pays. Compression, pétrissage, frottement, roulement, secouement, traction-

pression : quelles que soient ses déclinaisons, il évoque littéralement une action de « pousser et saisir ». Doit-on s'étonner que le massage Tui Na soit la branche la moins connue de la médecine chinoise en Occident, où il est aussi enseigné que pratiqué ? À l'évidence, la médecine conventionnelle préfère privilégier une approche mécaniste de l'organisme, se focalisant sur les muscles, les tendons et les articulations, *via* la kinésithérapie, l'ostéopathie ou la chiropractie, pendant que le massage Tui Na envisage l'homme comme une énergie en circulation.

Une mise en puissance des énergies

Par des massages vigoureux et pénétrants sollicitant les points d'acupuncture et les trajets des méridiens, le massage Tui Na agit sur les différentes parties et fonctions du corps, y compris internes. Si la pratique de l'aiguille agit remarquablement sur les plans profonds, le massage Tui Na libère les tensions par une action réflexe sur les centres énergétiques. Ainsi, les palpitations ou douleurs thoraciques provoquées par une stagnation de l'énergie du Cœur peuvent disparaître par la simple libération du diaphragme. Anxiété et crises de panique peuvent aussi survenir si le Qi est dispersé en partie haute du corps : en recentrant l'énergie vitale dans les Reins, le massage Tui Na libère remarquablement des blocages émotionnels ou traumatiques. Modalité thérapeutique ou simple massage de détente, combiné ou non à d'autres approches thérapeutiques, il contribue par ailleurs à favoriser la circulation du sang, stimulant là encore les capacités d'autoguérison du corps.

Massage traditionnel, le Tui Na, dans les règles de l'art, continue de se pratiquer sur la personne habillée. Si les vêtements en soie facilitaient la perception du corps dans

la Chine ancienne, ils sont suppléés aujourd'hui par des vêtements légers et souples. De même que les tables de massage ou matelas au sol ont remplacé les tables en bois recouvertes d'une couverture, quand les patients n'étaient pas simplement assis sur des chaises basses. Mais la tradition ne s'est guère modifiée dans sa simplicité : aujourd'hui, il n'est pas rare de voir de jeunes écoliers apprendre les techniques dans les écoles et les pratiquer entre eux.

Un éventail de techniques

Divergeant des techniques de massage occidentales par sa conception énergétique de l'homme, le massage Tui Na se distingue également de ses homologues thérapeutiques par sa multiplicité de manipulations. Sollicitant les doigts, les paumes, les mains, les poignets, les avant-bras, les coudes, voire les genoux, les pieds, le crâne, près de trois cents techniques sont classifiées rigoureusement, selon les zones à traiter, les types de nœuds énergétiques, l'âge et la constitution de l'individu. À l'exception de quelques contre-indications (souffrance aiguë, inflammations dermatologiques, prothèse récente, grossesse, fièvre), ce massage relativement dynamique est adapté autant aux adultes qu'aux enfants, soignés grâce à cette pratique dès la Chine antique. Son éventail de manipulations couvre un large champ d'applications préventives et thérapeutiques.

La technique du roulement chinois, souvent utilisée en début de séance pour relâcher les tensions nerveuses générales, est de loin la plus traditionnelle. Le praticien fait rouler le dos de sa main, de part et d'autre de la zone du plexus solaire, une dizaine de fois, tout en faisant adopter au patient une respiration abdominale lente et

profonde. Bien souvent, des bâillements attestent du relâchement du plexus.

La technique de compression intéresse surtout les lieux du corps où les tensions ligamentaires sont les plus manifestes : une contracture des trapèzes, par exemple, va occasionner des raideurs du rachis cervical, donc des maux de tête. Le praticien se saisit alors de la masse ligamentaire douloureuse, en pressant la peau d'abord doucement puis de plus en plus fort, pendant que le patient pratique une expiration lente et profonde. Sont ensuite massés les points d'acupuncture de la région, comme ceux du talon d'Achille pour faire disparaître une crampe de la cheville.

De même, **la technique de pétrissage** est utilisée contre les raideurs articulaires. À l'aide du pouce s'il s'agit de la main ou du pied, de la paume de la main pour le thorax ou l'abdomen, ou du coude pour la région du bas du dos et de la fesse, elle ne consiste pas à masser l'articulation raide, mais à pratiquer une rotation sur le point douloureux responsable du blocage.

La technique de frottement, elle, est plus adaptée aux régions musculaires, sujettes à des contractures douloureuses si les fibres sont tendues. Pour traiter la « crampe de l'écrivain », par exemple, il faut frotter vigoureusement l'avant-bras avec le tranchant de la

paume des mains, sur toute sa longueur jusqu'à rubéfaction (rougeur) de la peau. Par action circulaire – une centaine de fois par minute ! –, cette pratique est aussi utilisée pour décontracter le rachis lombo-sacré, situé en bas du dos, en appliquant une friction rapide et circulaire avec la base de la paume depuis la colonne cervicale jusqu'à la raie des fesses. Il faut renouveler l'exercice cinq ou six fois jusqu'à obtenir une sensation de chaleur, témoignant du relâchement des fibres musculaires sous l'effet de la vascularisation.

Quant à **la technique de secouement**, elle est indiquée contre les raideurs localisées dans les bras et les jambes : tension de l'avant-bras due à la manipulation d'une souris informatique, tension des pieds consécutive à la conduite prolongée d'une voiture... le praticien saisit fermement la main ou le pied de son patient, ou la hanche, puis secoue rapidement le membre une dizaine de fois pour le détendre sous l'effet de petites ondes de choc.

La technique de traction-pression, enfin, est probablement celle qui rejoint le plus les pratiques du stretching occidental. Le praticien positionne sa main fermement sur la hanche de son patient, couché sur le côté, et enveloppe l'épaule de son autre main avant d'en pratiquer le dégageant vers l'arrière. Ce qui ouvre la

ceinture scapulaire (de l'épaule), libère le diaphragme et dégage le bassin : *exit* les problèmes oppressifs et congestifs.

La pharmacopée, une richesse millénaire



De la découverte des vertus du thé à celle du gingembre, les légendes abondent sur la pharmacopée chinoise, dont le premier traité remonte à 2000 ans av. J.-C ! Très largement utilisées, les herbes médicinales ont le rang de véritable trésor national et restent la première approche pour restaurer ou entretenir la santé, avant même l'acupuncture. De l'armoise, de la rhubarbe et du gardénia contre l'ictère épidémique ; de l'éphédra, de la cannelle, de la réglisse et de l'amande d'abricot contre l'asthme ; des badigeons au soufre et à l'ail pour prévenir les morsures de tiques... Connu dans la tradition chinoise comme un alchimiste, un médecin, un maître taoïste et un immortel, Ge Hong, que l'on surnommait Baopu Zi, soit « celui qui embrasse la simplicité », avait déjà compris l'intérêt de mettre à la portée de tous les remèdes bon marché et faciles à trouver. Dix-huit siècles plus tard, c'est l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) qui redonne vigueur à ce credo : dans les plantes médicinales en général et les herbes chinoises en particulier, elle voit

une « source de médicaments efficaces et peu coûteux »
qu'elle soutient et encourage.

Les caractéristiques thérapeutiques des plantes

Contrairement à la plupart des pharmacopées attachées aux pratiques médicales traditionnelles, le principe thérapeutique des plantes est appréhendé de façon très différente en Chine. À l'instar des aliments, chaque substance végétale se singularise avant tout par ses propriétés énergétiques : la saveur, la nature mais aussi l'induction de l'énergie.

- Les propriétés des saveurs sur les organes

Comme en diététique, les cinq saveurs qualifient les plantes et orientent leur utilisation thérapeutique.

La saveur piquante, de nature Yang, est en relation avec le Poumon : elle combat les pathologies engendrées par le froid, dont le rhume, la toux, les difficultés digestives. Surtout, cette saveur permet d'activer le sang et de faire transpirer afin de résister aux intempéries.

La saveur amère, de nature Yin, est en relation avec le Cœur associé à l'Intestin grêle. Elle peut traiter certaines diarrhées chroniques ou encore des œdèmes articulaires.

Il est même dit que cette saveur est indiquée dans les troubles émotionnels du Cœur se traduisant par une nervosité ou des insomnies.

La saveur salée, de nature Yin, est en harmonie avec le Rein : elle est prescrite pour « ramollir » et disperser la matière. Grâce à ses vertus purgatives et laxatives, elle est indiquée contre la constipation ou les stases de sang pendant les règles douloureuses.

La saveur acide, de nature Yin, est en résonance avec le Foie et permet de collecter et d'immobiliser l'énergie. Son efficacité se vérifie contre les vomissements et certaines diarrhées, son action astringente favorisant la rétention des liquides organiques.

La saveur douce, de nature Yang, s'approprie la Rate pour permettre la répartition de l'énergie. Elle développe une action tonifiante sur le Qi afin qu'il soit distribué dans tout l'organisme. Elle est efficace contre les raideurs articulaires et les troubles rhumatismaux.

▪ La nature pour tempérer l'organisme

Comme en diététique, la nature d'une plante définit sa capacité à introduire dans l'organisme une action thermique plus ou moins chaude ou froide.

Une plante de **nature froide** sera utilisée pour combattre les maladies dues à un excès de chaleur, comme les gastrites, certaines constipations sèches ou des urines rares et foncées. La nature fraîche produit une action similaire, mais plus modérée.

À l'opposé, une plante de **nature chaude** est indiquée pour activer les fonctions métaboliques dans les cas de vide d'énergie disponible, ce dont témoignent les asthénies, les convalescences ou les lourdeurs du corps. La nature tiède joue un rôle comparable, bien que moins pertinent dans son action stimulante. La nature neutre équilibre le Yin et le Yang, le Sang et l'Énergie. Elle est idéale pour entretenir un bon état de santé, avec des fonctions immunitaires performantes, et s'inscrit dans une thérapeutique de prophylaxie.

En général, on utilise les plantes de **nature extrême, froide ou chaude**, pour soigner les adultes de constitution robuste ou traiter les maladies qui ont entraîné un profond déséquilibre de Yin et Yang.

Les plantes de **nature pondérée, fraîche ou tiède**, sont plus adaptées aux personnes âgées et aux enfants, de même qu'elles sont indiquées pour les maladies courantes et sans gravité.

- **La performance inductive pour redistribuer l'énergie**

C'est un troisième paramètre qui caractérise les plantes médicinales. De même que l'énergie se distribue dans l'organisme soit vers le haut, soit vers le bas, soit vers l'intérieur, soit vers l'extérieur, les plantes provoquent un mécanisme analogue après ingestion. Les herboristes chinois ont ainsi catalogué les plantes médicinales en fonction de leur performance inductive.

Les plantes qui font monter l'énergie sont indiquées dans les problèmes de prolapsus (descente d'organe), d'hémorroïdes ou de congestion du bas-ventre.

Celles qui font descendre l'énergie sont utilisées dans les pathologies d'accumulation d'énergie en partie haute du corps, comme les oppressions thoraciques, l'angoisse, l'anxiété, mais également dans les problèmes de reflux gastriques voire les vomissements incoercibles.

Quant aux plantes qui évacuent l'énergie vers la surface du corps, elles sont prescrites pour éliminer les toxines accumulées dans l'organisme, dans les cas d'atteintes virales et de maladies infectieuses avec fièvre. La plus connue est le Jin Yin Hua, ou chèvrefeuille du Japon, dont on utilise la fleur séchée en tisane pour éliminer fièvres et toxines dans le cas d'angine et de rhume.

Enfin, **les plantes qui intériorisent l'énergie** sont spécialement indiquées chez les personnes âgées afin de les préserver et de les contenir. C'est pourquoi de nombreux Chinois mâchent des racines de gingembre : l'action régénératrice de Gang Jiang sur l'énergie vitale est essentielle en période de vieillesse.

Une formule sans effets secondaires

Forme, texture, teneur en humidité... de nombreux critères secondaires sont respectés dans la formulation d'une préparation et il suffit de pénétrer dans les herboristeries traditionnelles chinoises pour se rendre compte avec quelle minutie une formule est élaborée. Là-bas, les préparations relèvent d'une alchimie très élaborée, fondée sur la synergie des principes actifs utilisés.

En fonction de la pathologie diagnostiquée, bien souvent la seule prise du pouls radial, une plante majeure est choisie pour traiter le trouble : c'est la plante « empereur », celle qui doit aller au but. À elle s'ajoutent des plantes dites « ministres », qui accompagnent la plante « empereur » vers les méridiens perturbés et en direction de l'organe atteint, en respectant ses propriétés pharmacodynamiques : tonification ou dispersion de l'énergie, consolidation ou purge de l'organisme. La formule n'est pas complète sans les plantes dites « conseillers ou assistants ». Ces dernières servent à traiter les symptômes accompagnant la pathologie principale, qu'il s'agisse de fièvre ou de fatigue, de

céphalées ou de courbatures, mais également à corriger la toxicité primaire ou les effets secondaires de la formule.

Par analogie, la médecine chinoise ne prescrirait pas d'aspirine sans lui adjoindre un principe actif contre l'ulcère d'estomac. Primordiale, cette fonction compensation permet de comprendre pourquoi une plante, prise seule, peut provoquer des troubles importants.

Au-delà de cette toxicité potentielle de la substance, l'automédication est d'autant plus déconseillée que la pharmacopée, en cohérence avec les principes de la médecine chinoise, prend en compte le terrain du patient. La prescription d'une formule dépend non seulement des causes sous-jacentes du symptôme, mais aussi de la dynamique propre à la personne traitée : comme une clef adaptée à une serrure, les herbes seront efficaces pour telle personne et non pour telle autre, bien qu'elles présentent les mêmes troubles. Une bonne préparation de pharmacopée est une parfaite innocuité ; seule la méconnaissance de son utilisation est dangereuse.

La pharmacopée, médicament de demain ?

Malgré les préconisations de l’OMS, l’Occident reste réservé devant la pharmacopée chinoise et mise essentiellement sur les médicaments de synthèse (allopathie).

Ce trésor thérapeutique est ainsi peu utilisé en France où seules quelques plantes sont autorisées à la vente en pharmacie : le ginseng rouge, dont les vertus tonifiantes aident à combattre la fatigue physique après une grippe, des règles abondantes ou encore une chimiothérapie ; le gingembre, recommandé contre les nausées matinales et le mal des transports, mais aussi remarquable par ses propriétés bactéricides, fongicides et anti-inflammatoires, sans compter sa richesse en zinc ; le shiitake, champignon pris sous forme de décoction ou en soupe, qui stimule le système immunitaire, contribue à réduire le taux de cholestérol et ralentit le vieillissement...

Toutefois, la pharmacopée chinoise commence à faire l’objet d’études cliniques et pourrait gagner les prescriptions occidentales. En collaboration avec le ministère de la Santé chinois, les autorités sanitaires

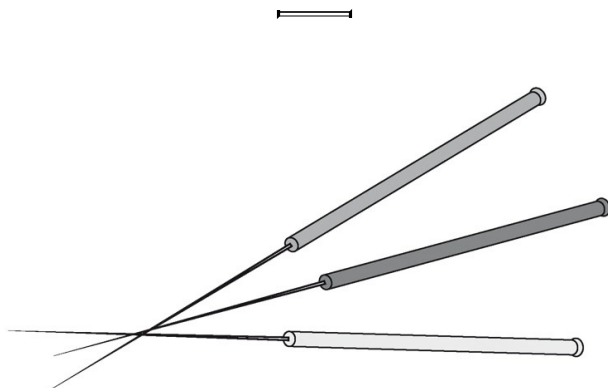
françaises viennent ainsi de tester une cinquantaine de plantes en cinq ans, attestant de leur efficacité comme de leur non-toxicité ; pour traiter les nausées du premier trimestre de grossesse, elles citent les plantes, avec l'acupuncture, en première intention !

Le potentiel à exploiter est immense. La pharmacopée chinoise recèle quelques milliers de substances, dont environ trois cents font partie de l'usage courant.

UNE DES PLUS ANCIENNES PHARMACOPÉES

Le Shennong bencao jing est le plus vieux livre connu sur l'agriculture et les plantes médicinales. Sa paternité a été attribuée à l'empereur mythique Shen Nong, qui aurait vécu vers 2800 av. J.-C. La légende dit que le « divin laboureur » passait ses journées à goûter les plantes de la campagne pour mieux connaître leurs effets thérapeutiques, mais également pour étudier leur toxicité afin d'en trouver l'antidote : il aurait lui-même survécu à soixante-douze empoisonnements, grâce au thé, au ginseng et au soja, trois plantes devenues majeures dans la pharmacopée chinoise !

L'acupuncture, se soigner par les aiguilles



Volet le plus connu et le plus représentatif de la médecine chinoise, l'acupuncture ne lasse pas d'intriguer. Véhiculant l'image d'une médecine d'un autre temps, elle confirme son efficacité dans des champs toujours plus larges, incluant des maladies contemporaines qu'il était impossible d'imaginer il y a 4000 ans.

Tandis qu'elle attend une reconnaissance aussi officielle que singulière auprès des autorités occidentales de santé, l'acupuncture est utilisée par des dizaines de millions de

patients, réceptifs à son approche préventive et à son potentiel thérapeutique.

L'acupuncture, un processus d'autoguérison ou l'épigénétique de demain

- Une approche holiste

Si la traduction littérale du mot « acupuncture » résume celle-ci à la « piqûre par aiguilles », il serait dommage de réduire cette approche thérapeutique à une simple « stimulothérapie ».

L'acupuncture est un modèle physiologique de l'homme ; reliée à la tradition initiatique chinoise, elle applique à ce microcosme les lois qui régissent le macrocosme. Elle permet ainsi de traiter une affection, dans la zone proche du trouble ou à distance de son origine pathologique, de prévenir des maux de désynchronisation comme les allergies saisonnières, d'agir sur les fonctions des organes et viscères en équilibrant leur énergie Yang ou en influant sur les Cinq Mouvements, d'entretenir leur structure en nourrissant leur énergie Yin ou encore de réguler l'utilisation de l'énergie originelle.

Si la médecine chinoise s'est surtout singularisée par l'acupuncture, ce n'est pas tant pour la dimension spectaculaire de cette « piqûre à l'aiguille », mais bien parce que les points d'acupuncture sont de véritables « puits énergétiques » où s'abreuver pour harmoniser nos fréquences en fonction des ondes quotidiennes.

▪ De la prévention à la guérison

Comme l'ensemble de la médecine chinoise, l'acupuncture, en activant les mécanismes de régulation de l'organisme, vise à ce que l'homme soit son propre médicament. Avant tout, elle privilégie la prévention et joue le rôle de l'adaptabilité, en agissant sur l'ensemble des systèmes de l'organisme avant l'installation de la maladie. Elle permet aussi de traiter une variété de déséquilibres, qu'ils soient liés aux systèmes musculo-squelettique, respiratoire, gastro-intestinal, nerveux, gynécologique, etc.

Qui n'a pas ressenti, par exemple, après une soirée de bombance, une douleur importune au niveau de l'arrière du crâne, battante et pulsatile au niveau des tempes ? C'est exactement l'endroit où serpente le méridien de la Vésicule biliaire ; l'excès de bonne chère et d'alcool, en affectant cet organe, résonne sur cette portion du trajet énergétique. Quant au méridien principal du Poumon,

son rôle est de diffuser l'énergie dans l'organe qui lui correspond, d'activer la ventilation et d'ouvrir le diaphragme : ses défaillances énergétiques se traduisent fréquemment par des toux grasses ou sèches, de l'asthme ou encore des douleurs de l'épaule, du dos ou de la face de l'avant-bras au niveau du méridien.

Une thérapie universelle et sans risque

- Peu de contre-indications

Médecine traditionnelle, l'acupuncture s'adresse à tous, à condition de respecter quelques contre-indications. Le geste de l'aiguille reste ainsi déconseillé chez les jeunes enfants : il faut attendre que la première révolution ait eu lieu, explique la médecine chinoise, soit sept ans pour les filles et huit ans pour les garçons.

Elle est également à éviter chez les personnes souffrant d'un épuisement énergétique, qu'il soit provoqué par une asthénie ou une anémie sévère en raison du grand âge. En dehors de ces limites, les potentialités de l'acupuncture sont quasi inépuisables. Si quelques femmes enceintes restent inquiètes d'une possible incidence de l'acupuncture sur leur bébé, il faut savoir que la pratique de l'aiguille est extrêmement bénéfique à la grossesse, au contraire. Sollicitant la seule énergie de la maman, l'acupuncture peut contribuer à la fois à éviter les malformations du fœtus, à préparer le terrain tout au long de la grossesse – en tonifiant ou en dispersant l'énergie des organes responsables de chacun des mois de

gestation –, à préparer à l'accouchement puis à accompagner la phase de postpartum, y compris au niveau psychologique.

- Une piqûre indolore, adaptée au terrain du patient

Un vieux traité de médecine mentionne neuf aiguilles aux dimensions et longueurs différentes ! Aujourd'hui, c'est l'aiguille fine (*Hao Zhen*) qui demeure l'outil principal des acupuncteurs. Son diamètre ne dépasse guère le cinquième de millimètre et sa longueur varie entre un et vingt centimètres selon les lieux du corps où elle est implantée. Elles peuvent être fabriquées en or, en argent, en fer, en zinc, en cuivre, dans un alliage de molybdène et de cobalt, mais la plupart sont faites en acier inoxydable : métal résistant et flexible, il est idéal pour l'acupuncture. Qu'elles soient ou non à usage unique, toutes les aiguilles sont bien évidemment stériles, ce qui élimine tout risque de contamination virale ou microbienne.

Afin de faciliter la manipulation du corps métallique, une partie de l'aiguille est surmontée d'un enroulement de fil de cuivre ou de laiton argenté, telle une spirale. C'est par ce manchon que l'acupuncteur pratique un léger mouvement de rotation en posant l'aiguille et provoque

de la sorte un microspasme au niveau de la peau ; les médecins chinois appelaient cela le Qi, autrement dit la capture de l'énergie. Chaleur locale, picotement, pesanteur ou engourdissement, cette réaction provoque en général la sensation d'un afflux d'énergie, même léger. Parfois légèrement désagréables, ces perceptions sont peu intenses et généralement fugaces : elles confirment en revanche que l'acupuncteur a touché juste.

L'acupuncture est pratiquement indolore, ne provoque aucun traumatisme cutané et les patients sortent détendus d'une séance.

L'acupuncture sans aiguille

Pour stimuler le Qi en surface en recourant à la cartographie des méridiens, la médecine chinoise propose plusieurs méthodes alternatives, ou complémentaires, à l'aiguille.

▪ La moxibustion

Qui n'a pas testé la chaleur bienfaisante d'une bouillotte ? Qu'ils l'appellent *kao* ou *moxa*, Chinois et Japonais connaissent depuis longtemps le potentiel d'une source locale de chaleur pour activer l'action énergétique d'un point d'acupuncture à des fins thérapeutiques. De très nombreux traités de médecine décrivent des pratiques variées, en fonction des pathologies à traiter. Si la combustion d'une fleur d'armoise ou d'autres plantes médicinales est la technique la plus classique, enrichie aujourd'hui des rayonnements de type infrarouge, le tapotement à l'aide d'un marteau à fleur de prunier ou la pose de ventouses sur les aiguilles d'acupuncture sont des variantes qui ont leur intérêt. La moxibustion, qui serait la forme de thérapie chinoise la plus ancienne, permet ainsi de réchauffer lorsqu'il est en excès de froid, de tonifier lorsqu'il y a un vide de sang et, de façon

générale, d'activer la circulation du Qi dans les méridiens. Elle est particulièrement indiquée chez les enfants en bas âge, pour traiter troubles intestinaux, spasmes musculaires et agitation comportementale. Parfois utilisée en complément de l'acupuncture, elle reste, seule, un bon moyen de soigner les personnes âgées dont le potentiel énergétique pourrait être fragilisé par l'utilisation des aiguilles.

Pour les mêmes raisons, la moxibustion est en usage chez les convalescents en période de récupération énergétique. Enfin, elle peut apporter des solutions à des troubles gynécologiques : règles douloureuses, voire certaines infertilités chez la femme, impuissance ou éjaculation précoce chez l'homme.

▪ Le laser

Dans un registre plus technologique, l'utilisation du laser se pose comme un autre outil thérapeutique depuis plusieurs années, y compris en acupuncture où des fréquences et longueurs d'onde furent mises au point pour remplacer l'aiguille. La technique consiste à stimuler certains points à l'aide d'un faisceau dont les caractéristiques techniques permettent de penser qu'une action de stimulation s'opère sur la zone du point. Selon les pathologies traitées, la longueur d'onde émise, de

l'ordre de neuf cents nanomètres, a une puissance de sortie qui varie de quinze à trente watts. Les fréquences sont variables dans un champ allant de trois cents à mille deux cents hertz. Si les résultats restent aléatoires, la recherche scientifique actuelle s'intéresse de plus en plus à cette technique, plus compréhensible à l'esprit occidental.

▪ L'électrostimulation

L'électrostimulation des méridiens et de leurs points est utilisée essentiellement pour combattre la douleur et atténuer des traumatismes. Il s'agit de faire passer un courant électrique au moyen d'électrodes ou à travers les aiguilles d'acupuncture. Ce n'est pas une anesthésie au sens chimique du terme, mais une action d'inhibition de la douleur. De basse intensité, avec des fréquences qui varient en fonction de la profondeur du territoire à analgésier, le courant active l'échange électrochimique des cellules et stimule ainsi l'effet de blocage neurotrope. Cette interruption de la liaison sensorielle de la douleur entraîne une relaxation des muscles contractés, ce qui apaise le spasme ou la douleur.

On peut également penser que ces petits « chocs électriques » libèrent des endorphines, molécules responsables de la suppression des informations

douloureuses, par la voie corticale. Un « brouillage » neurologique de la conduction de la douleur paraît en tout cas plausible. Expérimentée en 1825 par un physicien français, remise au goût du jour à Shanghai dans les années cinquante, cette technique a atteint son heure de gloire ces vingt dernières années. Elle est très utilisée en Chine lors d'interventions chirurgicales pour analgésier le territoire opéré, a été pratiquée en Europe, en particulier en obstétrique, et peut donner d'excellents résultats sur les problèmes traumatiques, à condition qu'elle passe la barrière cutanée *via* des aiguilles. Il faut prendre en considération une donnée essentielle pour adapter cette technique analgésiante au patient : les seuils de la douleur semblent être différents selon les personnes mais aussi selon les cultures, ce qui tend à confirmer qu'ils soient en grande partie contrôlés par des facteurs émotionnels et acquis.

CHAPITRE 3
Une typologie
descriptive
à la chinoise :
six portraits.
Et vous, et vous,
et vous ?

Chacun d'entre nous se singularise par un niveau énergétique, qui se caractérise autant par une prédominance comportementale que par un relief morphologique.

La médecine chinoise distingue six niveaux, qui s'échafaudent selon une stratification analogue aux grands méridiens, dont elles portent d'ailleurs le nom. Le *Tai Yang* ou grand Yang représente l'état le plus immatériel, donc le plus aérien, alors que le *Shao Yin* ou Yin suprême correspond à l'état le plus matériel, soit le plus terrestre.

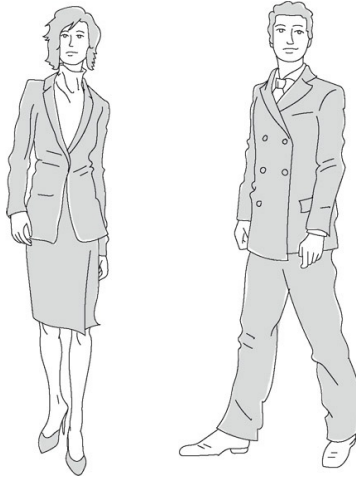
Affinité avec une saison, préférences alimentaires, prépondérance de sphères organiques dans notre équilibre : selon notre niveau, les Cinq Éléments joueront une gamme harmonique adaptée à notre « microcosme ».

Morphologie, psychologie, susceptibilités physiopathologiques : ces portraits chinois vous aideront à mieux comprendre vos élans, vos vulnérabilités, vos forces pour tendre vers l'harmonie énergétique.

Le Tai Yang



Encore traduit par « grand Yang », ce premier niveau est le plus Yang des six. Selon la pensée chinoise, c'est donc le condensé d'énergie qui contient peu de matière. C'est aussi le plus « près du ciel ». Aérien, le Tai Yang correspond ainsi à la superficie et à l'ouverture.



Profil et personnalité

▪ Son apparence

« Près du ciel » : autant dire que l'individu Tai Yang est grand et élancé, ce qu'accusent ses épaules redressées et son buste cambré. Bref, il a fière allure !

Ses gestes sont vifs et sa gestuelle éloquente. Il n'est pas rare qu'il se cale à quelques centimètres de son interlocuteur, dans un face-à-face d'autant plus qu'imposant que son regard perce, puisque le premier point du méridien Tai Yang trouve son territoire dans les yeux. La vulnérabilité de son épiderme, en revanche, tend à dégarnir à l'avant du front sa chevelure pourtant bien fournie.

Sujet à l'emportement, il lui arrive de confondre vitesse et précipitation : affirmée et rapide, sa démarche peut se faire désordonnée. Il peut aller jusqu'à marteler du pied, tapoter des doigts, remuer ses genoux ou encore se gratter la peau du dos, une de ses zones sensibles.

Traduction de son perfectionnisme, le Tai Yang est tiré à quatre épingles : costume croisé ou tailleur, cravate ou foulard, teintes classiques. Son côté brillant, couplé à un

attirait pour le « vernis », se traduit plutôt dans des chaussures impeccablement lustrées comme dans un parfum fort.

▪ Son caractère

Vous avez dit aérien ? Autant dire volubile ! Quelle que soit la situation, l'individu Tai Yang aime prendre la parole, quand il ne l'accapare pas. Si ses mots ne sont pas que du vent, il se fait volontiers provocateur, affichant une assurance qui fait des envieux : beau parleur, il sait toujours se mettre sur le devant de la scène. Homme politique, dirigeant de société ou entrepreneur de talent, il est à l'écoute de son entourage tout en revendiquant ses convictions et en continuant de foncer vers son but.

Revers du charisme, sa force de persuasion peut passer pour une certaine frigidité. De même que sa peur de se remettre en question se traduit parfois par une difficulté à accepter la contradiction. En bref, s'il n'hésite pas à se mettre au service des autres, cette empathie est motivée par la quête d'une gratification personnelle et la modestie n'est pas la première de ses qualités !

Avec une énergie qui se positionne en surface, il sait se montrer aussi disponible que se révéler à « fleur de peau ». Il s'active en permanence, éprouve des difficultés à se poser et ne peut s'empêcher d'être dans

l'anticipation. Très réactif, il s'emporte fatalement pour des futilités : portées par une voix forte au timbre aigu, ses colères peuvent le faire bégayer... Malgré son agitation frôlant la nervosité, le Tai Yang se fait pardonner son irritabilité par son caractère sympathique.

Physiologie et pathologie

- Des vulnérabilités liées à la Vessie et à l'Intestin grêle

Les deux énergies qui caractérisent le niveau Tai Yang sont celles de la Vessie et de l'Intestin grêle, ces deux méridiens formant le grand méridien Tai Yang.

La Vessie jouant le rôle du ministère du Territoire, son déséquilibre peut entraîner :

- d'un point de vue pathologique, des mictions fréquentes et urgentes ;
- sur le plan mental, des sentiments de jalousie, de suspicion ou de rancune, mais aussi des rêves de voyage et d'évasion.

Une faiblesse de l'Intestin grêle, responsable des mutations, peut entraver la capacité de choix, de décisions et de réalisation, d'où des spasmes du bas-ventre ou des ballonnements intestinaux, autant de pressions douloureuses témoignant d'une anxiété à la veille d'un grand changement.

Selon le cycle de circulation de l'énergie dans les méridiens principaux, « l'heure de la Vessie » se situe entre 15 heures et 17 heures et « l'heure de l'Intestin grêle » entre 13 heures et 15 heures (par rapport au cadran solaire). C'est dans ces créneaux que les pathologies liées à ces méridiens sont plus susceptibles de se manifester.

- Une fragilité à l'arrière et en haut du corps, en superficie

Les méridiens de la Vessie et de l'Intestin grêle ont un trajet à la fois dorsal, postérieur et axial ; ouverte au ciel, cette caractéristique anatomique n'est pas sans rapport avec l'image énergétique de ce Yang extrême.

D'où les pathologies suivantes :

- maux de tête frontaux et occipitaux, sensation de brûlure à la nuque, cervicalgie ; dorsalgie et sciatique postérieures pouvant se manifester jusqu'aux doigts de pieds ;
- démangeaisons de type urticaire et prurit ; sensation de brûlure de la peau de type zona sur toute la couche anatomique.

Équilibrer son énergie

Ce Yang extrême est un niveau de grande combustion. C'est pourquoi le Tai Yang dort peu, flirtant avec le crépuscule et se réveillant avec l'aube.

▪ Ses activités

Ouvert, tendu vers le ciel, le Tai Yang recherche les grands espaces, la lumière et le bruit.

Dans les sports de combat, il trouve un exutoire à son hyperactivité, mais une occasion d'affrontement, qui lui permettra de mettre son individualité en avant.

La lecture, la peinture, la sculpture, la contemplation et autres activités favorisant le recentrage intérieur combleront les besoins d'isolement récurrents du Tai Yang.

S'il ne canalise pas son énergie enflammée, celle-ci risque de déborder dans ses accès de violence.

▪ La diététique qui lui convient

Lorsqu'il est en bonne compagnie, le Tai Yang n'hésite pas à partager un menu pantagruélique. Autrement, son

intérêt pour les repas se limite à des plats pris « sur le pouce ». Prendre le temps d'une pause ne serait pourtant pas superflu...

Quoi qu'il en soit, le Tai Yang a besoin de rafraîchir son corps et de stimuler les énergies de la Vessie et de l'Intestin grêle. Il lui est donc conseillé une alimentation :

- de nature froide, fraîche ou neutre ;
- d'une saveur douce pour freiner la combustion (brûlage de l'intérieur), combinée à une saveur acide pour calmer les excès de Yang.

| Aliments | Indiqués | Contre-indiqués |
|--------------------------|--|---|
| Produits animaux | Œuf et produits laitiers, mulot, crabe, crevette, oursin, volaille (sauf dinde), bœuf, lapin, porc, escargot, cuisse de grenouille | Beurre et graisses animales, mouton, gibier, fromage de chèvre et de brebis |
| Légumes | Aubergine, bette, pousse de bambou, asperge, concombre, cresson, épinard, laitue, pomme de terre, champignon | Fenouil, poireau, chou-rave, céleri, radis noir, haricots rouges et blancs |
| Fruits et agrumes | Citron, figue, kaki, mandarine, pomme, poire, mangue, melon pamplemousse, pastèque, mangue | Pêche, abricot, châtaigne, cerise, litchi |
| Tisanes | Origan et réglisse | |
| Condiments | Vinaigre, sauce soja, thé vert | Poivre, moutarde, gingembre, tous condiments forts |
| Divers | | Alcools forts |

Poêlée de champignons, pommes de terre et tomates

La pomme de terre : de nature neutre et de saveur douce, elle est indiquée dans les brûlures gastriques et les constipations.

Le champignon : idem.

La tomate : de nature légèrement froide et de saveur acide. Cuite, elle active les fonctions hépatobiliaires et

calme les stagnations d'acidité dans l'Estomac.

Soupe d'asperges

L'asperge : de nature froide et de saveur amère, elle active l'élimination des excès de toxines par les Reins.

Poulet aux épinards

La volaille : elle stimule les méridiens de la Vessie et de l'Intestin grêle.

L'épinard : de nature fraîche, il permet de rafraîchir les muqueuses des parois intestinales et favorise la réabsorption des sels minéraux à travers les parois de l'Intestin grêle.

Dos de cabillaud à l'oseille sur lit d'aubergines

Les aubergines sont cuites longuement au four, à basse température.

L'oseille : de nature froide, elle calme les démangeaisons et l'urticaire.

L'aubergine : elle est indiquée contre les parasites intestinaux et les furonculoses.

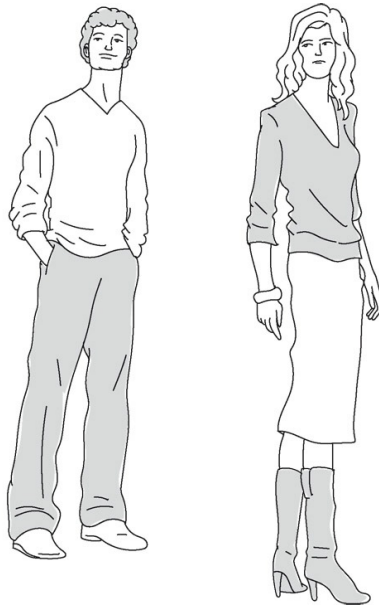
Poire crue ou passée au four

La poire : de nature fraîche et de saveur acide, elle est indiquée pour calmer la soif due à la chaleur de l'Intestin grêle.

Le Shao Yang



Yang intermédiaire ou moyen, le Shao Yang est un niveau qui oscille entre ouverture et fermeture, superficie et profondeur. Telle la charnière d'une porte, il est circulation dans le Yang.



Profil et personnalité

▪ Son apparence

De type plutôt longiligne et bien proportionné, pour ne pas dire svelte, l'individu Shao Yang est beaucoup plus modeste que son supérieur Tai Yang : il mise sur la séduction pour asseoir sa personnalité.

Caractérisé par une relative aisance, il cherche toujours l'élégance dans le geste. Ses mouvements, vifs mais sans brusquerie, sont étudiés avec beaucoup de soin. Ils sont mis en relief par des mains fines, éclairés par un visage très expressif – bien qu'il puisse se révéler tendu sous l'effet de la fatigue – et rythmés par les ondulations d'une voix forte, parfois perçante, mais toujours pleine d'émotion. Bien qu'ayant tendance à se dégarnir sur les côtés, sa chevelure fournie encadre cette présence sémillante.

Cette propension à l'harmonie se décline sans ses goûts vestimentaires. Alternant vêtements aériens et silhouette ajustée, jouant du foulard et autres accessoires stylés, le Shao Yang cultive le négligé élégant, mariant couleurs

vives et formes sobres avec une sophistication qui reste en filigrane.

▪ Son caractère

Comment s'ouvrir au monde extérieur sans se fermer à son monde intérieur ? C'est là toute l'ambivalence du Shao Yang.

À l'écoute de l'autre, remarquable observateur de tout ce qui l'entoure, il sait adapter son comportement à son interlocuteur, rebondir en fonction des circonstances, allant jusqu'à anticiper les désirs des autres pour y répondre le plus naturellement du monde. Mais ce charme peut agacer : souple et dans l'anticipation, le Shao Yang s'échappe aisément de ses maladresses et trouve toujours une parade pour ne pas être pris au dépourvu.

Si cette dualité lui permet de se remettre en question, le Shao Yang a tendance à réfléchir en boucle, sans interruption. Son indécision comme son manque de détermination le conduisent à passer d'une certitude à une autre sans fondement ni explication, de même qu'il garde difficilement de la suite dans ses idées et ses actes. Toujours dans le mouvement, il peut être un jour entreprenant et conquérant, le lendemain déstabilisé et réfugié dans la solitude. Cette attitude est significative

lorsque ce niveau se ferme ; à l'inverse, s'il s'ouvre trop, cela donne un comportement à la limite de l'insouciance ou de l'inconscience.

Réactif passant du rire aux larmes et inversement, le Shao Yang peut sembler imprévisible, voire boudeur, mais il ne laisse jamais indifférent.

Physiologie et pathologie

- Des vulnérabilités liées à la Vésicule biliaire et au Triple Réchauffeur

Les énergies de la Vésicule biliaire et du Triple Réchauffeur gouvernent ce niveau de grande mobilité énergétique, les deux méridiens de ces organes formant le grand méridien Shao Yang.

La Vésicule biliaire est, par excellence, l'organe de la décision et des choix : elle préside à l'assimilation des événements de la vie tant sur le plan digestif que sur le plan psychologique.

En faiblesse énergétique, la Vésicule biliaire se traduit par une instabilité psychologique, une incapacité à trancher et à entreprendre.

Nous connaissons tous les expressions populaires « Je me fais de la bile », « Je ne digère pas cette histoire », « Il me fait vomir » : quand il ne va pas bien, le Shao Yang somatise, toute forme d'ingestion pouvant être rejetée par le haut ou par le bas.

Le niveau énergétique qui accompagne la Vésicule biliaire est celui du Triple Réchauffeur, qui n'est pas un viscère mais une fonction métabolique : son activité première est la « combustion », l'art de brûler de l'intérieur.

Ce couple actif, Vésicule biliaire/Triple Réchauffeur, correspond à un niveau de nature Yang, ressemblant à la charnière d'une porte qui, selon les événements, s'ouvre ou se ferme.

Les signes pathologiques retrouvés chez le Shao Yang sont à cette image : ils se manifestent par des troubles digestifs (ballonnements, colopathie fonctionnelle), par l'altération de la qualité du sommeil, par des troubles circulatoires et des problèmes pondéraux.

Selon le cycle de circulation de l'énergie dans les méridiens principaux, « l'heure de la Vésicule biliaire » se situe entre 23 heures et 1 heure et « l'heure du Triple Réchauffeur » entre 21 heures et 23 heures (par rapport au cadran solaire). C'est dans ces créneaux que les pathologies liées à ces méridiens sont plus susceptibles de se manifester.

- Une fragilité sur le côté du corps :
au niveau de la tête latéralement, entre
superficie et profondeur, arrière et avant

Les méridiens de la Vésicule biliaire et du Triple Réchauffeur ont un trajet latéral, en liaison avec les trous sacrés et le coccyx, et qui se multiplie au niveau céphalique.

D'où les pathologies suivantes :

- maux de tête temporaux, sensation de tension dans la nuque, douleurs des trapèzes ; dorsalgie et sciatique latérale pouvant se manifester jusqu'aux genoux ;
- démangeaison de type urticaire ou eczéma ; sensation de chaleur sur la peau sur toute la couche anatomique.

Équilibrer son énergie

Niveau de grande activité métabolique, le Shao Yang a du mal à rester inactif. Infatigable noceur, par exemple, il peut se fatiguer vite, mais est capable de récupérer rapidement.

▪ Ses activités

En alternance ouverture/fermeture, le Shao Yang recherche l'activité au grand air, mais apprécie également l'atmosphère cosy d'une chaumière. Il a autant besoin d'agitation et de bruit que de calme et de repos.

Dans les sports de combat, il trouve plaisir aux arts martiaux de type karaté ou judo. Il est très à l'aise dans les compétitions en équipe et se présente souvent comme la personne indispensable à la cohésion de groupe.

Cet éternel actif se ressource dans le calme et la convivialité. Sa nature Yang intermédiaire en fait un bon négociateur : à la peinture ou à la sculpture, il préfère les jeux de société !

▪ La diététique qui lui convient

Alternance de l'ouverture et de la fermeture du Yang, signe de légère chaleur et transpiration, c'est un niveau instable : il faut rafraîchir et régulariser les énergies de son corps.

Il lui est conseillé une alimentation :

- de nature fraîche ou neutre pour stabiliser les énergies et calmer la transpiration ;
- de saveur amère et salée, qui favorise l'échange digestif ;
- de saveur acide pour calmer les excès de « Feu ».

| Aliments | Indiqués | Contre-indiqués |
|--------------------------|---|---|
| Produits animaux | œuf (modérément), produits laitiers (surtout de brebis), crustacés, volailles, lapin, porc, bœuf, escargot | Fromages très fermentés, poisson frit, anguille, thon, sole, volaille faisandée, mouton |
| Légumes | Aubergine, carotte, concombre, cresson, chou, oseille, épinard, pomme de terre, navet, champignon pourpier, canne à sucre | Céleri, poireau (sans excès), fenouil |
| Fruits et agrumes | Citron, figue, mandarine, pomme, poire, mangue, melon, pamplemousse, banane | Pêche, abricot, litchi, noix, cerise, arbrousse |
| Tisanes | Bardane, menthe, verveine, valériane | |
| Condiments | Sel, poivre, coriandre, carvi | Gingembre, ail, oignon cru, tous condiments forts |

Omelette aux crevettes

L'omelette : de saveur neutre, l'œuf chasse l'agitation interne de l'énergie et favorise l'élimination vers le bas. À consommer le matin ou à midi.

La crevette : de saveur douce et salée, elle est indiquée pour l'élimination des oxyures.

Salade de pourpier et de feta

Le pourpier : de nature froide pour rafraîchir l'énergie Yang, il est indiqué pour tous les troubles du transit.

La feta : de saveur douce et de nature tiède, le lait de brebis est indiqué contre les troubles nauséux et les éructations.

Salade de banane

La banane : de saveur douce, elle régularise la fonction intestinale. Préparée au bain-marie, et consommée avec la peau, elle sera efficace pour traiter les hémorroïdes.

Porc aux pommes

Le porc : de saveur salée et de nature neutre, il est indiqué contre les constipations et la sécheresse de la peau, car le porc humidifie nos muqueuses.

La pomme : de saveur amère et acide, de nature fraîche, elle élimine la chaleur interne et calme les intestins ; c'est un antidote à l'alcool.

Flan aromatisé à la menthe

La menthe : de saveur amère et de nature fraîche, elle est efficace contre les ballonnements, les constipations ou les diarrhées ; elle favorise par ailleurs la transpiration et permet d'éliminer.

Le Yang Ming



La composante de type Yang se termine par un troisième niveau, le Yang Ming ou Yang épuisé.

Littéralement, *Ming* signifie « lumière » ; par cette traduction, nous comprenons que ce niveau correspond au Yang visible, car il a quitté le Yang suprême, très aérien, pour arriver à la matière perceptible. C'est donc un niveau de fermeture de l'énergie Yang, dans le sens d'un mouvement au bénéfice de l'énergie Yin.

Mais l'énergie Yang reste dominante ; ce qu'il en reste est distribué vers les membres et le tronc, à l'image de l'arbre représenté à la fin de cette partie ([ici](#)).



Profil et personnalité

▪ Son apparence

Moins aérien que ses compagnons Yang, l'individu Yang Ming est morphologiquement plus « terrestre ». Râblé, il a tendance à l'embonpoint. Ses mains, en contact avec la matière (Yin oblige), sont épaisses, larges et carrées. Bien posée et de timbre harmonieux, sa voix chaleureuse est joviale. En écho à ce charme naïf, son regard paraît malicieux et enjôleur. Ses cheveux sont peu fournis et ont tendance à se dégarnir au sommet du crâne.

Hormis son attirance toute particulière pour les chapeaux, l'aspect vestimentaire le préoccupe peu : l'important est qu'il soit à l'aise dans ses vêtements.

▪ Son caractère

Attentif à ce qui se passe autour de lui tout en étant confiant dans la vie, l'individu Yang Ming peut être comparé à la force tranquille. Doté d'une grande patience, il sait écouter ses proches et les rassurer pleinement tant il dégage une impression de sagesse. Favorable à la conciliation, il est pour toute solution de

compromis, qu'il défend avec un art du discours aussi rationnel que posé. À moins que son état ne l'amène à des colères toutes rouges...

Il a l'art de l'animation en public et n'hésite pas à monter sur scène s'il est sollicité. Excellant dans les joutes oratoires, les Yang Ming se révèlent de brillants négociateurs et de sages tribuns.

Physiologie et pathologie

- Des vulnérabilités liées à l'Estomac et au Gros Intestin

Les énergies de l'Estomac et du Gros Intestin composent ce niveau, les méridiens correspondant à ces organes formant le grand méridien Yang Ming.

L'Estomac a pour fonction de recevoir les aliments pour les trier en fonction des besoins du moment ; l'Estomac étant responsable de la distribution des énergies Yang à partir du centre de l'organisme, sa faiblesse énergétique entraîne une « coupure entre le haut et le bas », d'où des « remontées à contre-courant » sur le plan physiologique, de type hoquet.

Le Gros Intestin a la tâche d'éliminer les déchets impropres à l'organisme, tant sur l'aspect physique que sur l'aspect psychologique ; lieu de passage et d'échange, le Gros Intestin est l'organe de « l'expression intérieure » : toute contrariété mal digérée se manifestera par des crampes ou des spasmes.

Les pathologies fréquemment retrouvées chez le Yang Ming sont donc les gastrites, les ulcères, les brûlures

d'estomac ainsi que les troubles du transit de toute nature. Sujet aux ballonnements consécutifs à la digestion, il est soulagé par des éructations.

Selon le cycle de circulation de l'énergie dans les méridiens principaux, « l'heure du Gros Intestin » se situe entre 5 heures et 7 heures et « l'heure de l'Estomac » entre 7 heures et 9 heures, selon le cadran solaire. C'est dans ces créneaux que les pathologies liées à ces méridiens sont plus susceptibles de se manifester.

▪ Une fragilité à l'avant et sur le côté du corps, en profondeur

Les méridiens de l'Estomac et du Gros Intestin ont un trajet qui court sur le devant et le côté du corps, y compris au niveau de la tête.

D'où les pathologies suivantes :

- maux de tête frontaux, sensation de lourdeur de la tête ;
- douleur et lourdeur de la cuisse, jambes « impatientes » ;
- démangeaison de type eczéma suintant ; sensation de chaleur à la paume et au pied et sur la face avant du tibia.

Équilibrer son énergie

Cette fermeture du Yang est un niveau de stagnation d'énergie. C'est pourquoi le Yang Ming se fatigue souvent et transpire, y compris après les repas : ayant une attirance toute particulière pour la bonne chère, très friand de soirées conviviales, voire « gauloises », le Yang Ming dépense tellement d'énergie à respecter la qualité de son assimilation qu'il éprouve souvent le besoin de s'adonner à une sieste digestive.

▪ Ses activités

Niveau de fermeture de l'énergie Yang, le Yang Ming recherche peu d'activité, sinon une bonne marche digestive ! Il a besoin de calme, de repos et se retrouve dans la contemplation.

La randonnée ou le golf comptent parmi les activités physiques qui lui plaisent, comme toutes les activités ancrées dans la nature : pêche, chasse... personnage de grande convivialité, il est également très à l'aise dans les danses de salon.

Parmi ses passions, citons le bricolage, le cinéma, les débats intellectuels et la lecture, qui le ressourcent à tout

point de vue.

▪ La diététique qui lui convient

Comme sa fonction est de nourrir le Yin, une alimentation qui stimule et génère trop de Feu n'est pas recommandée ; il lui faut plutôt une alimentation qui favorise l'assimilation.

Il faudra donc rafraîchir l'Estomac et désacidifier les muqueuses intestinales.

Il lui est conseillé une alimentation :

- de saveur douce et légèrement acide pour la bonne absorption des aliments ;
- d'une nature neutre ou légèrement fraîche pour calmer la chaleur abdominale provoquée par les fermentations intestinales.

Par ailleurs, il doit éviter une alimentation trop riche et abondante et prévoir une marche après le repas.

| Aliments | Indiqués | Contre-indiqués |
|--------------------------|---|--|
| Produits animaux | Lait de vache, œuf coque, dorade, pageot, mulet gris, crabe, crevette, oursin, pigeon, lapin, canard, poulet, oie, bœuf, cheval | Mouton, lait de brebis, œuf frit ou omelette, anguille, grenouille |
| Légumes | Aubergine, carotte, potiron, bette, pomme de terre, pourpier, cresson, épinard, champignon | Céleri, poireau, asperge |
| Fruits et agrumes | Citron, figue, pomme, poire, melon, pamplemousse, mangue, pastèque | Abricot, cerise, pêche, châtaigne, coing, amande |
| Tisanes | Badiane, camomille, fleur d'oranger | Réglisse, valériane |
| Condiments | Sel, poivre, coriandre, citronnelle | Limiter les épices, le café, le persil, l'échalotte |

Émincés de poulet jaune aux champignons accompagné d'un riz safrané

Le poulet jaune : de saveur douce et de nature tiède, cette volaille dissipe les œdèmes et très indiquée dans les problèmes de rhumatisme et dans les insuffisances de montée de lait après l'accouchement.

Les champignons : de nature neutre et fraîche, ils sont indiqués dans les diarrhées et les spasmes intestinaux.

Salade de tofu (fromage de soja)

Le tofu : doux et frais, il calme la toux et les ballonnements.

Salade de mangue

La mangue : douce et tiède, elle arrête les vomissements et favorise la miction.

Dorade au four au pamplemousse et émincés de citron vert

La dorade : de nature neutre, ce poisson favorise le transit intestinal.

Le pamplemousse : de saveur acide, il est indiqué dans les troubles de la digestion et de distension abdominale.

Poêlée de champignons « Shi Ta Ke », un peu d'ail

Le shiitake : ce champignon asiatique favorise l'élimination des triglycérides et du cholestérol.

**RECETTE
TRADITIONNELLE**

CHINOISE CONTRE LA CONSTIPATION

Les épinards au sésame

Griller le sésame à sec quelques minutes.

Faire blanchir les feuilles d'épinards, laisser refroidir.

Ajouter les graines de sésame avec un peu d'huile de sésame.

Consommer trois fois par semaine pendant quinze jours.

Les épinards humectent les parois intestinales et rafraîchissent la chaleur intestinale qui provoque la constipation. Le sésame favorise la défécation.

Le Tai Yin



Après les morphologies aériennes et tournées vers l'extérieur, les trois niveaux Yin laissent place à la matière et à l'introversion, deux caractéristiques énergétiques incarnées dans une enveloppe corporelle protectrice.

Premier niveau des Yin, le Tai Yin est grand par le volume, mais peu condensé en énergie Yin par rapport aux deux autres typologies de même dominante. Déjà dans une conformité matérielle, il reste ouvert à l'extérieur. C'est en quelque sorte le miroir inversé du Yang Ming.



Profil et personnalité

▪ Son apparence

Plutôt bien constitué, l'individu Tai Yin doit son allure dégingandée à une certaine gaucherie : soucieux de ne pas se faire remarquer, il laisse pendre ses longs bras et a tendance à rentrer les épaules, malgré son port de tête très droit, pour ne pas dire rigide. Ses traits anguleux sont accusés par un front dégarni, pendant que sa démarche glisse parfois de la lenteur au manque d'assurance. Bien posée, sa voix est modulée par un timbre neutre.

Cette normalisation comportementale se traduit dans ses choix vestimentaires : une panoplie irréprochable, sobre, classique, imperméable aux diktats de la mode et aux effets de manche.

▪ Son caractère

Entre l'intériorisation et l'ouverture aux autres, à l'exemple des deux systèmes organiques qui le caractérisent, le Tai Yin balance ! Si ce grand travailleur ne compte que sur lui-même, il donne le maximum de son temps pour les autres. Respectueux de la loi et de

l'ordre, il n'occulte jamais ses propres valeurs et est toujours prêt à se mobiliser pour les mettre en pratique. S'il se plie volontiers à l'autorité et choie la bienséance, il est capable de faire de la résistance passive si les événements s'opposent à ses principes ou à ses habitudes. Exemple même du chef de service efficace et généreux, excellent copilote et dévoué second, si on lui laisse le rôle d'exécutant, il se sent à l'aise dans les professions liées à l'application des règles sociales, comme la justice.

Mais cet aller-retour entre les autres et lui-même peut virer au grand écart. Très respectueux d'autrui, le Tai Yang a tendance à s'effacer à l'excès. Obéissant aux règles collectives, il respecte le jeu social au détriment de ses désirs. Face à ses contradictions, l'individu Tai Yin se trouve déstabilisé et se ferme : impossible alors de négocier avec lui ou de le convaincre de se remettre en question. Quant à son attachement au passé, il se transforme en ressassement aussi peu épanouissant que jouisseur ; en prise avec ses souvenirs, le Tai Yin profite mal de l'instant présent.

Mais ce mélancolique est un tendre, amoureux ou affectueux lorsqu'il n'est pas prisonnier de sa coquille.

Physiologie et pathologie

- Des vulnérabilités liées au Poumon et au duo Rate/Pancréas

Les deux énergies qui caractérisent ce niveau sont celles du Poumon et du duo Rate/Pancréas, ces deux méridiens formant le grand méridien Tai Yin.

La Rate et le Pancréas sont chargés de la répartition des saveurs et de la nature des aliments à partir du bol alimentaire.

D'un point de vue pathologique, cette sphère organique manifeste des troubles par une tendance à la prise de poids et au gonflement, associés à un transit perturbé (diarrhée ou constipation en alternance). Les douleurs dans les chairs sont souvent aggravées par les conditions climatiques.

Sur le plan psychologique, la fragilité de la Rate s'affiche par un sentiment de mélancolie et d'obsession, ce qu'évoque la traduction anglaise de cet organe, *spleen*.

Le Poumon, considéré comme le maître de l'énergie, est responsable de la forme psychique au quotidien.

Une altération de la fonction énergétique se traduira par :

- une fatigue au moindre effort, accompagnée d'une transpiration froide et d'un essoufflement ;
- des irritations à la peau, ce tissu étant le lieu de manifestation des troubles du Poumon ;
- un fort sentiment de lassitude, voire de tristesse.

Selon le cycle de circulation de l'énergie dans les méridiens principaux, « l'heure de la Rate » se situe entre 9 heures et 11 heures et « l'heure du Poumon » entre 3 heures et 5 heures, par rapport au cadran solaire. C'est dans ces créneaux que les pathologies liées à ces méridiens sont plus susceptibles de se manifester.

▪ Une fragilité de la face postéro-interne en superficie

Les méridiens du Poumon et du duo Rate/Pancréas ont un trajet postéro-interne, d'où les pathologies suivantes :

- raideurs des articulations synoviales (genoux, coudes) ;
- douleur thoracique avec difficultés inspiratoires ;
- gonflement du cou, tendance aux œdèmes, pâleur du visage et douleur de la chair le long du trajet du méridien.

Équilibrer son énergie

Ce Yin extrême est un niveau de grande ouverture. Pour réaliser ce mouvement centrifuge, vers son environnement ou vers les autres, le Tai Yin a besoin de faire provision de sommeil, de même qu'il n'entreprend pas de démarche engageante sans réflexion ou concentration.

▪ Ses activités

Dans les arts martiaux, le Tai Yin privilégie la concentration intellectuelle à la puissance physique.

Le tir à l'arc japonais, le Kiu Do, est une activité qui lui permettra de lâcher prise par le décoché de la flèche ! Grâce à sa rigueur et à sa volonté de faire gagner, le Tai Yin excelle par ailleurs dans l'organisation de compétitions sportives.

Enfin, il cherche l'apaisement des petits espaces, de l'obscurité et du silence pour compenser la confrontation au Yang. Sous peine de se conforter dans ses certitudes, le Tai Yin doit cependant garder pied et se déployer dans son environnement pour entretenir sa faculté d'ouverture.

▪ La diététique qui lui convient

Si le Tai Yin sait se montrer convivial lorsqu'il est en confiance, il demeure retenu et discret. Ses prédilections pour la gastronomie sont à cette image : il se contente volontiers d'une alimentation classique, sans passion pour la chère raffinée et sophistiquée.

Du point de vue de la diététique, le Tai Yin a besoin de tiédir son corps et de pimenter les énergies du Poumon et de la Rate. Il lui est donc conseillé une alimentation :

- de nature chaude ou tiède ;
- de saveur piquante pour contrer les rétentions hydriques et stimuler la microcirculation du sang.

| Aliments | Indiqués | Contre-indiqués |
|------------------------------|--|--|
| Produits animaux | Jaune d'œuf, œuf de pigeon ou de caille, lait de brebis, agneau, poulet, dinde sans la graisse, bœuf, viande faisandée, crevette | Lait de vache, blanc d'œuf, crabe, huitre, escargot, perche, carpe, mulot gris, porc, lapin, abats, miel |
| Légumes | Carotte, chou et céleri coupés très fins, fenouil, poireau, radis noir | Tomate, champignon, asperge, artichaut, patate douce, haricot vert, aubergine |
| Fruits et agrumes | Noix, cerise, abricot (modérément), litchi, pomme, figue, pistache | Banane, pamplemousse, citron, kaki, pêche, pastèque |
| Tisanes | Menthe à feuille ronde, valériane | Camomille, réglisse |
| Condiments et graines | Sarrasin, millet, riz dur, maïs, soja rouge | Fève, arachide |
| Divers | Thé vert, chicorée | Café fort, thé rouge, chocolat, alcools forts |

Grillade d'agneau au romarin et au riz basmati

L'agneau : viande de nature tiède et de saveur douce, elle élimine l'excès d'humidité dans les articulations.

Le romarin : de nature tiède et de saveur piquante, cette plante stimule la Rate, active la circulation du Qi et du sang.

Le riz basmati : de nature neutre et de saveur douce, il est un diurétique et un hémostatique.

Crevettes sautées à la coriandre

La crevette : de nature tiède et de saveur salée, elle aide la Rate à répartir les saveurs et élimine les toxines de la peau.

La coriandre : de nature tiède et de saveur piquante, elle active la microcirculation du sang, donc réchauffe l'organisme.

Pêche au sirop de canne

La pêche : de nature tiède et de saveur acide, elle lubrifie les intestins et active le sang.

Le sirop de canne : de saveur douce, il stimule l'énergie du Poumon.

Le Jue Yin



Nous plongeons maintenant vers l'intérieur de la cellule vivante pour toucher le deuxième niveau Yin. Intermédiaire entre ouverture et fermeture, le Jue Yin est un niveau charnière.



Profil et personnalité

▪ Son apparence

Si le Shao Yang possède la faculté de représentation sociale typique des natures Yang, le Jue Yin allie à cette faculté de « paraître » une habilité qui fait défaut à son alter ego Yang, tenté par l'introversion.

À l'image de ce caractère onduleux et charmeur, ses mouvements rehaussés par des mains fines servent son éternelle quête de séduction. Totalement rétif aux réunions de foule, fuyant les devants de la scène, il cultive son aisance dans l'intimité et préfère les face-à-face en petit comité. C'est là que son caractère énigmatique fait mouche, en suscitant la curiosité et le trouble chez ses interlocuteurs. D'autant que, peu volubile, il réserve ses interventions, aiguës par une voix mélodieuse mais peu portée et par un regard vif mais interrogateur.

Comme toutes les morphologies de nature Yin, son cuir chevelu se dégarnit vite au profit d'une pilosité thoracique. Il s'en arrange par une panoplie vestimentaire qui affiche un air négligé mais n'en est pas moins

étudiée, comme la fragrance qu'il laisse traîner dans son sillage, l'air de rien sinon le sien...

▪ Son caractère

Niveau d'ouverture et de fermeture, il excelle dans son aptitude à se situer face à l'environnement. Il sait remarquablement anticiper les situations et se positionner comme indispensable : comment ne pas le désirer lorsqu'il a tout orchestré pour que les solutions à des événements requièrent sa présence et à son intervention ?

Le Jue Yin a cette intelligence du personnage sachant, selon son profit, se faire aimer ou détester. Merveilleux comédien, c'est le caméléon des Yin, tout à la fois séducteur et insaisissable, mettant en avant ses atouts ou ses propres fragilités. Une vulnérabilité qui n'est qu'apparente, jusqu'au moment où il se prend à son propre piège : si le Foie, un des organes qui le gouverne, manifeste son énergie par les yeux, il préside au discernement...

De même qu'il est très lié à l'émotionnel, comme l'autre fonction énergétique qui gouverne, Jue Yin se sent souvent mal à l'aise malgré les apparences.

Séduction, représentation, habileté dans le mouvement, culte du secret et du jardin intérieur : c'est le niveau

énergétique où les artistes trouvent au mieux leurs caractéristiques.

Physiologie et pathologie

- Des vulnérabilités liées au Foie et au Maître Cœur

Les deux énergies qui caractérisent ce niveau sont celles du Foie et du Maître Cœur, dont les deux méridiens forment le grand méridien Jue Yin.

Responsable de l'essentiel de notre immunité, organe charnière, le Foie gère toute notre sensibilité émotionnelle comportementale et également notre aptitude au discernement, sur tous les plans.

Tout comme son alter ego Shao Yang, le Jue Yin pourra avoir du mal à se positionner, hésitant entre l'ouverture vers le *Tai Yin* (niveau de représentation des normes établies et des codes sociaux) et le *Shao Yin* (niveau d'exploitation du monde intérieur).

En sa qualité de niveau charnière, l'énergie du Foie a tendance à provoquer des tremblements, des spasmes, des tensions musculaires et des tétanies. La dermatose réactionnelle fait partie de ces pathologies les plus fréquentes, ainsi que les troubles de l'humeur pouvant parfois frôler l'hystérie.

Dans sa continuité, le Maître Cœur aggravera ces symptômes par l'aspect émotionnel. Le Jue Yin est probablement le niveau le plus sollicité par les pathologies de psychosomatisme, avec des sensibilités s'apparentant à l'image du vent, des vibrations, des souffles mal contenus, d'où les pathologies suivantes :

- troubles de la spasmophilie ;
- agitation interne, anxiété et sentiment de panique ;
- palpitation et fausse douleur cardiaque, rêves excessifs...

Selon le cycle de circulation de l'énergie dans les méridiens principaux, « l'heure du Foie » se situe entre 1 heure et 3 heures et « l'heure du Maître Cœur » entre 19 heures et 21 heures, par rapport au cadran solaire. C'est dans ces créneaux que les pathologies liées à ces méridiens sont plus susceptibles de se manifester.

- Une fragilité des membres supérieurs et inférieurs sur la face interne et au niveau thoracique

Les méridiens du Foie et du Maître Cœur ont un trajet à la fois interne, médian et avant ; position charnière, ces trajets vont solliciter les petites et moyennes articulations.

D'où les pathologies suivantes :

- démangeaisons sur le trajet, oppressions thoraciques, crampes et spasmes musculaires ;
- transpiration émotionnelle, palpitation voire douleur pseudo-cardiaque.

Équilibrer son énergie

En position charnière, le Jue Yin évite les conflits. Il trouve une dérobade dans des activités propices à l'évasion intérieure.

▪ Ses activités

Si le Jue Yin apprécie le contact et la compagnie, il doit pouvoir se fondre dans le groupe. Aussi privilégie-t-il les arts martiaux tels le Tai Qi Quan ou Qi Gong et accepte-t-il de pratiquer des sports d'équipe s'il n'est pas capitaine.

Comme les natures de type Yin, enfin, il affectionne l'isolement, mais de courtes durées : fondamentalement, ce n'est pas un solitaire.

▪ La diététique qui lui convient

Alcool, sucreries, excès de bonne chère : le Jue Yin favorise une alimentation qui lui permette de s'évader, à l'occasion de repas solitaire. Toujours à l'écoute de son corps, il n'hésite pas à surconsommer des compléments nutritionnels de peur d'être en manque de vitamines, de sels minéraux et d'oligoéléments.

Son alimentation idéale sera composée d'aliments :

- de nature tiède ou neutre ;
- de saveur piquante acide ou piquante.

| Aliments | Indiqués | Contre-indiqués |
|------------------------------|--|--|
| Produits animaux | Œuf (très modérément), oie, dinde, pintade, anguille, carpe, dorade, pageot, crevette, huître, moule, oursin, porc, bœuf, sanglier | Tous les foies, crabe, fromages gras (peu), mouton (peu), cheval, escargot |
| Légumes | Carotte, chou, céleri (coupé très fin), fenouil, poireau, radis noir | Oseille, pourpier, asperge, endive, laitue |
| Fruits et agrumes | Châtaigne, citron, figue, kaki, litchi, mandarine, orange, prune, raisin | Pamplemousse, ananas, melon, pastèque, bardane |
| Tisanes et condiments | Algue, piment, menthe, ciboule, poivre noir, sucre blanc | Camomille, verveine, bardane |
| Graines | Arachide, sésame, avoine, orge, aneth, cannelle, gingembre, carvi, origan, muscade, cardamome | Fève et coriandre |
| Divers | Thé et chicorée | Graine de cola |

Salade de fenouil à l'huile d'arachide

Le fenouil : de nature tiède et de saveur piquante, il active la digestion, calme les palpitations et fait circuler l'énergie dans les méridiens Yin.

L'huile d'arachide : de nature neutre, elle libère les stagnations du Foie grâce à sa saveur légèrement acide.

Porc à la noix de coco

Le porc : de nature neutre, la viande de porc dirige les énergies du Jue Yin vers le bas du corps.

La noix de coco : de saveur douce et parfumée, de nature tiède, la noix de coco est indiquée pour toute forme de dermatose et de mycose engendrée par le « vent interne du Foie ».

Salade de mandarines et litchis

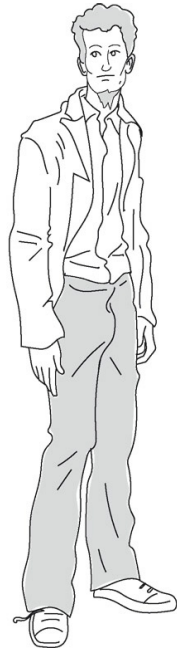
La mandarine : de saveur acide et douce, de nature tiède, ce fruit est indiqué pour tonifier le sang et calmer les spasmes des petits muscles.

Le litchi : de saveur légèrement acide et de nature tiède, il traite l'irritabilité du niveau Jue Yin et calme l'émotionnel.

Le Shao Yin



Ce niveau énergétique est la représentation absolue de l'état de la matière, au sens le plus condensé du terme. Non seulement il est la dernière des couches profondes du Yin, mais paradoxalement l'ouverture vers la renaissance de l'énergie Yang. Il est un peu à l'image de la fission de l'atome vers le Big Bang, celui de l'explosion atomique à partir de la cassure de particule.



Profil et personnalité

▪ Son apparence

À l'image de l'olivier corse, le Shao Yin est un personnage tourmenté, tortueux et noble. Ses racines s'enchevêtrent dans l'abîme de sa terre et son tronc se contorsionne aux aléas du temps.

Légèrement voûté, les pieds en dedans, la tête ballant vers l'avant, les mains dans les poches, le Shao Yin est un introverti ; il montre des traits marqués par une inquiétude permanente, détourne son regard profond de celui des autres et murmure d'une voix quasi inaudible.

Mais son côté écorché vif dégage une profonde émotion. Il sait peser ses mots, touchants par leur vérité et leur pertinence.

Sa façon de se vêtir est la dernière de ses préoccupations, mais il choisit spontanément des vêtements plutôt sombres et larges.

▪ Son caractère

C'est un introverti, qui se complaît dans cet état ! À la réalité, il préfère son monde intérieur et n'hésite pas à s'exclure de la société en jouant la provocation. Ce retrait affiché pourrait faire de lui un sage, à l'image des centenaires qui n'attendent plus rien de la vie sinon la sérénité, d'autant que le Shao Yin, dans l'imagerie des couches énergétiques, est la représentation de l'inconscient ; siège de toutes les informations génétiques issues de nos ancêtres, il nous rapproche d'une mémoire ancestrale, nourrie au cours des générations précédentes.

Mais le Shao Yin est de la quiétude existentielle. Pétri d'angoisse et d'anxiété, désabusé, il est dans un tel état de fermeture qu'il caresse la vie avec cynisme et filtre avec la dépression. Si cette vulnérabilité suscite une certaine empathie et une compassion sincère, il exècre qu'on le prenne en charge. Il trouve lui-même une échappatoire dans une créativité artistique féconde.

Insaisissable, émouvant, agaçant ou irritable, cet individu ne passe jamais inaperçu.

Physiologie et pathologie

- Des vulnérabilités liées au Rein et au Cœur

Les deux énergies qui caractérisent le niveau Shao Yin sont celles du Rein et du Cœur, ces deux méridiens formant le méridien Shao Yin.

Le Rein détient le ministère de l'Intérieur, c'est l'organe de notre cohérence tant sur le plan psychologique que sur le plan comportemental. Sa fonction première étant la fermeture des niveaux, il doit être capable de rassembler toute l'énergie disponible pour la faire vivre. Par sa force intérieure, il doit contrôler les énergies du Cœur et leur débordement.

En d'autres termes, un déséquilibre de l'énergie du Rein provoque une coupure avec le mental (Cœur), créant une pathologie de stress profond et d'angoisse morbide. Sur le plan du mental, l'endormissement est affecté et laisse place au cours de la nuit à des mictions fréquentes.

Quand l'énergie est figée, elle provoque des lumbagos violents, avec impossibilité de se lever.

Le Cœur, continuité du Rein, régit l'esprit et contrôle le centre de la poitrine.

Une dissociation entre le Rein et le Cœur entraîne alors des douleurs péricardiques, accompagnées d'angoisse et de panique, des cauchemars de mort et un grand sentiment d'abandon.

Selon le cycle de circulation de l'énergie dans les méridiens principaux, « l'heure du Rein » se situe entre 17 heures et 19 heures (angoisse du crépuscule) selon le cadran solaire, et « l'heure du Cœur » entre 11 heures et 13 heures (vertige et palpitations). C'est dans ces créneaux que les pathologies liées à ces méridiens sont plus susceptibles de se manifester.

- Une fragilité à l'intérieur du corps,
face antéro-interne des membres
supérieurs et inférieurs

Les méridiens du Rein et du Cœur ont un trajet à la fois profond (colonne vertébrale interne) et superficiel (face interne des membres) ; fermée à la terre, cette caractéristique anatomique n'est pas sans rapport avec l'image énergétique de ce Yin extrême.

D'où les pathologies suivantes :

- lombalgies sans rapport avec un traumatisme physique, peur viscérale, énurésie, crise de colique néphrétique ;
- toute forme d'angoisse existentielle, cauchemars, douleur dans la poitrine et état de panique ;
- douleur de type contracture sur le trajet antéro-interne des membres, spasmes et torsion des testicules et vaginisme.

Équilibrer son énergie

Ce Yin extrême est un niveau de grande concentration. C'est pourquoi le Shao Yin vit dans l'introversion, fuyant les conflits et se ressourçant dans la solitude.

▪ Ses activités

Fermé vers l'intérieur, le Shao Yin cherche à s'isoler pour mieux se retrouver. Il a besoin de calme, d'obscurité et de silence.

Dans les arts martiaux, il trouve son plaisir dans la méditation et l'art du Za Zen.

Sa créativité ne peut s'exploiter que dans l'expression artistique du dessin, de la sculpture ou de la musique, autant de représentations de sa richesse intérieure.

Mais pour nourrir son personnage, le Shao Yin a absolument besoin de la reconnaissance des autres, ce qui en fait souvent un artiste talentueux.

▪ La diététique qui lui convient

Le Shao Yin n'accorde que peu d'importance à l'alimentation pourvu qu'elle le nourrisse au quotidien.

Il a un petit appétit, mais a besoin de manger fréquemment.

Il comble ses angoisses par une attitude parfois compulsive à la nourriture, au risque de prendre du poids pour se rassurer.

Le Shao Yin a besoin de réchauffer son corps et de calmer les énergies du Cœur et du Rein. Il lui est donc conseillé une alimentation :

- de nature chaude ;
- de saveur salée pour déverrouiller le blocage du Rein, combinée avec une saveur piquante pour contrôler l'excès du Cœur.

| Aliments | Indiqués | Contre-indiqués |
|------------------------------|---|---|
| Produits animaux | Œuf, lait et fromage de brebis, miel, bœuf, mouton, porc, cervelle d'agneau, canard, oie, caille, foie de pintade et de poulet, anguille, mullet, moule, huître | Lait et fromage de vache, crabe, escargot, bulot, poulpe, lapin, lièvre, sanglier |
| Légumes | Pâte de soja (tofu), oignon, carotte, poireau, pomme de terre, aubergine, coriandre, gingembre | Pourpier, oseille, tomate, germe de soja |
| Fruits et agrumes | Poire, figue, mandarine, pêche, abricot, arbousse, banane | Pastèque, citron, pamplemousse, fruits secs |
| Tisanes et condiments | Sucre roux, ail et ciboule, camomille, réglisse | |
| Graines | Avoine, maïs, riz, orge, millet, pistache grillée, café | Tournesol, arachide, sésame, graine de pastèque (glibette tunisienne) |

Pintade aux fèves et au gingembre

La pintade : de nature chaude et de saveur légèrement salée, elle réchauffe les énergies du Cœur pour activer la circulation du sang. En Chine ancienne, elle était conseillée pour éviter les accidents vasculaires.

La fève : de nature neutre et de saveur piquante, elle réchauffe les intestins et libère les gaz intestinaux.

Le gingembre : de nature tiède et de saveur piquante, il évite toutes les stases de sang et offre des propriétés

sudorifiques en activant l'élimination des toxines du Rein.

Moules au four sur lit de poireaux

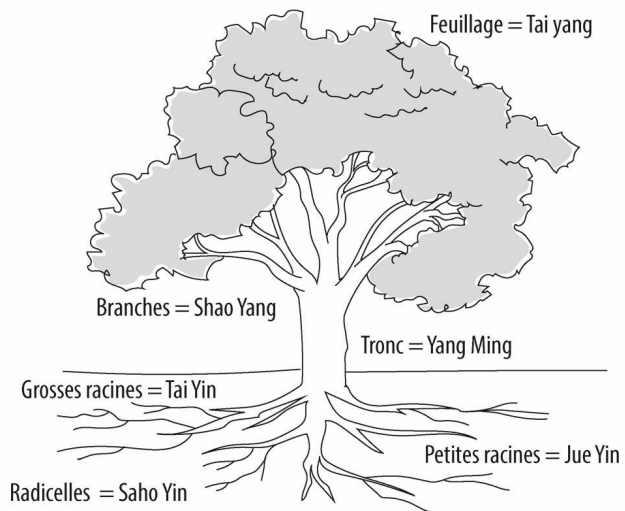
La moule : de nature tiède et de saveur salée, elle active l'élimination hydrique dans le cas de rétention.

Le poireau : de nature tiède et de saveur légèrement piquante, ce légume est un parfait diurétique pour les Reins en libérant les toxines.

Fromage de brebis aux figues de maquis

Le fromage de brebis : de nature tiède et de saveur piquante, ce fromage réchauffe l'énergie du Rein et raffermi les artères.

La figue noire : de nature neutre de saveur douce, ce fruit accompagne la saveur piquante dans le méridien du Rein. Son action est bénéfique sur les hémorroïdes : elle libère les stagnations du sang dans les vaisseaux. Rappelons l'indication thérapeutique de la décoction de figue dans les inflammations de la gorge, où se croisent les méridiens du Rein et du Cœur.



Bibliographie

Auteroche B., Navailh P., *Le Diagnostic en médecine chinoise*, Maloine, 1983.

Brazier D., *Bouddhisme et Psychothérapie*, J.-C. Lattès, 2000.

D^r Andrès G., *Principes de la médecine selon la tradition*, Dervy, 1998.

D^r Chamfrault A., *Traité de médecine chinoise*, Angoulême, Coquemard, 1961.

D^r Frey M., *La cuisine des quatre saisons selon la médecine chinoise*, Guy Trédaniel, 2018.

D^r Frey M., *Qi Dao, exercices pour l'entretien de la santé*, IDEC, 1995.

D^r Frey M., *Séminaires de formation en médecine chinoise*, EAT, 1990.

D^r Frey M., *Yin Yang, faites un bébé zen avec la médecine chinoise*, Médicis, 2004.

D^r Guillaume G., Dr Mach-Chieu, *Pharmacopée et Médecine traditionnelle chinoise*, Présence, 1996.

D^r Kespi J.-M., *Acupuncture*, Maisonneuve, 1982.

D^r Mussat M., *Les Réseaux d'acupuncture*,
Librairie le François, 1974.

D^r Nguyen Van Nghi, *Lingshu*, Marseille, NVG, 1994.

D^r Nguyen Van Nghi, *So Ouenn*, Marseille, NVG, 1991.

D^r Réquéna Y., *Acupuncture et Phytothérapie*, Maloine,
1983.

D^r Roustan C., *Traité d'acupuncture*, Masson, 1979.

Hyatt R., *Chinese Herbal Medicine*, Wild House
Limited, Londres, 1978.

Mercati M., *Le Massage chinois Tui Na*, Le Courrier
du Livre, 2005.

Pommier G., *Comment les neurosciences démontrent
la psychanalyse*, Flammarion, 2004.

Roi J., *Traité des plantes médicinales chinoises*,
Paul Lechevalier, 1955.

Sionneau P., Chapellet J., *Ces aliments qui nous
soignent*, Guy Trédaniel, 2005.

Soulié de Morant G., *L'Acupuncture chinoise*, Maloine,
1972.

Tung J.-M., *L'Effet Kirlian en acupuncture*, Guy
Trédaniel, 1990.

Zhenjiao S., *Pratiques médicales en Chine*, You Feng, 1992.

Zhong Yi Xue Ji Chu, collaboration avec dix instituts de Chine, Science, Shanghai, 1978.