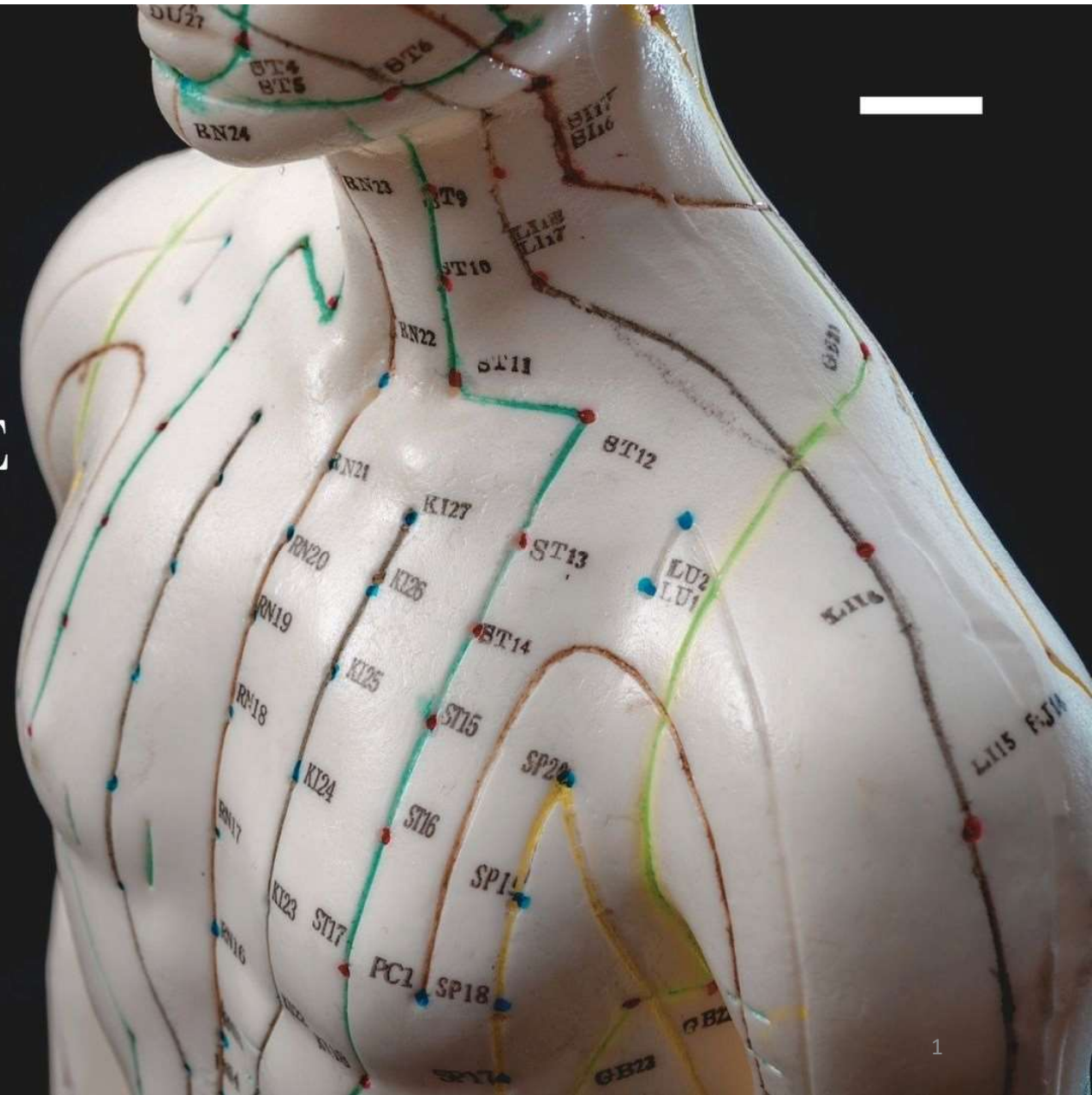


Shen-Ti Formation

FORMATIONS AUX MÉTIER S DU BIEN-ETRE

Depuis 2004





THEORIE FONDAMENTALE : THEORIE DU QI

ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

Shen-Ti Formation

4 THEORIE DU QI = THEORIE DE L'UNICITE



GENERALITES SUR LA NOTION DE QI

- Le **Qi** (Prononcé : tchi) ou **Ki** (en Japonais) peut être traduit par « **énergie** »,
- Le Qi se rapprocher du concept de « **Pneuma** » (Souffle) chez les Grecs anciens ou de « **Prana** » issue de l'Ayurvéda,
- Le Qi existe sous différentes formes (énergie calorifique, électrique, magnétique, lumineuse, sonore, nucléaire, matière, eau, air, corps, etc.) mais tout cela reste du Qi,
- Les grands principes du Qi :
 - *Tous les chaos de l'univers sont constitués par le Qi,*
 - *Le Qi est sans cesse en mouvement,*
 - *Le Qi est toujours en évolution*
 - *Entre un matériel et l'autre il y a le Qi*
- Le Qi n'est pas **visible** mais il est possible de voir ses **manifestations** :
 - *Le sucre en morceau (visible), dans le café il est invisible mais on peut sentir le goût sucré*
 - *Les marées sont la manifestation d'un mouvement de Qi,*
 - *L'odeur d'une fleur manifeste la présence d'un Qi,*
 - *La voix d'un ami que l'on entend est la manifestation de la présence d'un Qi*

41 THEORIE DU QI = THEORIE DE L'UNICITE

氣

Signification de l'idéogramme Qi :

L'idéogramme du Qi est composé de deux caractères :

- Il y a le caractère du grain de riz 米,
- Et ensuite celui du caractère de la vapeur 气 qui s'élève en nuage qui surmonte celui du grain de riz,

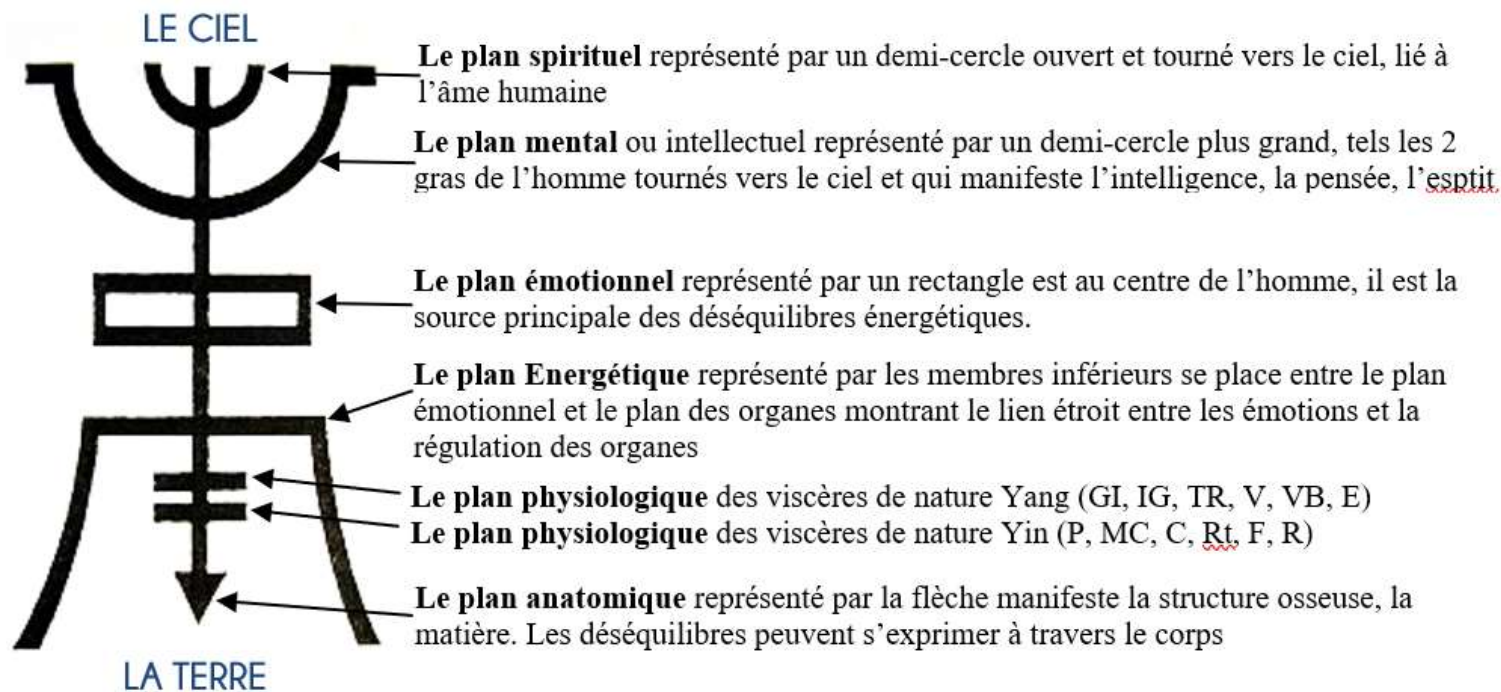
Dans la symbolique de cet idéogramme on peut comprendre la dualité du Qi qui fait référence à la fois au yin (qui est matériel) et au yang (qui est immatériel). Cet idéogramme nous permet de comprendre le processus de création du Qi dans la fonction digestive. On y voit un chaudron rempli de riz qui est sur le feu. La cuisson dégage de la vapeur (qui s'élève vers le ciel) qui suggère le processus de création du Qi à partir d'aliments (le riz, issu de la terre) qui sont digérés grâce au « feu digestif » (le bois) dans un contenant (le corps et plus particulièrement le système digestif).

氣

41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

ORIGINE DU QI DANS LE CORPS HUMAIN

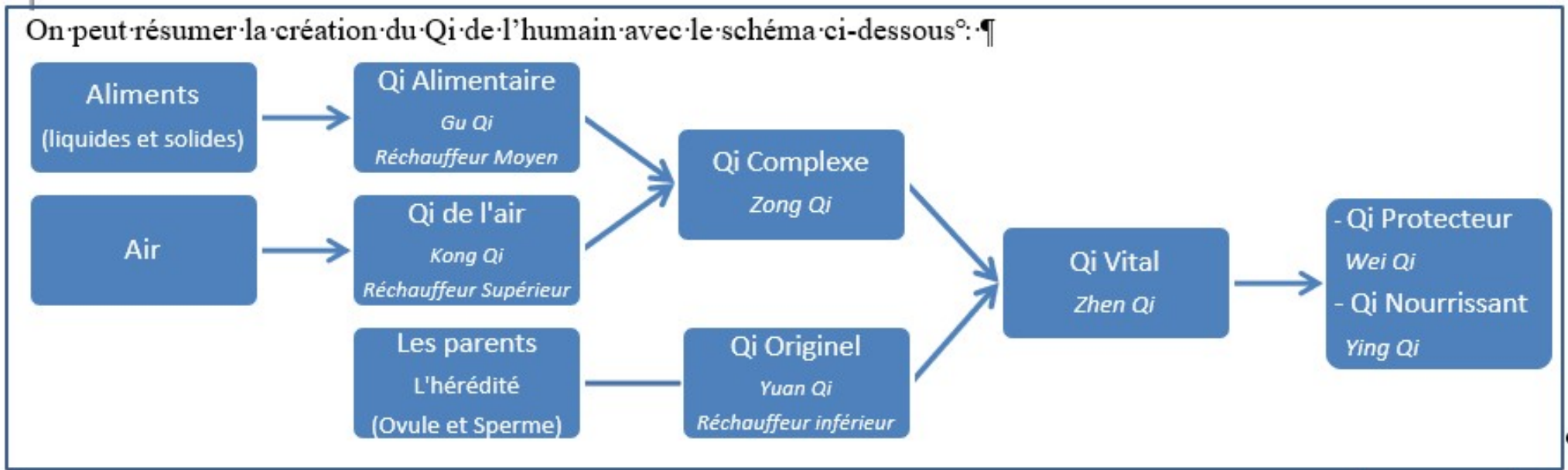


Le Pictogramme de Mencius

41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN



ORIGINE DU QI DANS LE CORPS HUMAIN

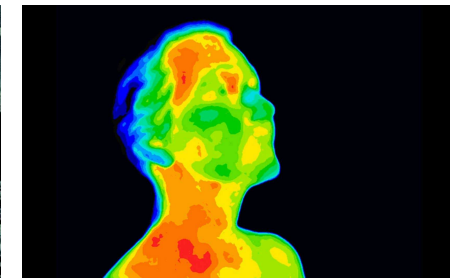
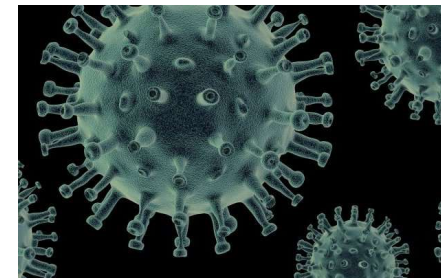
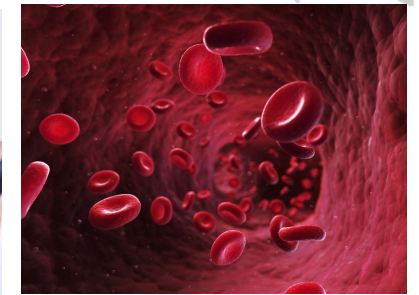


41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

LES FONCTIONS DU QI DANS LE CORPS HUMAIN

- **La propulsion** (circulation du sang, déplacement),
- **Le Réchauffement** (maintien de la température corporelle),
- **L'Homéostasie** (glycémie, pression artérielle, équilibre émotion pensée,
- **La Défense** (système immunitaire, peau, agressions extérieures (bruit, mauvaises paroles, etc.)
- **La Transformation** (digestion, adaptation au changement, etc.)



Si le Qi vient à manquer, mal circuler, stagner, ou être en excès dans une zone, il peut y avoir des répercussions sur l'une ou plusieurs de ces fonctions. Il y aura une perte d'homéostasie et s'en suivra une manifestation (un symptôme) qui nous permettra de le déceler.



41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

LES MOUVEMENTS DU QI DANS LE CORPS HUMAIN

Il y a de nombreux mouvements de Qi dans le corps mais globalement on retrouve 4 mouvements :

- **La montée** (nausées, hoquet),
- **La descente** (œdèmes, diarrhées, ptose),
- **L'entrée** (prise de poids, chaleur, rétention),
- **La sortie** (perte de poids, transpiration),

Lorsque ces mouvements restent équilibrés, l'individu est en santé, mais si l'un de ces mouvements est déséquilibré (perte d'homéostasie), il y a une manifestation (un symptôme) qui nous permettra de le déceler et de le corriger. Un symptôme peut manifester



41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

LES DIFFERENTS TYPE DE QI DU CORPS HUMAIN

Le Qi peut prendre un nom différent en fonction de l'endroit où il circule, en fonction de l'organe qu'il soutient, en fonction de son origine, etc.

- LE QI CORRECT OU ZHEN QI

- Résultat de la fusion du Qi inné (Yuan Qi) et du Qi acquis (Zong Qi),

- LE QI PERVERS OU XIE QI

- Energie perverse qui va chercher à perturber le Zhen Qi et on distingue deux situations :
 - Déséquilibre aiguë = Zhen Qi est en plénitude et lutte contre le Xie Qi,
 - Déséquilibre Chronique = Zhen Qi est en situation de vide et lutte difficilement contre Xie Qi

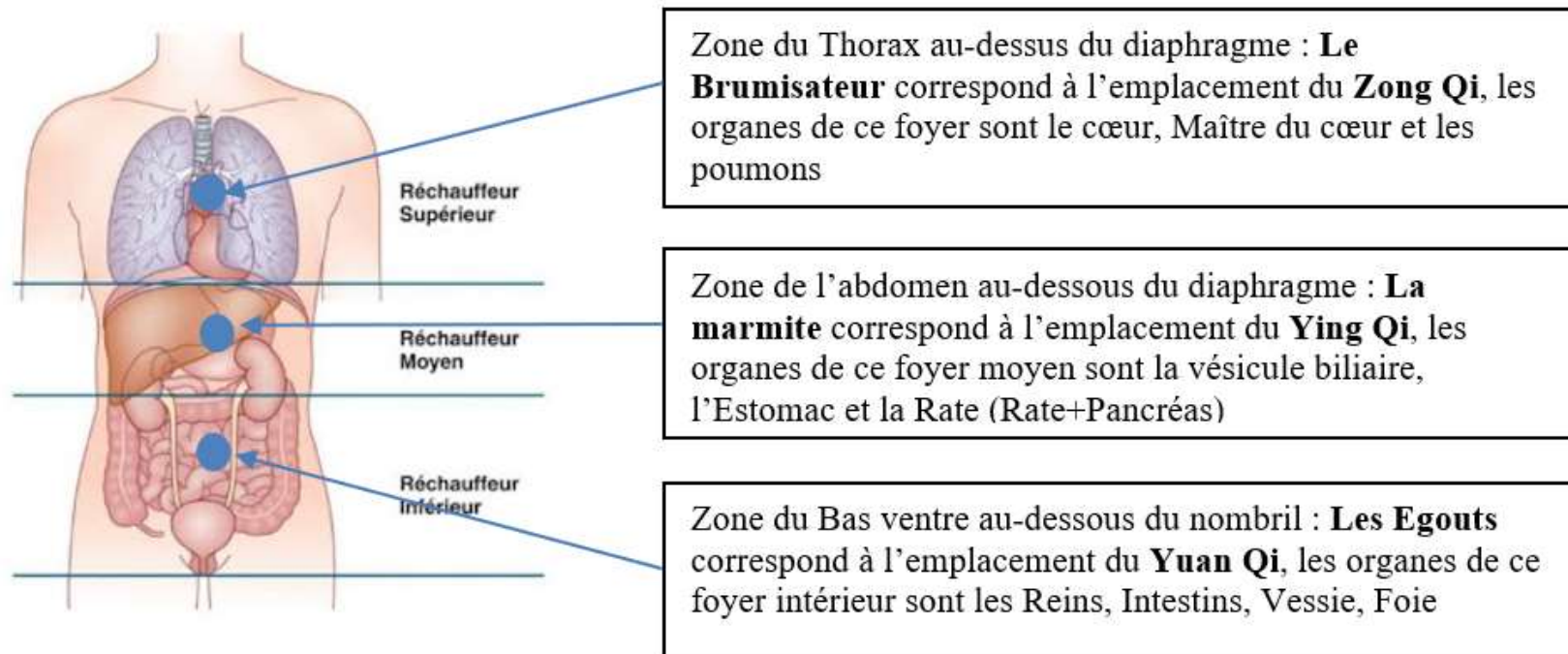
氣



41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN



- LE QI CORRECT OU ZHEN QI ET NOTION DE TRIPLES RECHAUFFEURS « **SAN JIAO** »
 - Résultat de la fusion du Qi inné (Yuan Qi) et du Qi acquis (Zong Qi et Ying Qi),



41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN



- LE YUAN QI OU QI ORIGINEL

- Origine : Issue de l'association du Spermatozoïde et de l'ovule, c'est en quelque sorte le Qi de l'hérédité, c'est le Qi de notre constitution originelle,
- La Qualité du Yuan Qi : donne des informations sur la constitution de l'individu

Courbe d'évolution du Yuan Qi tout au long de la vie

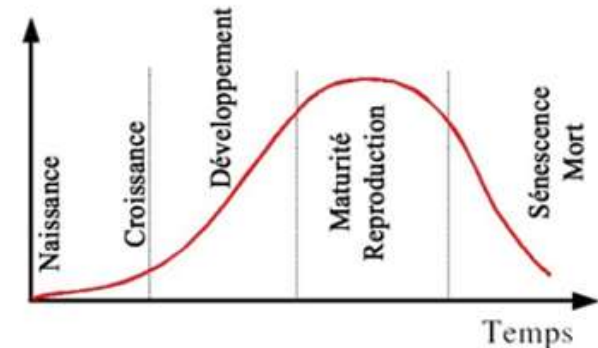
Toute vie peut être divisée en quatre étapes :

- *Naissance,*
- *Croissance,*
- *Maturité,*
- *Vieillesse*

La **Naissance** et la **Croissance** sont des **phases montantes**, où la force de la vie est vigoureuse et le Yuan Qi se développe.

La **Maturité** est la phase la plus longue. C'est la phase où le yuan Qi est le plus puissant et où l'individu atteint sa maturité sexuelle.

La **vieillesse** est une phase où la **dégénérescence** s'accélère jusqu'à la mort.

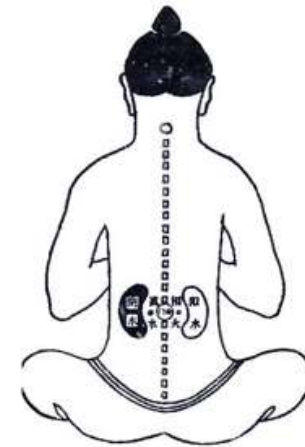


41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

- LE YUAN QI OU QI ORIGINEL

- Le yuan Qi prend sa source entre les deux reins et il existe une porte d'accès qui est le point Ming Men (porte de la vie). On appelle aussi cette zone Dan Tian inférieur ou Hara au Japon (d'où le concept de Harakiri),
- Distribution du Yuan Qi : Il circule dans les espaces entre les cellules et baigne toutes les cellules du corps en passant par les 3 foyers.
- Fonction du Yuan Qi : Issue de l'association du Spermatozoïde et de l'ovule, c'est en quelque sorte le Qi de l'hérédité, c'est le Qi de notre constitution originelle. Il a donc pour fonctions de :
 - Promouvoir le développement, la croissance et la reproduction
 - Régularise le métabolisme et les fonctions des viscères

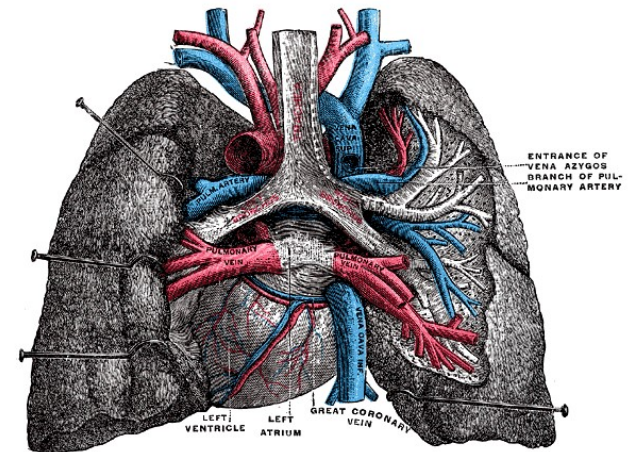


41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

- LE ZONG QI OU QI DE LA POITRINE

- Origine du Zong Qi : c'est la combinaison du **Qi extrait de l'air** et du **Qi des aliments** captés par la Rate et l'Estomac
- Localisation du Zong Qi : Il se concentre dans le réchauffeur supérieur ou se trouve le poumon et le cœur.
- Le **Zong Qi** s'associe au **Yuan Qi** pour donner le **Zhen Qi**
- Fonction du Zong Qi :
 - Il donne le Qi des Poumons et du Cœur,
 - Il aide le Cœur à propulser le sang et le Ying Qi (Qi nutritif) dans les vaisseaux,
 - Il aide à la phonation et à la respiration,
 - Il nourrit le Yuan Qi par la fonction de descente du Poumon



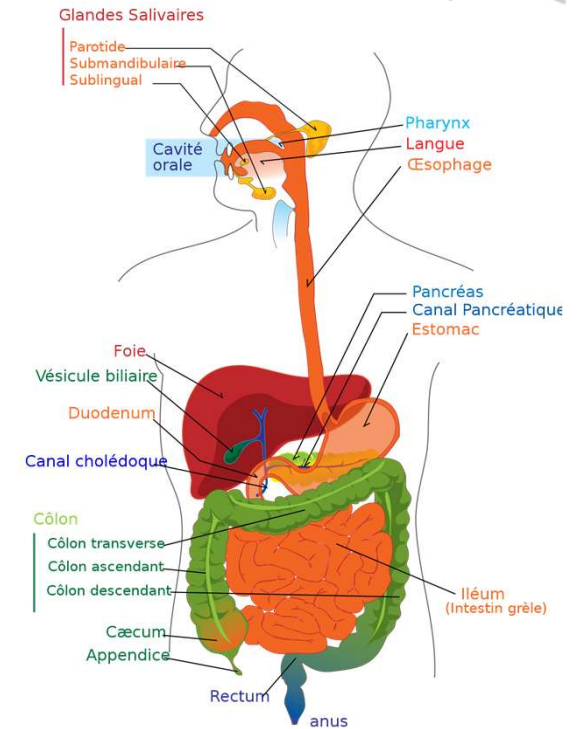
[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)

41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

- LE YING QI OU ENERGIE NOURRICIERE

- Origine du Ying Qi : Il est issu de la **transformation des aliments en essences subtiles** grâce au Qi de la Rate, du Foie et des Intestins.
- **Le Wei Qi** (Qi protecteur) que nous verrons après le Ying Qi à la même origine que le Ying Qi mais circule à l'extérieur des vaisseaux
- Localisation du Ying Qi : Il se concentre dans le réchauffeur Moyen (la Marmite) la ou se fait la transformation des aliments en essences subtiles
- Fonction du Zong Qi :
 - Il participe à la création du Sang (Xue),
 - Il nourrit toutes les cellules de l'organisme,



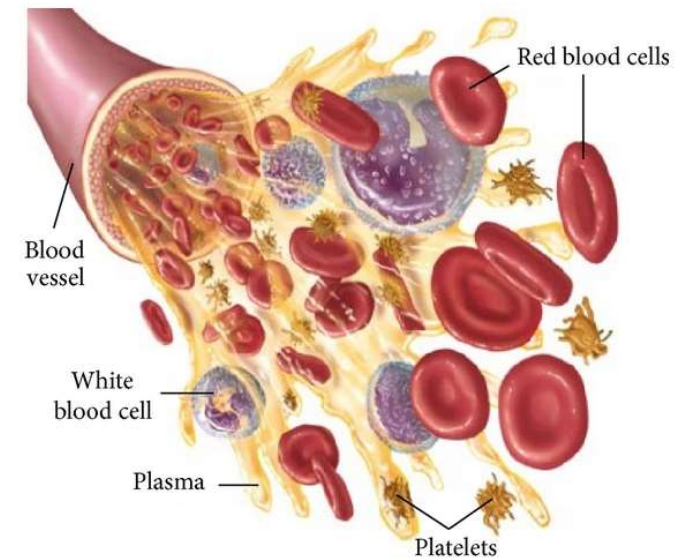
41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

- LE YING QI OU ENERGIE NOURRICIERE

- Différence entre le Wei Qi et Ying Qi :

- ***Le Ying Qi*** qui correspond à la partie **la plus riche, la plus raffinée, la plus yin** (par rapport au Wei Qi) **entre dans les vaisseaux et s'associe au sang pour former le Ying Qi**. C'est ensuite le **Zong Qi** qui va **permettre la distribution** de cette énergie nourricière dans tous le corps (pour donner les nutriments aux viscères, aux tissus, etc.) **avec l'aide du Poumon et du Cœur**. On pourrait dire que **là ou il y a des globules rouges, il y a le Ying qi**.
- **Le Wei Qi** correspond quant à lui à la partie, **la plus légère, la plus trouble, la plus mobile, la plus yang, et n'entre pas dans les vaisseaux mais circule à l'extérieur de ces vaisseaux**. On pourrait dire que **la ou il y a des globules blancs on peut dire qu'il y a du Wei Qi**. **Les globules blancs circulent dans les vaisseaux sanguins comme or des vaisseaux sanguins dans les liquides organiques mais lorsque ces globules blancs sont dans le sang on parle de Ying qi et de Wei Qi lorsque ces globules blancs sont à l'extérieur des vaisseaux**.



© 2006 Encyclopedia Britannica, Inc.

[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](#)

4 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN



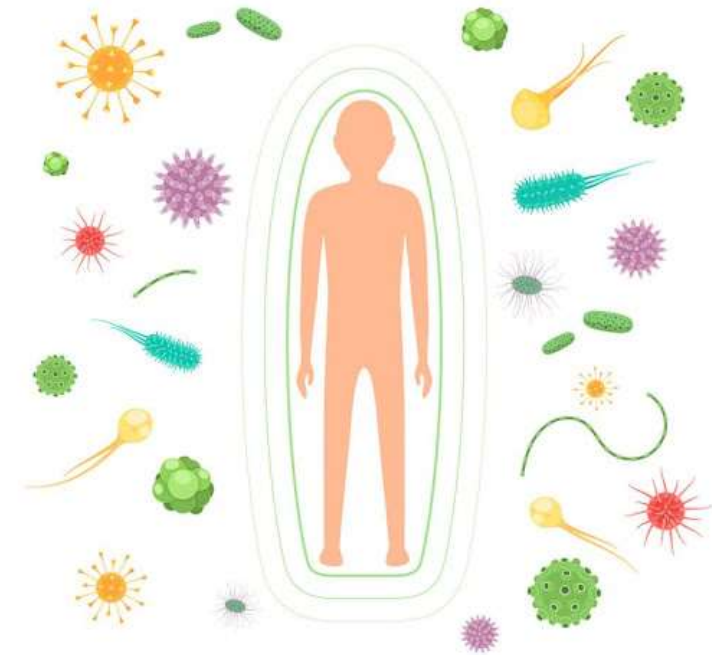
- Circulation du Ying Qi Cette énergie circule à la fois dans le sang mais également dans le système-méridien par l'intermédiaire de deux circulations différentes :
 - La grande circulation ou circulation nycthémérale. (1 fois par jour)
 - La petite circulation (50 fois par jour),



41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

- LE WEI QI OU QI PROTECTEUR
 - Le Wei Qi peut faire penser à l'immunité comme nous l'avons vu en comparant le Wei Qi et le Ying Qi d'où son nom de Qi Protecteur
 - Origine du Wei Qi : Il est issu de la **transformation des aliments** en **essences subtiles** grâce au Qi de la Rate, du Foie et des Intestins. Il a donc pour origine le Réchauffeur moyen (La Marmite)
 - **Le Wei Qi** (Qi protecteur) à la même origine que le Ying Qi mais circule à l'extérieur des vaisseaux. *Nous avons vu que **la ou il y a des globules blancs on peut dire qu'il y a du Wei Qi,***



41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN



• LE WEI QI OU QI PROTECTEUR

Cette Énergie circule dans les membranes, la peau, les muscles et jusque dans les Viscères. Il s'agit d'une énergie qui **s'adapte à notre mode de vie** :

- Quand nous sommes actifs, son activité est concentrée à la surface du corps et permet à l'organisme de s'adapter aux fluctuations de l'environnement.
- Quand nous sommes au repos, l'organisme va mettre en place des mécanismes pour se réparer, se nettoyer, produire de la matière et se préparer à une nouvelle période d'activité. A ce moment-là, le Wei Qi passe en profondeur pour aider les Organes internes à équilibrer leur fonctionnement.

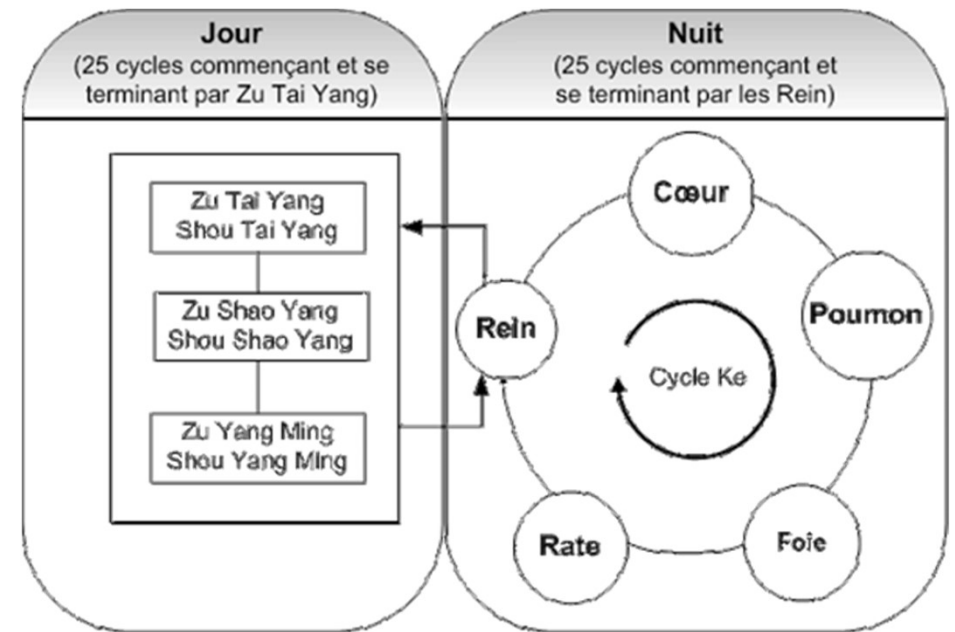
En Journée	La Nuit
<ul style="list-style-type: none">- Période Yang, active- Beaucoup de dépenses d'énergie (travail, réflexion, sport, etc.)- Création de déchets métaboliques tout au long de la journée- Augmentation de l'acidose- Le sang circule plutôt en périphérie- Le Ying Qi nourrit les cellules actives- Wei Qi circule en périphérie, à la surface du corps- Le cerveau est actif, reçoit beaucoup d'informations avec les 5 sens, activité mentale et émotionnelle	<ul style="list-style-type: none">- Période Yin, repos- Moins de dépenses d'énergie (sommeil, repos, réparation)- Elimination des déchets métaboliques produits dans la journée par les émonctoires (Poumon, Rein, Intestins)- Elimination de l'acidose- Le sang retourne vers le foie- Le Ying qi reviens vers le centre- Le Wei Qi vient aux organes- Le cerveau fait le tri des informations, des émotions grâce aux rêves

41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN



Circulation du Wei Qi : Il y a trois trajets

- Trajet le Jour : Wei Qi commence son trajet au niveau des yeux lorsqu'ils s'ouvrent au réveil. Il va ensuite descendre le long des 3 méridiens Yangs de bras (IG, TR, IG), remonter par les 3 méridiens Yin de bras (P, MC, C). Il va ensuite descendre le long des 3 méridiens Yang de pied (V, E, VB) ensuite remonter vers la tête pour finir son cycle en passant par les 3 méridiens Yin de jambe (Rte, F, R). Ce circuit va se renouveler 25 X/J dans la journée,
- Trajet la nuit : suit une circulation dans les organes selon la loi de Contrôle et de Domination en commençant et en terminant ce cycle par l'organe Rein : **Rein – Cœur – Poumon – Foie - Rate**. Ce circuit va se renouveler 25 X/Nuit. A la fin du dernier cycle, c'est-à-dire au petit matin, Wei Qi va pénétrer dans le méridien particulier Yang Qiao Mai et va monter jusqu'aux yeux pour déclencher l'ouverture des yeux et le réveil
- Trajet à la demande : Si nous nous blessons, le Wei Qi se dirige vers la zone de lésion pour protéger et réparer



Source : ZhongYi.net

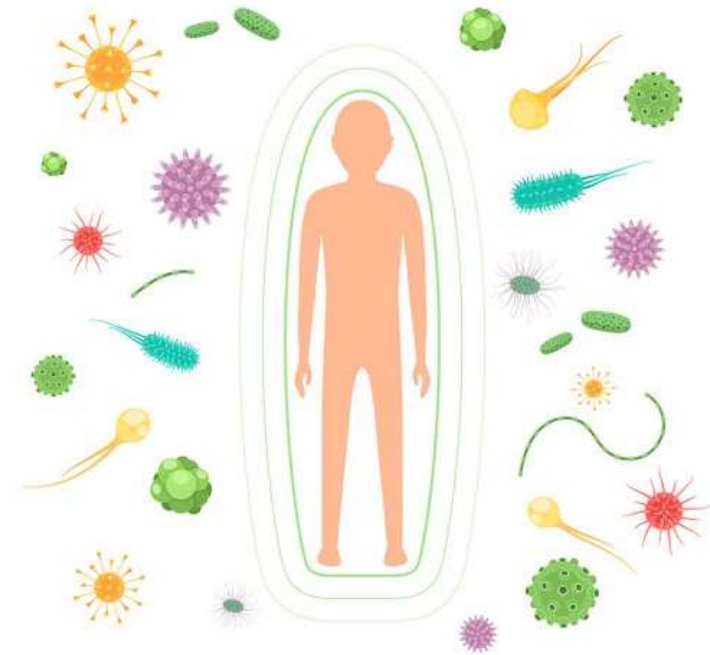
41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

- LE WEI QI OU QI PROTECTEUR

- Fonction du Wei Qi :

- **Wei Qi est chargé de défendre l'organisme** contre les agressions des pervers externe. Il intervient également en cas de traumatisme pour protéger la zone d'invasion de bactéries mais également pour déclencher l'inflammation et donc la réparation des tissus.
- **Wei Qi contrôle l'ouverture et la fermeture des pores de la peau.** Cette fonction est sous la dépendance du Qi du Poumon.
- L'ouverture et la fermeture des pores de la peau, joue un rôle dans la **régulation de la température corporelle** par l'intermédiaire de la transpiration mais aussi dans l'adaptation de la peau aux facteurs climatiques extérieurs.
- **Wei Qi réchauffe le corps** et participe à l'équilibre de la température corporelle
- **Wei Qi participe comme Ying Qi (énergie nourricière) à l'alimentation** des cellules puisqu'ils ont la même origine mais dans une moindre mesure.



41 THEORIE DU QI APPLIQUEE A L'HUMAIN

氣

• AUTRES TYPES DE QI

En plus des principaux Qi du corps humain que nous venons d'aborder, nous pouvons trouver **d'autres types de Qi** qui vont prendre d'autres noms en **fonction de leur zone d'action**. Il faut tout de même se rappeler que quel que soit le Qi dont on parle, cela reste du Qi.

- **Zhen Qi** : il s'agit du Qi des organes et des entrailles. En effet, pour chaque organe on va lui donner une appellation différente et chaque Qi des viscères à ses fonctions propres. On parle donc de **Xin Qi** pour le Qi du Cœur, de **Pi Qi** pour le Qi de la Rate, etc.
- **Jing Qi** : il s'agit du Qi qui circule dans les méridiens.

