

ÉCOLE SHEN TI



THEORIE FONDAMENTALE THEORIE DU QI : UNICITE

WWW.SHEN-TI.COM

THEORIE DU QI

Table des matières

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS	2
E THEORIE FONDAMENTALE (QI, YIN, YANG, 5 ELEMENTS)	3
I THEORIE DU QI = Théorie de l'unicité.....	3
1 La Théorie du Qi, généralités	3
2 La Théorie du Qi appliquée à l'Humain	4
2.1. Origine du Qi dans le corps humain	4
2.2. Les fonctions du Qi dans le corps humain	6
2.3. Les mouvements du Qi dans le corps humain.....	7
2.4. Les différents types de Qi dans le corps humain.....	7
2.4.1. Le Qi correct et le Qi pervers	7
2.4.2. Le yuan Qi ou Qi Originel	8
2.4.3. Le Zong Qi	10
2.4.4. Le Ying Qi ou énergie nourricière	10
2.4.5. Le Wei Qi ou énergie défensive	11
2.4.6. Autres Qi	13
AUTO-EVALUATION.....	15

THEORIE DU QI

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS

A la fin de ce cours vous devrez être capable de :

- D'expliquer ce qu'est le concept de Qi
- Connaitre les fonctions du Qi
- Savoir comment est créé le Qi
- Comprendre comment il circule dans le corps
- Connaitre les différents types de Qi

Pour cela il vous faudra :

- Avoir lu et étudié le cours papier,
- Avoir retenu les informations essentielles que ce cours contient,
- Avoir fait les exercices,

Vous avez, pour cela à votre disposition :

- Le support qui suit, contenant
 - o La théorie,
 - o Des exercices à faire,
 - o Une Auto-évaluation,
 - o Une bibliographie

THEORIE DU QI

E THEORIE FONDAMENTALE (QI, YIN, YANG, 5 ELEMENTS)

Nous allons dans un premier temps prendre connaissance des grands principes théoriques de l'organisation du monde et leur application à l'Homme. Ce sont des grands principes théoriques qui vont servir de guide pour raisonner, analyser et expliquer les situations énergétiques dans lesquelles se présentent les sujets. Pour cela nous allons aborder :

- La théorie du QI ou théorie de l'unicité,
- La théorie du Yin et du Yang ou théorie de la dualité,
- La théorie des 5 éléments ou théorie de la pluralité.

I THEORIE DU QI = Théorie de l'unicité

1 La Théorie du Qi, généralités

Le Qi (Prononcé : tchi) ou Ki (en Japonais) peut être traduit par « énergie ». Cependant, cette traduction de Qi en Energie n'est pas suffisante pour comprendre tout ce que la notion de Qi implique. En Occident, lorsque l'on parle d'Energie, on l'associe à une croyance. L'Energétique Chinoise, de par son mode de développement, n'est pas basé sur la croyance mais sur l'observation et l'expérience.

Ce concept d'énergie, de Qi peut se rapprocher du concept de « Pneuma » (Souffle) chez les Grecs anciens qui peut être aussi qualifié de « souffle de vie ». Il peut également être rapproché du concept de « Prana » issue de l'Ayurvéda (la mère des médecines).

Selon la théorie du Qi, il s'agit d'une énergie naturelle qui est présente en tout et partout qui est à la base de la création, de la transformation et de l'évolution de l'univers et du vivant sous toutes ses formes. On peut dire par exemple :

« Nous ne possédons pas le Chi, nous sommes le Chi ! »

Ce Qi est présent dans « tout » que ce soit un élément organique, vivant ou inanimé. Comme on a pu le découvrir en physique, que « la matière est de l'énergie ». Même une pierre qui paraît inerte, est constituée de Qi. En effet, cette pierre est constituée d'un ensemble de molécules qui sont reliées les unes aux autres par une « énergie dite de liaison ». Ces mêmes molécules sont constituées d'atomes, qui eux-mêmes sont constitués de protons, de neutrons, d'électrons ; électrons qui sont en mouvements. La matière, même si elle paraît inerte est en mouvement et constituée d'énergie.

Sa définition classique est la suivante :

« Le Qi est matériel invisible et sans cesse en mouvement »

Lorsque l'on dit que le Qi est un matériel invisible, cela peut perturber l'esprit occidental. Donc plutôt que de se faire des nœuds dans le cerveau pour savoir comment être sûr qu'un matériel existe sans qu'on puisse le voir puisqu'il est invisible, nous devrions nous poser la question : « qu'est ce qui va me permettre de voir que ce matériel est bien présent, même si je ne peux pas le voir directement ». Et bien nous allons observer les manifestations de la présence du Qi.

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).



Voici quelques exemples :

- Lorsqu'un élève écoute un enseignant, il entend sa voix. Et pourtant, il ne voit pas les ondes sonores. C'est bien lorsque les tympans de l'élève captent ces ondes sonores qu'il sait que l'enseignant parle.
- Lorsqu'un praticien diffuse une huile essentielle dans un cabinet, le client ne voit pas l'odeur. C'est lorsque les cellules de l'épithélium olfactif du nez captent son odeur que nous savons qu'une huile essentielle a été diffusée.
- Lorsque vous préparez un thé à un de vos amis et que vous avez mis du sucre dedans. C'est lorsqu'il goûte votre thé et que ces papilles gustatives sentent le goût du sucre qu'il sait que vous avez sucré son thé. Et pourtant rien ne différencie le thé sucré du thé non sucré. Ce Qi du thé était bien présent dans le sucre solide mais l'est toujours lorsque le sucre disparaît en fondant dans le thé.
- Lorsque vous vous rendez à l'océan, vous pouvez observer les marées. C'est bien l'attraction de la Lune qui va engendrer un mouvement d'aller et retour de l'océan. Vous ne voyez pas cette énergie mais vous voyez qu'elle est présente par les manifestations qu'elle engendre.
- La nourriture que vous absorbez (visibles), se transforme en énergie (invisible) qui va être utilisée pour constituer le sang (visible) ou créer des tissus comme les muscles, les cellules cutanées (visibles)

L'énergie est présente en tout, elle peut changer de forme, on peut l'appeler différemment selon l'objet de notre attention. Cela peut être de la matière, de l'énergie lumineuse, de l'énergie atomique, de l'énergie calorifique, de l'énergie électrique, de l'énergie magnétique, une odeur, un sentiment (qui est la manifestation d'une stimulation du système nerveux ou endocrinien), une fonction (digestion, respiration, etc.), un mouvement, un son, etc. Pour résumer

Pour résumer ce concept de Qi, on peut dire que cette énergie :

- Est à l'origine de tout,
- Sans cesse en mouvement,
- Toujours en évolution et
- Entre un matériel et l'autre, il y a du Qi.

Le Qi est la substance primordiale qui permet aux choses inanimées (monde du minéral) ou animés (monde végétal ou animal) d'exister et de se développer sous la forme dans lesquelles ils se matérialisent.

2 La Théorie du Qi appliquée à l'Humain

Dans le prolongement de la présentation du concept du Qi, nous allons aborder dans cette section le concept de Qi appliqué à l'individu. Nous verrons donc d'où vient le Qi du corps humain, quelles sont ses fonctions, ses mouvements et enfin les différents types de Qi qui y sont présents.

C'est dans le chapitre sur les méridiens que nous verrons comment circule le Qi du corps humain et quel nom il prend en fonction du lieu où il circule.

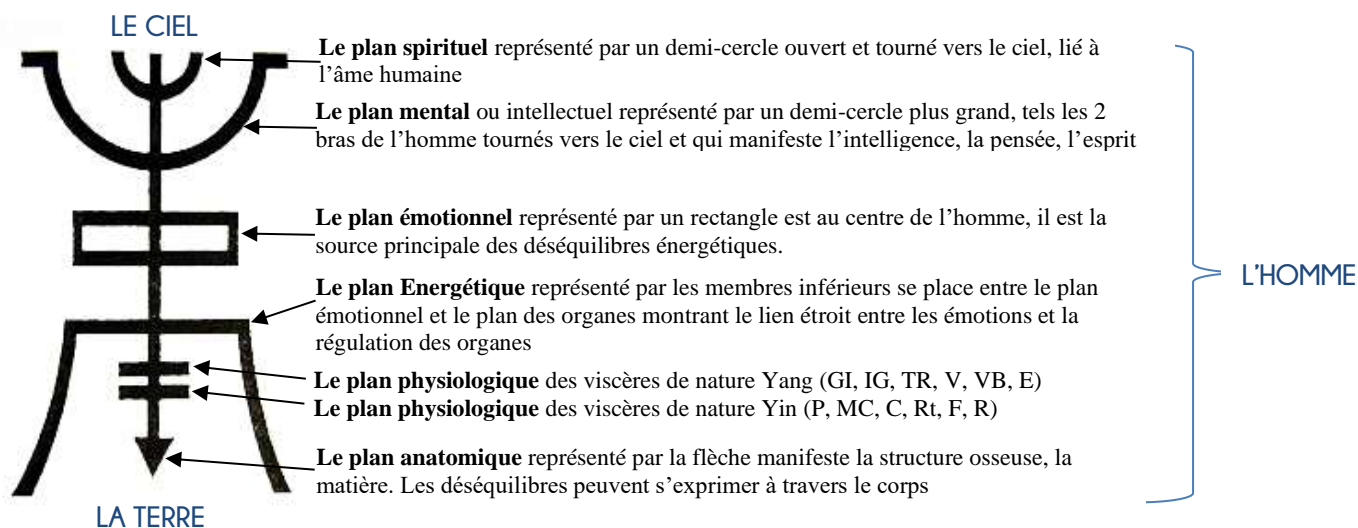
2.1. Origine du Qi dans le corps humain

Pour bien comprendre l'origine du Qi du corps humain, il nous faut présenter la place de « l'Homme dans l'univers ». Selon l'énergétique Chinoise « **l'Homme** » fait le lien entre le **ciel et la terre**. On considère qu'il n'y a pas de barrière entre ces trois éléments et que les lois qui les régissent sont les mêmes. « L'homme » trouve sa vitalité en se nourrissant du ciel *avec sa respiration* et en se nourrissant de la terre par *l'alimentation et la digestion*.

Le « Pictogramme de Mencius ». Mencius (ou Meng Tzeu) qui était un penseur chinois du 4^{ème} Siècle avant Jésus-Christ permet de schématiser la place de l'homme dans l'univers et de comprendre d'où vient l'énergie qui le constitue et quels éléments il va nourrir. Pour cela, en plus du Qi provenant de la Terre et du Ciel, il propose 7 plans qui vont être différentes manifestations de la présence de cette énergie. Un praticien va donc tenir compte de ces 7 plans lorsqu'il va prendre en charge un client puisqu'un déséquilibre énergétique peut se manifester sur un ou plusieurs de ces 7 plans. C'est en ce sens là que l'on dit que l'énergétique chinoise est une approche Holistique. Elle prend en charge l'individu sur tous ces plans. Par exemple, dans cette conception de la vitalité, on ne sépare pas le plan physique (plus dense) du plan mental (moins dense) puisque le Qi de ces deux plans ont la même origine et que ces 2 plans s'influencent mutuellement pour essayer de maintenir une certaine homéostasie énergétique.

Dans ce pictogramme :

- Les plans les plus bas, c'est-à-dire plus proche de Terre correspondent à une énergie plus visible, la matière, plus manifeste, plus palpable.
- Les plans les plus haut, c'est-à-dire plus proche du Ciel correspondent à une énergie moins visible, immatérielle, moins manifeste, moins palpable.



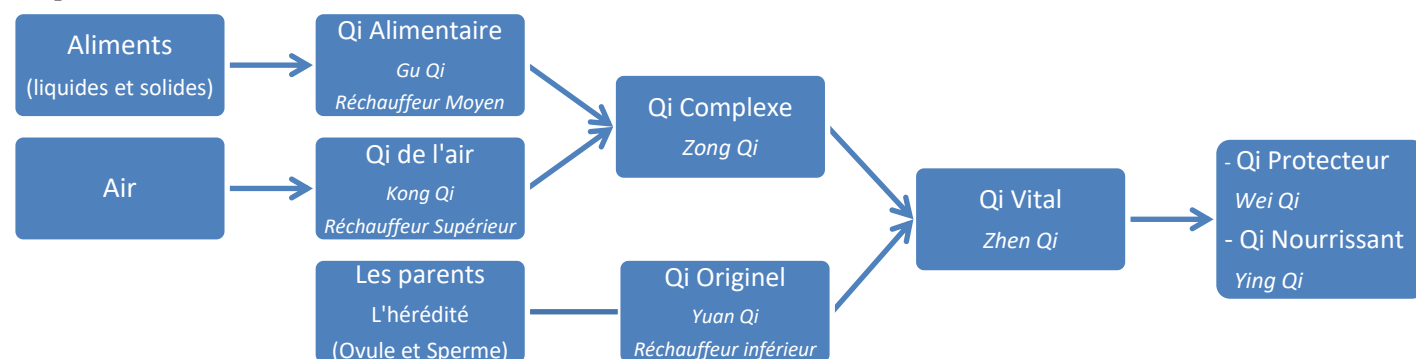
Le Pictogramme de Mencius

Le Qi du corps humain qui assure toute ses fonctions, son adaptation, sa construction, etc. sera donc issue :

- **Du ciel Antérieur :** C'est à la fécondation de l'ovule par le spermatozoïde que tout commence. On dit que cette nouvelle entité (le fœtus) reçoit « l'essence » de la mère et du père et se construit le Qi inné qui nous le verrons plus tard réside dans le Rein (C'est dans le Rein que se formera le Yuan Qi).
- **Du ciel Postérieur :** A la naissance, l'enfant va gagner son autonomie énergétique puisqu'il va recueillir les essences subtiles des Aliments (C'est dans la Rate et l'Estomac que se formera le Qi des aliments) et de l'air par son premier souffle (C'est dans le Poumon que se formera le Qi de l'air). Ces deux énergies forment ce que l'on nomme Qi acquis (Qi des aliments + Qi de l'air).

Ce Qi inné et ce Qi acquis s'assembleront pour former in fine le Zheng Qi qui est le Qi vital. Il sera diffusé dans toutes les cellules du corps en se transformant en plusieurs Qi comme le Wei Qi (énergie protectrice), le Yin Qi (énergie nourissante), qui eux-mêmes donneront d'autres types de Qi comme le Jing Qi (le Qi circulant dans les méridiens), le Qi des organes et des entrailles comme le Xin Qi (Qi du cœur), etc. qui vont permettre d'assurer un bon fonctionnement des différents plans de l'individu. Que ce soit pour assurer des fonctions (digestion, respiration, protection, etc.), assurer le fonctionnement de l'esprit, créer de la matière (renouvellement des tissus, croissance, etc.). Chaque type de Qi a des propriétés, des fonctions, une localisation particulière mais ce qui est important à comprendre c'est que tous ces Qi sont interdépendants et que si l'un de ces Qi est insuffisant, il peut avoir des répercussions sur le Qi global.

On peut résumer la création du Qi de l'humain avec le schéma ci-dessous :



2.2. Les fonctions du Qi dans le corps humain

Comme nous venons de le dire, chaque type de Qi présente des caractéristiques particulières mais on retrouve pour chacun d'entre eux 5 fonctions principales :

- *Propulsion,*
- *Réchauffement,*
- *Homéostasie,*
- *Défense,*
- *Transformation.*

Comme souvent, toutes ces fonctions sont importantes, interdépendantes et vont permettre à l'organisme de fonctionner correctement pour maintenir une bonne vitalité.

La Propulsion

La fonction de propulsion associée au Qi est une fonction qui va permettre la mise en mouvement. Si le Qi est insuffisant, ces mouvements ne se feront pas correctement. Dans le corps humain, le sang et les liquides organiques sont des éléments qui sont dits inertes. Ce qui les met en mouvement c'est le Qi. Une rétention d'eau, des problèmes de circulation du sang peut être dus à un manque de Qi. On peut aussi faire une analogie en prenant une personne qui est fatiguée et bien elle n'aura pas envie de bouger, de sortir de faire du sport. Elle a besoin de Qi pour cela.

Le Réchauffement

C'est en présence suffisante de Qi que le corps peut maintenir une température corporelle constante. En effet, le Qi va permettre une bonne circulation du sang dans tout le corps et ainsi permettre par exemple aux cellules musculaires de consommer du Qi pour créer de la chaleur et lutter ainsi contre le froid. Une personne fatiguée, en manque de Qi va donc être frileuse, avoir tendance à se couvrir puisqu'elle n'a pas assez d'énergie pour se réchauffer de l'intérieur.

Le principe de la fièvre est de faire monter la température corporelle pour lutter contre la maladie. Cette augmentation de la température corporelle est une grande source de dépense du Qi qui peut épuiser l'énergie si elle se prolonge.

L'Homéostasie

En biologie, l'homéostasie est un mécanisme grâce auquel un facteur (par exemple, température) est maintenu autour d'une valeur d'équilibre pour le corps humain, grâce à un processus de régulation. Voici quelques exemples de facteurs pour lesquels le corps a la capacité de mettre en place un processus de régulation : la température corporelle, l'acidité du sang, la pression osmotique d'un milieu, la concentration des électrolytes, le taux de glucose sanguin, la pression artérielle, etc.

De nombreux éléments environnementaux (l'heure de la journée, la météo, la saison, etc.), comportementaux (activité physique, repas, travail, repos, etc.) ou mentaux et émotionnels (peur, tristesse, joie, etc.) peuvent entraîner une modification de l'équilibre de ces valeurs et déclencher un processus de régulation pour retrouver l'homéostasie.

C'est donc le Qi qui va permettre d'assurer la fonction d'homéostasie. Le Qi à l'origine du maintien de l'équilibre dépendra du facteur qui est perturbé. Prenons quelques exemples :

- Le Wei Qi qui circule en superficie du corps sous la peau, va avoir pour rôle de contrôler l'ouverture et la fermeture des pores de la peau. Fonction importante dans la régulation de la température corporelle. Une faiblesse de Qi peut entraîner un maintien de l'ouverture des pores de la peau et entraîner une perte de liquides par transpiration profuses.
- Le Qi des Reins a sous son contrôle direct la vessie, tant et si bien que si le Qi des reins est faible, il peut y avoir des difficultés urinaires comme des polyuries (urines fréquentes), énurésie (pipi au lit, la nuit), incontinence urinaire, la vessie ne retient plus les urines.
- Le Qi de la Rate a pour fonction d'assurer la fonction de maintien du sang dans les vaisseaux. Le Qi du Foie a quant à lui un rôle dans la coagulation du sang. Ces deux Qi vont donc permettre le maintien du sang dans les vaisseaux. En cas des faiblesses de ce Qi, il va y avoir par exemple des hémorragie (saignements de nez, hémorragies pendant les règles, etc.)
- Le Qi va permettre d'assurer l'équilibre dans le maintien des organes à leur place. Une absence de Qi peut donc entraîner des ptoses (chutes d'organes) de l'estomac, utérine, anale, etc.

La Défense

Cette fonction de défense peut être vu sous l'aspect immunitaire ou la capacité d'adaptation de l'individu.

- La présence de Qi permet à l'organisme de maintenir un système immunitaire performant pour pouvoir lutter contre les virus, les bactéries, les blessures, etc. Une personne qui n'a pas suffisamment de Qi pour assurer cette protection présente une certaine fragilité qui peut entraîner des rhumes fréquents, elle peut attraper toutes les maladies contagieuses qui passent pas loin.
- Le second aspect de la fonction de défense assurée par le Qi, est qu'il permet à l'individu de s'adapter à son environnement social, familial, professionnel. Une personne qui présente une faiblesse de Qi, sera facilement

perturbé par une phrase désagréable, une situation stressante, une agression, un lieu bruyant, un lieu trop lumineux, etc.

La Transformation

Le Qi est nécessaire à toute transformation qui aura lieu dans le corps humain. Cela peut être d'ordre physiologique mais également mental. Vivre une situation difficile arrive à tout le monde mais pouvoir, la digérer, la transformer en expérience positive et continuer à avancer, nécessite de l'énergie.

Du point de vue physiologique, cela peut être la transformation liée à la digestion d'aliments bruts en éléments nutritifs assimilables, cela peut être l'utilisation de ces éléments nutritifs contenus dans le sang pour réparer, synthétiser des éléments constitutifs du corps humain (fabrication de globules rouges, de fibres musculaires, division cellulaire, etc.). Le Qi peut donc se transformer d'un type de Qi à un autre, d'un Qi visible à un Qi invisible. Sous l'action du Qi, les liquides organiques peuvent se transformer selon leur localisation dans le corps en lymphe, en larmes, en transpiration, en liquide séminal, en lait maternel, etc.

2.3. Les mouvements du Qi dans le corps humain

Les mouvements du Qi dans le corps humain lorsqu'ils sont équilibrés, vont permettre les échanges, la transformation, le contrôle et donc le bon fonctionnement de l'organisme. En revanche lorsque l'un des mouvements est excessif, il peut engendrer des déséquilibres dans ce système interconnecté et interdépendant qu'est l'organisme. Comme souvent, c'est par l'observation que la médecine chinoise a permis de comprendre les mouvements du Qi. Comme nous l'avons vu un peu plus tôt dans ce chapitre sur le Qi, le Qi est un matériel invisible en mouvement. Ce qui veut dire que l'observation de certaines fonctions ou de certains symptômes vont nous permettre de savoir si le mouvement du Qi est normal ou anormal. Prenons un exemple : le mouvement naturel de l'énergie de l'estomac est de faire descendre. Ce qui veut dire que les aliments qui y rentrent vont descendre dans le duodénum pour continuer à y être digéré. Cependant, lorsque quelqu'un présente des régurgitations, cela signifie que le Qi de l'estomac monte à l'excès, on dit qu'il s'agit d'un Qi à contre-courant. Il faudra donc comprendre pourquoi et travailler si besoin sur des points d'acupressure qui font descendre le Qi de l'estomac pour retrouver un mouvement normal de descente. La toux, les vomissements, le hoquet, les céphalées, les acouphènes peuvent être des signes de Qi à contre-courant. Les quatre mouvements du Qi sont les suivants :

- **La montée** : Expirer, Vomir, avoir des nausées, Éructer, hoqueter
- **La descente** : Inspirer, Transit digestif, Aller à la selle, Uriner, Avoir la diarrhée
- **L'entrée** : Manger, Boire, Inspirer, Sentir, Voir, regarder, Écouter, entendre, Recevoir des affects
- **La sortie** : Aller à la selle, Uriner, Expirer, Pleurer, Parler, Suer, Éjaculer, Exprimer des affects, Vomir, avoir des nausées, Éructer, hoqueter

Voici quelques exemples :

- Le Qi fait circuler le sang et les liquides organiques. Si un sujet présente des œdèmes au niveau des jambes, cela peut être dû au fait que ce Qi qui met en mouvement n'est pas suffisant. Si une personne a le visage rouge, et présente une certaine agitation, c'est peut-être que le Qi a tendance à trop monter vers le haut. Des organes comme le Poumon et l'estomac vont avoir un mouvement dirigé vers le bas,
- Des organes comme le Foie et la rate, vont avoir un mouvement énergétique de montée. La Rate va faire monter les éléments nutritifs vers le réchauffeur supérieur,
- Le Qi du Cœur et du Rein monte et descend,
- Un excès de mouvement de descente, peut se manifester par la présence de diarrhée (le Qi ne retient pas les aliments en cours de digestion et tout est éliminé par les selles), par des ptoses (le Qi n'arrive pas à maintenir les organes en place),
- Un excès d'entrée est le signe d'une accumulation à l'intérieur du corps et que l'équilibre entre la sortie et l'entrée est rompu. Cet excès d'entrée va entraîner des signes de stagnation du Qi comme ballonnements, rétention d'eau, douleurs des hypocondres, masses.
- Un excès de sortie est le signe d'une fuite du Qi vers l'extérieur. Le danger est une perte conséquente du Qi de l'organisme. Cet excès de sortie peut se manifester sous la forme de transpiration profuse, d'énurésie, d'hémorragie...

2.4. Les différents types de Qi dans le corps humain

Nous allons à présent aborder un peu plus en détail les différents types de Qi. Pour rappel, le Qi peut prendre différents noms selon la zone où il est actif, ses fonctions. Il s'agit cependant toujours du Qi.

2.4.1. Le Qi correct et le Qi pervers

Le Qi Correct, Authentique : Zheng Qi. Il est le résultat de la *fusion du Qi inné (Yuan Qi) et du Qi acquis (Zong Qi)*, le Zhen Qi constitue l'Énergie vitale. Il est le Qi le plus raffiné dans le sens où il est le résultat du Qi des aliments, du Qi de l'air et du Qi inné. Il parcourt l'ensemble de l'organisme et l'ensemble des Méridiens pour alimenter

les viscères et les tissus en énergie. La présence de ce Qi va également permettre à l'organisme de lutter contre le Qi des pervers.

Le Qi pervers : Xie Qi. Correspond aux énergies qui vont avoir tendance à faire perdre l'équilibre, le bon fonctionnement du corps et de l'esprit. Il y a donc une lutte entre les énergies perverses et les énergies correctes qui va se mettre en place. La maladie apparaîtra lorsque les énergies correctes auront été dépassées par les énergies perverses. On peut distinguer deux situations :

- Un déséquilibre aigu correspond à une lutte des énergie correctes pour faire face et repousser les énergies perverses
- Un déséquilibre chronique correspond à une situation où les énergies correctes sont en situation de vide et la lutte contre les énergies perverses devient plus difficile pour l'organisme.

Quelle que soit la situation, le principe d'harmonisation pour régulariser la situation sera de tonifier les énergies correctes et chasser les énergies perverses.

2.4.2. Le yuan Qi ou Qi Originel

Yuan Qi est le premier Qi, le Qi le plus fondamental dans le sens où il est issu de l'association du Qi du père (spermatozoïde) et du Qi de la mère (ovule). C'est un Qi qui nous est propre puisque chacun d'entre nous est différent et est la synthèse de ce que nous a transmis notre père et notre mère. Cela représente notre constitution. Certains d'entre nous auront une très bonne constitution et d'autres non.

Ce qui est intéressant avec ce Yuan Qi c'est que même si nous n'avons pas une bonne constitution, nous pouvons agir dessus pour le nourrir. En effet, à la naissance, ce Yuan Qi est tout petit. Il va avoir besoin du Qi Acquis pour se développer, se renforcer. Par exemple, à la naissance, le Yuan Qi est petit, non mature, ce qui fait que les enfants vont avoir tendance à ne pas contrôler leurs urines. C'est au fur et à mesure de leur croissance et donc de l'augmentation du Yuan Qi par l'alimentation du Qi Acquis qu'il va gagner en puissance et maîtriser les urines. Ce Yuan Qi est localisé au niveau des reins dans ce que l'on appelle le Dan tian inférieur. Un autre exemple, est qu'avec l'avancée en âge, ce Yuan Qi aura une tendance inexorable à s'épuiser. C'est à ce moment là que les personnes âgées seront sujets à de l'incontinence urinaire.

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

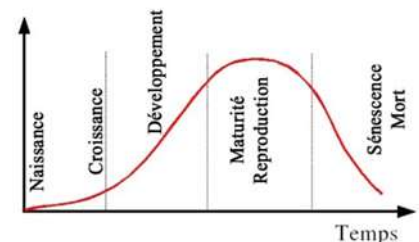
Toute vie peut être divisée en quatre étapes :

- *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.

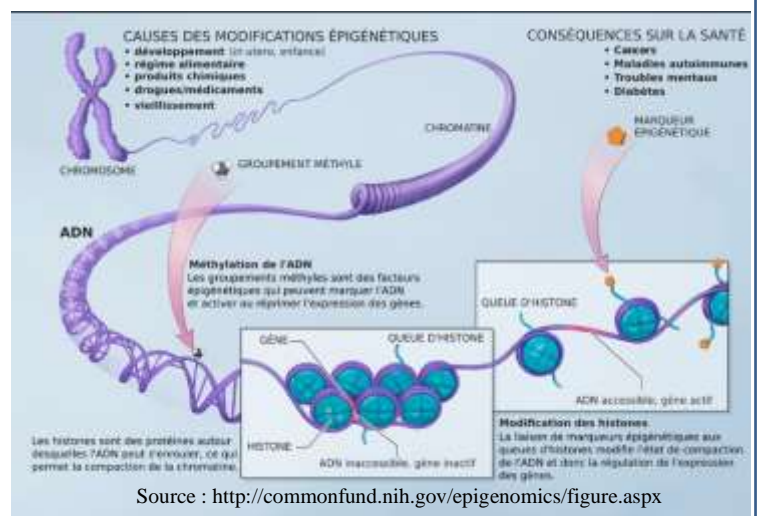
La **vieillesse** est une phase où la **dégénérescence** s'accélère jusqu'à la mort.



La constitution et l'épigénétique

Nous avons vu que l'assemblage du spermatozoïde et de l'ovule vont créer par le hasard de la reproduction un patrimoine génétique qui est propre à chaque individu. On a longtemps pensé que l'expression de ce génome était une fatalité et que nous ne pouvions rien faire pour modifier l'expression de nos gènes. La découverte de l'épigénétique a permis la remise en question de ce dogme.

Le principe de l'épigénétique est de dire qu'il est possible de modifier l'expression de notre génome par la modification de notre alimentation, de notre mode de vie, de nos pensées mais que tout événement traumatisant peut aussi modifier cette expression. Nous nous pouvons retrouver ces modifications sur les générations suivantes. Il s'agit d'une hérédité complémentaire à l'hérédité génétique (Certains pourront y voir un lien avec la notion orientale du Karma qui dit que les actions que vous réalisées auront des conséquences sur les vies suivantes (les descendants). Ce qui veut dire que tout n'est pas inscrit dans le marbre et que nous pouvons à tout moment l'expression de nos gènes peut changer. Ce mécanisme est possible par la méthylation de l'ADN suite à un événement positif ou négatif ce qui a pour conséquence de changer la structure tridimensionnelle de notre ADN. C'est ainsi que certains gènes se retrouvent actifs ou inactifs à l'expression.

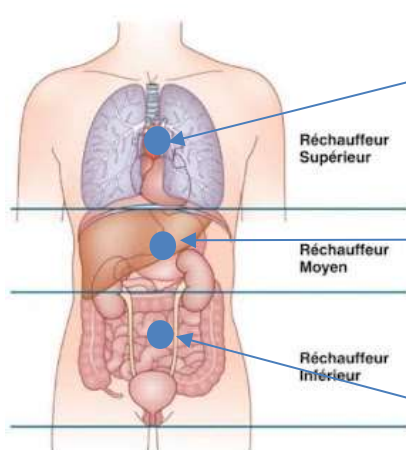


Source : <http://commonfund.nih.gov/epigenomics/figure.aspx>

Pour résumer, l'hérédité est une base modifiable. Nos actions, nos pensées et notre hygiène de vie nous permet d'améliorer notre vitalité même si notre patrimoine génétique ne nous a pas apporté une bonne constitution.

La Notion de triples foyers ou San Jiao

Nous avons vu que la création du Zhen Qi correspond à l'association du Qi Inné (Yuan Qi) et du Qi Acquis (Qi de l'alimentation et du Qi de la respiration). Ces trois Qi ont chacun une localisation différente. Chacun de ces Qi correspond à un foyer. La communication entre ces trois foyers est primordiale pour que ces trois différents Qi puissent circuler et interagir librement dans le corps. Ces trois foyers qui sont représentés par un méridien que l'on nomme méridien triple réchauffeur, ne correspondent pas à des organes, mais plutôt à des zones du corps de forte activité énergétique. Le schéma ci-dessous vous permettra de comprendre.



Zone du Thorax au-dessus du diaphragme : **Le Brumisateur** correspond à l'emplacement du **Zong Qi**, les organes de ce foyer sont le cœur, Maître du cœur et les poumons

Zone de l'abdomen au-dessous du diaphragme : **La marmite** correspond à l'emplacement du **Ying Qi**, les organes de ce foyer moyen sont la vésicule biliaire, l'Estomac et la Rate (Rate+Pancréas)

Zone du Bas ventre au-dessous du nombril : **Les Egouts** correspond à l'emplacement du **Yuan Qi**, les organes de ce foyer inférieur sont les Reins, Intestins, Vessie, Foie

Distribution du Yuan Qi

Le Yuan Qi est localisé au niveau du Dan Tien entre les deux reins. Il va circuler dans tout le corps entre les cellules et en passant par les trois foyers. On peut dire que toutes les cellules du corps seront baignées et en contact avec le Yuan Qi. Il part de cette zone des reins mais aussi du point Ming Men (porte de la vie) qui est le point situé sur le méridien du Vaisseaux Gouverneur 4 Du Mai, qui représente une porte d'accès à ce Yuan Qi.

Fonctions du Yuan Qi

- Comme nous l'avons vu, Yuan Qi est en rapport avec le patrimoine génétique, la constitution. Il aura donc pour **fonction de promouvoir le développement, la croissance et la reproduction**. On comprend bien cette fonction lorsque l'on regarde la définition de ce qu'est un organisme vivant :
Un être vivant est un organisme doté de vie, ce qui signifie qu'il naît, se développe et finit par mourir. Les animaux, les plantes, les champignons, les bactéries sont des exemples d'êtres vivants. Pour être considéré comme un être vivant, l'animal ou le végétal en question doit être capable de : respirer, se nourrir, produire des déchets, et se reproduire. Pour survivre, les êtres vivants sont capables de se reproduire et de s'adapter à leur environnement.
- Si un enfant ne se développe pas correctement, ou si une personne à une faible constitution on va tonifier son Yuan Qi. L'insuffisance de Yuan Qi va entraîner des signes de vieillissement précoce chez l'adulte (difficultés urinaire, perte des dents, perte des cheveux, baisse de la libido, etc.)
- **La seconde fonction du Yuan Qi est de régulariser le métabolisme et les fonctions des viscères** (organes et entrailles). Le Yuan Qi des reins peut se décomposer en deux entités que sont le yin et le yang des Reins. C'est ainsi que l'on dit que le yin et le yang de chaque viscère vient du yin et du yang du rein. Par analogie on peut considérer en physiologie occidentale que le yin et le yang du reins pourrait représenter le système nerveux ortho et para sympathique qui est responsable en partie de la régulation du fonctionnement des viscères.

Pour résumer :

- La qualité du Yuan Qi donne des informations sur la constitution de l'individu,
- Le Yuan Qi circule dans les espaces entre les cellules et baigne toutes les cellules du corps,
- Le Yuan Qi prend sa source entre les deux reins et il existe une porte d'accès qui est le point Ming Men,
- Le Yuan Qi a pour fonction :
 - o De promouvoir le développement, la croissance et la reproduction
 - o De régulariser le métabolisme et les fonctions des viscères.

2.4.3. Le Zong Qi

Zong Qi provient de la combinaison des Qi extraits de l'Air (capté par les Poumons) et des Aliments (capté par l'Estomac et la Rate), et est produite et concentré au thorax au niveau du réchauffeur supérieur où se trouve le Cœur et les Poumons. C'est pour cela que l'on peut également l'appeler Qi du Réchauffeur Supérieur. Il s'agit d'un Qi acquis, par rapport au Qi inné qu'est le YuanQi.

Fonctions du Zong Qi

Les fonctions principales de Zong Qi concernent la respiration et le rythme cardiaque en apportant le mouvement et la régularité. Une fois assemblé, ce Zong Qi pénètre dans le Cœur, et devient le Qi du Cœur que l'on appelle Xin Qi. Zong Qi va donc **soutenir le Cœur** pour lui permettre de réaliser ses **pulsations cardiaques et de mise en mouvement du sang**. Le Zong Qi peut donc circuler dans tout le corps. C'est donc au niveau l'artère radiale, là où le praticien prend le pouls que l'on peut sentir la manifestation du Zong Qi. Il est également perceptible au niveau des jambes ou de l'aorte dans le ventre. Ce Zong Qi va donc permettre la **circulation du Ying Qi** (Qi nutritif) dans les vaisseaux.

A l'instar du Yuan Qi qui s'accumule au Ming Men, le Zong Qi s'accumule au niveau du point 4 RM.

Le Zong Qi va également émerger au niveau de la gorge pour **donner de la force à la voix**. Il aide donc le Poumon dans sa fonction de respiration. Le Poumon grâce à ses fonctions de descente va donc faire descendre cette énergie jusqu'aux Reins où se situe Dan Tian pour compléter son énergie et permettre ensuite une bonne quantité et qualité du Yuan Qi. Nous avons également vu en début de chapitre que ce Zong Qi va s'associer au Yuan Qi et se transformer pour constituer le Zheng Qi. Une insuffisance de Zong Qi va entraîner des signes comme voix faible, rythme cardiaque, circulation et respiration perturbées.

Pour résumer :

- Zong Qi correspond au Qi de la poitrine
- Zong Qi est l'association du Qi de l'air et des aliments,
- Zong Qi s'associe au Yuan Qi pour constituer le Zheng Qi,
- Il a pour fonction :
 - o De donner du Qi au cœur et au poumon,
 - o D'aider le Cœur à propulser le sang et le Ying Qi (Qi nutritif) dans les vaisseaux,
 - o D'aider à la phonation et la respiration,
 - o De nourrir le Yuan Qi par la fonction de descente du Poumon et s'accumule au niveau du 4 RM.
 - o

2.4.4. Le Ying Qi ou énergie nourricière

Deux Qi différents avec une même origine

Ying Qi (énergie nourricière) et Wei Qi (énergie défensive) ont une même origine dans l'organisme. En effet, c'est grâce au travail de la Rate que les aliments sont transformés en essence subtile dans l'Estomac et de l'Intestin Grêle pour être ensuite assimilées et distribuées dans tout l'organisme. Cette distribution se fait en plusieurs étapes. C'est d'abord la Rate (Réchauffeur Moyen) qui va conduire ces essences subtiles au Poumon (Réchauffeur Supérieur) par l'intermédiaire du méridien interne du Poumon qui prend naissance dans le Réchauffeur Moyen.

C'est arrivé au Poumon que ces deux Qi vont se distinguer et suivre une voie de circulation différente :

- **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 où 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 là où 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.

Circulation du Ying Qi

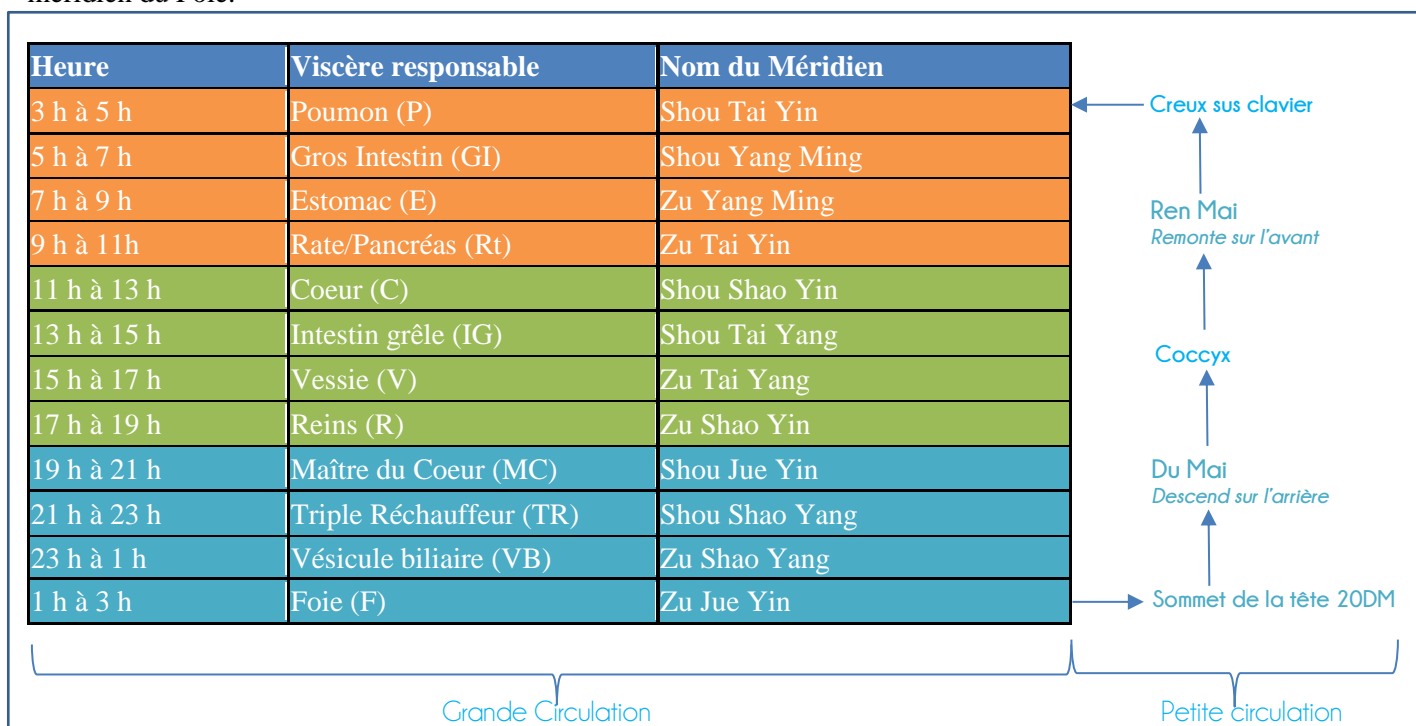
Cette énergie nourricière circule dans le sang mais également dans le système-méridien. Dans ce dernier, la circulation du Ying Qi suit un enchaînement régulier et précis tout au long de la journée et de la nuit dans la petite et la grande circulation. On appelle cela la circulation nyctémérale. Ces deux circulations permettent aux Ying Qi de circuler dans tous les méridiens du corps et ainsi transporter les éléments nutritifs dans toutes les parties du corps, dans tous les tissus, dans tous les organes.

La grande circulation :

C'est celle que nous avons vu dans le chapitre consacré au Système-Méridien. Il s'agit de la circulation qui passe dans tous les 12 méridiens principaux. L'Énergie circule en boucle dans les Méridiens, du centre vers les extrémités, et de retour vers le centre. **La circulation se fait suivant les marées énergétiques**, c'est-à-dire selon un horaire de 24 heures pendant lequel le Qi est en circulation continue, irriguant un des 12 Méridiens à toutes les deux heures de façon

privilegié. On dit que ce méridien est en plénitude. Chaque Méridien est également lié à un des 12 Viscères, et la période où le Qi est à l'apogée dans le Méridien porte le nom du Viscère en question. Ainsi, « l'heure du Foie », par exemple, est de 1 h à 3 h.

Le méridien Poumon est le méridien par lequel ces cycles de circulation de l'énergie commencent et se termine au méridien du Foie.



La petite circulation

La seconde circulation du Ying Qi est celle de la petite circulation. Elle débute au niveau du méridien du Foie et l'énergie se dirige au 20DM qui est situé au sommet du crâne. C'est le méridien interne du Foie qui se dirige vers le 20DM. A partir de ce point, l'énergie entre dans le méridien Du Mai pour aller se déverser dans la Ren Mai et revenir ensuite vers le creux sus clavier pour plonger dans le Poumon et le cycle recommence. Ce cycle se répète 50 fois par jour.

Fonctions du Ying Qi

La principale fonction du Ying Qi est de **participer à la création du Sang**. Le Ying Qi lorsqu'il s'associe aux Liquides organiques va se transformer en Sang. La qualité du Ying Qi a donc un rôle important sur la qualité du sang.

Sa deuxième fonction est donc liée à son nom Ying Qi ou énergie nourricière, il s'agit d'une énergie qui a **nourrir l'ensemble des cellules de l'organisme** grâce à sa mise en circulation dans les vaisseaux sanguins ainsi que sa circulation énergétique dite nyctémérale.

Pour résumer :

- Ying Qi est issu de l'essence des aliments assimilés au Réchauffeur Moyen avec l'aide de la Rate comme Wei Qi
- Ying Qi pénètre dans les vaisseaux sanguins et y circule à l'inverse de Wei qui circule à l'extérieur de ceux-ci,
- Ying Qi circule dans la petite circulation et la grande circulation,
- Il a pour fonction :
 - o De participer à la création du Sang,
 - o De nourrir toutes les cellules de l'organisme,

2.4.5. Le Wei Qi ou énergie défensive

Wei Qi est aussi appelé « énergie défensive » ce qui peut faire penser à l'immunité. Nous avons vu ci-dessus lorsque nous avons abordé l'origine du Ying Qi (énergie nutritive) que ces deux énergies ont la même origine à savoir le réchauffeur moyen.

La différence avec Ying Qi c'est que Wei Qi correspond à la partie, la plus légère, la plus trouble, la plus mobile, la plus yang, et n'entre pas dans les vaisseaux comme Ying Qi mais circule à l'extérieur de ces vaisseaux. 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.

Notion d'équilibre acido-basique

On peut retrouver la symbolique de l'équilibre acido-basique dans cette différence de fonctionnement pendant la journée et la nuit. De manière générale, **le corps produit de l'acidité**. Cette production d'acide est nettement **plus importante en journée** à cause de notre activité cellulaire (**digestion, effort physique, etc.**). Quand **cette acidité est trop importante** ou est **difficilement éliminable par les reins et les poumons**, elle est temporairement **stockée dans les tissus conjonctifs**. Ce sera donc principalement en journée que la surcharge d'acidité sera importante. Ce stockage acide dans les tissus conjonctifs peut avoir lieu alors que le sang est proche du neutre. En effet, **l'équilibre acido-basique du sang est une priorité pour le corps c'est pourquoi le pH sanguin varie peu**. Le corps va donc **épurer le sang au fur et à mesure** pour stocker ces acides dans le tissu conjonctif s'ils sont trop nombreux pour être tous éliminés dans un temps imparti par les reins et les poumons. Par exemple, les muscles en action vont avoir tendance à produire de l'acide lactique qui peut être à l'origine de crampes.

La nuit la production d'acide diminue. Les tissus conjonctifs pourront alors **éliminer leur excès d'acide dans le sang pour l'éliminer ensuite par les reins et les poumons**. C'est une **période de nettoyage**, qui correspond à un processus de guérison. Si une seule nuit ne suffit pas pour éliminer ces toxines acides et si l'apport en nouvelles toxines reste au même niveau alors c'est le **début d'une maladie chronique** qui va se déclencher beaucoup plus tard (plusieurs années voire plusieurs décennies après). C'est simplement lié au fait que le corps possède un seuil d'élimination par unité de temps.

En Journée

- 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

La Nuit

- 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

Circulation du Wei Qi

Le Wei Qi circule selon trois trajets :

Premier Trajet

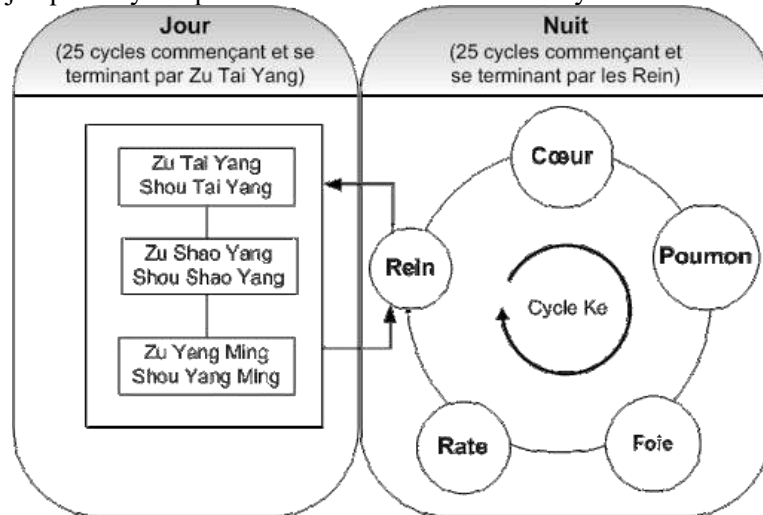
Comme nous l'avons vu dans les fonctions du Poumon (le Poumon diffuse le Wei Qi et contrôle la peau), celui-ci va diffuser le Wei Qi dans l'ensemble de l'organisme. Cette diffusion se fera notamment vers la peau, ce qui permettra à l'organisme de se protéger contre les énergies perverses externes qui seraient susceptibles de pénétrer l'organisme.

Deuxième Trajet

Le deuxième trajet est en lien avec la circulation du Ying Qi. Le Ying Qi va circuler à l'intérieur des vaisseaux selon la circulation nycthémerale et le Wei Qi va suivre cette circulation mais à l'extérieur des vaisseaux. Le Wei Qi circule donc selon la grande circulation. Il va circuler selon un cycle nycthémeral en faisant 25 cycles le jour dans les zones Yang du corps, les méridiens Yang et les organes et 25 cycles la nuit dans les zones Yin, les méridiens Yin et les organes. **C'est cette circulation « jour – nuit » qui est privilégiée par Wei Qi par rapport aux deux autres trajets.**

- **Dans la journée**, 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) pour arriver au bout des doigts et ensuite remonter par les 3 méridiens Yin de bras (P, MC, C) pour revenir à la tête. Il va ensuite descendre le long des 3 méridiens Yang de pied (V, E, VB) pour aller jusqu'au bout des orteils et 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 fois dans la journée,
- **Dans la nuit**, Wei Qi suit une circulation dans les organes selon la loi de Contrôle et de Domination dans la théorie des 5 éléments en commençant et en terminant ce cycle par l'organe Rein : **Rein – Cœur – Poumon – Foie - Rate**. Il réalise cette circulation 25 fois dans la nuit. Dans cette phase nocturne, le Wei Qi est en

profondeur. Il ne réchauffe pas la périphérie, c'est pour cela que l'on ressent le besoin de se couvrir la 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.



Source : ZhongYi.net

Troisième Trajet

Lorsque nous nous blessons par exemple en jardinant, le Wei Qi se dirige dans la zone de la blessure pour lutter contre toute bactérie qui aurait pu pénétrer dans la peau mais aussi pour engendrer l'inflammation qui va permettre de réparer les tissus.

Fonctions du Wei Qi

Les fonctions du Wei Qi sont les suivantes :

- 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. Il va permettre de réchauffer le corps.
- Wei Qi participe comme Ying Qi (énergie nourricière) à l'alimentation des cellules puisqu'ils ont la même origine mais dans une moindre mesure.

Comparaison du Wei Qi et du Ying Qi

	Ying Qi (énergie nourricière)	Wei Qi (énergie défensive)
Origine	Ces deux énergies ont la même origine, la digestion des aliments	
Yin/Yang	Yin	Yang
Qualité	Raffinée,	Moins raffinée et très mobile
Circulation	Circule dans les vaisseaux	Circule à l'extérieur des vaisseaux
Fonctions	Produit le sang et nourrit l'ensemble des cellules de l'organisme	Protège le corps des invasions, contrôle l'ouverture des pores de la peau, réchauffe l'organisme

2.4.6. Autres 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.

AUTO-EVALUATION

Consignes pour réaliser cette auto-évaluation :

- Pour les QCM, Il peut y avoir plusieurs cases à cocher
- Pour les QRC, vous pouvez répondre en quelques lignes

II QUESTION ET EXERCICES SUR LE CHAPITRE « THEORIE DU QI »

Questions :

- Quelle est la définition du Qi ?
- Quelles sont les sources d'énergies pour le corps humain ? faire un schéma.
- Quelles sont les fonctions du Qi dans le corps humain ?
- Quels sont les mouvements du Qi dans le corps humain ?
- Pouvez-vous faire un tableau comparatif entre le Wei Qi et le Ying Qi.

Exercices :

- Lorsque vous rencontrez une personne, posez-vous la question de savoir si elle manifeste de la plénitude de Qi ou un vide de Qi. Observez le teint de son visage, la présence de « lumière » dans ses yeux, son attitude, sa voix, sa façon de se déplacer, d'interagir avec son environnement, etc. Observez vos amis, les membres de votre famille, vous-même, etc.
- Présentez la théorie du Qi en quelques minutes à plusieurs personnes de votre entourage, et leurs demander en retour s'ils ont bien compris et s'ils ont des questions.