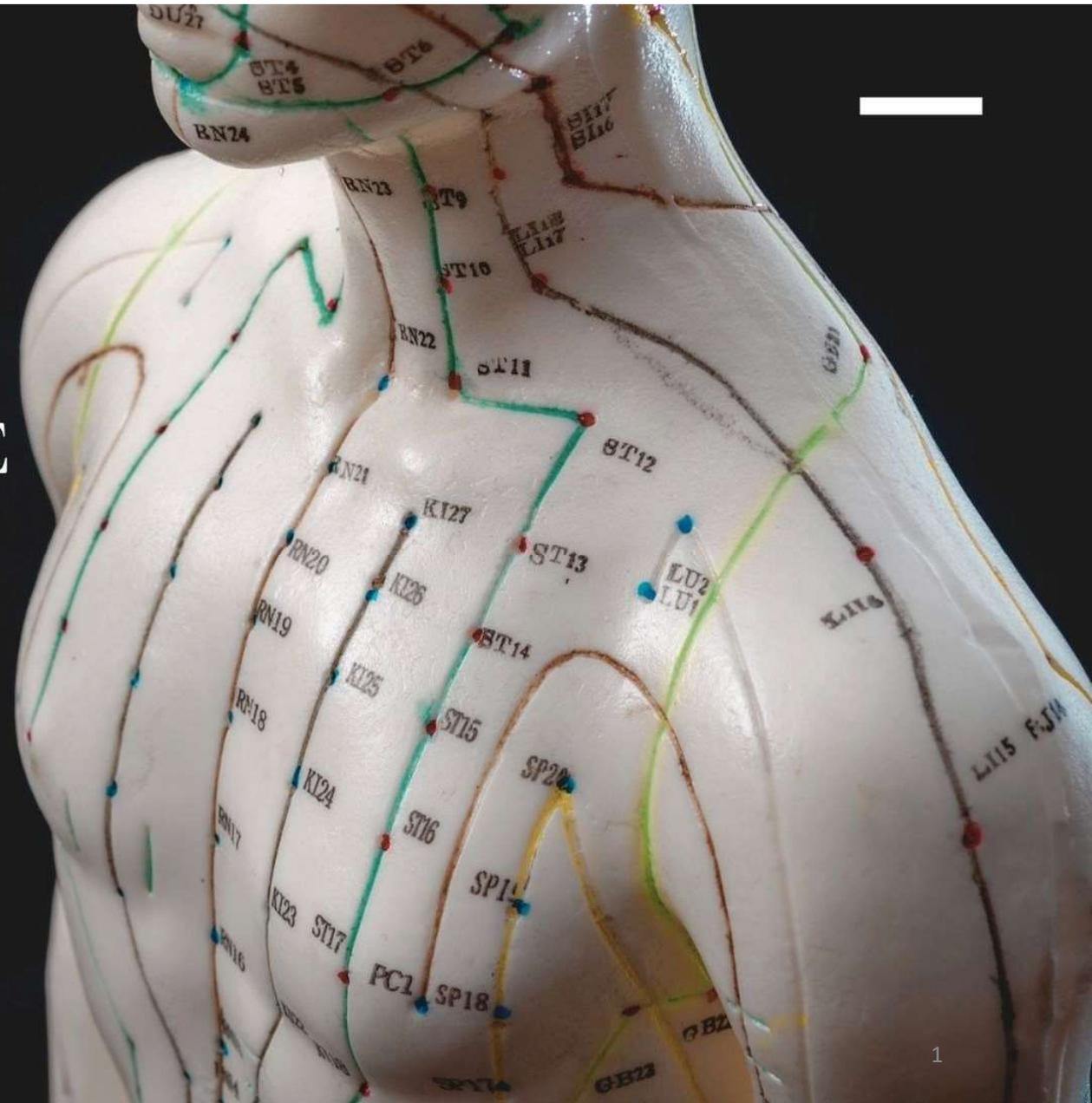


Shen-Ti Formation

FORMATIONS AUX MÉTIERS DU BIEN-ETRE

Depuis 2004

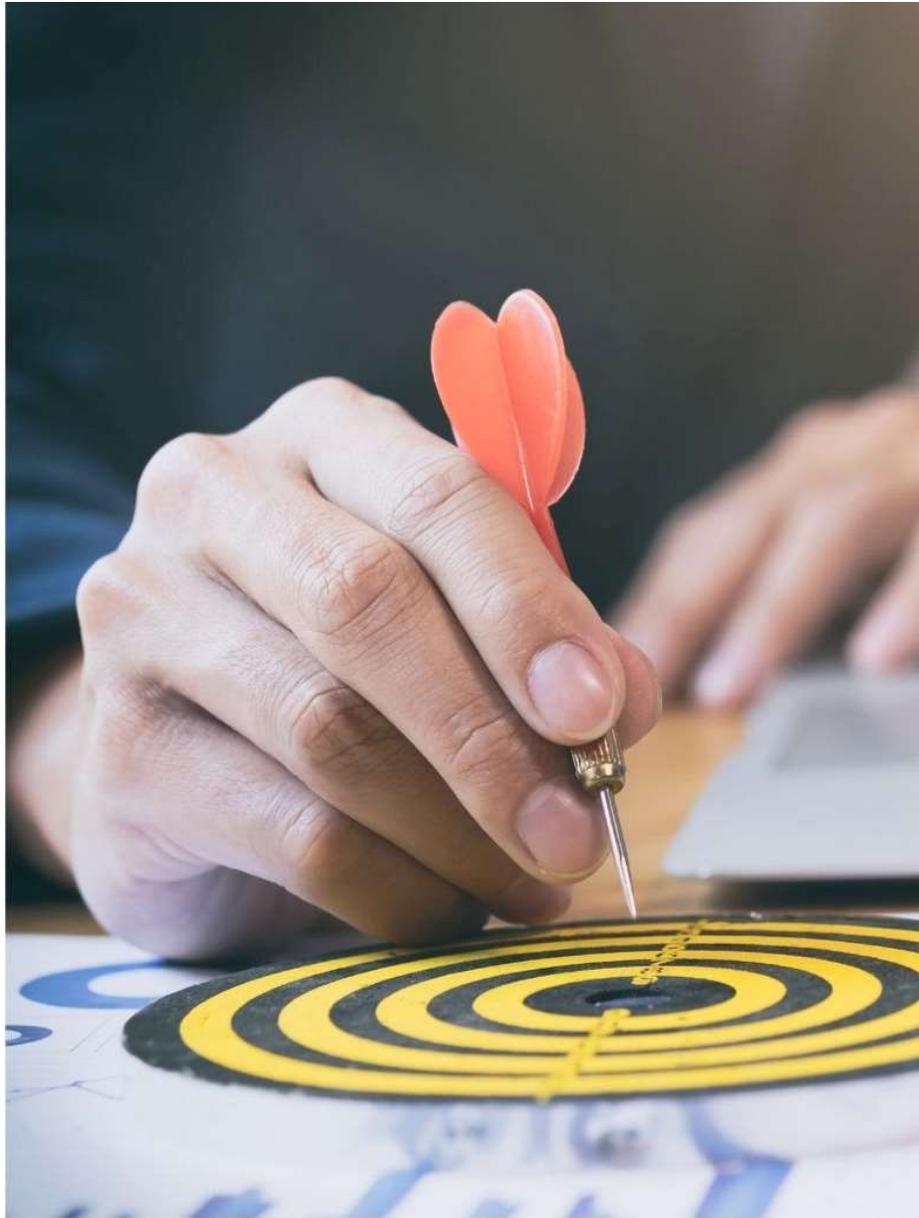




CONNAISSANCES DU CORPS : LES 5 SUBSTANCES

ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

Shen-Ti Formation



SOMMAIRE

Connaissance du corps : les 5 substances

- 01 Introduction
- 02 Jing : Essence,
- 03 Qi : Energie,
- 04 Shen : Esprit,
- 05 Xue : Sang,
- 06 Jin Ye : Liquides Organiques,

01 INTRODUCTION

- Les Viscères et les Méridiens qui représentent la base structurelle du corps
- Les substances sont produites, mobilisées, éliminées, échangées entre ces Viscères et qui vont permettre l'expression de la vitalité.

Dans le Qi Gong on parle tout d'abord des **trois trésors** appelés **San Bao**, San Yuan (les trois origines) ou san ben (les trois fondations) que sont

- **L'essence (Jing)**,
- **L'Energie (Qi)**
- **L'esprit (Shen)**.

Et nous ajoutons à cela :

- **Le Sang (Xue)**
- **Les Liquides organiques Jin Ye.**



01 INTRODUCTION

Substance	Principaux Zang associés	Fonctions	Localisation
Jing	Rein	Active les transformations, contrôle la croissance, le développement et la reproduction	Dans les 8 Méridiens Curieux et les Jing Luo, stocké dans Shen
Shen	Coeur	Vivifie le corps et la conscience	Réside au Coeur
Qi	Poumon, Rein, Rate	Circule, réchauffe, transforme, protège, retient et nourrit	A l'intérieur et à l'extérieur des Jing Luo et Xue Mai
Sang	Coeur, Foie, Rate	Nourrit et humidifie	Dans les Xue Mai et Jing Luo
Liquides Organiques	Rein, Poumon, Rate	Humidifient et nourrissent	Dans tout le corps

01 Introduction : Les Trois trésors

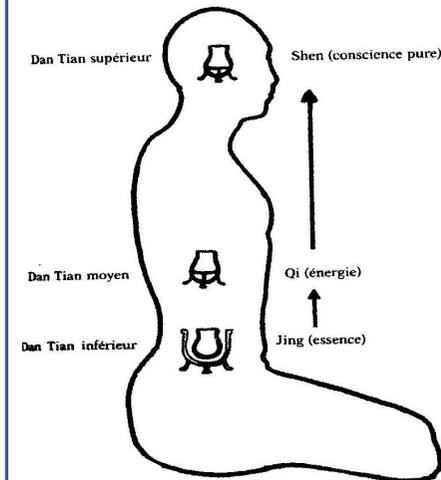
Analogie de la bougie

Shen est représenté par la lumière qui irradie de la bougie allumée. Le but de la bougie est d'éclairer l'obscurité. Votre Shen est le rayonnement de votre esprit.

Lorsque le Jing et le Qi sont en abondance, le Shen est libéré.

Qi est représenté par la flamme de la bougie. Il peut crachoter et fumer ou il peut brûler vivement et uniformément. Votre Qi est votre vitalité ou votre énergie quotidienne. Il fournit la source de lumière ; cependant, il finit par consommer la bougie. Lorsque votre Qi est utilisé efficacement, votre Jing dure plus longtemps ! Le Qi est facilement épuisé par l'activité quotidienne et lorsqu'une personne est en bonne santé, il est facilement reconstitué par le sommeil, la nourriture et la respiration.

Jing est représenté par la cire et la mèche de la bougie. La qualité de la cire et la réserve de cire disponible pour la combustion déterminent la durée de vie de la bougie. Votre Jing, qui est déterminé par votre héritage génétique et vos réserves énergétiques profondes, détermine votre longévité. Il faut beaucoup de temps pour épuiser le Jing et il est extrêmement difficile de se reconstituer



01 Introduction : Les Trois trésors

Relations entre Shen, Jing et Qi :

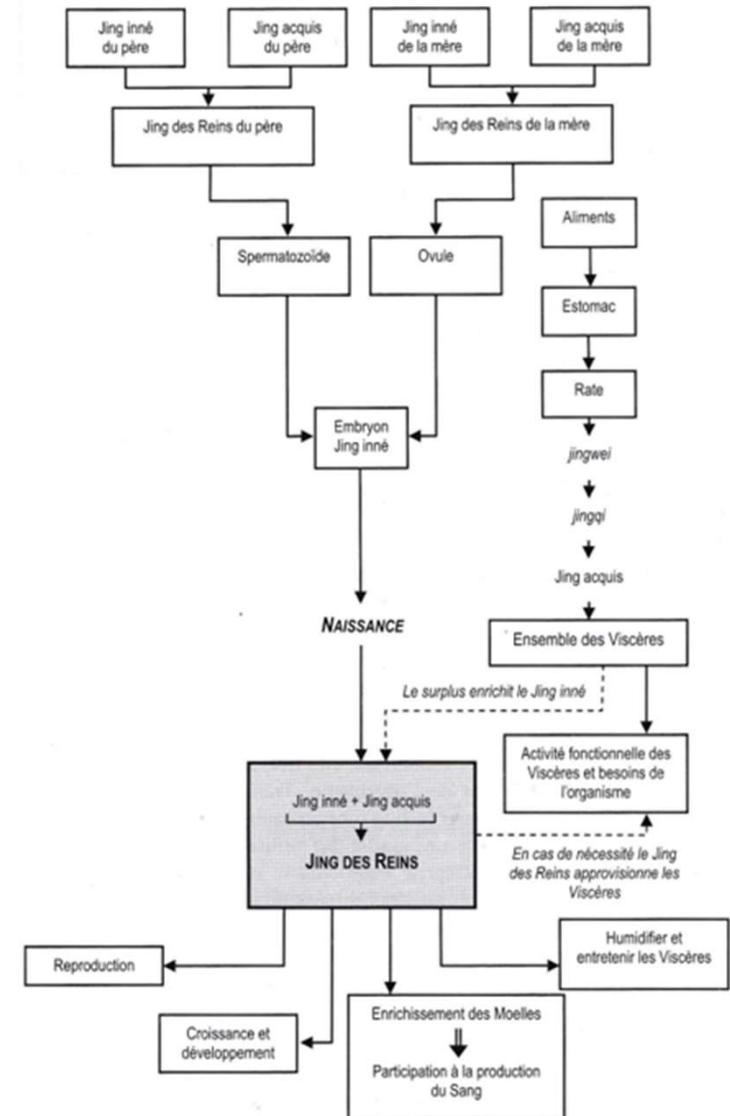
- Les notions de Shen, Jing et Qi sont indissociables.
- Sans Shen, conscience organisatrice, la vie ne peut se manifester.
- D'une façon globale, le Qi a deux origines : le Jing inné, ou Jing du Ciel Antérieur, qui provient des parents, et le Jing acquis, ou Jing du Ciel Postérieur, qui provient de l'Essence subtile des aliments. Il faut y ajouter Qing Qi (Qi Pur) qui provient de l'air.
Le Jing est indispensable à la présence du Shen dans le corps, comme l'exprime le principe taoïste : « La transformation du Jing fait le Shen» . Cependant, le Jing en lui-même n'a ni forme, ni mouvement. Il a donc besoin du Qi pour entrer en activité.
- Le Qi est nécessaire pour produire et entretenir la présence du Shen qui ne pourrait se maintenir sans que le Sang, les Viscères et les Méridiens, contrôlés et parcourus par le Qi, ne soient régulés et entretenus.

02 Le Jing : Essence

Le Jing est présent en toute chose. Il peut être considéré comme la **substance première**, la source originelle à partir de laquelle une chose est faite, renfermant sa nature véritable. Le Jing signifie la source même de la vie et de la croissance. Ce Jing est propre à chacun et c'est le Jing qui fait qu'un spermatozoïde d'un homme et l'ovule d'une femme donne un nouveau petit humain et non un petit chat. On est donc dans l'expression du génome propre à l'espèce considérée.

La somme du Jing inné et du Jing acquis et nommé **Jing des Reins** car il se situe au niveau des Reins et va interagir pour :

- Permettre la reproduction,
- Promouvoir la croissance et le développement,
- Enrichir les Moelles,
- Humidifier et entretenir les Viscères
- Participer à la création du Sang.



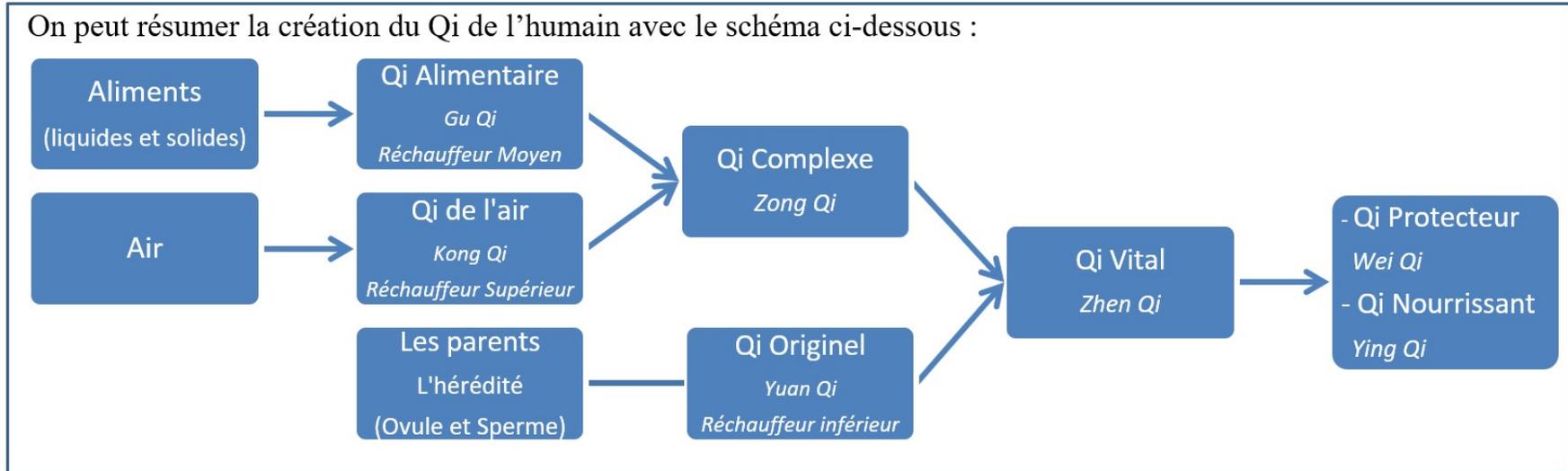
03 Le Qi : Energie



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.

La production du Qi



03 Le Qi : Energie



Les fonctions du Qi

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

Les Mouvements du Qi

- **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

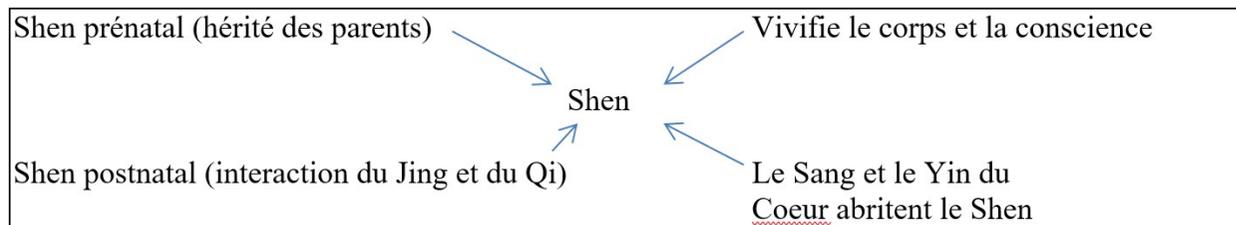
04 Le Shen : Esprit

神

Le Shen correspond à l'ensemble des activités mentales, émotionnelles, spirituelles, à une conscience organisatrice, qui permet d'organiser, de recevoir des informations endogènes (intérieure au corps) et exogène (extérieures au corps par l'intermédiaire des sens), et de déclencher des mécanismes d'adaptation, de choisir ou l'on affecte notre énergie, de faire des choix, etc.

Pour rappel, nous avons vu que du point de vue vécu émotionnel, le Cœur reçoit toutes les émotions mais qu'il va les distribuer aux différents organes en fonction de la nature de ces émotions. Le Shen dirigé par le Cœur, prendra un nom différent en fonction de l'organe sur lequel il sera dirigé :

- Pour le Cœur on parle donc de Shen (esprit), et les émotions associées sont la joie et la frayeur (bref),
- Pour le Poumon on parle de Po (Ame corporelle) et l'émotion associée est la tristesse
- Pour le Foie on parle de Hun (Ame éthérée) et l'émotion associée est la colère
- Pour la Rate on parle de Yi (pensée) et l'émotion associée est la réflexion, la pensée,
- Pour le Rein on parle de Zhi (volonté) et les émotions associées sont l'effroi (bref ou prolongé) et la peur (bref ou prolongé).



04 Xue : le Sang



Le **Sang** nommé Xue est de nature Yin car matérielle et immobile. A la différence du Qi qui est de nature Yang et immatérielle et mobile.

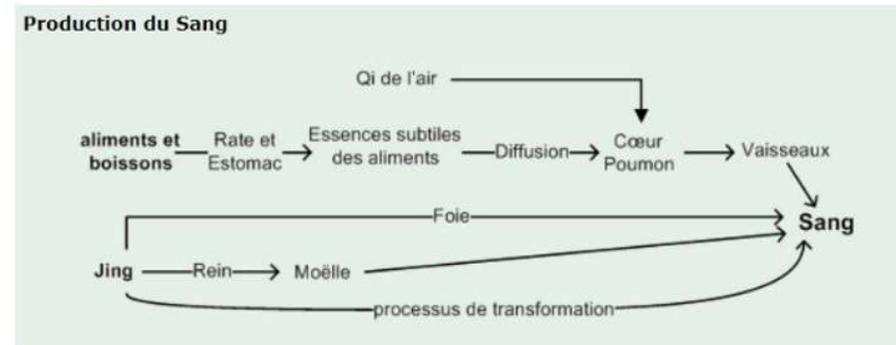
Le sang est donc un **liquide rouge** qui est contenu dans les vaisseaux (petite et grande circulation) et qui est en mouvement grâce à la présence du Qi.

Il contient les globules rouges et plusieurs organes participent à sa création. Une des particularités du Sang en médecine traditionnelle chinoise c'est que le sang est le support de l'esprit comme nous l'avons vu dans le chapitre consacré à l'organe Cœur.

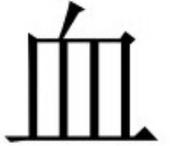
Formation du Sang

La formation du sang dépend donc :

- De la qualité des aliments et des liquides,
- De la qualité du fonctionnement de la Rate et de l'Estomac
- De la qualité du Jing Rénal,
- Interaction avec les liquides organiques.



04 Xue : le Sang



Les Fonctions du Sang

- Le sang a une action d'humidification et de nutrition

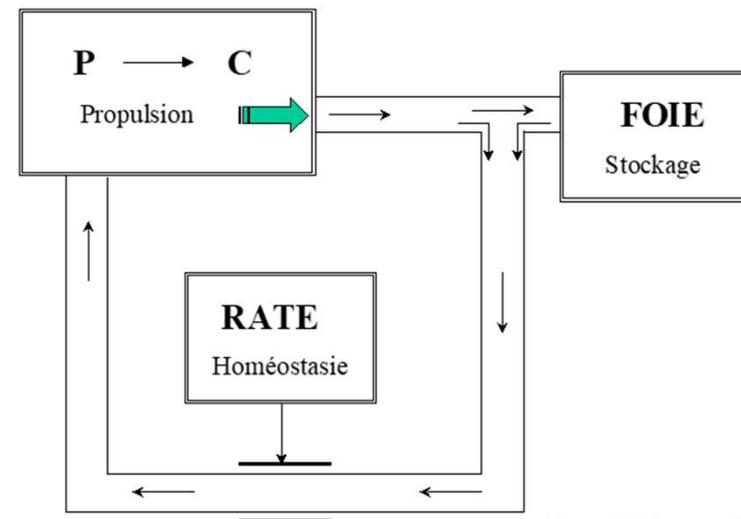
Si le sang est en harmonie, les tendons, les articulations, les os, la peau sont souples et ceci grâce aux actions nutritives et humectante du sang.

- Le Sang est le support de l'esprit (Shen)

Nous avons abordé cet aspect dans la découverte de l'organe Cœur. On comprend que finalement, le Shen (ensemble des activités mentales et émotionnelles) ne peut s'exprimer que si le sang apporte des nutriments au cerveau.

La circulation du Sang

- Le Cœur propulse le sang
- Le Poumon aide le Cœur à propulser le Sang
- La Rate maintient le Sang dans les Vaisseaux
- Le Foie stocke le sang et harmonise la circulation du Sang



05 Jin Ye : les liquides organiques

Les Liquides Organiques sont nommés Jin Ye et sont de nature Yin car **matérielle et immobile**. A la différence du Qi qui est de nature Yang et immatérielle et mobile. Ils correspondent à tous les liquides organiques du corps qui ne sont pas du sang. Les liquides organiques ne contiennent pas de globule rouge comme le Sang.

Ils désignent donc les **liquides physiologiques** du corps humain suivant : les liquides interstitiels, les larmes, la salive, les mucus nasal, les sucs gastriques et intestinaux, la bile, le liquide synovial, le liquide céphalo-rachidien, le sperme, la lubrification vaginale, etc.

Jin Ye est le terme générique pour désigner les Liquides organiques. En fait, Jin et Ye désignent deux réalités spécifiques différentes.

Tableau comparatif de Jin - Ye

	Jin (Fluides)	Ye (Visqueux)
Consistance	Limpides, fluides, mobiles, légers,	Denses, épais, visqueux, lourds,
Nature	Yang et mobile	Yin et peu mobile
Lien	En relation avec le Wei Qi	En relation avec le Ying Qi
Localisation	En superficie,	En profondeur
Fonction	Nourrissent et humidifient la peau, les muscles, les orifices, les poils, les cheveux	Baignent et nourrissent les articulations, les organes, les entrailles, le cerveau, la moelle épinière et osseuse
Exemple de liquide	Cérumen, sérum, larmes, crachats, salive, mucus	Liquide céphalo-rachidien, liquide synovial
Lieu de fabrication	Gros intestin	Intestin grêle

05 Jin Ye : les liquides organiques

Formation des liquides organiques

- proviennent de la transformation des aliments et des boissons assurées par la **Rate et l'Estomac**
- au niveau de l'**Intestin Grêle** se fait une grande partie de l'absorption des liquides en même temps que la plupart des Jing Wei (nutriments), c'est pour cela que l'on dit que l'intestin grêle gouverne les liquides denses
- au niveau du **Gros Intestin** se fait une dernière absorption des liquides pour constituer les selles, et c'est pour cela que l'on dit que le Gros Intestin gouverne les liquides légers puisqu'il absorbe essentiellement de l'eau pour assécher les selles.

Fonctions des liquides organiques

- Comme le Sang, les Liquides Organiques ont pour **fonction d'humidifier et nourrir toutes les cellules** de l'organisme.
- Les liquides organiques **participent à la création du Sang**, il le nourrit, le fluidifie et lubrifie les vaisseaux sanguins
- Les liquides organiques **maintiennent en équilibre le Yin et le Yang** dans le corps humain. Par exemple en régulant la température corporelle
- Les liquides organiques ont pour fonction **d'éliminer les déchets** que l'organisme produit par l'activité de son métabolisme, Ces déchets peuvent être évacués par les urines, par la bile, par la transpiration, par les selles.

05 Jin Ye : les liquides organiques

Circulation, élimination des liquides organiques

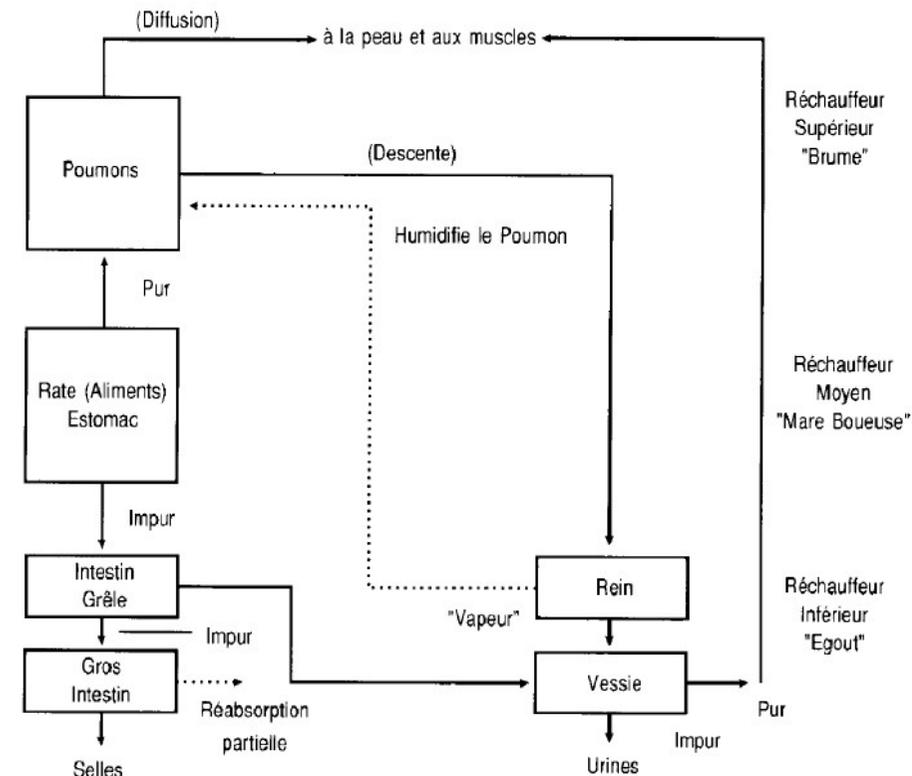
La **Rate** s'occupe de la transformation des liquides organiques et leur transport. Ils vont monter au **Poumon**.

Le **Poumon** quant à lui va gérer la fonction de descente des liquides et maintien libre la voie des liquides organiques. Il diffuse la partie claire vers la surface du corps et fait descendre la partie impure vers les **Reins** et la **Vessie**. Le **Poumon** élimine une partie des LO sous forme de vapeur à l'expiration. La partie diffusée à la surface du corps circule avec le **Wei Qi** (Qi défensif) et peut être excrétée par les pores de la peau sous forme de sueur.

L'autre partie est envoyée vers le bas en direction du **Rein**. Le **Rein** qui est la force motrice des liquides va vaporiser les liquides organiques purs dans tout le corps et éliminer par la **Vessie** les Liquides organiques impurs.

Les liquides organiques troubles, après avoir séjournés dans l'Estomac vont se **dirigés vers l'Intestin Grêle** et ils seront séparés en fraction pure et fraction impure. La partie pure issue de cette deuxième séparation va à la **Vessie**, et la partie impure au **Gros Intestin** où une partie de l'eau est alors réabsorbée.

Le **Triple Réchauffeur** qui correspond à la voie des eaux par laquelle circulent et sont distribués les liquides organiques.



Relations entre Qi, Xue et LO

Le Jing, le Qi, les Liquides organiques, le sang ont **tous la même origine** puisqu'ils sont alimentés par le processus de digestion et de l'absorption des nutriments et des liquides grâce au travail de l'Estomac, de la Rate, de l'Intestin Grêle et du Gros Intestin. Ces substances sont donc toutes **complémentaires et interdépendantes**. Les Relations entre le Qi, le Sang et les LO sont cependant plus importantes en physiologie.

Relations entre Xue et Qi

Le Sang est de nature Yin car matériel, immobile il régit le repos et la nutrition. Le Qi qui est lui de nature Yang et immatérielle, mobile, il régit l'activité et le réchauffement. Les relations qui les unissent peuvent se résumer en deux phrases :

- Le Qi est le commandant du Sang
 - Le Qi contrôle les fonctions de transport et de transformation
 - C'est grâce au Qi que le sang peut être mis en circulation
 - Le Qi permet de retenir le Sang dans les Vaisseaux.
- Le Sang est la mère du Qi puisque le Sang approvisionne les différents Qi présents dans tout l'organisme en énergie

Relations entre Qi, Xue et LO

Relations entre LO et Qi

Les liquides organiques sont de nature Yin car matériel, immobile ils régissent la lubrification, l'humidification et la nutrition. Le Qi qui est lui de nature Yang et immatérielle, mobile, il régit l'activité et le réchauffement. Les relations qui les unissent sont assez semblable aux liens que nous trouvons entre le Sang et le Qi.

- Le Qi peut produire les Liquides organiques
- C'est grâce au Qi que les liquides organiques sont mis en circulation
- Le Qi permet de retenir les liquides organiques.

Relations entre LO et Xue

Les liquides organiques comme le Sang sont de nature Yin car matériel, immobile ils régissent la lubrification, l'humidification et la nutrition. Du point de vue physiologique, le sang diffère des liquides organiques uniquement par sa couleur rouge. Le Sang contient de globules rouges et les liquides organiques non mais ils ont la **même origine** et **peuvent se compenser** l'un l'autre en fonction des perturbations de l'un ou de l'autre.

Lorsqu'il y a perte de sang, il n'y a pas de transpiration
Lorsqu'il y a transpiration, il n'y a pas de sang

