



LES CINQ SUBSTANCES "JING, QI, SHEN, SANG, LO"

WWW.SHEN-TI.COM

THEORIE ENERGETIQUE CHINOISE

Table des matières

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS	2
INTRODUCTION	3
I LE JING	4
II LE QI	5
III LE SHEN	5
IV LE SANG - XUE.....	8
1 Le sang	8
2 La formation du sang	8
3 La fonction du sang	8
4 La circulation du sang	8
V LES LIQUIDES ORGANIQUES – JIN YE	9
1 Les liquides organiques.....	9
2 La formation des liquides organiques.....	10
3 La fonction des liquides organiques	10
4 La circulation des liquides organiques.....	11
VI RELATIONS ENTRE LE JING, QI, LE SANG ET LES LIQUIDES ORGANIQUES	12
1 Relation entre Jing et Qi	12
2 Relation entre Jing et Xue.....	12
3 Relation entre Jing et LO.....	12
4 Relation entre Xue et Qi	12
4.1 Le Qi est le commandant du Sang	12
4.2 Le Sang est la mère du Qi	13
5 Relation entre Liquides organiques et Qi	13
6 Relation entre Xue et LO.....	13
K AUTO-EVALUATION	15

LES CINQ SUBSTANCES

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS

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

- D'expliquer quels sont les 5 substances du corps humain
- D'expliquer quels sont les liens entre ces 5 substances
- Quelles sont leurs fonctions respectives.
- Quels sont les principaux signes lorsqu'il sont en situation de vide ou de manque

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 Le protocole pratique,
 - o Une fiche résumée du massage,
 - o Des exercices à faire,
 - o Une Auto-évaluation,
 - o Une bibliographie

LES CINQ SUBSTANCES

INTRODUCTION

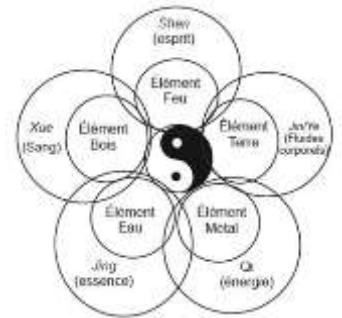
Pour faire suite au chapitre sur les Viscères et les Méridiens qui représentent la base structurelle du corps humain, nous allons dans ce chapitre découvrir ou redécouvrir (puisque nous en avons déjà parlé en voyant les fonctions des différents viscères), les substances qui sont produites, mobilisées, 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'Énergie (Qi)**
- **L'esprit (Shen).**

Et nous ajoutons à cela :

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

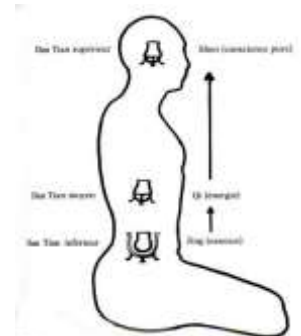


Quelles relations entretiennent le Jing, le Qi et le Shen ?

Le su wen déclare que « *l'énergie naît de l'essence, et l'esprit naît de l'énergie* ». Le lei jing dit « *l'abondance de l'essence engendre l'abondance du qi, et l'abondance du qi engendre la force de l'esprit* ». A la lumière de cette théorie, les anciens maîtres de qi gong ont émis le principe suivant : « *cultiver le Jing pour produire le qi, cultiver le qi pour produire le Shen, et cultiver le Shen pour retourner au vide* ».

Mais la relation de cause à effet entre ces trois constituants est également vraie dans l'autre sens :

- Fortifier le Shen engendre l'énergie,
- L'abondance du Qi engendre l'abondance du Jing.



Cela signifie qu'un esprit stable, épanouit, confiant favorise le développement de l'énergie, et l'abondance de l'énergie favorise à son tour la transformation des énergies acquises en Jing, et la robustesse du yuan Qi. La pratique de la méditation du sourire intérieur est excellente pour mettre en œuvre ces interactions positives.

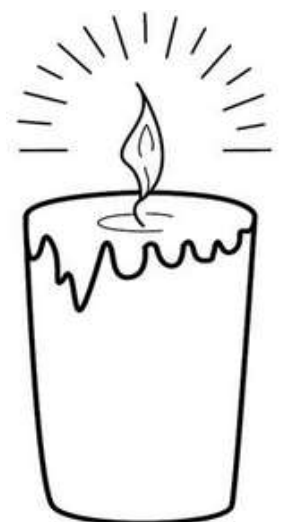
Analogie de la bougie

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



Le pratiquant de Qi Gong apprend donc à conserver et renforcer son Jing et à le transformer en Qi. Ceci est appelé Lian Jing Hua qi, « *raffiner le Jing et le convertir en Qi* ». Puis, il apprend à diriger le Qi vers sa tête pour le convertir en Shen. Pour finir le pratiquant apprend à utiliser son Shen ainsi énergétisé pour maîtriser la partie émotionnelle de sa personnalité. Ce sont des processus de conversion qui permettent d'acquérir santé et longévité. Chacun de ces trois

éléments possède ses propres racines. C'est ce que nous allons voir dans les chapitres qui suivent. Connaître ses sources est important puisqu'il nous permettra de les renforcer avec les outils que proposent la médecine chinoise (moxibustion, ventouses, diététique, respiration, Tui na, pharmacopée, Digipression, Qi Gong, Méditation, Do-In, etc.) et de les protégés (avec une bonne hygiène de vie, un respect des cycles des saison, une alternance repos-activité, un bon sommeil, etc.).

Des perturbations dans la qualité, la quantité, la production, la circulation, la transformation de ces substances vont donc entrainer des manifestations morbides que les praticiens vont interpréter pour découvrir quel est le déséquilibre fonctionnel ou structurel qui est responsable de cette manifestation morbide. Il le fera par l'intermédiaire de son bilan énergétique (audition, palpation, olfaction, auscultation, interrogatoire).

Ces manifestations morbides pourront être diverses et variées : que ce soient des perturbations mentales et émotionnelles, des perturbations dans l'un des système (digestif, reproducteur, circulatoire, musculosquelettique, immunitaire, cutanée), des signes physique, couleur de la peau, transpiration, éblouissement, de la fatigue, etc.

Pour avoir un premier aperçu, voici ans le tableau suivant, les fonctions des différentes substances et des principaux organes qui y sont associés :

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

I LE JING

Nous avons vu la notion de Jing lorsque nous avons abordé le Viscère Jing et la notion de Dan Tian.

Le Jin peut signifier « raffiner », « polir », « pur », « graine de premier choix », « essence » ou « essentiel ».

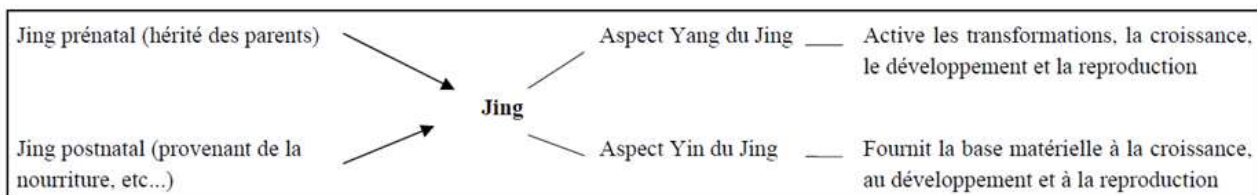
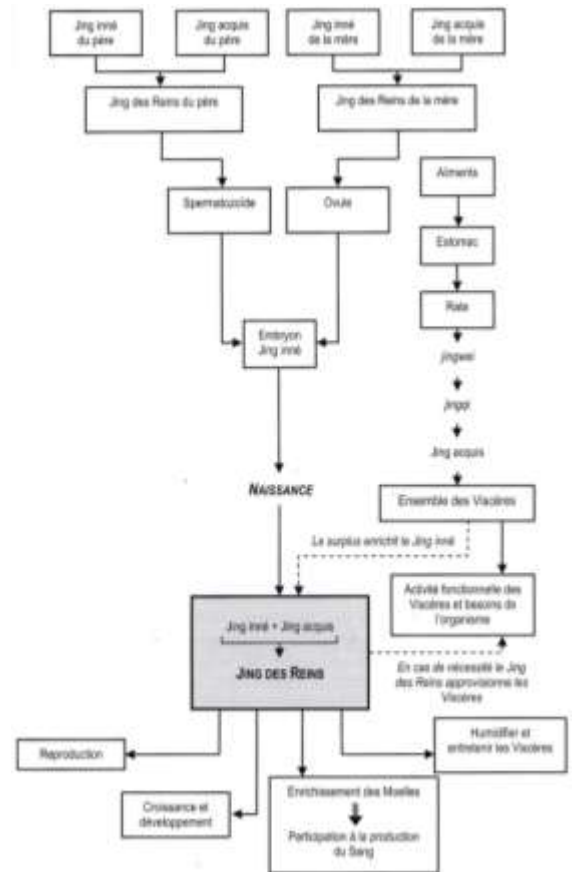
Le Jing est présent en toute chose. Il peut être considéré comme la substance première, la source originelle à partir de laquelle une chose est faite, renfermant sa nature véritable. Le Jing signifie la source même de la vie et de la croissance. Ce Jing est propre à chacun et c'est le Jing qui fait qu'un 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.

Pour rappel : il y a le Jing inné et le Jing acquis

- **Le Jing inné** est transmis par les parents au moment de la conception. Le sperme est Jing zi, l'essence des descendants. Quand cette essence est mélangée au Jing de la mère (ovule), une nouvelle vie apparaît, qui correspond dans une certaine mesure à l'entrelacement des Jing des deux parents. Le Jing est formé, le qi circule, et le Shen se développe.
- **Le Jing Acquis**, produit tout au long de la vie par les transformations métaboliques qui dépendent du Qi, provient du travail de la Rate, de l'Estomac et du Poumon qui vont constituer le Jing Acquis qui va notamment permettre de nourrir tous les Viscères mais aussi d'enrichir et d'exprimer le Jing inné.

Ce Jing inné et se Jing acquis et nommé **Jing des Reins** 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.



Productions et fonctions du Jing Source : Précis de médecine chinoise Pr Eric Marié

II LE QI

Comme nous avons déjà abordé le **Qi dans un chapitre de présentation de la théorie fondamentale**, nous apporterons simplement ici quelques précisions complémentaires en utilisant une analogie. Le Qi du corps peut être comparé au **courant électrique** qu'une usine produirait à partir de matières premières comme le charbon ou le pétrole. Dans une usine, de nombreux fils électriques relient la centrale aux machines. Il en va de même pour le corps où l'on trouve des méridiens qui alimentent les organes. La seule différence c'est qu'ici, les méridiens n'ont pas d'existence matérielle.

Dans une usine, les différentes machines réclament diverses tensions de courant. Il en va de même pour les organes, qui ont des besoins spécifiques d'alimentation en énergie. Si une machine reçoit un courant inapproprié, elle ne fonctionnera pas correctement et risque d'être endommagée. De même, si la tension du Qi qui circule dans un organe est trop Yang ou trop Yin, il sera endommagé et dégènera rapidement.

III LE SHEN

Il est très difficile de trouver un mot français qui puisse exprimer précisément la notion de Shen. Selon les contextes, il signifie esprit, dieu, conscience, immortel, âme, pensée, ou surnaturel. Il est dit que « *l'homme à de l'esprit quand il a de l'énergie. L'esprit meurt lorsque le Qi disparaît* ».

Le Shen est considéré comme une substance essentielle pour l'être humain, et il fait partie des 5 substances importantes du corps humain. Sa qualité, sa force et sa précision dépendent de sa vitalité. La tradition chinoise considère l'esprit comme l'empereur de la cité que constitue l'être humain. C'est lui qui centralise les stimuli extérieurs et les organise de façon cohérente.

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.

Le Shen peut être appelé esprit (facultés mentales) et résider dans le Cœur (Voir le chapitre : organes et entrailles), mais il peut également correspondre aux aspects mentaux, à la conscience, la mémoire, la pensée, le sommeil, les émotionnels et spirituels qui ne se manifestent pas uniquement dans le Cœur mais également dans tous les autres Viscères. Le Shen dirige en quelque sorte toutes les activités de l'organisme. **Fonction que nous affectons au système nerveux et endocrinien en médecine occidentale.** La fonction du cœur est de recevoir les informations provenant de l'extérieur, traiter l'information et permet l'adaptation de l'organisme, de contrôler l'homéostasie fait qu'il est nommé Empereur.

Bien sûr la médecine chinoise connaît l'existence du cerveau, et le considère comme une Entrailles particulière, mais le Cœur est très important dans cette vision MTC car c'est lui qui va permettre l'irrigation du cerveau en sang et donc permettre un bon fonctionnement du cerveau.

Pour rappel, nous avons vu que du point de vue vécu émotionnel, le Cœur reçoit toutes les émotions mais qu'il va les distribués 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 :

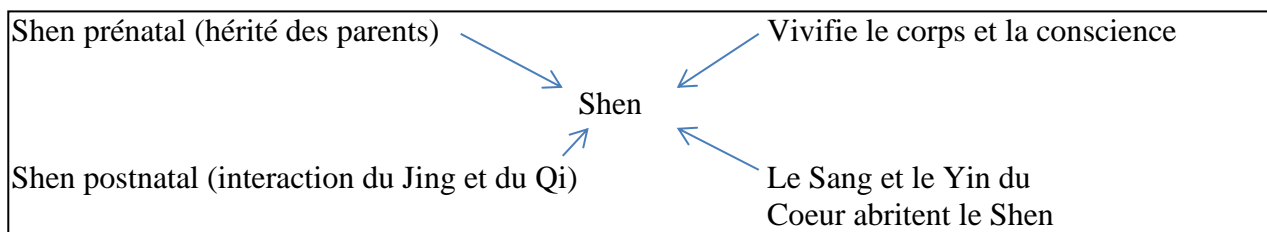
- Pour le Cœur on parle donc de Shen (esprit), et les émotions associées sont la joie et la frayeur (bref),
- Pour le Poumon on parle de Po (Ame corporelle) et l'émotion associée est la tristesse
- Pour le Foie on parle de Hun (Ame éthérée) et l'émotion associée est la colère
- Pour la Rate on parle 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).

Cette association des organes avec des émotions correspond à une vision particulière du fonctionnement du corps humain en MTC. Le corps et les émotions ne font qu'un et on retrouve là le principe de somatisation qui correspond au fait qu'une émotion peut se manifester à un endroit particulier du corps pour créer un déséquilibre ou un retour à l'équilibre puisqu'une émotion peut être bénéfique ou néfaste (notion de Yin et de Yang). On retrouve cela dans la notion d'effet placebo et nocébo. Effet qui peut être bénéfique sur le corps (placebo) ou néfaste pour le corps (nocébo).

Comme le Shen réside au Cœur (même s'il se manifeste dans toutes les Viscères) est sous l'influence de l'état du Cœur et du Sang.

- Si le Cœur est vigoureux et le sang abondant, **il y a présence de Shen**, l'activité mentale est normale, la vie émotionnelle équilibrée, la conscience claire, la mémoire bonne, la pensée vive, le sommeil bon, l'individu fait preuve de capacité d'adaptation.
- Un Cœur faible et un sang insuffisant entraînent **une absence de Shen** et donc des problèmes mentaux (comme la dépression), une mauvaise mémoire, une pensée émoussée, des insomnies ou de la somnolence, et dans les cas extrêmes, des pertes de connaissance, un teint du visage sans Shen, des yeux éteint, un pouls faible ou tout signe manifestant un manque de vitalité.

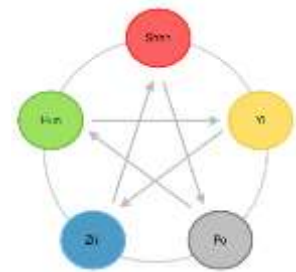
La fonction que possède le Cœur d'abriter l'esprit dépend d'une nutrition correcte du sang et réciproquement, sa fonction de gouverneur du sang est liée à l'esprit. Ainsi, il existe une relation de dépendance mutuelle entre la fonction qui consiste à gouverner le sang et celle qui consiste à abriter l'esprit.



Les différentes forment du Shen

- **Le Cœur et le Shen (esprit)** : comme nous l'avons vu, le Shen est en lien avec le Cœur et coordonne le psychisme et coordonne l'être humain. Il est responsable de la coordination des différents aspects mentaux et émotionnels de l'individu que ce soit en termes de capacité d'adaptation de son environnement, de sa capacité à observer, intégrer, agir, communiquer, échanger. Il est donc responsable de l'équilibre de la santé psycho-émotionnelle, intellectuelle et spirituelle.
Lorsque le Shen est bon, l'esprit est clair, la pensée claire, le cœur tranquille.
Lorsque le Shen est perturbé il pourra y avoir un état dépressif, de la timidité, une perception troublée de la réalité, des biais cognitifs, difficultés relationnelles, etc.

- **Le Poumon et le Po (Ame corporelle) :** l'âme corporelle Po est en lien avec le Poumon elle est attachée au corps à son aspect somatique (qui se manifeste sur le corps) à l'inverse de l'âme éthérée Hun. Elle est en lien direct avec le Qi et le Jing on peut donc ressentir le corps, la douleur, les démangeaisons et donc en relation avec le toucher, l'ouïe et la vue. Elle est la partie Yin (matérielle) de l'âme alors que la partie Yang (immatérielle) est associée au Foie. L'âme Yin et Yang sont associés et une perturbation de l'âme éthérée peut entraîner des perturbations physiques sur l'âme corporelle. C'est ce qui explique le lien entre le corps et l'esprit et que se traduit par le principe de la somatisation en occident. (La **somatisation** est l'expression d'une souffrance intrapsychique ou psycho-sociale par des plaintes corporelles). L'âme corporelle entretient aussi un lien particulier avec la respiration et dans la Grèce antique on parlait de souffle vital, de pneuma pour décrire l'âme corporelle.



L'âme corporelle nous permet de choisir instinctivement ce qui est utile et inutile, s'occupe de repousser ce qui est nuisible, c'est le Poumon qui est responsable de la peau et de faire la différence entre le soi et le non soi et de protéger l'organisme des invasions extérieures. Elle est associée au chagrin, la tristesse, qui disperse le Qi du Poumon et bloque la respiration, il y aura aussi souffle courts, respiration superficielle et courte, dépression, anxiété, état obsessionnel, crainte de l'avenir, vulnérabilité, désintérêt.

- **Le Foie et le Hun (Ame éthérée) :** l'âme éthérée Hun est en lien avec le Foie et influence notre faculté à organiser notre vie et à lui trouver un sens, favorise l'enthousiasme, enrichi l'inconscient (rêves, désirs, etc.) et lui permet de favoriser l'imagination, donc d'avoir des idées de projets, favorise la création et enclencher une impulsion pour passer à l'action. Elle dépend de l'état du Foie et du Sang du Foie qui lui confère une base solide.

Lorsque le Hun est perturbé on aura des manifestations comme perturbation du sommeil, pulsions incontrôlables, cauchemars, perte de sens, sensation de flottement, incapacité de passer à l'action,

- **La Rate et le Yi (pensée) :** la pensée Yi réside à la Rate et correspond à notre capacité à penser, étudier, fixer notre attention, nous concentrer, mémoriser nos expériences, les classés pour s'en souvenir. Elle est directement reliée à la mémoire. On dit que la Rate est la résidence de la pensée et elle reste sous l'influence du Cœur. Le Cœur, la Rate et le Rein ont tout trois une influence sur la pensée et la mémoire

Si la Rate est vigoureuse, notre pensée est claire, nous pouvons nous concentrer et mémoriser facilement.

Si la Rate est faible, la pensée est lente, on éprouve des difficultés à conceptualiser, la concentration et la mémoire difficile. La mémoire devient obsessionnelle, on éprouve des difficultés à se détacher d'expérience passées, on a des idées fixes.

Trop étudier, travailler intellectuellement sur une longue période peut affaiblir la Rate.

- **Le Rein et le Zhi (volonté) :** la volonté réside au Rein et correspond à la détermination, la volonté, la fermeté, notre capacité à poursuivre nos objectifs. Alors que le Foie va permettre la mise en action, le Rein et la volonté va nous permettre de mener un projet à son terme quel que soit les difficultés rencontrées sur le parcours.

Si le Rein est fort, la volonté est forte et l'on reste bien concentré sur notre objectif tout au long de la réalisation du projet. Si la volonté est trop forte ou s'exprime trop, on aura des personnes téméraire, tyranniques, autoritaire, têtues.

Si le Rein est faible, on aura tendance à perdre ses objectifs de vue, manquer de volonté, nous décourager facilement, avoir peur être indécis, découragé, perturbé par l'adversité.

Relation 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.

IV LE SANG - XUE

1 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.

2 La formation du sang

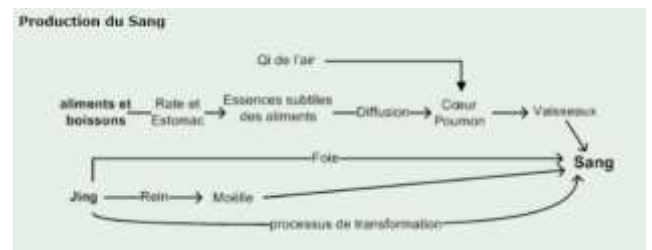
Le sang provient de la transformation des aliments et des boissons par l'intermédiaire de la **Rate et de l'Estomac** au niveau du Réchauffeur moyen créant ainsi Ying Qi et Wei Qi. Au niveau de la poitrine, le sang va recevoir l'énergie de l'air par l'intermédiaire des **Poumons**, il s'oxygène et va ensuite aller au **Cœur** pour être distribué dans tout l'organisme.

Le Rein intervient également dans la production du sang par l'intermédiaire du Jing. Le Rein stocke le Jing et c'est le Jing qui va produire les Moelles. Moelles qui elles-mêmes vont produire le sang (participe à la création des globules rouges-érythrocytes et à la création des globules blancs-leucocytes). En retour, le Sang pourra nourrir le Jing. Le Foie aide le Rein à la production du sang en assurant sa libre diffusion du Qi.

Les liquides organiques présents dans le corps peuvent également entrer dans la constitution du Sang. La différence entre ces deux liquides c'est que le sang contient des globules rouges et que les liquides non. Ils vont cependant, en fonction des besoins pouvoir se compenser mutuellement. Par exemple, lorsque vous faites un don de sang, on vous demande de boire beaucoup pour compenser cette perte de 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.



3 La fonction du sang

Le sang a deux fonctions :

- **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.
Si le sang n'est pas correct à la fois du point de vue qualitatif ou quantitatif, on observera sécheresse de la peau, raideur articulaire, faiblesse générale, ralentissement des fonctions des Viscères, troubles de la vision, de l'audition s'il ne vient pas sur ses parties du corps.
- 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. Finalement, le cerveau est accessoire dans la vision chinoise, l'essentiel est la qualité de l'alimentation.
Si le sang vient à manquer, on observe des répercussions neurologiques comme désordres mentaux, anxiété, insomnies, rêves abondants agitation, de la folie, pertes de mémoires, des absences, du coma. L'esprit n'est pas tranquille.

4 La circulation du sang

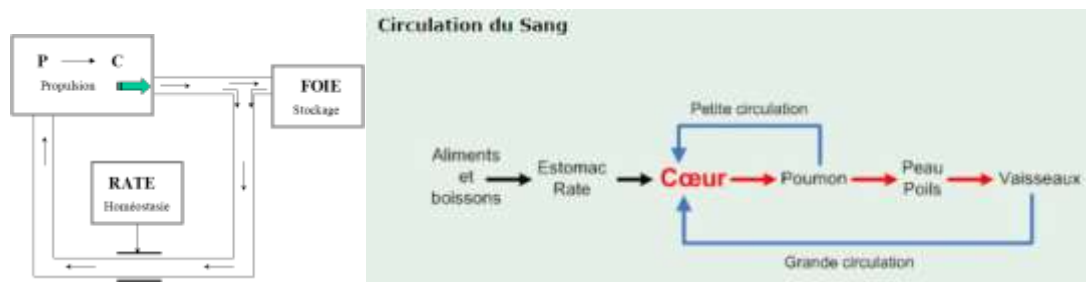
Dans le Réchauffeur supérieur, une fois que le sang est produit, il peut circuler dans les Vaisseaux par l'intermédiaire de l'action du Cœur qui est soutenue en cela par le Poumon. Il faut noter que le Cœur est responsable de la propulsion du sang mais aussi des Vaisseaux. L'état des Vaisseaux aura aussi un rôle important dans la bonne circulation du Sang.

La Rate a pour fonction de maintenir le Sang dans les Vaisseaux pour éviter les pertes de sang.

Le Foie quant à lui a pour fonction de stocker le Sang et joue le rôle de contrôleur du volume sanguin dans le circuit. Il libère le sang aux organes ou aux parties du corps qui en ont besoin. Il permet la libre circulation, la fluidité de la

circulation du sang dans les Vaisseaux. Il participe aussi à l'homéostasie du sang en assurant la coagulation en cas d'hémorragie.

C'est donc grâce au Cœur, au Poumon, à la Rate et au Foie que la circulation du Sang se fait normalement. Si l'un de ces 4 organes dysfonctionne, cela aura des répercussions sur la circulation du Sang.



Pour résumer :

- Production
 - o Jing rénal et les Moelles sous le contrôle du Rein
 - o Jing des aliments et des boissons sous le contrôle du couple Rate/Estomac
- Circulation
 - o Le Cœur propulse le sang
 - o Le Poumon aide le Cœur à propulser le Sang
 - o La Rate maintient le Sang dans les Vaisseaux
 - o Le Foie stocke le sang et harmonise la circulation du Sang
- Fonctions
 - o Nourrir et humecter toutes les cellules de l'organisme
 - o Est le support matériel de l'esprit (Shen)

V LES LIQUIDES ORGANIQUES – JIN YE

1 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. En effet, le sang est un liquide mais il est distingué des Liquides organiques. 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.

- **On désigne sous le terme Jin** : les Liquides organiques purs, clairs, légers, fins, limpides et fluides comme l'eau. Ils circulent avec le Qi Protecteur à la Surface du corps (dans la peau et les muscles). Leur mouvement est relativement rapide. Ils sont sous le contrôle du Poumon qui les diffuse à la peau et à tout le corps, et du Réchauffeur Supérieur qui contrôle leur transformation et leur acheminement vers la peau. Leur fonction est d'**humidifier** et, partiellement, de **nourrir la peau et les muscles**. Ce sont ces fluides qui sont exsudés. Ils se manifestent aussi sous forme de **larmes, de salive et de mucus**. Une autre fonction importante de ces fluides est qu'ils peuvent représenter une des composantes de la partie fluide du Sang. Autrement dit, ces fluides fluidifient le Sang et l'empêchent de stagner. Nous développerons ce point plus loin, dans le paragraphe consacré à la relation entre le Sang et les Liquides Organiques.
- **On désigne sous le terme Ye** : les Liquides organiques épais, denses, lourds, plus visqueux, qui circulent dans les profondeurs du corps (articulations, viscères, cerveau ...). Ils circulent avec le Qi Nourricier à l'**Intérieur du corps**. Leur **mouvement est relativement lent**. Ils sont **sous le contrôle de la Rate et du Rein** pour ce qui est de leur transformation, et du Réchauffeur Moyen pour ce qui est de leur circulation et de leur excrétion. Leur fonction est d'**humidifier les articulations, la moelle épinière, le cerveau et la moelle osseuse**. Ils **lubrifient** également les **orifices des organes des sens, comme les yeux, les oreilles, le nez et la bouche**.

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

Il faut noter que ces deux types de liquides peuvent se transformer l'un en l'autre au cours de leur circulation et du processus métabolique. Exemple : une sudation abondante peut entraîner des raideurs articulaires. Il s'agit du principe des vases communicants, si l'un vient à manquer l'autre tente de compenser la perte en devenant lui-même en situation de manque.

2 La formation des liquides organiques

Les **Liquides Organiques** proviennent de la **transformation des aliments et des boissons** assurées par la Rate et l'Estomac qui se soutiennent dans leur travail de séparation du pur et de l'impur. Sachant que les liquides organiques qui sont créés dans le Réchauffeur moyen et qui vont passer la barrière intestinale sera considéré comme pur et le reste sera évacué et considéré comme impur.

C'est au niveau de l'Intestin Grêle que ce 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, il absorbe les liquides et les nutriments en même temps.

C'est au niveau du Gros que 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.

3 La fonction des liquides organiques

Les Liquides Organiques ont quatre fonctions :

- Comme le Sang, les Liquides Organiques ont pour **fonction d'humidifier et nourrir toutes les cellules** de l'organisme. Le sang le fait par l'intermédiaire de la circulation sanguine et les liquides le fait plutôt en baignant toutes les cellules du corps, c'est ce que l'on nomme les liquides interstitiels. Rappelons que nous sommes constitués essentiellement d'eau.
- 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 en fonction des saisons, du climat, des besoins physiologiques du corps (activité-repos).
 - o Quand il fait chaud, les liquides organiques se transforment en sueur pour refroidir le corps
 - o Quand il fait froid les liquides se transforment en urine.
- Les liquides organiques ont pour fonction **d'éliminer les déchets** que l'organisme produit par l'activité de son métabolisme (acidité lactique musculaire, urée issue de la digestion de protéines animales, bilirubine issue de la dégradation de l'hémoglobine, etc.). Cette évacuation se fait continuellement pour maintenir l'organisme en bon état de fonctionnement et éviter l'encrassement organique et cellulaire. Ces déchets peuvent être évacués par les urines, par la bile, par la transpiration, par les selles.

A savoir !

Cette proportion de liquides dans le corps humain varie en fonction de plusieurs facteurs mais globalement :

- L'eau représente plutôt 75% du poids du corps chez un nourrisson, 60% à l'âge adulte et peut diminuer jusqu'à 50% chez une personne âgée. C'est pour cela qu'avec l'avancé en âge il faut bien nourrir le Yin.



4 La circulation 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.

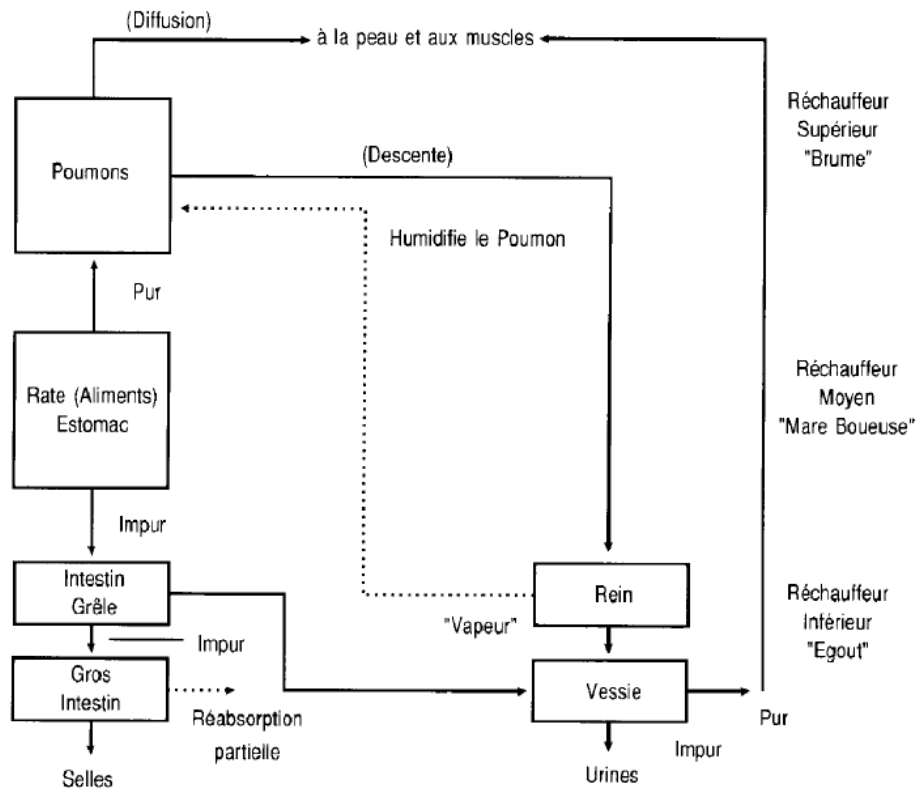
La partie diffusée à la surface du corps circule avec le **Wei Qi** (Qi défensif) et peut être excrétée par les pores de la peau sous forme de sueur.

L'autre partie est envoyée vers le bas en direction du Rein et de la Vessie est évacuée sous forme d'urine. Le Poumon élimine une partie des liquides organiques sous forme de vapeur au moment de chaque expiration. Il est important d'avoir des liquides au niveau des Poumons car sans eux, les échanges gazeux (O₂-Co₂) sont difficiles.

Après avoir reçu ces liquides du Poumon, le Rein qui est la force motrice des liquides va vaporiser les liquides organiques pur 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 diriger 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.



En résumé :

- Production :
 - o Provient de la digestion au RM (qi acquis)
- Distribution
 - o Par la rate
 - o Par le poumon
 - o Par le rein
 - o Par le triple réchauffeur
- L'élimination
 - o Par le poumon
 - o Par le rein
 - o Par la vessie
- Fonction
 - o Humidifie et nourrit tout le corps
 - o Maintien l'équilibre yin yang en régulant la température corporelle
 - o Evacue les déchets métaboliques
 - o Participe à la création du sang
- Yin et Ye sont deux liquides très liés entre eux
 - o Yin = liquide clair, limpide
 - o Ye = liquide épais et visqueux

VI RELATIONS ENTRE LE JING, QI, LE SANG ET LES LIQUIDES ORGANIQUES

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. C'est en cela que comprendre leurs interactions est important.

1 Relation entre Jing et Qi

L'un peut se transformer en l'autre. La production du Qi repose sur l'existence du Jing, le Jing à besoin du Qi pour se former. C'est un peu comme la poule et l'œuf.

La production du Jing acquis repose sur l'activité du Qi de la Rate.

Le Jing des Reins est nécessaire pour la production du Yuan Qi et le Yuan Qi va permettre le bon fonctionnement de l'organisme et donc le renouvellement du Jing des Reins.

C'est un comme une voiture, sans essence, je ne peux faire la combustion et créer de l'énergie mécanique et faire avancer la voiture, et si j'ai suffisamment d'énergie mécanique, je peux aller faire le plein d'essence pour reproduire de l'énergie mécanique.

2 Relation entre Jing et Xue

Le Jing et le Sang peuvent se produire mutuellement. C'est la manifestation du lien entre le Rein et le Foie.

Le Rein a pour fonction de conserver le Jing et le Foie de conserver le sang.

En cas d'épuisement du Jing cela engendre un vide de sang et le vide de sang ne permet pas l'alimentation du Jing. Ils sont dépendants l'un de l'autre.

3 Relation entre Jing et LO

Le Jing et les liquides organiques ont le même lien que le Jing et le Sang. Le Jing va permettre la production des liquides organiques et lorsque les liquides organiques sont abondants le Jing l'est également. Ils sont dépendants l'un de l'autre.

4 Relation 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 Sang est la mère du Qi

4.1 Le Qi est le commandant du Sang

Plusieurs raisons expliquent que le Qi est le commandant du sang :

- **Le Qi contrôle les fonctions de transport et de transformation** de l'essence subtile des aliments (par l'intermédiaire du Qi de la Rate, de l'Estomac et des Intestins), les Jing Wei, en métabolisant les Liquides

organiques, en produisant Ying Qi, en entretenant le Jing et en permettant l'activité physiologique des Viscères.

- **C'est grâce au Qi que le sang peut être mis en circulation** (le Qi est mobile et le Sang immobile), c'est la force motrice de la circulation du Sang. Ceci est possible quand le Qi va permettre au Cœur, au Poumon et au Foie d'assurer leurs fonctions de mise en circulation du Sang dans l'organisme.
- **Le Qi permet de retenir le Sang dans les Vaisseaux.** C'est le Qi de la Rate qui permet de maintenir le Sang dans les Vaisseaux et qui empêche les hémorragies. Le Qi du Foie intervient également lorsqu'il existe une blessure ou une hémorragie pour permettre la coagulation et réduire cette fuite de sang.

4.2 Le Sang est la mère du Qi

Le Sang est la mère du Qi puisque le Sang approvisionne les différents Qi présents dans tout l'organisme en énergie (éléments nutritifs issus de la digestion mais aussi oxygène issue de la respiration), ce qui permet par exemple aux différents organes ou aux muscles d'assurer leur fonctionnement. D'autre part, le Sang ancre, amarre et véhicule le Qi.

Le Sang est le support du Qi. On dit que lorsqu'il y a perte de Sang, il y a perte de Qi. C'est le cas lorsque l'on fait un don de sang, on se sent fatiguer. Avec le Sang perdu, beaucoup d'énergie est perdu et il faut quelques jours pour récupérer un peu de vitalité. Il est également conseillé de ne pas faire de sport après un don de sang.

5 Relation entre Liquides organiques 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 :** le Qi contrôle les fonctions de transport et de transformation de l'essence subtile des aliments (par l'intermédiaire du Qi de la Rate, de l'Estomac et des Intestins), les Jing Wei, en métabolisant les Liquides organiques, en produisant Ying Qi, en entretenant le Jing et en permettant l'activité physiologique des Viscères.
- **C'est grâce au Qi que les liquides organiques sont mis en circulation** (le Qi est mobile et les liquides organiques immobiles), c'est la force motrice de la circulation des Liquides Organiques. Ceci est possible quand le Qi va permettre au Poumon, à la Rate, au Rein d'assurer leurs fonctions de mise en circulation des liquides organiques dans l'organisme.
- **Le Qi permet de retenir les liquides organiques.** Le Qi est responsable du métabolisme des Liquides et notamment de leur élimination. Nous avons vu que les liquides organiques avaient notamment pour fonction d'éliminer les déchets. C'est par exemple le Qi du Rein et de la Vessie qui vont contrôler la création et l'évacuation des urines. En cas de vide de Qi du Reins et de la Vessie on peut avoir de l'énurésie. Le Qi du Poumon va quant à lui contrôler l'ouverture et la fermeture des pores de la peau. Il faut que le Qi du Poumon soit fort pour éviter des transpirations profuses. Une transpiration excessive ou une perte de liquides comme une diarrhée due à un vide de Qi de la Rate, va engendrer de la fatigue par perte du Qi contenu dans ces liquides

6 Relation entre Xue et LO

Les liquides organiques comme le Sang sont de nature Yin car matériel, immobile ils régissent la lubrification, l'humidification et la nutrition.

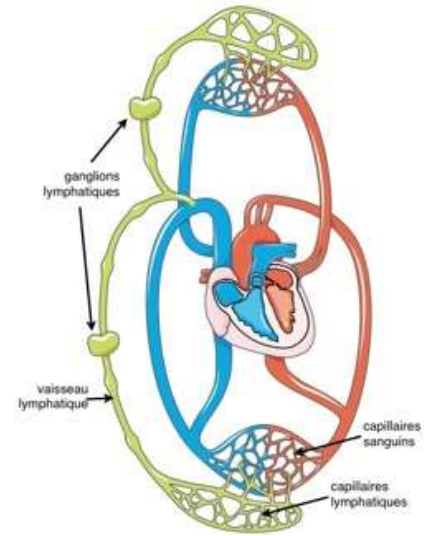
Ils sont donc de même nature Yin alors que comme nous l'avons vu le Qi est de nature Yang. Du point de vue physiologique, le sang diffère des liquides organiques uniquement par sa couleur rouge. Le Sang contient de globules rouges et les liquides organiques non mais ils ont la même origine et peuvent se compenser l'un l'autre en fonction des perturbations de l'un ou de l'autre.

En physiologie occidentale, existe une circulation à la fois de la lymphe qui est un liquide organique et du sang.

Le sang circule dans les vaisseaux sanguins dans la petite circulation et la grande circulation qui est la circulation **bleue** (sang saturé en Co2) et **rouge** (sang saturé en O2). Il peut sortir des vaisseaux sanguins pour constituer la lymphe. En effet, la lymphe est identique au plasma sanguin. La différence notable entre les deux est la présence de globule rouge dans le sang et pas dans la lymphe. Le liquide peut donc passer de l'intérieur des vaisseaux sanguins vers les liquides interstitiels.

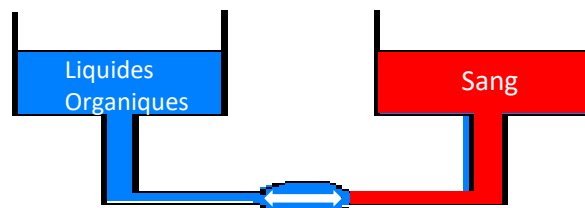
La lymphe circule dans le système lymphatique. Les liquides interstitiels qui baignent toutes les cellules de l'organisme remontent vont être collectés dans les vaisseaux lymphatiques et remonter vers le Cœur. Cette remontée dans les vaisseaux (**circuit jaune**) se fait grâce aux contractions des muscles et l'action des valvules anti-retour. Les gros vaisseaux lymphatiques se rejoignent au niveau de troncs lymphatiques. Le vaisseau lymphatique le plus important est le canal thoracique qui se jette dans la **veine sous-clavière** gauche pour rejoindre la circulation sanguine. Chaque jour, environ **trois litres de lymphe entrent dans la circulation sanguine.**

Il est intéressant de noter qu'avant de retourner dans celle-ci, la lymphe est filtrée au niveau des nœuds lymphatiques, ou ganglions lymphatiques, qui se trouvent sur le parcours des vaisseaux lymphatiques pour vérifier la présence d'antigène, qui manifesterai une invasion, une infection.



Les relations entre ces deux substances peuvent se résumer en deux phrases qui peuvent paraître un peu énigmatique au premier abord mais qui sont faciles à comprendre :

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



Lorsqu'il y a une hémorragie, il y a perte de volume sanguin, et pour maintenir un fonctionnement normal d'alimentation des organes vitaux, ce sont les liquides organiques qui vont rentrer dans le sang pour pouvoir compenser la perte. Cela engendre donc de la sécheresse de la peau, de la bouche voire une baisse de la quantité des urines.

Inversement, lorsqu'il y a une grande perte de liquides organiques, c'est le sang qui va avoir tendance à sortir des vaisseaux sanguins pour maintenir une présence physiologique des liquides organiques engendrant un vide de sang. Cela engendre donc une perturbation du Shen, agitation mentale, concentration difficile, mémoire faible, éblouissement, etc.

Tout ceci est possible parce que ces deux substances peuvent se transformer l'une en l'autre.

Résumé des liens entre Qi, Sang et Liquides organiques :

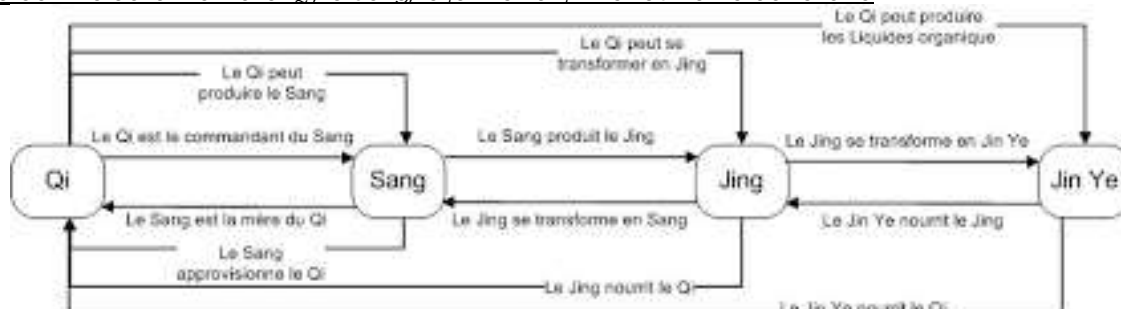
Le Qi

- Fait circuler le Sang et les liquides organiques
- Produit le Sang et les liquides organiques
- Retient le Sang et les liquides organiques

Les liquides organiques et le sang sont :

- Les supports du Qi

Petit résumé des interactions entre le Qi, le Sang, le Jint et les Jin Ye sous forme de schéma



K 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

I QUESTIONS ET EXERCICES SUR LE CHAPITRE « LES 5 SUBSTANCES »

Questions :

- Quel est le lien entre les 5 substances du corps
- Donnez une définition simple du concept de Jing
- Représentez un schéma de l'emplacement du Jing, du Qi et du Shen dans le corps humain
- Quels sont les liens entre le Qi et le Sang
- Quels sont les liens entre le Qi et les liquides organiques
- Quels sont les liens entre le Qi, les liquides organiques et le Sang
- Pourquoi dit-on que lorsqu'il y a hémorragie, il n'y a pas transpiration ;

Exercices :

- Vous pouvez essayer de faire un schéma sur lequel on retrouve l'origine des 5 substances et les organes qui ont un rôle dans leur circulation
- Lorsque vous rencontrez une personne, posez-vous la question de savoir si elle est présente des signes d'abondance pour chacune de ces 5 substances ou des signes de carences que ce soit sur le teint de son visage, 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 chacune de ces 5 substances 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.