



IMDERPLAM
L'école des plantes médicinales
& des médecines douces

MTC

1^{ère} ANNEE

1^{er} Trimestre

SOMMAIRE

I. Différence Médecine Occidentale/Médecine Traditionnelle Chinoise

- A) Médecine Occidentale
- B) Médecine Chinoise
- C) Conception de la physiologie Humaine selon la MTC

II. Origine et Fondements de la MTC.

- A) Tao
- B) Macrocosme / Microcosme
- C) Les 2 Puissances Fondamentales le Yin et le Yang
 - Symbole du tao
 - Etude des mouvements énergétiques de la Nature
 - Classement du Yin/Yang en 2 catégories opposées et complémentaires
 - Principes élémentaires de la Théorie du Yin/Yang
 - Les 4 modes relationnels du Yin/Yang
- D) Création de l'Univers selon le Taoïsme Originel
- E) Les 3 Trésors
 - Origine de la Vie selon la MTC
 - Les 3 Réchauffeurs
- F) Ce qu'il y a à retenir du chapitre II

III. Le Qi

- A) Généralités
- B) Origine du Qi dans le corps
- C) 5 Fonctions du Qi
- D) 4 mouvements du Qi
- E) Syndrome du Qi
- F) Ce qu'il y a à retenir du chapitre III

IV. Yin et Yang dans le corps

- A) Caractéristiques du Yin/Yang appliquées au corps humain. Fonction du Yin et du Yang
- B) Syndromes du Yin/Yang
- C) Tableau du Yin/Yang
- D) Ce qu'il y a à retenir du chapitre IV

V. Devoir MTC IMDERPLAM 1^{er} Trimestre

Liste de livres optionnels

Précis d'acupuncture chinoise : Edition Dangles. Indispensable si vous voulez repérer les méridiens et les points d'acupuncture

Comprendre la médecine chinoise. La toile sans tisserand. Auteur : Kaptchuck. Edition Satas. Très bon livre pour compléter les explications sur les théories de la Mtc

Zang Fu : Organes et entrailles en Médecine Traditionnelle Chinoise par Jeremy Rosse. Idem.

I. Différence Médecine Occidentale (MO) ET MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise)

La MTC est une médecine millénaire. Les théories/fondements sur lesquelles elle s'appuie, ont fait leurs preuves dans la pratique sur des milliers d'années en soignant des millions de gens. C'est la seule médecine antique à avoir perduré. La Chine est le seul pays dans l'histoire des civilisations qui a conservé son système médical traditionnel en tant que médecine d'état, avec un statut officiel.

La MTC est une médecine reconnue par l'OMS et l'ONU.

Les théories sur lesquelles la MTC est fondée sont complètement différentes de celles de la médecine occidentale. C'est un autre angle de vue, un autre regard que porte la MTC sur la vie en général et sur l'humain et sa santé en particulier. L'analyse du fonctionnement du corps se fait sous l'angle énergétique.

La MTC est spécialisée dans la conservation de la santé, dans l'équilibre du corps avec l'environnement, les saisons. Cependant, elle sait également rétablir la santé. Elle peut agir dès les premiers déséquilibres (avant qu'ils ne soient devenus des maladies) et, elle est très performante dans les maladies chroniques.

Définition de la Médecine : C'est une science (ensemble de connaissances, de théories) qui a pour objet la conservation ou le rétablissement de la santé.

A) Médecine Occidentale (MO) :

- Elle étudie le corps physique. Elle a une connaissance scientifique de la matière. Elle s'est spécialisée dans l'étude anatomique, biologique et chimique du corps. Elle étudie les parties visibles du corps qu'elle divise en unités de plus en plus petites, ceci à des fins d'analyses. Ces connaissances sont extrêmement précieuses, mais cette division peut conduire à considérer le corps comme une machine formée de différentes parties dans lesquelles on se spécialise indépendamment du reste du corps. On perd la notion de globalité et d'interdépendance.
- Elle sépare le corps et l'esprit, qui sont considérés comme 2 entités distinctes. (les sciences naturelles occidentales se fondent sur la théorie de Descartes, de la dualité du corps et de l'esprit). De même, la définition de la Vie d'après la science, n'englobe pas l'esprit.
- C'est une médecine essentiellement d'attaque. Elle est très compétente dans l'aigü, l'urgence et la chirurgie.
- Elle ne s'est pas spécialisée dans la prévention. Il faut que la maladie soit installée et reconnue pour qu'elle puisse agir.
- Elle traite les symptômes. Elle agit peu sur les causes. Soit elle attaque la maladie, le virus, sans soutenir le corps, soit elle remplace l'élément déficient du corps, synthétisé chimiquement (hormones, insuline, dopamine...). Comme les carences sont palliées artificiellement, le corps

devient encore plus paresseux et perd la capacité de produire naturellement l'élément déficient, rendant impossible le retour à un véritable état de santé et d'équilibre. De plus le corps devient dépendant du médicament et cette dépendance à long terme entraîne des effets secondaires.

- Les traitements dépendent des maladies. On donne les mêmes traitements à tout le monde pour une même maladie, car on traite la maladie, pas le dysfonctionnement, propre à chaque cas, qui a amené la maladie.

La MO applique une démarche analytique.

B) Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

- C'est une médecine énergétique et holistique. Comme elle considère que l'Homme fait partie intégrante de la nature et qu'il en dépend, la Mtc a étudié les mécanismes de la nature (yin, yang, Qi, 5 éléments) pour comprendre les mécanismes de la vie humaine. Elle est moins précise que la Mo dans les détails, dans la matière, car elle s'intéresse plus aux Fonctions énergétiques des organes. La Mtc est spécialisée dans la compréhension des interactions et des lois qui gèrent les éléments d'un même ensemble. Pour comprendre le fonctionnement d'un organe, elle ne l'isole pas du reste du corps pour l'étudier. Chaque organe est associé aux autres organes, aux tissus, aux liquides du corps, et toute incidence sur les uns retentit sur les autres.
- En MTC, le corps et l'esprit ne peuvent être séparés dans l'étude physiologique et pathologique du corps. Elle accorde une grande place aux activités mentales et aux émotions qui ont un impact direct sur le corps.
- La MTC n'est pas une médecine d'attaque, mais une médecine de tonification et d'harmonisation. Elle renforce le corps quand il est « attaqué » tout en chassant l'agent pathogène. De même dans les maladies telles que Parkinson, Diabète, Hypothyroïdie, la maladie n'est pas simplement la déficience d'un quelconque élément interne mais un désordre de tout le corps qui a bloqué la production de l'élément concerné. Elle va chercher à comprendre ce dérèglement et à rétablir le fonctionnement général qui permettra à la glande de produire l'élément déficient, l'objectif étant de rétablir les fonctions d'auto-guérison du corps lorsque c'est possible.
- C'est une médecine de prévention. C'est l'art de maintenir l'équilibre, l'harmonie dans le corps. En MTC, on va chez le médecin quand on est en bonne santé pour que cela perdure. On y va particulièrement aux changements de saisons pour harmoniser le corps avec l'extérieur, le climat des saisons.
- La MTC sait traiter les symptômes mais elle s'attache à soigner les causes des symptômes pour qu'ils disparaissent.
- La MTC n'envisage pas la maladie sous le même angle que la MO. Il ne peut y avoir un seul traitement pour une maladie. De même aucun produit aussi miraculeux soit-il, ne peut convenir à tout le monde. La MTC applique une démarche analogique.

Conclusion : Les 2 médecines se complètent. La MTC est compétente dans la prévention, la MO dans l'aigu, l'urgence. La MO est spécialisée dans l'étude de la Matière du corps, la MTC dans l'étude des Mouvements énergétiques qui animent le corps. La MO étudie et détaille l'infiniment petit du corps, la MTC étudie la globalité du corps et les liens entre les différents éléments du corps.

Les différents points de vue entre les deux médecines ne sont pas incompatibles, bien au contraire. Les deux démarches sont scientifiques car basées sur des faits observables.

C) Conception de la physiologie humaine selon la MTC

La MTC conçoit la physiologie du corps :

- selon un équilibre dynamique Yin/Yang
- en 3 Réchauffeurs (en relation avec la théorie des 3 Trésors)
- selon la théorie des 5 Eléments
- en 5 Substances : Qi, Jing, Shen, Sang, Liquide Organique.
- 5 Organes (Cœur, Poumon, Rate, Rein, Foie) et 5 Entrailles (Intestins Grêle, Gros Intestins, Estomac, Vessie, Vésicule Biliaire). Ces 5 O/E (Organes/Entrailles) sont analysés selon leurs Fonctions énergétiques (c'est une vision très différente de la médecine occidentale). De plus, les 5 O/E sont également étudiés selon la loi des 5 éléments qui explique les inter-relations entre les O/E
- en 5 tissus : peau, chair/muscles, tendons/ligaments, vaisseaux sanguins, os
- 5 organes des sens : yeux, langue, bouche, nez, oreille
- 9 orifices
- en 6 entrailles curieuses (cerveau, utérus, os, moelles, vaisseaux sanguins, Vésicule biliaire)
- avec un réseau de Méridiens qui relie tous ces éléments les uns aux autres.

En MTC, la physiologie privilégie la Fonction des Substances et des Organes/Entrailles, les relations entre les différents organes, tissus, ouverture sensorielle, activité psychique. La physiologie comporte surtout une description analogique du rôle des viscères et des tissus. La MTC privilégie la fonction qu'elle peut observer cliniquement à partir d'un ensemble de signes concrets (signes et symptômes). A partir de ces signes et symptômes, la MTC reconnaît le bon fonctionnement ou l'état pathologique d'une substance ou d'un O/E et de sa sphère d'influence.

→ Cette physiologie peut sembler simpliste car pas très détaillée au niveau de la structure et de la biologie, mais elle a l'avantage de rendre compte de la globalité où, l'environnement, le mode de vie et les émotions, sont intimement liés à la santé et à la médecine. Cela explique en partie son efficacité face aux maladies chroniques et dégénératives.

II. ORIGINE et FONDEMENTS DE LA MTC

A) Taoïsme

La MTC prend ses origines dans le Taoïsme, qui est une des plus anciennes philosophies. Cette philosophie est une étude rationnelle de la pensée humaine, mais aussi une étude de la nature, de la vie (science naturelle).

Le Taoïsme a cherché à connaître les mécanismes de la Vie dans toutes ses manifestations, à acquérir une vision cohérente et globale de l'univers, à découvrir le mouvement subtil des énergies qui agit entre ciel et Terre et qui permet la Vie.

Le Taoïsme originel découvre en observant le ciel et les mouvements des étoiles, le caractère cyclique de l'Univers, la loi des nombres, **les Lois d'Equilibre et d'Harmonie de la Nature** et la similitude entre le macrocosme et le microcosme. Ainsi naquirent la Théorie du Yin/Yang, la Loi des 5 éléments, les 3 Trésors... qui sont les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

On attribue à Fu Xi la découverte des premières lois d'organisation de l'Univers et l'élaboration du Yi King (environ 3000 ans avant JC). On y retrouve la Théorie du Yin/Yang, la Loi des nombres en corrélation avec les 64 mouvements énergétiques que représentent les 64 hexagrammes. C'est un savoir universel, car basé sur les Lois de la Nature, commun à l'humanité entière, de tout temps et en tous lieux.

Au niveau de l'Homme, de sa santé, de son esprit, de son rapport à la Nature, le Principe premier du Taoïsme c'est la recherche de l'équilibre et de l'harmonie. L'Homme doit faire corps avec la Nature, se soumettre à elle, à ce qu'elle impose, ne pas lutter contre elle ou essayer de la dominer. Il doit vivre en phase avec elle, mais aussi avec sa nature profonde, savoir équilibrer ses désirs et ses besoins, savoir faire la paix en soi et autour de soi. Le Taoïsme s'est penché longuement sur la Nature de l'Homme, le sens de la vie et la recherche du bonheur. C'est cette quête du bonheur qui les a amenés à rechercher la santé et la longévité. La santé permet de ne pas avoir de souffrances corporelles et la santé est indispensable au bon fonctionnement de l'esprit. La longévité donne le temps à l'individu de trouver sa Voie. Le but de l'existence selon le Taoïsme est de trouver sa Voie de réalisation pour réaliser son Mandat Céleste.

Mandat Céleste : projet individuel de l'incarnation en relation avec le Ciel. En fonction de nos capacités innées, trouver sa place, trouver ce pour quoi on est fait afin d'épanouir les capacités innées propres à chacun que l'on a sous forme de potentiel à la naissance.

B) Macrocosme/Microcosme

Le parfait équilibre du cosmos se reflète dans l'organisation de tous les microcosmes. Les mêmes Lois organisent le microcosme et le macrocosme.

Un point important qui domine la vision du monde Taoïste, est la conviction que le monde est Un dans sa substance et dans sa structure, et que celle-ci se répète à tous les niveaux.

La structure qui sous-tend l'Univers est la même que celle qui organise un corps humain.

Comme l'Homme appartient à la Nature et lui correspond, on retrouvera les mêmes mécanismes, les mêmes cycles dans la physiologie de l'Homme.

Le « Huang Di Nei Jing » est l'ouvrage le plus ancien (1200 avant JC) qui regroupe toutes les théories sur lesquelles repose la MTC. Il se divise en 2 livres de 81 chapitres. Tous les aspects de la médecine y sont abordés. Tout au long de ces textes s'analysent les intrications de l'Homme, microcosme, avec son environnement macroscopique conformément à la conception Taoïste. La théorie du Yin/Yang est un pilier fondamental de la MTC, elle est à la base du système dialectique médical et de ses applications.

On retrouve en occident les notions de macrocosme/microcosme avec Pythagore qui établit une analogie entre les 4 saisons du monde et les 4 âges/étapes de la vie d'un Homme. Egalement, la théorie des 4 Humeurs (Hippocrate) fut l'une des bases de la médecine antique occidentale.

Selon cette théorie, le corps était constitué des quatre éléments fondamentaux, air, feu, eau et terre possédant quatre qualités : chaud ou froid, sec ou humide. Ces éléments, mutuellement antagonistes (l'eau et la terre éteignent le feu, le feu fait s'évaporer l'eau), doivent coexister en équilibre pour que la personne soit en bonne santé. Tout déséquilibre mineur entraîne des signes et symptômes mineurs, tout déséquilibre majeur menace la santé du sujet.

C) Les 2 Puissances Fondamentales : le Yin et le Yang

Yang qu'on représente par un trait plein _____ correspond au Ciel infini, à l'extérieur, au Temps

Yin qu'on représente par un trait brisé ___ ___ représente la Terre (la matière qui a un début et une fin).

Le système binaire Yin/Yang représente l'Espace et le Temps.

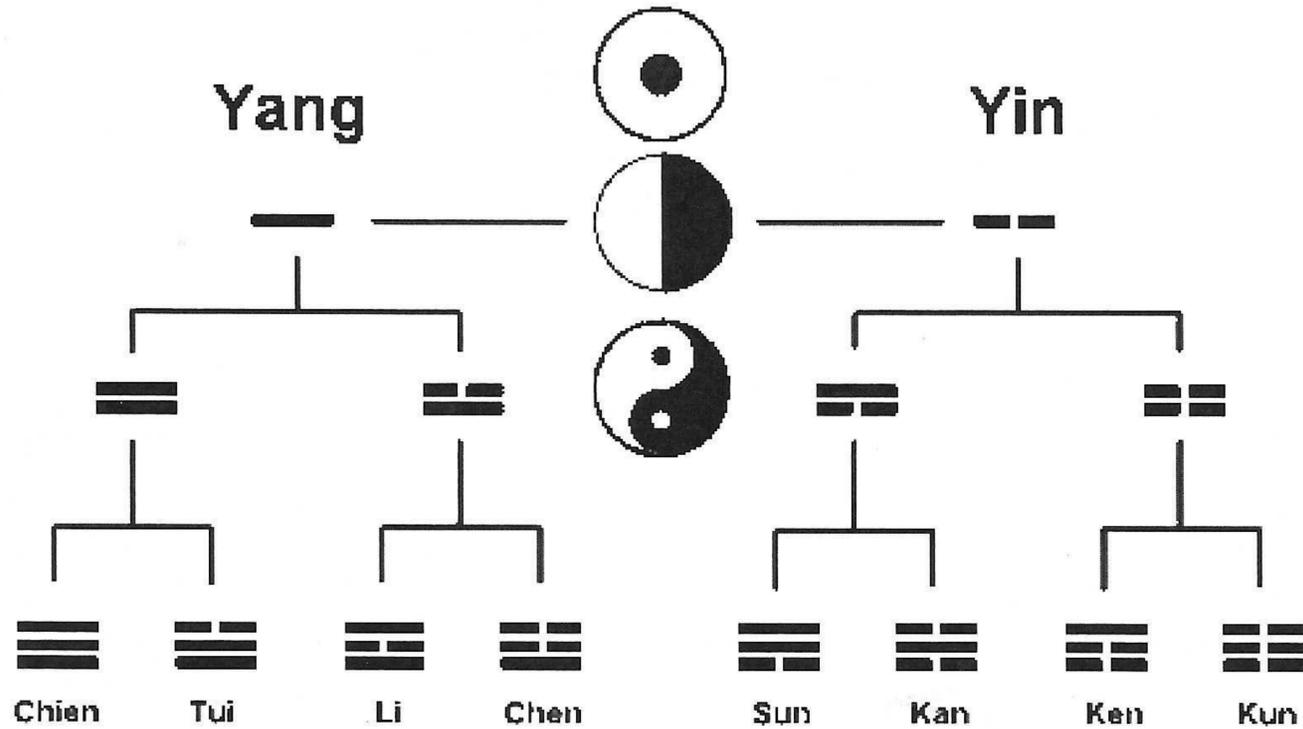
Yin ___ ___ 0 et Yang _____ 1

L'association par 2, Yin/Yang, Ciel/Terre donne les 4 possibilités, 4 directions ainsi définies :

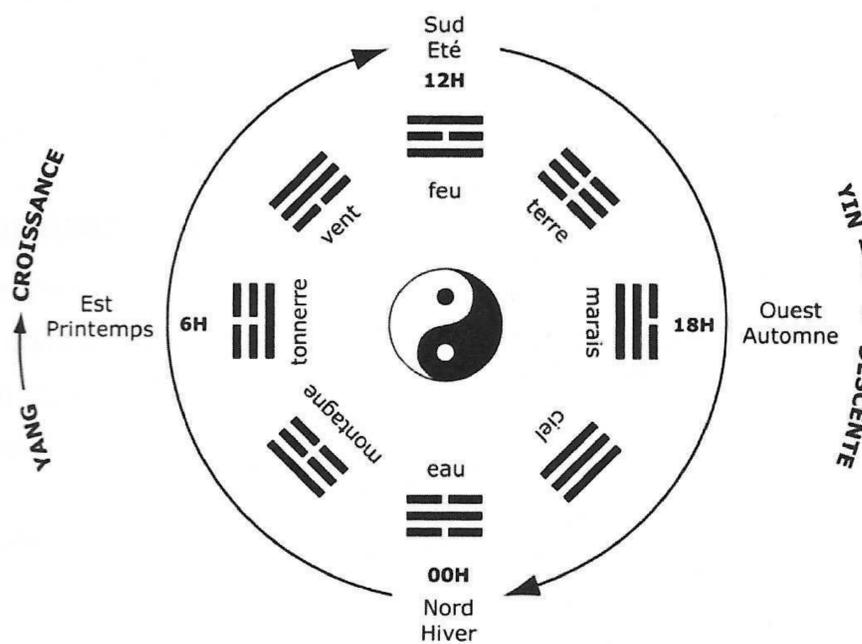
| | | | |
|-------|---------|---------|---------|
| _____ | _____ | ___ ___ | ___ ___ |
| _____ | ___ ___ | ___ ___ | _____ |
| 1-1 | 1-0 | 0-0 | 0-1 |

Les 4 possibilités ou 4 phénomènes engendrent les 8 trigrammes , qui sont à l'origine des 64 exagrammes qui représentent les 64 mutations possibles. Le système binaire donne naissance aux trigrammes lorsque l'on ajoute l' Homme, qui représente toutes les formes de vie possible entre Ciel et Terre.

Les 8 trigrammes sont une association par 3 (Ciel/Homme /Terre). L'Homme au centre représente la Vie possible de tous les êtres sur Terre (humains, animaux, bactéries...) . La vie est possible grâce à l'écosystème, aux climats que produisent les échanges énergétiques entre Ciel et Terre.



Comparaison avec le processus de la vie : L'être humain provient d'une cellule unique qui va opérer une division successive (1 cellule en donne 2 ; les 2 en donnent 4 ; les 4 en donnent 16 ; les 16 en donnent 32 ; et les 32 en donnent 64) jusqu'à former un corps complet. 64 hexagrammes. Analogie avec les 64 mots de l'ADN avec 4 acides aminés.



Association Espace/Temps : Etendue (Espace) et Durée (Temps) non séparées.

Les Saisons correspondent aux régions de l'Espace (en relation avec la position des étoiles).

Une réalité est définie par sa position dans le Temps et l'Espace. Ce ne sont pas les choses qui changent mais l'Espace/Temps qui leur imprime son Rythme , ses mutations. Le Yin et le Yang expriment toutes les oppositions qui assurent les formations des cycles dans le temps et dans l'espace (lien avec la physique quantique).

Symbole du Tao:



Notion de globalité, d'infini et de dynamisme. Tao principe suprême, créateur de tout ce qui existe. Représente l'Unité de la vie avec les 2 énergies opposées et complémentaires, le Yin et le Yang, base de la Vie et de l'Equilibre de l'Univers. Le Yin est représenté par la partie noire du symbole, le Yang est représenté par la partie blanche.

Du point de vue des mouvements énergétiques, le Yang est un mouvement de montée et d'expansion (qui va vers l'extérieur), le Yin est un mouvement de descente et de concentration (qui va vers l'intérieur). C'est l'équilibre parfait entre ces 2 forces opposées qui permet la création d'une sphère (planète).

A l'origine le symbole du Tao était noir et rouge (couleur de l'Eau et du Feu, du Yin et du Yang). Ce n'est qu'avec l'arrivée de l'imprimerie qu'il est devenu noir et blanc.

Le Tao n'est pas seulement la somme du Yin/Yang, mais c'est aussi le régulateur de leurs alternances qui se retrouvent dans toutes réalités, dans tous systèmes.

Le Yang et le Yin sont des énergies qui, par leurs actions et interactions, donnent naissance à toute chose et régissent toute chose. Le phénomène fondamental de la vie est l'alternance entre ces 2 forces opposées qu'on retrouve dans toute la Nature : le jour (énergie Yang) fait place à la nuit (énergie Yin). Au Printemps, il y a dans la Nature une énergie montante qui permet aux graines de germer, à la végétation de pousser. A l'automne, l'énergie est descendante, les feuilles tombent, la sève descend. Notion d'opposition et d'alternance. C'est le caractère cyclique de toutes les Mutations de l'Univers. Le même va et vient, la même opposition (Yin/Yang), furent découverts dans toute la Nature. **L'Univers fonctionne sur ces 2 oppositions fondamentales, ces 2 polarités, cette force binaire qui donne naissance à tous les êtres vivants et à toute chose.**

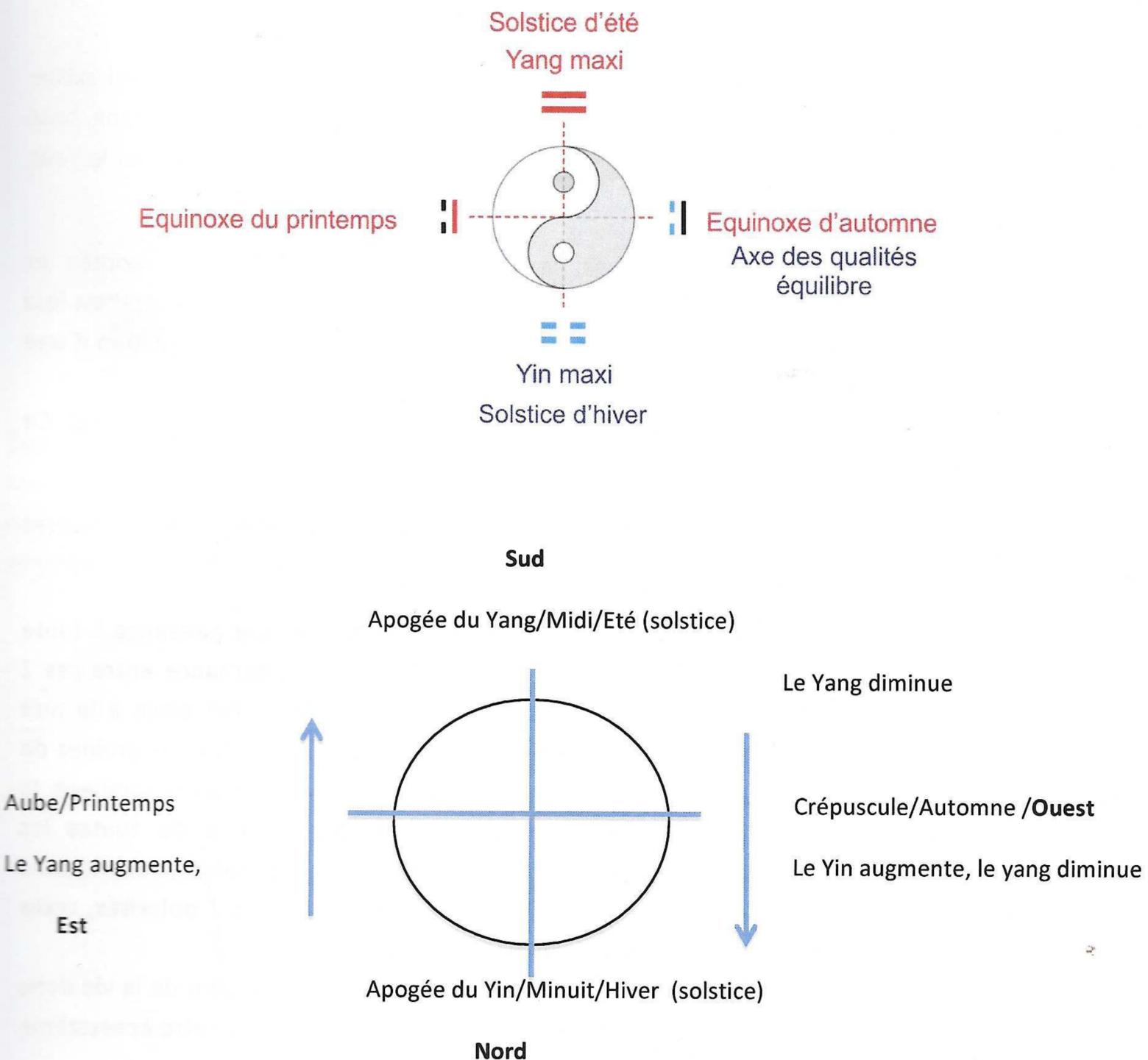
Le Tao s'est inspiré de l'observation de la nature pour comprendre le fonctionnement de la vie donc les lois qui régissent et harmonisent les cycles et les rythmes de la nature (qui font notre écosystème et permettent la vie sur terre).

Cette compréhension s'est faite par l'observation des planètes dans le ciel, des cycles des saisons, de l'alternance du jour et de la nuit. Il y a un ordre cosmique qui commande les corps célestes avec une régularité et une précision extraordinaire.

Etude des mouvements énergétiques de la Nature

Schéma : Mouvements et cycles du Qi selon la Loi du Yin/Yang qui permet le cycle Jour/Nuit, le cycle des saisons...

Le Yin et le Yang engendrent 4 phases de l'énergie universelle, 4 étapes successives du Yin et du Yang lorsqu'ils s'inscrivent dans le Temps (4 phases d'une journée, 4 saisons) ou dans l'espace (4 points cardinaux).



Ce schéma permet de comprendre, que la vie se déroule selon des cycles de croissance et de décroissance, que la vie est synonyme de mouvement et de transformation, et qu'à travers les mouvements d'énergie Yin et Yang, un équilibre est nécessaire.

- Jour (Yang)/Nuit (Yin), sont 2 éléments interdépendants, opposés, ayant même origine, qui se transforment l'un en l'autre.

- Le Solstice d'été est le jour le plus long de l'année, le solstice d'hiver est le jour le plus court de l'année. Ils correspondent à l'apogée du yang pour le solstice d'été et à l'apogée du Yin pour le

solstice d'hiver.

- Aube et crépuscule : il y a égalité et équilibre entre le jour et la nuit que l'on retrouve à l'équinoxe du printemps et de l'automne : le jour est égal à la nuit.

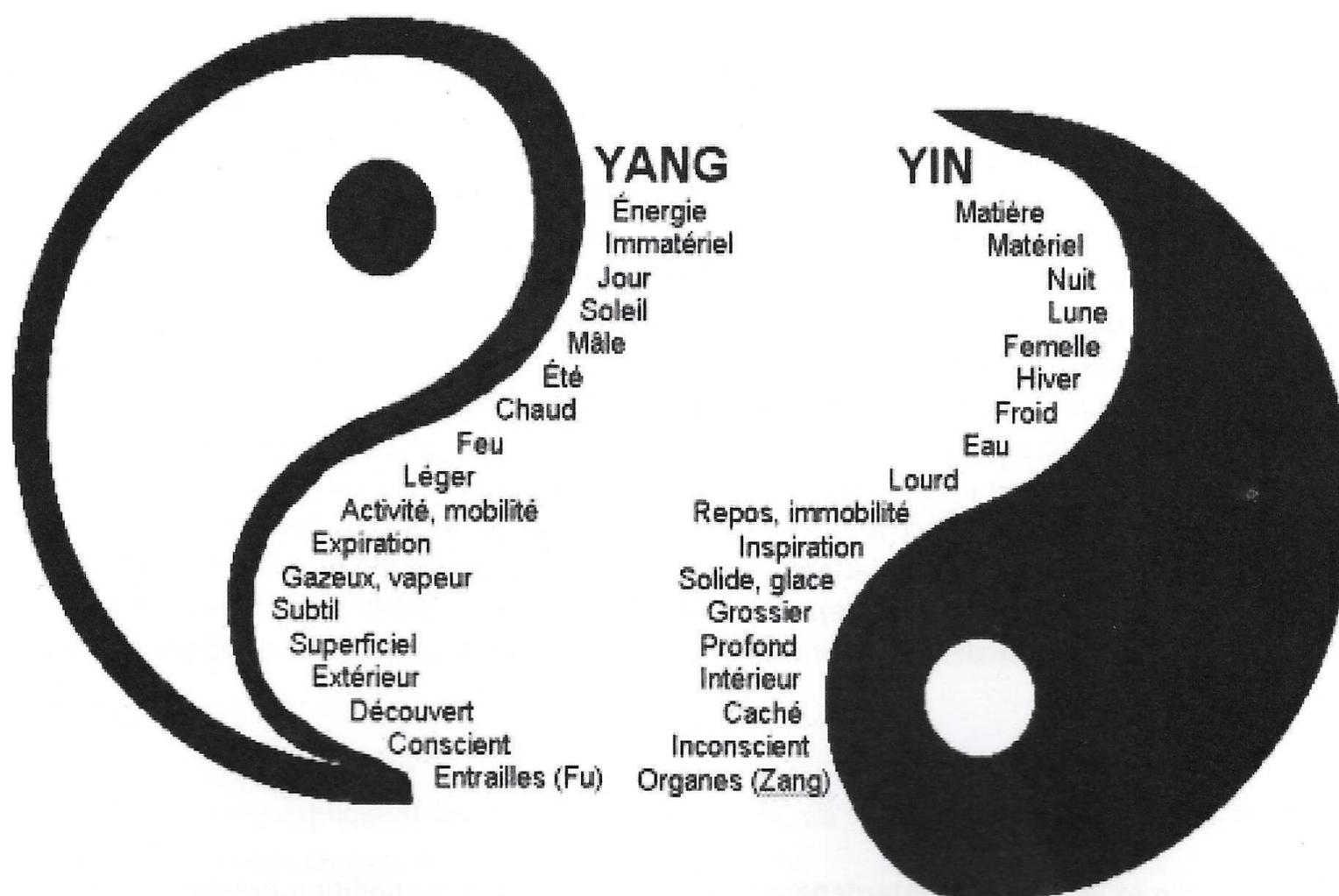
Ces 2 mouvements énergétiques Yin et Yang sont classés en 2 catégories opposées et complémentaires

Le Yang est assimilé à tout ce qui est mouvement, action, lumière, chaleur, expansion, extérieur, au principe mâle, aux chiffres impairs, à la polarité positive (+), aux mouvements énergétiques du Feu (montée et expansion).

Le Yin est assimilé à l'inertie, l'inhibition, l'obscurité, au froid, à la lourdeur, à l'intérieur, au principe femelle, aux chiffres pairs, à la polarité négative (-), aux mouvements énergétiques de l'Eau (descente et force centripète).

Mais le Yang et le Yin ne sont pas statiques. C'est une caractéristique de la Nature. Ils sont en perpétuel mouvement, agissant l'un sur l'autre, comme le jour et la nuit. Lorsque l'un croît, l'autre décroît dans les mêmes proportions. Les Energies Yin et Yang se succèdent à tour de rôle suivant des cycles précis.

Qi Gong & Cosmologie chinoise



Principes élémentaires de la théorie du Yin/Yang

1) Omniprésence de la dualité Yin/Yang

Toutes les choses et tous les phénomènes ont deux aspects : un aspect Yin et un aspect Yang. Cela est directement lié à la temporalité du monde manifesté, à l'alternance des contraires, et représente le fondement même du mouvement perpétuel de l'univers. Aucun phénomène ne persiste éternellement dans sa nature particulière. Les critères de la vie se définissent par comparaison avec la mort. Le soulagement ne se perçoit que par rapport à la douleur, le bonheur par rapport au malheur, le jour par rapport à la nuit. Le mouvement n'est perceptible qu'avec la référence de l'immobilité. Ainsi, l'espace, le temps, la nature, la condition humaine et tous les phénomènes perceptibles – qu'ils soient abordés par la science, la philosophie, l'art ou selon n'importe quelle dialectique fondée sur la dualité - peuvent s'exprimer en terme de Yin/Yang.

2) Divisibilité infinie du Yin / Yang

Non seulement tout peut être divisé en Yin et en Yang, mais dans chaque catégorie une nouvelle division peut être observée, à l'infini. Par exemple, l'hiver est Yin et l'été est Yang. Mais dans l'hiver Yin, le jour est Yang et la nuit Yin. Autre exemple. Le Ciel est Yang par rapport à la terre Yin. Mais dans le Ciel, les nuages sont Yin.

Les quatre modes relationnels du Yin/Yang

1) Opposition du Yin et du Yang

Etant donné qu'ils représentent deux aspects totalement complémentaires des choses et des phénomènes, le Yin et le Yang s'opposent point par point. Cependant, du fait de leur antagonisme, Yin et Yang se complètent mutuellement. Leur affrontement produit un phénomène de limitation mutuelle (la présence du Yin s'oppose au développement excessif du Yang et vice versa). Leur unité s'exprime dans un état d'équilibre, chaque aspect croissant au détriment de l'autre. Inversement, le déclin de l'un favorise l'ascension de l'autre. Bien entendu, cet équilibre est dynamique et évolue sous une forme cyclique. Cela s'observe dans la succession des saisons. En été, le Yang atteint son point culminant; aussitôt après cette apogée, le Yin commence à croître alors que le Yang décline progressivement. En hiver, le Yang est à son minimum et le Yin atteint sa plénitude, qui marque également le début de son déclin. Ainsi, la phase de développement ultime d'un aspect est le point de départ de sa restriction progressive et l'origine de la croissance de l'autre. Dans l'être humain, la substance est Yin tandis que l'activité fonctionnelle est Yang. Le Yang s'exprime principalement dans le Qi et le Yin se révèle dans la matière. Lorsque l'activité augmente, une partie de la matière se transforme en énergie (catabolisme). Lorsque les fonctions vitales sont harmonieuses, l'état d'équilibre dynamique issu de la confrontation du Yin et du Yang conduit à une unité cohérente.

2) Interdépendance du Yin Yang

Dire que le Yin et le Yang sont interdépendants, cela signifie que la condition préalable à l'existence de l'un est l'existence de l'autre et qu'ils sont mutuellement utiles l'un à l'autre. Cela est vrai sur le plan philosophique et théorique, puisqu'ils ne peuvent se définir que l'un par rapport à l'autre : pas de nuit sans jour, pas de nord sans sud, pas d'extérieur sans intérieur... C'est tout aussi évident dans

la physiologie humaine : pas d'activité fonctionnelle des organes si ceux-ci n'ont pas de forme physique, pas de circulation du sang sans la matière même du Sang et, d'une façon générale, pas d'énergie sans matière et vice versa. Le Yang contient le Yin, le Yin retient le Yang; le Yin conserve, le Yang émet et fait communiquer.

3) Réduction et croissance du Yin/Yang

L'équilibre dynamique du Yin/Yang découle de l'alternance de phases de croissance et de décroissance pour chacun des deux aspects, sachant que la croissance de l'un se fait simultanément et proportionnellement à la décroissance de l'autre. Ce mécanisme s'observe dans le déroulement des saisons. Sur le plan physiologique, un exemple caractéristique est le métabolisme : l'activité fonctionnelle (Yang) dépend de la consommation de matières nutritives (Yin); il y a donc croissance du Yang et réduction du Yin. A l'inverse, l'assimilation alimentaire nécessite une certaine consommation d'énergie; il y a alors croissance du Yin et réduction du Yang. Les phénomènes de croissance et de réduction du Yin et du Yang sont indispensables au fonctionnement du corps humain. Cependant, si la limite d'amplitude de ces mouvements de croissance/réduction est dépassée, un des aspects devient exagérément fort par rapport à l'autre qui décline proportionnellement, ce qui induit un déséquilibre pathologique. La pathologie peut naître soit de l'excès d'un aspect qui entraîne l'insuffisance de l'autre, soit de l'insuffisance d'un aspect qui produit, par compensation, l'excès relatif de l'autre.

4) Transformation du Yin et du Yang

Dans certaines conditions extrêmes, le Yin et le Yang ne se contentent pas de s'opposer et de se compenser. Il peut s'opérer une transformation totale d'un aspect en son contraire. On dit alors : «Le Yin excessif se transforme en Yang, le Yang excessif se transforme en Yin» ; ou encore : «Le Froid, à son extrême, produit de la Chaleur, la Chaleur, à son extrême produit du Froid».

Réduction et croissance relèvent de l'aspect quantitatif de chaque aspect. La transformation est essentiellement qualitative. Cependant, ces deux modes relationnels du Yin/Yang sont complémentaires car le phénomène de transformation ne peut s'opérer que dans une situation de paroxysme qui découle de la réduction et de la croissance respective des deux aspects. En pathologie, on rencontre fréquemment ce phénomène de transformation : lorsque la Chaleur ou le Froid sont extrêmes, le Yin ou le Yang ont tendance à basculer dans l'élément opposé.

Les principes Yin Yang expliquent les causes de l'apparition, du développement, de la disparition et de la transformation des choses, des phénomènes et de la vie.

D) Création de l'Univers selon le Taoïsme originel

Les Taoïstes n'ont pas cherché à décrire le monde de façon « objective et analytique ». Il était évident pour eux que le cosmos relevait d'une unité inaccessible à la pensée et au langage humain. Pour appréhender l'unité du cosmos ainsi que ses lois, ils ont utilisé le symbolisme et la pensée analogique (Lois du Yin/Yang, des 5 Eléments...)

Extrait du Huang Di Nei Jing :

« *Dans l'Univers Non Manifesté (le Wu Ji), le Vide, le Néant, il existe 1 point d'efficienc* », qu'on appelle en MTC, Ling Qi. Ling Qi signifie : énergie sous forme de potentiel avec un aspect magique (grand potentiel) et une notion de Lumière.

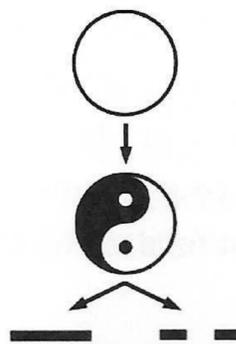
« *Quand ce potentiel se met en mouvement, il engendre le Yang* » (mouvement d'expansion, explosion). Nous rentrons alors dans l'Univers Manifesté (le Tai ji). Cela représente le Bing Bang (mouvement Yang) et la naissance de l'Univers (l'Univers Manifesté/le Tai ji)

« *Ce mouvement s'élargit et l'expansion devient le Ciel. Le Ciel Yang engendre la Terre Yin* ». L'expansion à son apogée, se transforme en mouvement Yin (concentration/rassemblement). Le mouvement Yin rassemble les particules élémentaires de l'Univers et forme les Corps Célestes.

« *Lorsque Ciel et Terre communiquent, la Vie apparaît.* ». Ce sont les pressions atmosphériques entre Ciel et Terre qui vont créer les différents mouvements énergétiques qui sont à l'origine des saisons et des climats.

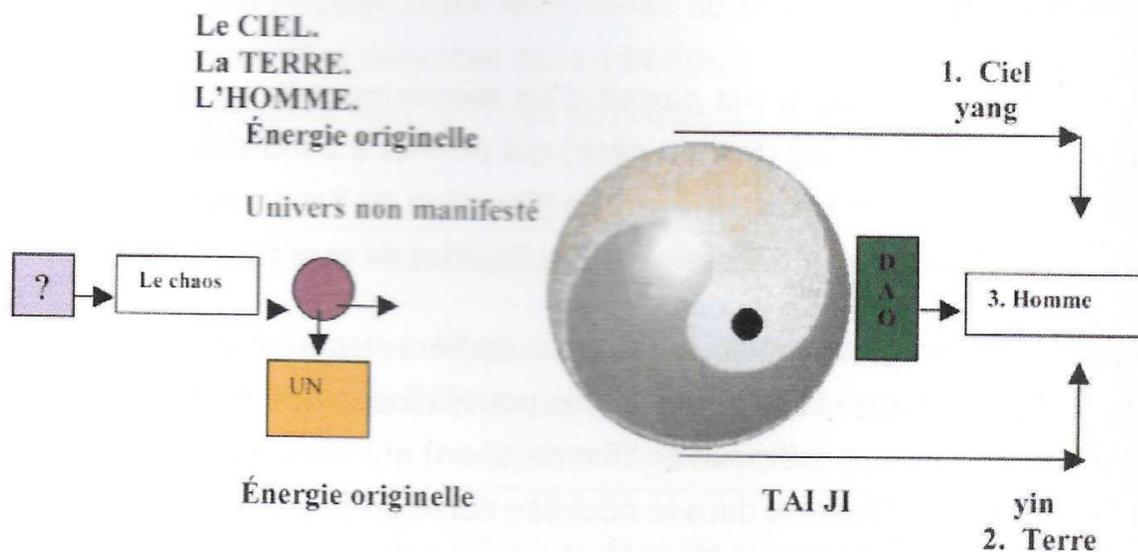
L'équilibre des mouvements Yin/Yang de Terre/Ciel est à l'origine du cycle des saisons, des cycles de la Vie sur Terre qui se déroulent selon la Loi des « 5 Eléments » (voir chapitre sur les 5 éléments) et qui permet la vie. Ceci est symbolisé par les trigrammes.

La cosmologie Taoïste part du vide (l'état primordial où rien n'existe qu'on appelle Univers non manifesté (le Wu Ji). Mais ce vide contient les germes de l'existence (sous forme de potentiel).



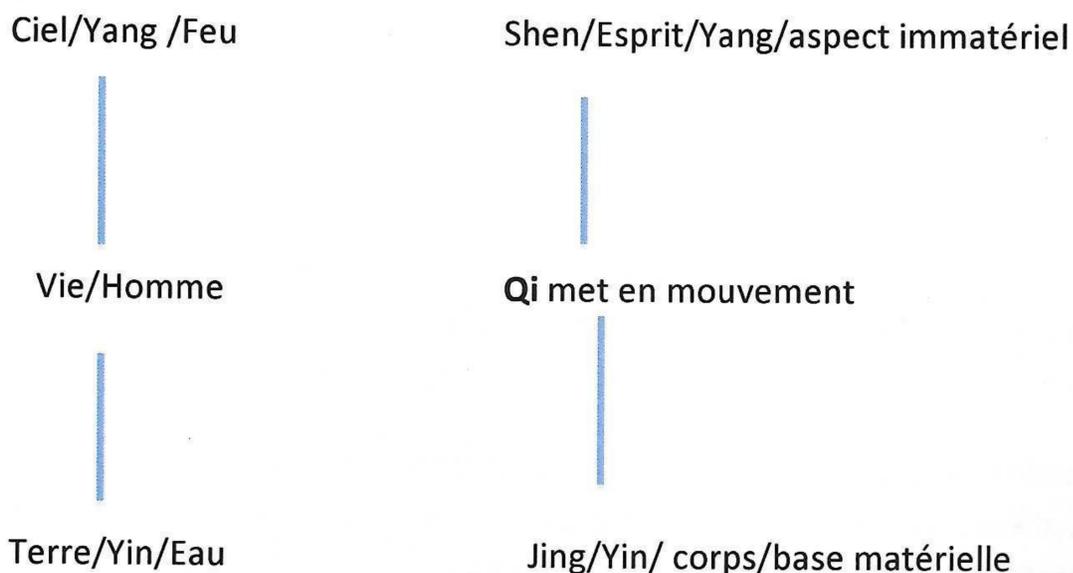
Du Un (le Wu Ji) naît le Deux (le Yin/Yang, le Ciel et la Terre). Du Un qui est indifférencié va naître le Deux qui est polarisé (Yin et Yang).

Du Deux naît le Trois (à partir du Yin/Yang naît le Trois), la Vie entre Ciel et Terre



E) Les 3 Trésors

L'équilibre entre le Yin/Yang de l'univers permet la Vie sur terre. D'un système binaire (Yin/Yang) on passe à un système à 3 Niveaux (Yang/Vie(Homme)/Yin). Les 2 forces majeures, Ciel/Terre (YangYin), amènent la vie, c'est-à-dire le 3. L'équilibre est nécessaire entre les 2 forces du macrocosme (Ciel/Terre) pour que la vie soit possible. Ces 2 forces majeures sont en équilibre grâce aux mouvements et transformations qui s'opèrent dans les cycles de la nature. Analogie avec ce même équilibre dans notre corps. Dans l'Homme, l'équilibre Yin/Yang est également nécessaire entre son corps et son esprit. Le Qi au centre permet les échanges énergétiques



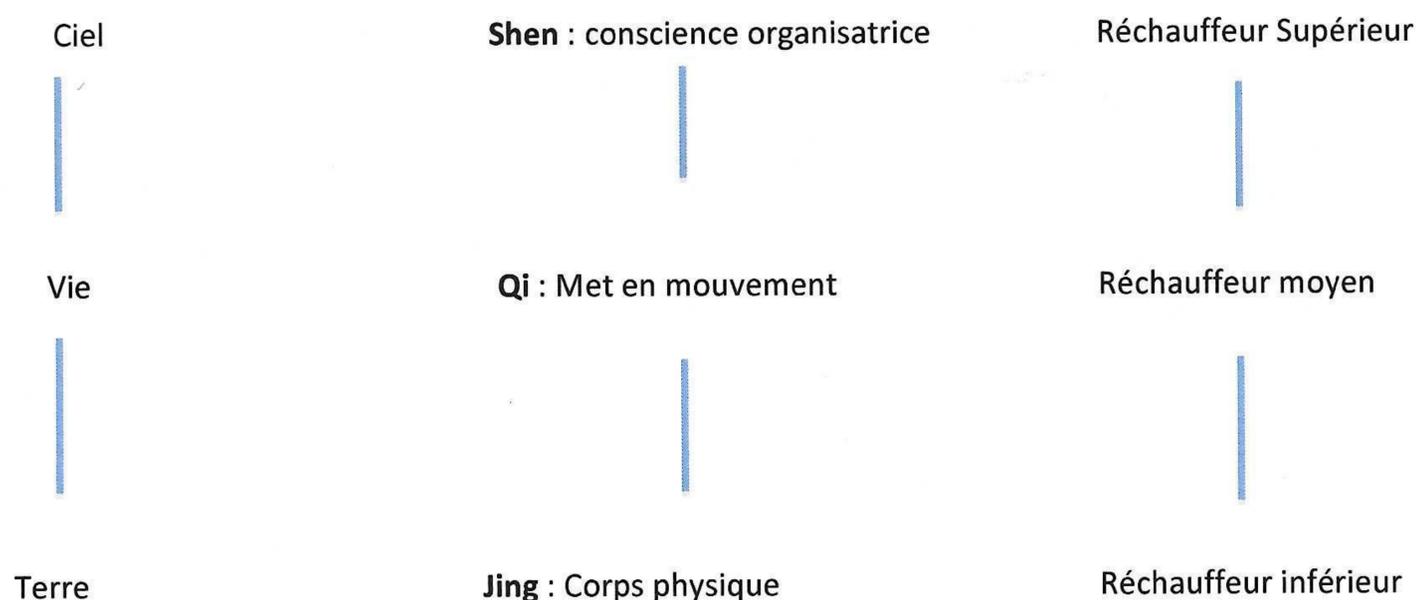
La vie est engendrée par la réunion de l'énergie du Ciel et de la Terre. En l'Homme, la vie conserve cette combinaison, d'où le concept en MTC, que la vie humaine repose sur « les 3 trésors » : Le Shen (Esprit) a besoin d'une trame matérielle, l'essence vitale (Jing) contenue dans la graine séminale. Shen et Jing ont besoin d'une énergie (Qi) pour les animer, cette énergie qui produit toute chose par ses mouvements et ses transformations.

Origine de la Vie selon la MTC :

On a vu que dans l'Univers l'origine de la Vie partait d'un mouvement Yang. Dans l'Homme c'est pareil. Il faut d'abord un mouvement Yang (Feu du désir) qui permet à 2 individus de s'accoupler. Ce Feu du désir mettra aussi en activité le Feu de Ming Men (Fonction du Yang des Reins qu'on étudiera plus tard), responsable de l'érection et du jaillissement des liquides de reproduction.

C'est le Yang, le Feu du Rein, qui produit le Yin, la matière (sperme/ovule). Cette matière quintessentielle qu'on appelle **Jing** sera la base matérielle pour la formation du corps. Le Jing est Yin, il vient de la Terre (des parents) en opposition avec l'Esprit (Shen) qui vient du Ciel. Au moment de la conception, l'esprit humain (Shen) s'incarne dans le nouveau corps en formation.

Le Ciel (Yang) et la Terre (Yin), les 2 forces majeures du macrocosme fournissent à l'homme (microcosme) son esprit originel (aspect Yang) et sa trame matérielle (aspect Yin). Entre les 2, le Qi met en mouvement, opère les transformations. L'Homme ne peut exister que si ces 3 facteurs (Shen, Qi, Jing) se rencontrent et se conjuguent.



Le Shen ou conscience organisatrice a besoin d'une trame matérielle et d'un potentiel de vie (Jing) pour se manifester. Le corps a besoin d'une conscience organisatrice (Shen) pour l'animer. C'est mis en mouvement grâce au dynamisme du Qi qui anime et active toutes nos fonctions vitales.

Le **Shen** est la conscience organisatrice s'exprimant dans l'ensemble des fonctions de l'organisme, lui permettant de communiquer et d'être en permanente adaptation avec son environnement. Il représente l'esprit, l'activité mentale, l'ensemble des fonctions psychiques et spirituelles. C'est la partie la plus subtile de l'Homme. Son objectif (d'après le Taoïsme) est de s'incarner dans une forme pour y vivre et y mener un « projet » (mandat céleste).

Le **Qi** évoque un élément fondamental dans la constitution de l'univers, à l'origine des énergies et des substances présentes dans la nature, capable de produire chaque chose par ses **mouvements et ses transformations**. Il inclut les notions de communication, de fonctionnement et de connection. C'est l'énergie qui anime et active toutes nos fonctions vitales.

Le **Jing** représente l'essence vitale, la trame de vie, contenue dans la graine ou la semence d'un être,

qui, lui permet de se développer selon les critères de son espèce et de son origine. Chaque être, chaque chose, est porteur d'un potentiel dont il hérite, qu'il transforme tout au long de sa vie. Dans cette triade, le Jing représente aussi le corps physique, les tissus, le sang, la matière au sens large du terme.

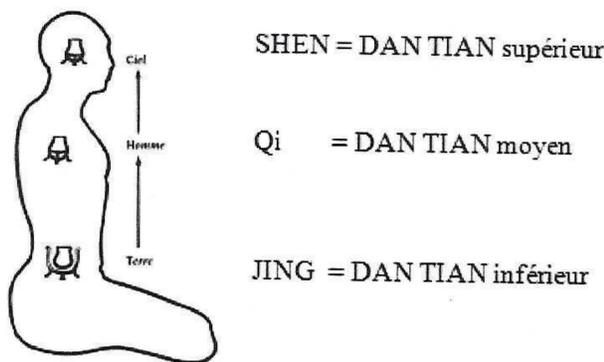
Il y a une interdépendance très importante entre les 3.

Plus un corps est équilibré et robuste, plus il favorise une conscience claire, un esprit puissant (qui permet de se réaliser). Le Jing nourrit et ancre le Shen. Tout déséquilibre physique se répercute sur le mental et vice versa.

Les 3 Dan Tian : autre appellation des 3 Trésors dans les arts martiaux, le Tai Qi, le Qi Cong.

Dan Tian : champ de cinabre (terme provenant de l'alchimie qui désigne le sulfure de mercure). En alchimie cette triade est symbolisée par les 3 Œuvres, 3 phases symbolisées par 3 couleurs (noir, blanc, rouge).

Ce sont aussi 3 centres énergétiques essentiels qui stockent une énergie différente à chaque niveau, de la plus subtile, à la plus matérielle.



Ces 3 Niveaux sont appelés les 3 Réchauffeurs lorsque l'on parle de la physiologie en MTC.

Non seulement ils stockent 3 énergies différentes mais aussi, chaque réchauffeur opère des actions spécifiques.

Les 3 Réchauffeurs

RS : Réchauffeur Supérieur. Concerne ce qui est au-dessus du diaphragme, thorax/tête et plus particulièrement Poumon/Cœur. C'est la force motrice du corps qui assure la diffusion du Qi et du Sang . Le Cœur est aussi le logis du Shen (Esprit) qui gouverne le corps. Le RS est très Yang (mouvement Cœur/Poumon + esprit immatériel).

RM : Réchauffeur Moyen. Entre diaphragme et nombril. Concerne Rate/Estomac, le digestif, la transformation. La fabrication des substances essentielles du corps (Qi /sang /liquide organique/ Jing acquis)

RI : Réchauffeur Inférieur. Entre nombril et abdomen. Concerne Rein/Vessie et intestins, l'élimination de l'impur. Il assure le stockage du Jing, base matérielle, potentiel de vie.