

PROFESSEUR DE MTC
À L'UNIVERSITÉ DE YUNNAN

LI WU

L'HORLOGE DES ORGANES



Nouvelles Pistes Thérapeutiques

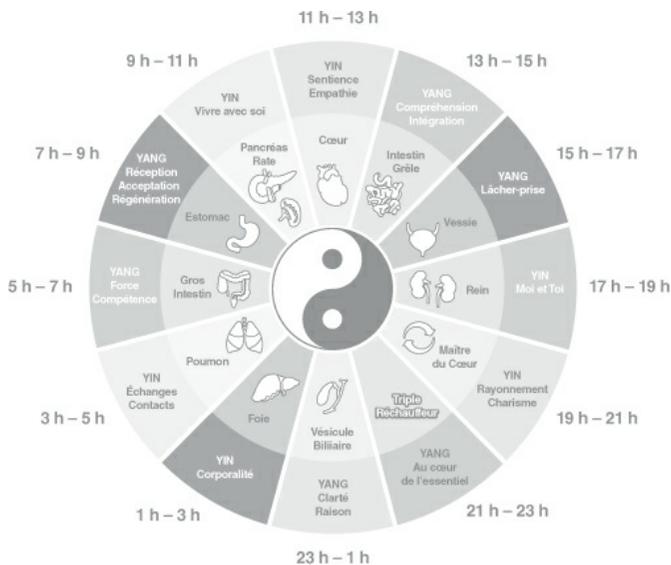


PROFESSEUR DE MTC À
L'UNIVERSITÉ DE YUNNAN

LI WU

L'HORLOGE DES ORGANES

TIRÉE DE LA MÉDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE





www.macroeditions.com

AVERTISSEMENT

Macro Éditions ne dispose ni d'informations ni de données autres que celles publiées ici. L'éditeur décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite par les lecteurs des informations scientifiques, sanitaires, psychologiques, diététiques et alimentaires présentées dans ses livres. Chacun est tenu d'évaluer avec sagesse et bon sens le parcours psychologique, thérapeutique et nutritionnel qui lui convient le mieux. Chacun est tenu de prendre en compte toutes les informations nécessaires, en comparant les risques et les bienfaits des différents traitements et régimes diététiques disponibles.

Pour de plus amples informations sur cet auteur et sur cette collection visitez notre site www.macroeditions.com



Titre original : Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

© 2014 Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee
www.mankau-verlag.de

coordination éditoriale Chiara Naccarato

<i>traduction</i>	Caroline Lamote
<i>révision</i>	Laurent Palet
<i>couverture</i>	Tecnicemiste srl, Bertinoro - Italie
<i>mise en page</i>	JMD srl comunicazione, Cantù - Italie
<i>eBook</i>	ePubMATIC.com

1^{re} édition février 2016

© 2016 **Macro Éditions**

Collection « Nouvelles Pistes Thérapeutiques »

www.macroeditions.com (France)

www.gruppomacro.com (Italie)

Via Giardino, 30

47522 Cesena - Italie

ISBN ePub: 978-88-9319-511-9

ISBN Mobi: 978-88-9319-512-6

Table des matières

Introduction : les maladies de civilisation

Quelle est la vision du monde de la médecine traditionnelle chinoise dans son ensemble ?

Les origines ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise

Le Yin et le Yang – La délicate interaction des forces

Wu Xing – Les Cinq Phases primordiales

Zang Fu – Les circuits fonctionnels et leurs organes internes

Qi – L'énergie vitale omniprésente

Les cinq substances fondamentales de la vie

Les méridiens : les canaux énergétiques invisibles

La maladie vue par la médecine d'Extrême-Orient

Vivre au rythme de l'horloge biologique chinoise

Le lourd tribut de la vie moderne – Quand la vie perd l'équilibre

Le calendrier chinois – Histoire et origines de l'horloge des organes

La journée découpée en heures doubles

L'horloge des organes en pratique – Comment exploiter au mieux les phases de forte activité et les phases de repos

Le rythme circadien du corps humain

Les couples de méridiens au rythme des heures doubles

Le couple des méridiens Poumon/Gros Intestin

Le couple des méridiens Estomac/Rate-Pancréas

Le couple des méridiens Cœur/Intestin Grêle

Le couple des méridiens Rein/Vessie

Le couple des méridiens Péricarde/Triple Réchauffeur

Le couple des méridiens Foie/Vésicule Biliaire

Diagnostique et thérapeutique selon la MTC

Repérer les dysfonctionnements et les dysharmonies

Questionnaire visant à cerner les dysfonctionnements organiques et les dysharmonies de type énergétique

Méthodes de soins : les cinq piliers de la MTC

La connaissance et l'utilisation des vertus médicinales des plantes

L'acupuncture et la moxibustion

Les pratiques manuelles

La diététique

L'art du mouvement

Annexes

Tableaux synoptiques précisant l'heure et la
fonction de chaque organe

Bibliographie

Adresses pour commander des plantes
médicinales chinoises

Remerciements

Introduction : les maladies de civilisation

En ce début de XXI^e siècle, nous nous éloignons toujours plus de notre rythme de vie naturel. Bien souvent nos journées ne sont plus planifiées suivant l'enchaînement naturel du jour et de la nuit, une cadence donnée par le soleil ou fixée par l'alternance des saisons, mais s'organisent autour d'une multitude d'obligations et de tâches urgentes avec lesquelles la vie quotidienne doit constamment composer.

Dans la vie privée ou au travail, de jour comme de nuit, à tout moment, nous devons être joignables, prêts à nous mettre en route, et en pressant le pas de préférence. Il n'y a en fin de compte rien de plus exaspérant pour les autres que la lenteur.

Rares sont encore les moments où nous pouvons réellement nous reposer et reprendre notre souffle. Et même si, de temps à autre, une journée improductive fait du bien au moral, c'est toujours cette même mauvaise conscience qui a tôt fait de réduire en cendres les effets réparateurs obtenus.

Nous sommes alors nombreux à vivre un état de stress permanent, à nous sentir surmenés, suragités et, un jour ou l'autre, tout simplement épuisés. Certains développeront des symptômes de stress typiques qui seront « soignés » avec des

médicaments, sans tenir compte d'aucune manière des véritables causes. Tôt ou tard, la majorité d'entre nous connaîtra des épisodes réguliers et récurrents d'insomnie, de migraine, de troubles gastro-intestinaux, ou une perte d'énergie pouvant aller jusqu'à un état dépressif. Même si souvent il ne s'agit « que » de maux psychosomatiques, ils doivent toujours être interprétés comme des signaux d'alarme. Ils nous indiquent la nécessité de revenir à une écoute plus attentive de notre propre corps, de notre propre horloge interne. Le non-respect des processus rythmiques de la nature a en effet à la longue des répercussions négatives sur notre santé et notre bien-être.

Selon les connaissances ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise, la nature, comme l'infini cosmos, est soumise à un changement constant, à une succession de phases de calme et d'activité, à une alternance du Yin et du Yang, à une interdépendance dynamique des contraires. Si cet équilibre fragile vient à se rompre, c'est tout le système qui se détraque. Ce qui est écrit dans le *Classique interne de l'Empereur jaune*, l'ancien ouvrage de référence de médecine traditionnelle chinoise, est plus que jamais d'actualité :

« Les hommes de la haute Antiquité,
Passaient cent printemps et automnes,
Sans déclin de leur activité.
[...] Ils buvaient et mangeaient avec mesure,
Ils travaillaient et se reposaient avec
régularité,
Ils ne s'exténuaient pas en activités
inconsidérées.
[...] Les souffles suivant le cours naturel,
Chacun pouvait suivre son désir,

Dans un consentement général.
Alors on trouvait bonne sa nourriture,
On se satisfaisait de son habit,
On se contentait de ce qu'on avait.
Nulle jalousie en haut ou en bas.
Un tel peuple était vraiment « simple ».
[...] Voilà comment ils atteignaient cent ans,
Sans que leur activité ne décline,
Grâce à une Vertu intacte,
À l'abri de tout danger.
Mais les hommes aujourd'hui,
À mi-chemin des cent années,
Ont tous un déclin de leur activité,
Les circonstances auraient-elles changé ?
Ou ne serait-ce pas la faute des hommes ? »

L'homme aussi est intégré dans ce processus rythmique de la nature, dans le passage de l'été à l'automne, du soleil à la lune, du jour à la nuit. L'homme est subordonné à un rythme circadien, à un cycle d'énergie qui jour après jour repart. De la même façon, chacun de nos organes connaît des phases d'activité et des phases de repos. Une douleur qui apparaît à un moment précis de la journée renvoie à un organe précis. L'efficacité maximale d'un traitement peut être atteinte s'il est dispensé au bon moment. L'on devrait même ajuster nos horaires de travail selon ce stimulateur intérieur, l'horloge des organes.

Nous sommes en grande partie nous-mêmes responsables de notre santé et de notre bonheur. Organisons notre quotidien selon nos besoins essentiels, soyons à l'écoute de notre horloge interne et en accord avec elle, et nous retrouverons notre biorythme naturel, une des conditions les plus

importantes pour se sentir bien, en bonne santé et, surtout, satisfaits.

Quelle est la vision du monde de la médecine traditionnelle chinoise dans son ensemble ?

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) considère que le corps, l'âme et l'esprit forment chez l'homme une unité. Cela ne signifie pas pour autant qu'il est un être isolé et détaché de son environnement : il est tout aussi indissociablement relié à un ensemble cohérent, à un ordre universel. Ces forces élémentaires qui gouvernent le macrocosme agissent également à petite échelle, au niveau du microcosme auquel l'homme appartient.

Chaque être humain, au même titre que le cosmos tout entier, est soumis à un principe omniprésent – il n'est pas la mesure de toute chose ni le souverain exclusif de l'univers, il en est une infime partie, il est un petit rouage du mécanisme. L'imbrication sans accroc et la coordination harmonieuse de toute chose sont l'unique garantie de la bonne marche du monde. Tout est interdépendant et indissolublement interconnecté. Un affaiblissement à un quelconque endroit se répercute sur tous les autres.

Par conséquent, l'homme ne peut prétendre à la

santé et au bien-être durable qu'à la condition qu'il vive en harmonie et en accord avec la nature, qu'il ne perturbe pas le cycle incessant, notamment en abusant des ressources et des énergies, et en les gaspillant. Cela signifie aussi que l'homme doit s'adapter aux saisons, au rythme véritable de la nature et aux facteurs macrocosmiques annuels pour ne pas provoquer de dysharmonies susceptibles de nuire à l'équilibre fragile. Sans la coexistence harmonieuse entre l'homme et la nature, l'apaisement et le calme intérieur ne peuvent advenir.

Les origines ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise

C'est dans la doctrine philosophique et religieuse qu'est le taoïsme que l'on trouve déjà, dans ses grandes lignes, la conception du monde sur laquelle se fonde la médecine traditionnelle chinoise. L'ouvrage majeur est le *Tao Tö King (Dao De Jing)*, écrit par le mythique Lao Tseu qui aurait vécu au VI^e siècle av. J.-C. Le recueil d'aphorismes aurait cependant vu le jour seulement vers 400 av. J.-C. Le taoïsme postule que l'homme, s'il poursuit la quête du bonheur et de l'immortalité, doit vivre en phase avec le cours du monde, avec le Tao (qui signifie en chinois la « Voie », la « Loi »). Car tout au sein du cosmos est changement, tout est soumis à l'éternelle mutation, l'homme n'y échappe pas. Le taoïsme ne préconise pas l'actionnisme aveugle et l'égoïsme, son principe d'action est plutôt de ne pas intervenir dans la nature ni de la contraindre (ce qui correspond au « Wu Wei »). L'homme trouvera sa place dans le monde seulement s'il

s'exerce à la sérénité et s'adapte au cours continu des choses.

De nombreux éléments relatifs au taoïsme se retrouvent dans la médecine traditionnelle chinoise : la représentation cosmologique du Ciel et de la Terre, la théorie des Cinq Phases, le concept d'énergie vitale universelle : le Qi, ainsi que le couple des contraires Yin et Yang, selon lequel toute chose est déterminée par son contraire. Le taoïsme avait déjà fait naître des techniques thérapeutiques reconnues aujourd'hui, comme le qi gong et le tai-chi, qui proposent des exercices axés sur le mouvement et la respiration.

Les manuscrits mythiques de « l'Empereur jaune »

La médecine traditionnelle chinoise se réfère également en première ligne à plusieurs ouvrages fondamentaux de médecine, traditionnellement attribués à de mythiques empereurs chinois appartenant aux temps les plus reculés. La légende rapporte qu'ils vécurent il y a plusieurs millénaires, mais leurs premières transmissions écrites ne remontent pas au-delà du dernier millénaire avant J.-C.

Le *Classique de la médecine interne de l'Empereur jaune* (le *Huangdi Nei Jing*) figure parmi les ouvrages les plus importants. Il recueille 81 études, certainement rassemblées sur une période de 400 ans à partir de différents écrits d'auteurs inconnus qui ont montré la voie à suivre aux générations de médecins chinois d'hier et d'aujourd'hui.

C'est sous la forme d'un dialogue fait de

questions et de réponses entre Huangdi, le légendaire Empereur jaune et ses érudits, en particulier le sage médecin et le ministre Qi Bo, que sont abordées pour la première fois et de façon systématique toutes les procédures de diagnostics et de soins holistiques incontournables de la médecine traditionnelle chinoise. Le *Classique de l'Empereur jaune* traite en parallèle des lois naturelles entre l'homme, la nature et le ciel.

La conception globaliste de l'être humain se dessine déjà ici. Il se doit d'adapter pleinement sa présence au monde, et ses actes au rythme et aux lois de la nature s'il désire préserver leur cours harmonieux, mais aussi son propre bien-être.

Des facteurs externes, à savoir climatiques, géographiques et météorologiques sont pris en compte, ainsi que des facteurs internes, émotionnels dont l'inquiétude, la peur, la tristesse, l'agitation et la colère, qui en excès, peuvent tout autant conduire à de graves perturbations.

La médecine traditionnelle chinoise a derrière elle des milliers d'années d'une riche expérience qui encore aujourd'hui se nourrit de connaissances à la fois nouvelles et scientifiquement prouvées. Mais quels sont donc les éléments fondateurs qui viennent alimenter en détail sa vision générale du monde ?

陰陽 Le Yin et le Yang – La délicate interaction des forces

Le Yin et le Yang, ces deux forces élémentaires, font parties des notions fondamentales de la conception idéologique chinoise du monde. Elles symbolisent, à travers leur bipolarité et leur

opposition, les forces fondamentales universelles de la vie qui s'appliquent en tous lieux du ciel, de la terre et de l'univers. « Yin » peut se traduire par « endroit sombre », « nuageux et obscur ». « Yang » signifie « très lumineux », « hauteur ensoleillée ». Ils expriment un principe d'interférence cyclique et de détermination mutuelle et en contrepoint des forces opposées de la nature, inconcevables l'une sans l'autre, car là où il y a de l'ombre, il y a de la lumière.

Toute chose, tout processus en ce monde sont classifiables en fonction de la polarité suivante : le Yin évoque le principe féminin, le Yang, le principe masculin. Yin est la nuit, l'obscurité et la lune. Yang est la luminosité, la journée et le soleil. Le Yin est faible, passif, et par conséquent il est récepteur, froid et humide. Le Yang est fort, actif, il est alors émetteur, chaud et sec. Pour la médecine traditionnelle chinoise, le Yin est le vide, l'intériorité et le froid. Le Yang est le plein, l'extériorité et la chaleur, etc.



Le Yin et le Yang ne peuvent toutefois jamais être simultanément plus forts ni plus faibles : lorsque le Yin monte, le Yang descend et inversement. Le Yin et le Yang sont donc

dépendants l'un de l'autre, mais ils se contrôlent aussi l'un l'autre. Et bien que leur symbole, le *taijitu*, soit la plupart du temps dessiné en noir et blanc, ces concepts ne sont pas à comprendre de la sorte. Il y a dans chaque Yin un peu de Yang, et il se cache toujours dans chaque Yang une part de Yin, quand bien même l'un et l'autre se révèlent sous la forme d'un petit point dans les valeurs opposées réciproques. Le *taijitu* suggère aussi l'interpénétration quasi-dynamique du Yin et du Yang. En effet, le couple des contraires est également à l'origine de chaque processus de changement. Le Yi King, le « Classique des changements », est le premier manuel à les mentionner, et c'est vraisemblablement le plus ancien que compte la philosophie chinoise. On peut y lire que tout est soumis à un incessant processus de transmutation : une alternance éternelle du Yin et du Yang visible à travers la succession des saisons, le cycle de la vie ou à l'occasion du passage du jour à la nuit.

Le Yin et le Yang selon un cycle de 24 heures

Le principe de ce cheminement, de cette transition continue, devient évident lorsqu'on observe une journée de 24 heures. La luminosité et le jour correspondent au Yang, l'obscurité et la nuit, au Yin. Lorsque le soleil est au plus haut dans le ciel, le Yang domine. Mais lorsque peu à peu le soleil se couche et qu'il fait plus sombre, la partie Yin augmente dans le Yang. Le milieu de la journée est à la fois Yin et Yang. Vers minuit, le Yin fini par culminer dans le ciel tandis qu'à l'arrivée de

l'aurore, c'est la partie Yang qui croît de plus en plus. L'on dit alors que le Yang devient Yin entre minuit et le lever du soleil.

Puisque les jours allongent à l'approche de l'été et raccourcissent à l'approche de l'hiver, chaque phase de transition n'est pas de même durée à cette période. Elle observe, de manière analogue aux saisons, un changement permanent.

Le Yin et le Yang dans la médecine traditionnelle chinoise

En médecine aussi chaque phénomène, chaque partie du corps, chaque fonction organique est classifié par rapport au Yin et au Yang :

YIN		YAN	
À l'intérieur de l'organisme		À l'extérieur de l'organisme	
Face frontale (visage, thorax etc.)		Face postérieure (nuque, dos, arrière-train)	
Côté droit		Côté gauche	
Bas du corps		Haut du corps	
Poumon	Organes (Zang)	Gros Intestin	Organes (Fu)
Cœur		Intestin Grêle	

	réserve)		(Traitement)
Foie		Vésicule Biliaire	
Rein		Vessie	
Le Vide		Le Plein	
Le Froid		La Chaleur	
L'Humidité		La Sécheresse	
Chronique		Aigu	

Chez un sujet sain, ces forces duelles, le Yin et le Yang, se trouvent dans un état d'harmonie et d'équilibre mutuel. S'il vient à se rompre, des maladies tant physiques que psychiques apparaissent.

Le Yin, le Yang et les Cinq Phases

Comme nous l'avons vu, le Yin et le Yang sont dans la médecine traditionnelle chinoise le symbole de l'interaction des forces duelles : la lumière et l'obscurité, la chaleur et le froid etc. La théorie des Cinq Phases mène plus loin ce concept dans sa différenciation et dans son regroupement : ces phases représentent l'avancement par étapes de tous les processus présents dans la nature et dans l'organisme. Elles représentent le cheminement progressif du Yin vers le Yang, et inversement. Tout obéit à leur changement graduel subtil : nos émotions, nos organes, les diverses étapes de la vie,

émotions, nos organes, les diverses étapes de la vie, la succession des saisons...

五行 Wu Xing – Les Cinq Phases primordiales

Le concept taoïste des Cinq Phases, connu également sous le nom de Théorie des Cinq Éléments, traite des lois que les processus cycliques de la nature observent. Le chiffre cinq (Wu) symbolise ici « la juste mesure », « le milieu ». Xing signifie entre autres « le voyage » et, par extension, « le mouvement ». C'est à l'aide de ce concept que sont expliquées les modifications dynamiques qui ont lieu dans la nature et auxquelles notre propre existence est également assujettie : le devenir, l'épanouissement et la fin.

Chacun des processus a directement été déduit de l'environnement grâce à l'étude et l'observation, et tous se rapportent à des lois universelles naturelles.

Les Cinq Éléments et leurs caractéristiques

Selon cette théorie universelle, toute chose se répartit en cinq éléments, ou matériaux fondamentaux : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Pour mieux appréhender ces notions, voici un aperçu de leurs caractéristiques :

- ▶ Le **Bois**, c'est la nature animée et toute forme de végétation. Il représente la croissance, raison pour laquelle il symbolise l'enfance et

le printemps, quand tout grandit, prospère et qu'une vie nouvelle voit le jour. Une racine et un tronc solide vont être associés au Yang ; des branches fines et souples en revanche, au Yin. L'élément Bois poursuit ses objectifs avec détermination. S'il en est empêché et que cela cause des dysharmonies, la colère et l'agressivité surgissent.

- ▶ Le **Feu** est lumineux, chaud et très instable. Il est associé par conséquent à l'enthousiasme, à la joie de vivre, à l'engouement. L'emballement encore juvénile et l'éveil à la sexualité, conjugués à l'ardeur et au goût de l'aventure, sont présents dans la phase de l'élément Feu. Toutefois le feu se consume, et s'il n'est pas entretenu, il menace de s'éteindre. Le feu manifeste alors de la dépendance, il doit être surveillé et alimenté. Yang est la luminosité et la chaleur incandescente, Yin, la braise et la tiédeur.
- ▶ La **Terre**, c'est l'indéfectibilité, la clarté, la fermeté et la stabilité. C'est elle qui nous sustente du point de vue tant physique que mental. L'homme apparaît ici sédentaire, il recherche la sécurité et se concentre sur la fondation d'un foyer. La phase de l'élément Terre est considérée comme le milieu (de la vie). L'élément Terre est également associé au pouvoir et aux biens matériels. Mais quiconque en a trop accumulé souffre d'un déséquilibre. À titre d'exemple, le sol humide est Yin. La terre sèche, les vastes masses continentales et rocheuses sont Yang.
- ▶ Le **Métal**, comme l'or, suscite les convoitises, il symbolise l'envie et la vanité. Sa rigidité lui confère un pouvoir de persuasion, de la

l'essentiel. Dans un même temps, le Métal peut incarner l'appesantissement et l'attachement excessif aux principes. Il désigne la période automnale et le déclin. C'est aussi celle de la récolte et le moment où l'on peut aborder les choses avec calme et maturité.

- ▶ L'**Eau** est associée à tout ce qui est liquide et se rassemble. C'est la concentration, mais aussi la flexibilité, la transformation et l'indépendance. Sa clarté fait d'elle le symbole de la rationalité. En excès, l'eau réunit une incroyable force qui atteste de son pouvoir de persuasion. C'est la période de la vie marquée par l'éphémère et le stockage. Ici, on jette un regard en arrière, on se souvient puis on se défait de tout. Un nouveau cycle commence.

La succession des phases de transformation

Ces cinq Éléments représentent les étapes de transition et de mouvement menant d'un cycle à l'autre. Ils s'inscrivent dans un rapport d'interrelation dynamique, ils interagissent les uns avec les autres. C'est de cette manière qu'ils dirigent les étapes de croissance et de changement aussi bien intérieurs qu'extérieurs. Les cinq Éléments sans exception sont donc interdépendants : chaque phase de transformation naît d'une phase de transformation. Elle se lance, se déploie, atteint son point de mire et, dans son évanescence, engendre une fois de plus une nouvelle phase de transformation. Ceci dit, aucun cycle ne ressemble à un autre, rien ne demeure

cycle ne ressemble à un autre, rien ne demeure immuable ni en état d'immobilité. Toute forme de vie, la nature et le cosmos entier, est soumise à un changement constant et irrévocable, chacun d'entre nous peut l'expérimenter quotidiennement. Tout, à petite ou grande échelle, est pris dans un fleuve perpétuel.

Les Cinq Phases n'ont pas la seule possibilité de s'engendrer mutuellement, l'une peut aussi prendre le dessus sur l'autre, lui barrer la route, la contrôler. Quatre cycles maintiennent leur équilibre afin d'éviter qu'un des éléments se trouve en position de force ou de faiblesse. Il s'agit du cycle de production, du cycle d'affaiblissement, du cycle de contrôle et du cycle de mépris. Leur influence réciproque crée entre les forces un équilibre harmonieux, mais fragile.

Les quatre cycles mettent en évidence le lien et l'influence réciproques qui existent entre les cinq Éléments :

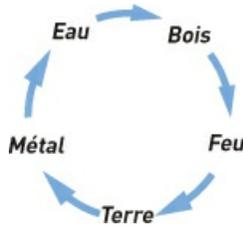
1. Le cycle de production, dit aussi cycle de création (Xiang Sheng)

Dans le sens des aiguilles d'une montre, une phase de transformation établit, engendre, alimente et soutient la suivante, à l'image de la relation Mère-Fils. Puis le cycle recommence du début à partir de l'élément Bois.

- Le Bois alimente le Feu.
- La cendre issue du Feu enrichit la Terre de substances nutritives.
- La Terre produit des minerais, autrement dit, du Métal.
- Les oligo-éléments, autrement dit, le Métal,

enrichissent l'Eau.

- L'Eau nourrit les arbres, autrement dit, le Bois.

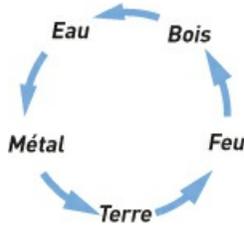


Si l'un des éléments s'affaiblit, une dysharmonie s'installe car il n'est plus en mesure d'alimenter convenablement l'élément suivant. Le déséquilibre énergétique s'étend peu à peu à tous les niveaux. Pour empêcher ceci, différents mécanismes de contrôle régissent les phases de transformation.

2. Le cycle d'affaiblissement, dit aussi cycle d'épuisement (Xiang Cheng)

Dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, chaque élément est au contraire ici renforcé afin d'affaiblir le précédent. Le cycle d'épuisement peut ainsi être décrit comme un enfant qui puise en sa mère de l'énergie et qui par ce fait l'affaiblit.

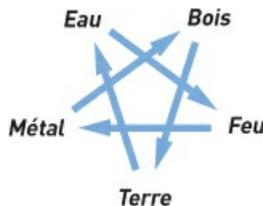
- Le Feu consomme le Bois.
- Le Bois absorbe l'Eau.
- L'Eau entraîne la corrosion du Métal.
- Le Métal extrait des minéraux de la Terre.
- La Terre étouffe le Feu.



3. Le cycle de contrôle (Xiang Ke)

Afin de compenser une faiblesse ou un excès, un contrôle a lieu au cours duquel chaque élément agit sur son « petit-fils », autrement dit, sur le deuxième élément suivant. Le cycle de contrôle, la « relation grand-mère-petit-fils » décrit la surveillance naturelle de la croissance et de la progression sous le regard de la grand-mère.

- Les arbres (Bois) puisent dans la Terre des substances nutritives.
- Les digues (Terre) retiennent l'Eau, la Terre l'absorbe.
- L'Eau éteint le Feu.
- Le Feu fait fondre le Métal.
- Le Métal fend ou tranche le Bois.

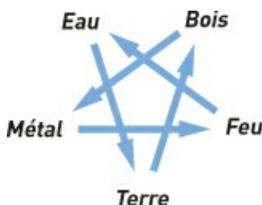


4. Le cycle de mépris, dit aussi cycle d'outrage (Xiang Wu)

Le cycle de mépris décrit la rébellion du « petit-

filis » à l'encontre de sa « grand-mère » et de ses faiblesses. Si la force d'un élément est trop importante, il peut faire du tort à l'avant-dernier.

- Le Bois émousse le Métal.
- Le Métal capture le Feu.
- Le Feu fait s'évaporer l'Eau.
- L'Eau ramollit la Terre.
- La Terre étouffe le Bois.



Les cinq saisons chinoises

Tout ceci ne nous dit pas à quoi ressemble concrètement un tel cycle. Les saisons illustrent clairement le concept des phases de transformation : en médecine traditionnelle chinoise, l'on passe d'une phase à l'autre comme d'une saison à l'autre. Les cinq Éléments définissent, à l'image de l'entrelacement des saisons, les différentes étapes successives d'un cycle de vie :

- Le **printemps** correspond à la phase de l'élément Bois. Le Yang s'éveille et se découvre une force nouvelle, la nature commence à se développer et à verdier, les bourgeons font leur apparition. Les jours allongent, les heures d'ensoleillement aussi.

- ▶ L' **été**, c'est le Yang renforcé qui s'élançe vers son plus haut point. L'été naît du printemps et correspond au feu. Tout fleurit. La nuit tombe tardivement, les températures grimpent.
- ▶ La **fin de l'été** est la période durant laquelle le Yang se transforme progressivement en Yin. Elle correspond à l'élément Terre. La nature a franchi sa période de floraison la plus épanouie, les fruits se forment et bientôt, déjà, tout commencera par se retirer peu à peu. C'est bientôt l'heure de la récolte et, de nouveau, les jours raccourcissent.
- ▶ À l'**automne**, le Yin commence à s'affirmer. L'automne correspond à la phase de l'élément Métal. Les plantes arrivent à maturité, les feuilles se colorent et tombent sur le sol. La vitalité décroît de plus en plus et la nature se prépare à son long sommeil hivernal. La nuit tombe tôt.
- ▶ L' **hiver** est la période où le Yin atteint son point culminant. L'Eau lui est associée. Les jours se caractérisent par de longues périodes d'obscurité. Les thermomètres affichent zéro. Les forces de la nature retombent de plus en plus, puis se replient et se concentrent dans les racines et les graines. Celles-ci n'attendent plus que le retour du printemps pour bourgeonner vigoureusement et entrer dans une nouvelle phase de transformation.

Autres correspondances avec les Cinq Phases

Il en est pour le cycle de vie de l'être humain comme pour les saisons : l'énergie vitale circule dans le corps humain d'une phase de transformation vers une autre à la manière de l'été qui vient après le printemps, et l'hiver après l'automne.

Chacune de ces phases de transformation alimente et renforce l'élément suivant, contrôle la force d'action passée et celle à venir. Les Cinq Phases sont présentes dans chacune des manifestations du cosmos. Les points cardinaux, les conditions climatiques, les couleurs, les odeurs, les perceptions sensorielles, les émotions etc. peuvent être classés dans ces cinq ensembles. Il en est de même pour les organes humains : chacun d'eux observe une relation particulière avec chacune des Cinq Phases et chacune des cinq saisons.

Élément	Yin & Yang	Âge	Moment de la journée
Bois	Jeune Yang	Enfant	Au petit matin
Feu	Vieux Yang	Adolescent	À midi
Terre	Milieu	Adulte	En fin d'après-midi
Métal	Jeune Yin	Adulte mûr	En début de soirée

Eau	Vieux Yin	Personne âgée	À minuit
-----	-----------	---------------	----------

脏腑 Zang Fu – Les circuits fonctionnels et leurs organes internes

La conception des organes de la médecine traditionnelle chinoise ne coïncide pas avec celle de la médecine occidentale. Leur définition ne se limite pas seulement à un simple caractère anatomique. Il convient plutôt de les considérer comme des « sphères organiques », des circuits d'activité qui englobent les plans physique, mental et émotionnel, et qui sont toujours en lien avec d'autres circuits fonctionnels, soit d'autres organes. Dans la vision propre à la médecine traditionnelle chinoise, les organes produisent des sentiments et des émotions par l'intermédiaire desquels ils interagissent une fois de plus avec d'autres circuits fonctionnels. Au sens le plus large, ceci est assez comparable au terme « cœur », employé même dans le langage occidental pour décrire plus que des caractéristiques exclusivement anatomiques.

De l'énergie emmagasinée se concentre dans un organe, le méridien correspondant à cet organe l'accueille et la relie à l'énergie en provenance des autres organes et voies de transport. Ces circuits fonctionnels sont désignés en chinois par le terme « Zang Fu ». On distingue six Organes Yin et six Organes Yang.

- ▶ **Les Organes Zang** : les Organes Yin sont dénommés Zang (du chinois « robuste », « solide »). Ce sont les organes de mise en réserve puisqu'ils réceptionnent, stockent,

produisent et transforment différentes formes de Qi et diverses substances fondamentales (Xue, Shen, Jing, Jin Ye). La Rate et le Pancréas sont à comprendre ici comme une unité fonctionnelle, à l’instar des Organes Yang Estomac-Duodénum.

- ▶ **Les Organes Fu** : les Organes Yang sont dénommés Fu (du chinois « creux »), leurs tâches principales consistent à digérer les aliments, absorber les substances nutritives, transporter et excréter les déchets.

Chaque Organe Zang est associé à un Organe Fu relevant du même élément. Leurs activités fonctionnelle, émotionnelle et mentale sont étroitement liées et forment une unité énergétique. En parallèle, chacun de ces couples est en relation avec chacune des Cinq Phases. Deux circuits fonctionnels, et non pas un, sont associés au feu, ce qui constitue une exception : le Cœur et l’Intestin Grêle, ainsi que le Péricarde et le Triple Réchauffeur.

Les cinq Éléments	Les Organes Zang (Yin)	Les Organes Fu (Yang)
Bois	Fois	Vésicule Biliaire
Feu	Cœur	Intestin Grêle
	Péricarde	Triple Réchauffeur
Terre	Rate/Pancréas	Estomac/Duodénum
Métal	Poumon	Gros Intestin
Eau	Rein	Vessie

Les sphères organiques en relation avec les Cinq Phases forment au sein de l'organisme leur propre microcosme. Il reproduit à échelle réduite le macrocosme de l'émergence, du devenir et de la fin. L'action commune des organes et la répartition des tâches entre eux maintiennent en vie l'organisme. Les activités sont aux commandes du Qi, l'énergie vitale qui s'écoule d'une phase de transformation à une autre et qui imprègne toute chose.

氣 Qi – L'énergie vitale omniprésente

La traduction littérale du terme chinois « Qi » est « vapeur au-dessus du riz cuit ». Au sens figuré, « Qi » signifie « air » mais aussi « force intérieure », « énergie », « vitalité », « force vitale ». Cette énergie vitale, le Qi, évoque ici déjà une force invisible, immatérielle, difficilement saisissable, qui traverse l'ensemble du corps et lui donne vie.

D'après la médecine traditionnelle chinoise, le Qi est à l'origine de toute vie : pas seulement humaine ou relative à tout être vivant, cela vaut aussi pour la nature et l'univers absolu. La croissance et le développement des plantes, le cours rapide des fleuves et toutes les formes de reproduction témoignent de l'existence du Qi. Il embrasse pour ainsi dire l'ensemble du cosmos. Il est la source du mouvement, la source de la vie.

Comment l'énergie vitale atteint-elle l'intégralité du corps, de l'âme et de l'esprit ? Le Qi circule dans le corps humain à travers des canaux ou voies de circulation qui portent le nom de méridiens, sont reliés entre eux suivant quatre

mouvements : vers le haut, vers le bas, vers l'extérieur, vers l'intérieur. Le Qi s'accumule dans chacun des organes et s'écoule ensuite du centre du corps vers les zones périphériques, puis de nouveau vers le centre.

Chez les personnes dynamiques et en bonne santé, le Qi traverse l'ensemble du corps harmonieusement, uniformément et sans entrave. Il le pourvoit, physiquement comme mentalement, en énergie vitale. Le mouvement, la digestion mais aussi la pensée, le ressenti et la perception sensorielle sont l'expression du Qi.

Perturbations du Qi et conséquences

Lorsque le Qi est bloqué en raison d'une quelconque dysharmonie ou carence et qu'il ne peut s'écouler librement, qu'il stagne ou même s'échappe, des douleurs ou des gênes peuvent apparaître. Il en résulte des troubles d'ordre physique mais aussi psychique. Pour la médecine traditionnelle chinoise, la maladie indique toujours la présence d'un déséquilibre, tel qu'un excès de Yin ou un excès de Yang, lequel cause par conséquent des dysharmonies.

Un flux du Qi qui finit par s'interrompre complètement signe la mort.

C'est pourquoi, en médecine traditionnelle chinoise, le diagnostic s'applique à repérer précocement les déséquilibres et les perturbations qui affectent la circulation du Qi afin de dénouer les blocages et de remédier aux failles à l'aide de thérapies appropriées.

Le Qi originel, le Qi de l'air et le Qi des aliments

Deux sortes de Qi circulent dans le corps humain : le Qi inné et le Qi acquis. Le Qi inné, notre Qi originel, est stocké dans le méridien du Rein. Il n'est pas renouvelable, il nous a été transmis par l'hérédité et s'épuise au cours de notre vie. Le Qi acquis, quant à lui, peut être réapprovisionné quotidiennement grâce à l'air respiré et à l'alimentation : le Qi de l'air se rassemble dans les poumons ; l'estomac et la rate transforment la nourriture solide et liquide en Qi des aliments.

Ainsi, notre énergie vitale se nourrit de tout ce que nous puisons dans notre environnement. Nous pouvons par conséquent agir nous-mêmes pour conserver notre santé et renforcer notre bien-être.

Les principales fonctions du Qi

- ▶ Le Qi est l'énergie qui assure la circulation du sang, le mouvement, la croissance et le transport vers les sphères organiques. En résumé, il assure tous les processus de vie.
- ▶ Il réchauffe l'organisme et régule sa température.
- ▶ Il maintient le sang et les liquides physiologiques dans les organes et voies de circulation.
- ▶ Il protège l'organisme, et tient à l'écart les agents pathogènes et environnementaux néfastes.

▶ Il se charge de la conversion de l'oxygène et des nutriments en énergie, ainsi que de l'excrétion des déchets.

Un mode de vie sain et un équilibre psychique nous permettent de ménager notre Qi originel et, par là même, notre espérance et notre qualité de vie. Il est alors d'autant plus important de fournir à notre organisme un air pur, le moins pollué possible, et de veiller à une alimentation saine, équilibrée et riche en éléments nutritifs. Le stress, l'agitation et les excès doivent également être évités pour ne pas fragiliser inutilement notre Qi.

Les cinq substances fondamentales de la vie

La médecine traditionnelle chinoise compte en plus du Qi quatre autres substances corporelles. Les cinq substances fondamentales sont :

- Le **Qi** – L'énergie vitale
- Le **Jing** – L'essence de la vie
- Le **Shen** – La conscience
- Le **Xue** – Le sang
- Le **Jin Ye** – Les liquides organiques

Jing – L'essence de toute forme de vie

Le Jing désigne la base matérielle de la vie. Il se

mue en existence autonome lors de la conception. C'est, disons, notre « semence vitale individuelle ». Le Jing constitue le fondement primaire de chaque tissu et des sécrétions sexuelles. Il contient par ailleurs les informations enregistrées dans les spermatozoïdes et les ovules. L'essence stockée dans les organes Zang détermine la durée de vie restante.

Shen – La conscience organisatrice

Le Shen, le Qi et le Jing sont dénommés les « trois Trésors ». Ces notions sont indissociables. Le Shen contrôle notre pensée, notre conscience, notre subconscient et notre état émotionnel. Il commande par conséquent tout ce qui se joue sur le plan du corps, de l'âme et de l'esprit. Son état trahit celui de l'organisme entier.

Une conscience claire, une capacité de réflexion vive, un langage clair, un regard pétillant, une bonne mine et une bonne posture sont autant de signes qui révèlent un Jing et un Qi sains.

Xue – Le sang, mais pas seulement

Le Xue correspond en partie à ce que l'on entend par « sang » en Occident. Il se déplace à travers les voies de circulation sous la forme d'un liquide organique rouge. Il comporte aussi un aspect énergétique, il alimente les organes en substances

nutritives et humidifie le corps. C'est le Qi qui est responsable du mouvement du sang à travers le corps.

Jin Ye – Les liquides organiques

Jin Ye est le terme générique pour désigner d'une part l'ensemble des liquides organiques, qu'ils soient limpides, troubles, épais ou fluides, et d'autre part pour désigner les excréments et sécrétions au niveau des muscles, de la peau, des organes sensoriels, des os, des articulations et du cerveau. Ce qualificatif général recouvre également les larmes, la sueur, la salive, la muqueuse articulaire, l'urine etc. Les liquides organiques appartiennent au Yin et sont sous le contrôle du circuit fonctionnel du Poumon.

Les méridiens : les canaux énergétiques invisibles

Comme déjà évoqué, le Qi circule dans l'ensemble du corps à travers un réseau de canaux d'énergie, nommés méridiens. Ce système de canaux traverse l'ensemble du corps à la manière des vaisseaux lymphatiques, des voies nerveuses, des artères et des veines. Selon la médecine traditionnelle chinoise, le Qi coule dans ces canaux invisibles à travers toutes les parties du corps, et approvisionne chaque organe, chaque muscle et chaque cellule en sang et énergie.

Dans le manuel de l'Empereur jaune, les méridiens sont comparés à de grands fleuves qui parcourent la terre, et en l'irriguant, la fertilisent.

Les différents Système-Méridiens

Le système des canaux est constitué d'un réseau complexe de différents Système-Méridiens qui s'étend à la fois en surface et en profondeur.

Les Système-Méridiens

Jing Mai	12 méridiens principaux
Qi Jing Ba Mai	8 méridiens extraordinaires (Merveilleux vaisseaux)
Jing Jin	12 méridiens tendino-musculaires
Luo Mai	15 canaux de liaison entre les méridiens longitudinaux
Jing Bie	12 méridiens distincts
Jing Shui	canaux de l'eau

Parmi les plus importants, l'on compte les 12 méridiens principaux (Jingmai) ainsi que les huit méridiens extraordinaires, également appelés Merveilleux vaisseaux (Qi Jing Ba Mai), dont les tracés se recoupent partiellement. Ils peuvent stocker le Qi en surplus et le relâcher en cas de besoin.

À cela viennent s'ajouter les méridiens tendino-

musculaires, les canaux de liaison, les méridiens distincts et les canaux de l'eau.

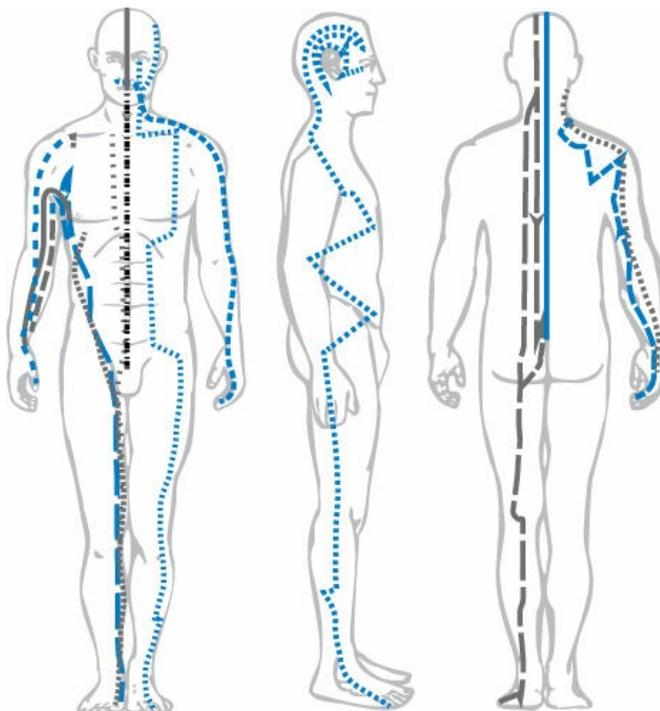
En acupuncture et acupression classiques, les 12 méridiens principaux, les lignes de force et deux des méridiens extraordinaires – le vaisseau Conception (Ren Mai) et le vaisseau Gouverneur (Du Mai) – jouent pratiquement à eux seuls un rôle déterminant.

Les douze méridiens liés aux organes

Les douze méridiens principaux sont reliés entre eux et groupés par couples de deux : l'un est Yin, l'autre est Yang. Lorsqu'on lève les bras, les méridiens Yin traversent l'avant du corps en montant, de la terre vers le ciel : ils partent de la poitrine vers la face interne des extrémités. Les méridiens Yang traversent le dos et la face externe des membres, ils descendent, du ciel vers la terre.

Les méridiens principaux sont disposés symétriquement sur des lignes longitudinales, juste sous la surface de la peau. Leur connexion énergétique pénètre en profondeur grâce aux 15 canaux de liaison auxquels ils sont raccordés.

Les deux méridiens extraordinaires s'étendent sur l'axe central du corps. Le vaisseau Gouverneur traverse la face postérieure du corps, il débute au niveau du coccyx, remonte vers la nuque, atteint la ligne médiane du crâne et redescend au niveau de la lèvre supérieure. Le vaisseau Concepteur traverse en surface la face antérieure du corps en passant par le périnée, la cage thoracique, la gorge, la lèvre inférieure puis les yeux.



Les douze méridiens principaux, le vaisseau Concepteur et le vaisseau Gouverneur.

Le méridien du Gros Intestin

Le méridien de l'Estomac

Le méridien Rate/Pancréas

Le méridien du Cœur

Le méridien du Rein

Le méridien du Maître du Cœur [ou Péricarde]

Le méridien du Foie

Le méridien du Poumon

Le vaisseau Concepteur

Le méridien de la Vésicule Biliaire

Le méridien de l'Intestin Grêle

Le méridien de la Vessie

Le méridien du Triple Réchauffeur

Le vaisseau Gouverneur

Chacun de ces deux canaux est associé à un système organique précis. C'est pourquoi, si l'on stimule des points précis (points d'acupuncture) situés à la surface de la peau, l'on peut agir

directement sur l'organe mais aussi sur son axe émotionnel. Il s'agit d'une approche thérapeutique intéressante pour les douleurs, les blocages et les maladies en tout genre.

La maladie vue par la médecine d'Extrême-Orient

La médecine traditionnelle chinoise ne parle pas de maladie, mais de dysharmonie. Elle parle de perturbations de l'équilibre naturel au sein de notre corps et en rapport à notre environnement quand celles-ci déstabilisent les processus de l'organisme. Il s'agit alors de faire usage de notre propre discernement pour ne pas laisser la porte ouverte à une dysharmonie et donc à la maladie. C'est pour cette raison que la MTC accorde une attention toute particulière à la prévention.

La manifestation de symptômes indique certes une défaillance au sein d'un circuit fonctionnel précis. Cet état de faiblesse n'est pour autant pas le déclencheur véritable de la maladie, il n'est que le signe d'un équilibre brisé. La cause est à chercher ailleurs : un mode de vie malsain, de mauvaises habitudes alimentaires, un rythme irrégulier au quotidien, etc. Le problème peut aussi relever du domaine émotionnel. C'est pourquoi l'entretien avec le patient est, avec la mise en évidence des symptômes, très important pour le médecin afin de déterminer l'origine de la maladie.

Un déséquilibre survient lorsque le Yin ou le Yang se trouve soit en excès, soit en déficience. Cela a pour conséquence de bloquer ou d'interrompre le flux du Qi, ce qui entraîne à son tour des maux physiques et psychologiques. En MTC, le traitement vise par conséquent en

première ligne à rétablir l'harmonie du Yin et du Yang. À la lumière du concept Yin/Yang, tout symptôme peut être analysé de la manière suivante : des signes de chaleur (fièvre) ou d'agitation mettent en évidence une dominante Yang ; des frissons et de la somnolence mettent en évidence un excès de Yin. De même qu'une douleur aiguë à début brutal évoque une prépondérance du Yang, tandis qu'une maladie chronique est associée à une dominance du Yin.

C'est seulement une fois que l'équilibre Yin/Yang est restauré que la maladie peut réellement être maîtrisée et vaincue. Après quoi, le Qi, notre énergie vitale, spirituelle et mentale peut circuler sans encombre.

Les facteurs pathogènes

La médecine traditionnelle chinoise part du principe qu'il existe souvent une conjonction de plusieurs facteurs à la base d'un déséquilibre entre le Yin et le Yang, et donc de l'apparition d'une maladie. Elle fait la distinction entre des causes internes, en l'occurrence émotionnelles, et des causes externes, à savoir des facteurs climatiques. Elle considère également d'autres facteurs d'origines diverses.

1. Les facteurs externes

La météo peut jouer un rôle dans le déclenchement d'une maladie dès lors que l'équilibre entre l'organisme et l'environnement est rompu, soit en raison de conditions climatiques extrêmes, soit parce qu'un organisme fragilisé est impuissant face

à elles. Parmi les facteurs externes, l'on compte : le Vent, le Froid, la Chaleur et le Feu, l'Humidité et la Sécheresse.

Ils valent par analogie comme symptômes d'une maladie et peuvent se manifester à l'intérieur de l'organisme. Plusieurs facteurs précis peuvent se combiner, comme : une « Chaleur-Humidité » ou un « Vent-Chaleur ». Parallèlement, les facteurs climatiques sont à chaque fois en relation avec une saison et une phase de transformation précises.

- ▶ **Atteinte par le Vent** : les symptômes sont les mêmes que ceux présents dans la nature – douleurs brutales et aiguës dont la localisation change rapidement, comme ce peut être le cas pour les affections cutanées, telles que les démangeaisons. Le Vent est en lien avec le printemps et l'élément Bois.
- ▶ **Atteinte par la Chaleur et le Feu** : l'on retrouve parmi les symptômes, de la fièvre, des sueurs, une soif, une langue rouge, un pouls élevé. Des éruptions cutanées et des coups de soleil figurent parmi les pathologies de la Chaleur. La Chaleur est associée à l'été et à l'élément Feu.
- ▶ **Atteinte par l'Humidité** : les symptômes caractéristiques sont pégosité, impureté, lourdeur. L'Humidité se plaît à envahir l'organisme, en particulier au niveau des articulations, par le biais de vêtements ou d'un environnement humides. Elle bloque le flux énergétique et entraîne des douleurs chroniques. Elle est associée à la fin de l'été et à l'élément Terre.
- ▶ **Atteinte par la Sécheresse** : les symptômes recouvrent ici notamment des

maux de gorge, une langue rugueuse, fissurées et une peau sèche. La Sécheresse est associée à l'automne et à l'élément Métal.

- ▶ **Atteinte par le Froid** : les signes sont frissons, membres froids, pâleur, besoin de se réchauffer. Le Froid bloque les voies de circulation au sein du corps, et donc le Qi. Il est associé à l'hiver et à l'élément Eau.

2. Les facteurs internes

L'état émotionnel se répercute également sur les organes, puisque le corps, l'âme et l'esprit forment en MTC une unité indissoluble. Une profonde tristesse ou un chagrin persistant prédisposent toujours aux maladies. Inversement, un thérapeute déduira chez une personne sujette à des fluctuations d'humeur la présence d'une perturbation énergétique dans le circuit fonctionnel du Foie. À noter toutefois que seules les émotions présentes en excès ou qui durent depuis longtemps sont susceptibles de déclencher des maladies.

Quelques exemples d'agents pathogènes d'origine interne :

- La joie et l'excitation incontrôlée accablent le cœur ;
- La tristesse conduit à une fragilité pulmonaire ;
- La colère nuit au foie, à la rate et à l'estomac ;
- Les soucis et la rumination surchargent la rate et les poumons ;
- La peur endommage les reins ;
- Les chocs émotionnels surchargent les reins et

le cœur.

3. *Autres facteurs*

Il est question ici de tous les déclencheurs dont l'origine n'est ni interne ni externe :

- ▶ **Une constitution fragile** : selon la pensée chinoise, la constitution est avant tout tributaire de l'état de santé des parents. Cela dit, elle peut être améliorée par l'hygiène de vie, mais elle peut aussi dans les situations négatives s'affaiblir davantage.
- ▶ **Le surmenage** : en l'absence de pauses suffisantes, les activités physiques ou intellectuelles excessives épuisent le Qi.
- ▶ **L'épuisement sexuel**: les activités sexuelles fragilisent les reins. Si elles ne sont pas modérées par le repos, le Jing (l'Essence) des reins risque de ne pas se régénérer pleinement.
- ▶ **Les erreurs alimentaires** : une alimentation carencée épuise le Qi et le Sang, et gêne la digestion. Une suralimentation entraîne une accumulation d'humidité et de mucosités au sein de l'organisme et nuit tout autant à la fonction digestive.
- ▶ **Les intoxications et les parasites** : les vers de toutes sortes font partie des principaux parasites, tels que les ascaris et les cestodes. Ils infestent généralement le tube digestif et la vésicule biliaire, et entraînent des états de faiblesse et de vide énergétiques.
- ▶ **Les blessures et les accidents**: les chutes et les hématomes causent une stagnation du Qi

et du Sang.

- ▶ **Un traitement inadéquat:** un diagnostic erroné, non émis selon les règles de l'art, peut aggraver une maladie préexistante ou provoquer l'apparition d'états de faiblesse énergétique.

La médecine traditionnelle chinoise ne s'attache pas seulement à traiter la maladie et à en rechercher les origines, elle s'efforce, dans le cadre d'une approche holistique, d'empêcher en amont son apparition. Pour éviter les dysharmonies, la MTC met tout un ensemble de mesures à la disposition des personnes en quête de conseils. Le concept de l'horloge biologique chinoise en fait partie.

Vivre au rythme de l'horloge biologique chinoise

D'après la médecine traditionnelle chinoise, tout être humain est intégré aux processus cosmiques et à leurs lois sans qu'il soit possible de l'en séparer. Au même titre que l'ensemble des plantes et des organismes qui naissent, se développent et disparaissent au rythme de la nature, l'être humain est soumis à la cadence des saisons, des phases lunaires et solaires, du jour et de la nuit, et ce en dépit des conquêtes du monde moderne, des connaissances scientifiques et de notre perception du monde en apparence éclairée. Il doit régler sa vie sur les objets célestes, sur les conditions atmosphériques et environnementales. Et il est assujéti aux limites les plus singulières de son cycle de vie dont il peut certes déplacer les coordonnées, mais en rien les effacer.

Le lourd tribut de la vie moderne – Quand la vie perd l'équilibre

Celui qui s'oppose aux lois supérieures, qui abuse de la nature et de son environnement au lieu de vivre en harmonie avec elle, met en péril

l'équilibre subtilement dosé de son propre organisme et du microcosme immanent à lui-même. Celui qui se conforme à une heure contraire aux processus naturels endommage à la longue sa santé physique, mentale et psychique. Le corps d'une personne contrainte de travailler sous une lumière artificielle en raison d'un poste de nuit ; celui d'une autre qui fait la fête jusqu'à l'aube et se lève au coucher du soleil ou qui va dormir quand les premiers rayons du soleil apparaissent, ces corps vont rapidement se faire entendre. Tôt ou tard, ces personnes devront combattre une faiblesse chronique, une instabilité, un épuisement et autres divers problèmes de santé. Des manifestations d'usure et de vieillissement apparaîtront avant l'heure et laisseront derrière elles des marques physiques et mentales.

Des études menées auprès de travailleurs postés ont mis en évidence qu'une perturbation prolongée du rythme veille-sommeil rend vulnérable aux maladies et augmente même le risque de développer un cancer.

Les biorythmes régissent les processus métaboliques

Les rythmes biologiques auxquels obéit notre organisme se révèlent de multiples manières. Notre sommeil n'est pas le seul à reposer sur des mécanismes régis par le métabolisme. Pour que l'organisme puisse se régénérer pendant la nuit, presque tous ses systèmes tournent au ralenti : le temps de réaction augmente, la concentration décroît plus rapidement, et la température corporelle chute jusqu'à un niveau minimum. Les

activités qui demandent une attention soutenue encourent alors un taux élevé d'erreurs.

La température corporelle diminue pour nous préparer au sommeil. Les signaux lumineux sont transmis depuis le noyau suprachiasmatique (situé dans l'hypothalamus, au-dessus de la jonction des nerfs optiques) à la glande pinéale, laquelle est reliée au diencéphale. C'est elle qui est responsable de la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. La pression artérielle et la fréquence cardiaque sont elles aussi corrélées avec des rythmes précis et varient au cours de la journée : le pouls, la fréquence respiratoire et la tension atteignent la nuit leurs valeurs les plus basses, elles augmentent fortement le matin puis une seconde fois dans l'après-midi.

Notre journée oscille en permanence entre des périodes « creuses » et des périodes « pleines » au cours desquelles chacun de nos organes manifeste des phases successives de faible et d'intense activité.

Quand l'horloge interne se dérègle

Les diverses influences qui agissent sur nous, les obligations auxquelles nous sommes exposés dans la vie professionnelle comme dans la vie privée, souvent sans même que l'on s'en aperçoive, nous éloignent toujours plus de notre rythme naturel. Nous nous sentons à l'étroit et livré à une volonté extérieure quand bien même notre corps résiste à la pression croissante et que nous ébauchons nous-mêmes le programme de notre journée qui visiblement ne connaît ni règles ni routine.

En serrés dans ce corset de rendez-vous où il est bien souvent difficile de respirer, nous nous précipitons d'un point du planning à un autre, tout en nous demandant, consternés, où le temps a donc bien pu passer !

Nous avons perdu la capacité d'écouter notre horloge interne, tandis que nous regardons plus ou moins frénétiquement la trotteuse haletante de notre montre. Nous ne savons plus interpréter les signes que nous transmet notre corps. Au lieu de nous régénérer au grand air, de nous libérer du stress quotidien et, au sens propre du terme cette fois, de souffler un bon coup, nous sommes assis toute la journée dans des pièces chauffées ou climatisées, bougeons à peine de notre chaise, nos déplacements se limitant aux quelques pas qui mènent à l'imprimante ou, dans le meilleur des cas, à ceux qui nous séparent de notre pause-café. Le soir, c'est devant la télévision que la vie sédentaire reprend son cours.

Et le pire reste à venir...

Surpoids, hypertension, maladies cardiovasculaires sont le résultat d'un style de vie déconnecté de notre rythme naturel. Nombreuses sont les personnes qui ont en plus à combattre une insomnie chronique due à un rythme de sommeil constamment interrompu ou perturbé. Elles souffrent d'un stress permanent et se sentent à bout de souffle, épuisées dès le réveil. Il n'est pas rare de voir s'installer une série de troubles psychosomatiques mais aussi psychologiques.

L'horloge interne bat la mesure

Plus tard, une fois que les problèmes de santé ont pris le dessus, l'heure est venue de prendre à nouveau conscience de l'essentiel et de laisser la nature reprendre ses droits. Ceux qui auront l'audace de revenir vers elle recevront entre leurs mains un remède et un instrument efficaces. L'horloge biologique chinoise, vieille de plusieurs millénaires, leur permettra en effet de retrouver leur rythme de vie naturel. L'horloge des organes indique de façon claire où se situe le flux de notre énergie à intervalle de deux heures. Cette cadence est celui du Qi qui, toutes les deux heures, se répand à flots et au plus fort dans une sphère organique précise. Soyons attentifs à ces périodes, profitons de ces flux d'activité, conformons-nous aussi aux temps de calme, et nous ferons beaucoup pour notre bien-être et pour notre santé. Il est intéressant de noter que les horaires des organes, déterminés suivant le flux du Qi, coïncident largement avec les connaissances scientifiques actuelles au sujet des processus qui se déroulent dans notre corps suivant le rythme circadien.

Mais sur quoi donc se fonde le concept de l'horloge biologique chinoise qui, et ce n'est pas un hasard, vit une forme de renaissance à une époque minée par le stress ?

Le calendrier chinois – Histoire et origines de l'horloge des organes

Le confucianisme et le bouddhisme ont donné leur empreinte à la Chine de manière déterminante,

mais c'est aussi le cas du Taoïsme, une philosophie et un enseignement idéologique chinois dont les origines remontent au IV^e siècle av. J.-C.

La conception taoïque de la Chine ancienne a esquissé l'idée d'un ordre cosmique englobant au sein duquel l'homme, en tant que troisième composante, évolue entre terre et ciel. Son destin dépend de l'ensemble des processus célestes et terrestres, il est soumis, en tant que maillon le plus faible, aux lois de la nature et aux circonstances climatiques, et doit par ailleurs se fier aux indications envoyées par le ciel.

Étant parti du principe qu'une perturbation de cet équilibre fragile mène à la maladie et à la mort, il a semblé aux hommes qu'étudier la manière dont les astres influent sur la vie ici-bas relevait de la nécessité vitale. Ses conduites et ses actions devaient également pleinement s'en inspirer et s'adapter aux processus naturels. L'on espérait pouvoir prédire la survenue de certains événements en observant les corps célestes. Par le passé, l'on voyait par exemple, dans la portée effective des Cinq Phases de transformation, le signe de l'avènement d'une nouvelle dynastie.

À la lumière de ces constatations et lignes directrices, un système de pensée complexe et globaliste s'est érigé, au sein duquel la théorie des Cinq Phases, les observations astronomiques, la science des signes, le Yi King (le Livre des transformations), la météorologie et les connaissances médicales fusionnent.

L'Ère impériale

Avant 1912, année durant laquelle le calendrier

grégorien fut adopté à l'occasion de la fondation de la République de Chine, la population chinoise se conformait à l'ancien calendrier en vigueur sous l'empire de Chine. Selon la tradition, on le doit au légendaire empereur Huangdi, qui l'aurait instauré en l'an 2636 av. J.-C. Les débuts de ce calendrier ont été évalués aux alentours du XIV^e siècle av. J.-C., au moins.

Il est luni-solaire, les années sont calculées d'après la lune et le soleil. Il combine le mouvement de la terre autour du soleil et celui de la lune autour de la terre. L'on s'en sert encore aujourd'hui pour déterminer les dates des fêtes traditionnelles.

De complexes calculs astrologiques se basent également sur lui. Ils reposent sur la position exacte de la lune et du soleil, et ne peuvent être, de ce fait, que de simples suggestions.

Tiges célestes et branches terrestres

L'an chinois commence par la seconde nouvelle lune après le solstice d'hiver, en l'occurrence entre le 21 janvier et le 21 février. Le calcul ne se base pas sur les constellations stellaires mais sur ce que l'on appelle les 12 branches terrestres, qui règnent conjointement avec les 10 tiges célestes, et le Yin et le Yang.

Les indications temporelles ne sont donc pas définies grâce aux données que sont l'année, le mois, le jour et l'heure, mais grâce à des schémas qui réapparaissent de manière périodique. Ce sont des caractères cycliques : la série de signes des 10 tiges célestes et celle des 12 branches terrestres

sont combinées les unes avec les autres suivant un système continu. Les tiges célestes et les branches terrestres représentent le rythme du temps. Elles ne servent pas seulement de base de calcul, elles sont également prises en compte pour interpréter les événements.

- Les **dix tiges célestes** (nom chinois 天干, tiāngān) : les tiges célestes étaient utilisées dans les temps reculés pour interpréter les images du ciel. Chacun des 5 éléments correspond à deux tiges célestes, et celles-ci incarnent à chaque fois un aspect du Yin et du Yang relatif aux cinq phases de transformation. Elles représentent ainsi dix états différents d'énergie. Chaque année est associée à une tige céleste.

Tiges célestes	甲	乙	丙	丁
En pinyin	jiǎ	yǐ	bǐng	dīng
Les cinq éléments	土 Terre	金 Métal	水 Eau	木 Bois

Tiges célestes	己	庚	辛	壬
En pinyin	jǐ	gēng	xīn	rén
Les cinq éléments	土 Terre	金 Métal	水 Eau	木 Bois

- Les **douze branches terrestres** (nom chinois 地支, *dìzhī*) : les douze branches terrestres forment un ancien système chinois de numérotation. Elles sont nommées d'après les douze signes du zodiaque. Elles aussi renvoient au Yin ou au Yang. Elles représentent tour à tour une heure double de la journée, et chaque année dans un cycle de douze ans porte le nom de l'une d'entre elles. 子 (*zi*) correspond par exemple à la plage horaire de 23 heures à 1 heure. Les branches terrestres incarnent par ailleurs un point cardinal précis (secteurs de 30°). Elles exercent une influence sur le temps et les processus climatiques.

Heure double	Plage horaire	Branche terrestre	Signe du zodiaque
1	23 heures-1 heure	zi	子, Zǐ : Rat
2	1 heure-3 heures	chou	丑, chǒu : Bœuf
3	3 heures-5 heures	yin	寅, yín : Tigre
4	5 heures-7 heures	mao	卯, mǎo : Lapin
	7		

5	heures- 9 heures	chen	辰, chén : Dragon
6	9 heures- 11 heures	si	巳, sì : Serpent
7	11 heures- 13 heures	wu	午, wǔ : Cheval
8	13 heures- 15 heures	wei	未, wèi : Chèvre
9	15 heures- 17 heures	shen	申, shēn : Singe
10	17 heures- 19 heures	you	酉, yǒu : Coq
11	19 heures- 21 heures	xu	戌, Xū : Chien
12	21 heures- 23 heures	hai	亥, hài : Cochon

Le cycle sexagésimal

La combinaison des dix tiges célestes et des douze branches terrestres donnent un cycle de soixante ans (la première est formée à partir de dix et douze chiffres divisibles). Chaque cycle commence par « l'année du rat », qui revient tous les douze ans. En outre, tous les ans, un élément des Cinq Phases de transformation est associé aux branches terrestres : Bois, Feu, Terre, Métal ou Eau. Par exemple, l'an 2013 était sous le règne du « Serpent d'Eau », 2014 était l'année du « Cheval de Bois ». Le cycle reprend à partir du début tous les soixante ans.

Une journée est à son tour divisée en douze heures doubles, la première commence à 23 heures. Ces heures doubles sont réparties en fonction des douze branches terrestres. Chaque heure double est associée à un organe. La répartition des organes selon un rythme circadien et le classement par paires qui associe un méridien à un organe proviennent donc en fin de compte des observations astrologiques et astronomiques de la Chine ancienne.

Les branches terrestres et les tiges célestes dominantes exercent chacune une influence sur la vie ici-bas. Elles déterminent les événements et les processus qui ont lieu sur terre, ainsi que la personnalité de la personne née sous leur signe. Chaque période se voit assignée des caractéristiques et des cycles précis interférant les uns avec les autres : le cycle des dix tiges célestes est en relation avec le cycle des branches terrestres, le cycle annuel des cinq éléments, le cycle mensuel des douze animaux, le Yin et le Yang, etc. Ainsi, inversement, n'importe quel moment peut, comme l'heure d'une naissance, être évalué et interprété d'après une série de propriétés et de

caractéristiques dont il dépend. Ce système peut également éclairer les phénomènes du ciel et de la nature.

Les 12 branches terrestres	En pinyin	Les 12 signes du zodiaque	Les mois
子	zǐ	Rat	Janvier
丑	chǒu	Bœuf	Février
寅	yín	Tigre	Mars
卯	mǎo	Lapin	Avril
辰	chén	Dragon	Mai
巳	sì	Serpent	Juin
午	wǔ	Cheval	Juillet

未	wèi	Chèvre	Aout
申	shēn	Singe	Septembre
酉	you	Coq	Octobre
戌	xū	Chien	Novembre
亥	hài	Cochon	Décembre

Lire un pronostic dans le ciel

En médecine traditionnelle chinoise, la combinaison des tiges célestes et des branches terrestres ainsi que les correspondances avec les saisons et les six facteurs externes (climatiques) permettaient, suite à un changement climatique, de prédire les évolutions météorologiques mais aussi celles de l'état d'un patient.

D'un point de vue global, les tiges célestes et les branches terrestres, lesquelles reproduisent le

rythme du temps, sont le symbole du développement de l'énergie vitale, le Qi. Le Qi et le Sang ne s'écoulent pas eux non plus de façon invariable au travers des canaux du microcosme de l'organisme humain, ils sont soumis à un rythme et à un déroulement temporels : leur flux se modifie à chaque heure double.

La journée découpée en heures doubles

Lors des soins, la chrono-acupuncture (voir p. 146) prend en compte cette cadence horaire afin d'agir plus efficacement sur le circuit énergétique, les points d'acupuncture étant ouverts et donc plus accessibles lors de ces périodes clés.

Cela vaut aussi pour les organes reliés aux méridiens. Le flux du Qi se modifiant alternativement toutes les deux heures, chaque méridien (et sa sphère organique) atteint son potentiel énergétique maximum à un moment précis et pendant une durée de deux heures, tandis qu'un autre entre dans sa phase de repos.

La Grande Circulation de l'énergie

Branchés les uns à la suite des autres, les 12 méridiens principaux forment ce que l'on appelle la Grande Circulation de l'énergie. Le Qi parcourt l'ensemble du corps d'un méridien à un autre à travers ce circuit fermé.

La circulation du Qi débute au niveau du

thorax, dans les poumons, car toute vie commence dans un souffle. De là, le flux s'écoule directement dans les méridiens. Dès qu'elle a traversé le méridien du Foie, l'énergie vitale se répand de nouveau dans le méridien du Poumon, puis la circulation reprend du début en continu.

La Grande Circulation d'énergie

Poumon → Gros Intestin → Estomac →
Rate → Pancréas → Cœur → Intestin Grêle
→ Vessie → Rein → Péricarde → Triple
Réchauffeur → Vésicule Biliaire → Foie

Phase d'activité et phase de repos des organes et voies de transport

Le Qi est rythmé par un mouvement de flux et de reflux. Il ne circule pas de façon invariable dans les organes et méridiens, mais connaît des périodes de plein et de vide d'énergie. On dit alors que l'organe est « à marée haute » ou « à marée basse ». Selon un cycle circadien, une grande quantité de Qi circule pendant deux heures à travers un méridien précis et son organe correspondant. Ce flux énergétique élevé revient ensuite au méridien et à l'organe suivant de nouveau pour une période de deux heures. Ainsi, l'« heure du Poumon » est suivie de l'« heure du Gros Intestin », puis le Qi déploie sa quantité énergétique maximale dans l'estomac, etc. Il existe inversement des périodes de deux heures au cours desquelles le Qi circule

faiblement dans un méridien et son organe. Cette activité minimale, ou phase de repos, commence exactement 12 heures après une phase de forte activité. Au cours de cette période, l'organe doit être dérangé le moins possible.

Lors du passage à l'heure d'été, il faut penser à décaler ces périodes d'une heure.

Moment de la journée	Activité maximale	Activité minimale
Entre 23 heures et 1 heure	Vésicule Biliaire	Cœur
Entre 1 heure et 3 heures	Foie	Intestin Grêle
Entre 3 heures et 5 heures	Poumon	Vessie
Entre 5 heures et 7 heures	Gros Intestin	Rein
Entre 7 heures et 9 heures	Estomac	Péricarde
Entre 9 heures et 11 heures	Rate	Triple Réchauffeur
Entre 11 heures et 13 heures	Cœur	Vessie
Entre 13 heures et 15 heures	Intestin grêle	Foie
Entre 15 heures et 17	Vessie	Poumon

heures		
Entre 17 heures et 19 heures	Rein	Gros Intestin
Entre 19 heures et 21 heures	Péricarde	Estomac
Entre 21 heures et 22 heures	Triple Réchauffeur	Rate

L'horloge des organes en pratique – Comment exploiter au mieux les phases de forte activité et les phases de repos

La vie de la nature et de tous les êtres vivants est conditionnée par la succession périodique des saisons, et l'alternance constante du jour (Yang = activité) et de la nuit (Yin = repos). Mais notre époque étant marquée par le stress, il suffit d'un rien pour déstabiliser notre rythme biologique. Même si la plupart du temps nous savons intérieurement que notre comportement n'est pas bon pour notre corps, nous négligeons facilement les règles de base importantes qui ont trait à la santé. Même si le corps encaisse ce traitement pendant un certain temps et encore mieux lorsqu'il est jeune, de petits ennuis de santé surgiront tôt ou tard et finiront même à la longue par déboucher sur de sérieuses maladies.

Par ailleurs, il est profitable de travailler aux heures où les organes impliqués sont les plus

performants. Il est donc recommandé de structurer sa journée de telle sorte que les périodes de travail et celles de récupération et de distraction s'harmonisent plutôt que de se donner beaucoup de mal pendant des heures alors que l'on est en train de lutter contre une fatigue chronique ou que l'on ferait mieux d'avalier sans plus attendre une collation. L'exécution du travail s'en voit facilitée, et vous disposez en prime de plus de temps libre pour vous consacrer aux choses qui vous sont chères.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, tout abus, excès, ou démesure, trouble l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit. Qui plus est, toute personne qui se sent stressée ou sous pression fait bien souvent également souffrir son entourage.

L'horloge des organes met entre vos mains un moyen efficace pour structurer le quotidien de telle façon qu'il soit compatible avec la nature et votre propre biorythme. Pour résumer grossièrement, votre journée doit commencer par la prise d'un petit-déjeuner copieux : il vous permettra de mieux vous investir dans une tâche, vous choisirez celle qui demande une concentration particulièrement soutenue. Le midi, ne vous privez pas d'aller vers les autres. Après une courte phase de récupération, l'après-midi est un moment tout indiqué pour vous remettre à nouveau efficacement au travail. Le soir doit être réservé à la convivialité, mais il faut éviter de perturber les premières heures de sommeil avec un dîner riche en calories.

Dépister les maladies physiques et psychiques

L'horloge des organes permet de mieux dépister, diagnostiquer et évaluer les maladies physiques et psychiques. Par exemple, se réveiller toujours à la même heure peut indiquer la présence de perturbations énergétiques au sein de l'organe concerné, alors en pleine période de son activité maximale. Autre exemple, si l'on se réveille entre 1 heure et 3 heures, l'on peut en déduire qu'il existe des dysharmonies dans le circuit fonctionnel du Foie. Quelqu'un qui souffre de migraines se réveille souvent à cette heure avec un mal de tête.

Des symptômes d'excès et des états de plénitude énergétique se font ressentir lorsque les circuits fonctionnels se trouvent en période d'activité maximale ; les troubles s'aggravent. Des symptômes d'insuffisance et des états de vide énergétique se révèlent lorsque les organes entrent dans leur phase de repos. Un Qi du Rein faible, par exemple, aura tendance à se manifester tôt le matin, entre 5 heures et 7 heures. Si c'est à cette heure que vous devez vous lever, c'est non sans peine que vous sortez du lit, vous vous sentez las et épuisé. Inversement, les symptômes d'insuffisance énergétique s'améliorent lorsque les organes entrent dans une phase de culmination énergétique, et les troubles de type plénitude s'améliorent durant leur période d'activité minimale. Des problèmes de santé sérieux et persistants nécessitent de faire appel à un médecin ou à un thérapeute. Les observations décrites ci-dessus peuvent néanmoins donner l'alarme et un premier indice pour dépister un déséquilibre existant. Un dépistage précoce pourra peut-être vous épargner une future visite chez le médecin. Tout le monde s'accordera sur le fait qu'une prévention ou une guérison en douceur, par le biais des différentes possibilités de traitements présentées plus loin dans

ce livre, ainsi qu'une révision précoce des habitudes de vie et comportements alimentaires dommageables, sont préférables à l'apparition ultérieure d'une maladie grave.

Rester en bonne santé, se soigner, guérir

Comme nous l'avons vu, un organe qui reçoit un soin d'acupuncture ou d'acupression au moment où il fonctionne à plein régime va mieux y répondre. À titre d'exemple, si l'on souhaite renforcer la rate, il est recommandé de procéder à l'implantation un peu avant 11 heures. À l'inverse, si l'organe se trouve dans sa phase de repos, les résultats peuvent être plus difficiles à obtenir.

De même qu'en qi gong, les exercices de respiration et de concentration grâce auxquels le Qi renforce certains circuits fonctionnels doivent être régulièrement pratiqués lorsque les organes concernés se trouvent dans leur phase de forte activité. Réalisés dans ces conditions, ces exercices déploient une action curative puissante sur la sphère psychique et spirituelle.

Si vous organisez votre journée de façon harmonieuse en vous référant à l'horloge des organes et si vous repérez tôt un déséquilibre dans votre vie, il vous sera possible de retrouver votre santé et votre bien-être d'autrefois grâce à des soins dispensés à temps, non agressifs et rééquilibrant, sans même avoir recours aux médicaments ou substances chimiques.

Mais à quoi ressemble donc une journée structurée et compatible avec votre horloge organique ?

Le rythme circadien du corps humain

La Théorie des Cinq Éléments veut que l'horloge des organes débute à trois heures du matin, lorsque les poumons déploient leur plus forte activité :

Entre 3 heures et 5 heures

Phase d'activité intense : Poumon - Phase de repos : Vessie

- ▶ Entre 3 et 4 heures du matin, la mélatonine atteint son pic de sécrétion. Cette hormone régule le cycle veille-sommeil et assure un sommeil paisible. Une perturbation de la production de mélatonine peut entraîner des troubles du sommeil.
- ▶ Les reins fonctionnent à présent au ralenti.
- ▶ Vers 4 heures, les poumons sont particulièrement vulnérables. Des dysharmonies au sein du méridien du Poumon peuvent déclencher entre 4 et 5 heures des problèmes respiratoires, des allergies, des crises d'asthme, une toux, une sensation de chaleur. Il convient de renforcer le méridien du Poumon en cas de forte prédisposition aux infections.
- ▶ Durant ce laps de temps, la pression artérielle subit elle aussi des variations naturelles régies par le biorythme. Pendant la nuit, la pression artérielle atteint dans un premier temps sa valeur minimale, la température du corps baisse facilement. Puis elle remonte entre 4 et

5 heures. Le risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus est majoré.

- ▶ C'est au cours de cette période de la nuit que le corps rassemble ses forces pour affronter la journée à venir. Il se repose, se régénère, fait à nouveau le plein d'énergie.
- ▶ Préparez votre nuit pour bien dormir, veillez à ce qu'assez d'air frais circule, ce qui permettra à votre corps de recharger ses batteries et de restaurer suffisamment ses défenses.

Entre 5 heures et 7 heures

Phase d'activité intense : Gros Intestin – Phase de repos : Rein

- ▶ À partir de 6 heures du matin, la température corporelle augmente peu à peu. Le corps passe d'une phase de régénération à une phase d'éveil.
- ▶ Le Gros Intestin est au plus fort de son activité entre 5 et 7 heures. C'est le moment de se libérer, d'un point de vue aussi bien mental que physique, des choses inutiles, superflues, pesantes, et de rééquilibrer le système énergétique.
- ▶ Les fonctions corporelles se réactivent, le jour se lève. À cette heure, une quantité particulièrement importante d'hormones sexuelles est libérée.
- ▶ Le matin, laissez entrer beaucoup de lumière dans votre chambre. La luminosité inhibe la production de mélatonine, l'hormone du

sommeil, et elle stimule. Il devient alors plus facile de se lever.

- ▶ Commencez votre journée l'esprit libre, laissez derrière vous ce qui appartient au passé. Concentrez-vous simplement sur les aspects essentiels de votre journée. Vous verrez, le matin, beaucoup de choses aussi apparaissent sous un jour nouveau.
- ▶ Buvez un verre d'eau chaude dès le lever. À l'inverse du café, le corps assimile très rapidement l'eau, ce qui permet de compenser de façon optimale la perte hydrique nocturne.

Entre 7 heures et 9 heures

Phase d'activité intense : Estomac – Phase de repos : Maître du Cœur/Péricarde

- ▶ La production hormonale s'intensifie : peu de temps après le réveil, le cortisol, l'hormone du stress sécrétée par la corticosurrénale, atteint son taux le plus élevé. Le cortisol exerce une influence sur le métabolisme lipidique et la glycémie. Il possède une action anti-inflammatoire et freine une réponse immunitaire excessive.
- ▶ Après les processus nocturnes de purification, l'appareil digestif commence à s'activer. Le corps a besoin de substances nutritives. Les calories ingérées ne sont pas transformées en graisses mais en énergie et de façon rapide.
- ▶ Consacrez-vous du temps le matin pour relancer en douceur votre système circulatoire, pratiquez de la gymnastique. Les exercices

respiratoires permettent aussi de favoriser le démarrage harmonieux de la journée.

- ▶ L'effet des médicaments destinés aux maladies cardiovasculaires se prolonge lorsqu'ils sont pris le matin.
- ▶ Ne supprimez pour rien au monde le petit-déjeuner. Vous pouvez même le rendre plus généreux : c'est à cette heure-ci que l'activité de l'estomac est la plus forte. Le matin, le corps brûle plus rapidement les calories et la nourriture est parfaitement assimilée. La médecine traditionnelle chinoise recommande la prise d'un repas chaud dès le matin, de la purée ou de la soupe par exemple.

Entre 9 heures et 11 heures

Phase d'activité intense : Rate et Pancréas – Phase de repos : Triple Réchauffeur

- ▶ Après le rituel du matin pour se mettre en train et un petit-déjeuner équilibré, le flux énergétique est à son maximum dans le circuit fonctionnel de la Rate, cette dernière représente notre centre. Dynamiques et renforcés intérieurement, nous pouvons commencer la journée avec succès.
- ▶ Le taux d'adrénaline est le plus élevé le matin, la pression artérielle a augmenté. L'organisme se montre maintenant particulièrement résistant.
- ▶ C'est à 10 heures que notre capacité de concentration et d'apprentissage est la plus grande.

- ▶ Les projets, les rendez-vous et les examens importants, doivent se dérouler au cours de cette fenêtre temporelle puisque c'est à ce moment précis que nous sommes les plus performants et les plus réceptifs.
- ▶ Le matin est un moment privilégié pour une consultation médicale ou une intervention chirurgicale.

Entre 11 heures et 13 heures

Phase d'activité intense : Cœur – Phase de repos : Vésicule Biliaire

- ▶ La courbe de rendement reste élevée jusqu'aux alentours de midi, puis l'attention diminue à vue d'œil.
- ▶ Le corps se prépare à recevoir un apport alimentaire et augmente sa production d'acide gastrique. À cette heure-ci, l'organisme digère parfaitement bien les glucides et les lipides.
- ▶ Toutefois, les performances physiques et intellectuelles sont diminuées après un repas lourd, copieux. L'ensemble des fonctions corporelles se tourne vers la digestion.
- ▶ L'heure du cœur est parfaitement adaptée au domaine de la communication. C'est le moment idéal pour les coups de fil, les entretiens et les conférences.
- ▶ Quand, vers midi, la faim commence à se manifester, c'est le moment de faire une pause pour permettre au corps de reprendre de l'énergie et de se régénérer. À cette heure,

évitent le surmenage physique, le stress et la précipitation inutile.

- ▶ Profitez de la coupure du midi, veillez à ce que l'atmosphère soit décontractée et chaleureuse. Rencontrez vos amis.
- ▶ Le déjeuner doit être léger, pour éviter de surcharger le circuit fonctionnel Rate-Estomac. Choisissez si possible vos aliments en fonction de la saison. La viande doit être consommée de façon modérée.

Entre 13 heures et 15 heures

Phase d'activité intense : Intestin Grêle – Phase de repos : Foie

- ▶ Entre 13 et 15 heures, après l'ingestion de nourriture, l'activité enzymatique augmente dans l'intestin grêle. Le bol alimentaire est décomposé en lipides, glucides et protéines afin de fournir de l'énergie à notre organisme.
- ▶ En mi-journée, il est fréquent de connaître une perte de motivation. Le cerveau produit de la mélatonine, l'hormone du sommeil, la capacité de concentration diminue, une petite pause revitalisante est la bienvenue.
- ▶ À partir de 14 heures, un second pic d'efficacité se présente à nouveau.
- ▶ L'après-midi, le système immunitaire fonctionne à pleine puissance, c'est à ce moment-là qu'il fabrique la plupart des anticorps. La perception de la douleur s'atténue vers 15 heures.

- ▶ Après le repas, les efforts physiques importants doivent être évités. Limitez-vous aux tâches légères, pour ne pas entraver la digestion.
- ▶ Si la durée d'attention est courte et que la fatigue s'installe, vous pouvez très bien vous occuper entre-temps des tâches routinières et des appels téléphoniques.
- ▶ Vous pouvez aussi faire une sieste de quinze à trente minutes si vous en avez la possibilité. Ou une petite promenade. Cela met de l'ordre dans les idées et donne un recul salutaire par rapport au poids et aux problèmes du quotidien. De retour, vous êtes détendu, doté d'une énergie nouvelle pour vaquer de nouveau à vos occupations.

Entre 15 heures et 17 heures

Phase d'activité intense : Vessie – Phase de repos : Poumon

- ▶ La vessie est au maximum de son activité. Le méridien de la Vessie stimule les fonctions rénales, ce qui a pour conséquence d'augmenter l'excrétion urinaire.
- ▶ Le plateau haut de la courbe de rendement est pour la troisième et dernière fois atteint vers 16 heures. Ceux qui ont perdu du temps en matinée ou auraient dû régler certaines choses, peuvent encore s'atteler à leurs obligations quotidiennes et terminer ensuite leur journée en douceur.
- ▶ De tout l'après-midi, c'est à ce moment que la

mémoire à long terme est la meilleure.

- ▶ Vous devez boire suffisamment, en raison de l'augmentation de la fréquence des mictions. Cela vous permet de détoxifier votre organisme. L'idéal étant de boire de l'eau ou une tisane chaude.
- ▶ L'après-midi ne se prête pas seulement à merveille pour préparer un examen ou se concentrer dans son travail. C'est aussi le moment privilégié pour les activités sportives.

Entre 17 heures et 19 heures

Phase d'activité intense : Rein – Phase de repos : Gros Intestin

- ▶ Nous voilà de moins en moins efficaces. Les fonctions corporelles ralentissent. La détente approche.
- ▶ À partir de 18 heures, la rate et l'estomac reviennent peu à peu au calme afin de pouvoir se régénérer suffisamment pour la journée du lendemain.
- ▶ Bien qu'il soit possible de se sentir encore parfaitement dynamique sur les plans physique et intellectuel, cette vigueur doit servir à réapprovisionner l'énergie des reins. Après tout, ce sont eux qui emmagasinent le Qi, notre énergie vitale. Ne travaillez pas jusqu'à tard dans la soirée, laissez la journée s'achever dans la sérénité. Profitez du temps avec votre famille ou vos amis.
- ▶ Si vous souhaitez trouver le calme après les

efforts de la journée, le début de soirée est propice à la méditation et aux exercices de yoga.

- ▶ Ne dînez pas trop tard, veillez surtout à prendre un repas léger et de préférence chaud, comme une soupe. Assurez-vous que l'ambiance soit relaxante. La rate et l'estomac sauront l'apprécier.

Entre 19 heures et 21 heures

Phase d'activité intense : Maître du Cœur/Péricarde – Phase de repos : Estomac

- ▶ À partir de 19 heures, le pouls et la tension artérielle diminuent. Le corps se met au repos et a particulièrement besoin de tranquillité.
- ▶ L'estomac entre lui aussi dans sa phase de repos et doit disposer de temps pour se régénérer.
- ▶ Le méridien du Péricarde s'active tout particulièrement, il protège le cœur des influences néfastes, commande la libido et stabilise le système circulatoire.
- ▶ Renoncez aux dîners copieux et riches en glucides, pas de chips et compagnie non plus le soir devant la télévision. L'appareil digestif se trouve en ce moment même dans sa phase de repos et ne travaille plus qu'à l'économie. L'estomac a du mal à digérer les fruits et les crudités, elles produisent une fermentation nuisible.

- ▶ C'est précisément durant ces heures précieuses, quand les efforts de la journée sont derrière vous, que vous devez éviter d'être devant la télévision ou l'ordinateur. Dédiez votre attention à votre entourage proche.

Entre 21 heures et 23 heures

Phase d'activité intense : Triple Réchauffeur – Phase de repos : Rate/Pancréas

- ▶ À partir de 21 heures, les taux de mélatonine s'élèvent, ce qui facilite l'entrée dans le sommeil.
- ▶ L'appareil digestif entre en phase de régénération.
- ▶ Le système immunitaire est particulièrement actif.
- ▶ Ne cédez pas à une fringale nocturne : l'appareil digestif se trouve ici en pleine phase de repos. Buvez plutôt une tisane chaude. Cela va détendre la musculature gastro-intestinale et favoriser votre endormissement.
- ▶ À cette heure-ci, vous ne devez plus vous occuper de vos soucis et problèmes. Préparez-vous mentalement au repos nocturne. Et si possible, allez vous coucher toujours à la même heure, l'idéal étant avant minuit. Seul un sommeil sain et paisible aide à trouver l'équilibre intérieur.
- ▶ Pris le soir, un grand nombre de médicaments déploient toute leur efficacité (notamment

ceux contre les allergies, l'asthme, et la dépression).

Entre 23 heures et 1 heure

Phase d'activité intense : Vésicule Biliaire

– Phase de repos : Cœur

- ▶ Les fonctions vitales telles que la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la température corporelle diminuent. Le métabolisme devient paresseux.
- ▶ Le Ying se régénère pendant la nuit. Le sommeil assainit, restructure, restaure et permet de récupérer.
- ▶ Les yeux sont plus fragiles, l'acuité visuelle baisse.
- ▶ Le stress et les soucis de ceux qui ne trouvent pas maintenant le calme vont affecter le jour suivant. Le Yin ne peut pas se régénérer. Un manque de Yin assombrit également le jour suivant : on devient alors nerveux, tremblotant, peu résistant, on transpire au moindre effort, on souffre de tachycardie, on devient agité et distrait. Si vous avez encore des choses importantes à régler, préférez vous lever de bonne heure puis octroyez-vous une nuit de sommeil bien méritée pour vous reposer mentalement et physiquement : demain est un autre jour.

Entre 1 heure et 3 heures

Phase d'activité intense : Foie – Phase de repos : Intestin Grêle

- ▶ La circulation et l'irrigation sanguine sont au ralenti. Le méridien de la Vésicule Biliaire et celui du Foie détoxifient le corps et l'esprit. Le foie assure l'approvisionnement en sang de l'appareil locomoteur en mouvement. Il distribue le Qi et le Sang, lequel transporte à travers l'ensemble de l'organisme les nutriments provenant du tube digestif.
- ▶ La peau se régénère.
- ▶ Entre 2 et 3 heures, les capacités physiques et intellectuelles sont au point mort. La concentration et l'attention fléchissent rapidement. C'est pourquoi ceux qui sont encore sur la route s'exposent à un risque élevé d'accident.
- ▶ Veillez à ce que cette phase de sommeil profond soit la moins perturbée possible, pour que vous puissiez commencer la journée suivante frais et disposé.

Les couples de méridiens au rythme des heures doubles

La médecine traditionnelle chinoise ne considère jamais un organe de façon isolée mais toujours en rapport avec son contexte fonctionnel. Comme déjà présenté en introduction, les organes n'ont pas en médecine chinoise traditionnelle de structures physiques nettement délimitées, ils ne sont pas, d'un point de vue anatomique, clairement définissables. Ce sont leur nature Yin et Yang ainsi que leur lien avec les autres circuits fonctionnels qui revêtent de l'importance. C'est la raison pour laquelle l'on parle ici de sphères organiques, dans la mesure où elles englobent également des tissus et des trajets de circulation précis, ainsi que des mécanismes fonctionnels.

Chaque organe est une partie seulement d'un processus énergétique au déroulement cyclique entre les polarités Yin et Yang. C'est pourquoi un organe Yin (Organe Zang/Organe de stockage) est toujours pensé en relation avec un organe Yang (Organe Fu/ Organe creux) et sous l'angle des axes fonctionnels physiques, mentaux, émotionnels et cosmiques. Chaque méridien Yin est ainsi associé à un méridien Yang relevant du même élément. Par ailleurs, diverses influences cosmiques agissent sur

la fonction organique : les saisons, le climat et l'alternance du jour et de la nuit.

À un circuit fonctionnel sont associées ces diverses composantes :

- ▶ Un méridien Yin couplé à un méridien Yang et les organes Yin et Yang correspondants.
- ▶ Les fonctions de chacun des organes et celles de l'organe qui lui est attribué (l'excrétion appartient par exemple au circuit fonctionnel du Rein et de la Vessie ; la respiration, au circuit fonctionnel du Gros Intestin et du Poumon, etc.).
- ▶ Un tissu spécifique, un Liquide organique et un orifice corporel (un organe sensoriel qui se trouve en étroite relation avec un circuit fonctionnel et par lequel il entre en contact avec le monde extérieur ; le Gros intestin – Cœur par exemple est mis en correspondance avec la langue, le Gros Intestin-Poumon est mis en correspondance avec le nez, etc.).
- ▶ Un facteur externe (influences environnementales comme l'Humidité, la Sécheresse, le Froid, etc. mais aussi les sensations subjectives qui en découlent – facteurs psychiques ou psychologiques qui peuvent accentuer et même déclencher des troubles, par exemple une humeur excessive ou une humeur réprimée).
- ▶ Une saison, un élément, une couleur, un des points cardinaux et une saveur (le rouge est par exemple associé au feu, au cœur, à la chaleur et à l'été).

Une affection qui concerne uniquement une partie

d'un circuit fonctionnel peut, si elle n'est pas levée, provoquer des symptômes à tous les étages du circuit fonctionnel. Car toutes les sphères organiques sont indissociablement liées et interagissent entre elles. Une perturbation qui apparaît au sein d'une sphère organique se répercute sur toutes les autres sphères organiques qui y sont rattachées : soit le circuit fonctionnel concerné s'en voit affaiblit, soit il manifeste une hyperactivité. Si le problème n'est pas identifié ou si la maladie traîne, et si aucune mesure adaptée n'est prise, la perturbation, tel un effet domino, va se répandre d'une sphère organique à une autre. La maladie s'insinue alors rapidement dans plusieurs organes.

La formation de pathologies complexes la plupart du temps difficiles à diagnostiquer en est la conséquence. Plus il y a de circuits fonctionnels touchés, plus la gravité de l'affection est généralement elle-même importante.

Le début d'une maladie peut par exemple se manifester d'abord dans les poumons. Une difficulté à respirer ou un besoin de tousser en sont les premiers symptômes. Si, à ce stade, aucun remède n'est apporté, l'agent pathogène continue sa route dans le circuit fonctionnel du Foie, des douleurs et inflammations y traduisent sa présence. Il ne lui faut pas plus d'un jour pour atteindre le circuit fonctionnel de la Rate, ce qui provoque chez les sujets affectés de vives douleurs musculaires. Enfin, si le trouble n'est pas traité, l'agent pathogène gagne également l'estomac.

Toutefois, si le patient commence par la suite à ressentir une sensation de lourdeur et de ballonnements, la cause véritable doit être recherchée dans une perturbation du circuit fonctionnel du Poumon. En effet, lutter contre un

symptôme présent dans le circuit fonctionnel de l'Estomac n'apporterait qu'un soulagement de courte durée et ne supprimerait pas le réel problème.

Il n'en reste pas moins que même lorsque la perturbation et sa cause ont été identifiées à temps, soigner la maladie demeure toujours la solution de deuxième choix. Les mesures adoptées par la médecine traditionnelle chinoise visent à empêcher l'apparition d'un déséquilibre.

Tous ceux qui souhaitent rester en bonne santé doivent par conséquent veiller à ce que le Qi s'écoule paisiblement, harmonieusement et sans entrave à travers les sphères organiques pour ne pas laisser le champ libre aux dysharmonies ou perturbations pathogènes. La médecine traditionnelle chinoise peut déjà agir au niveau psychosomatique en soulageant efficacement les inconforts persistants et en soutenant le potentiel d'autoguerison.

Recommandations importantes pour les applications thérapeutiques

Tisanes médicinales : vous trouverez des conseils de préparation à la page 144.

Acupression : vous trouverez des informations à partir de la page 148.

qi gong : familiarisez-vous avec les connaissances techniques et philosophiques générales à partir de la page 154.

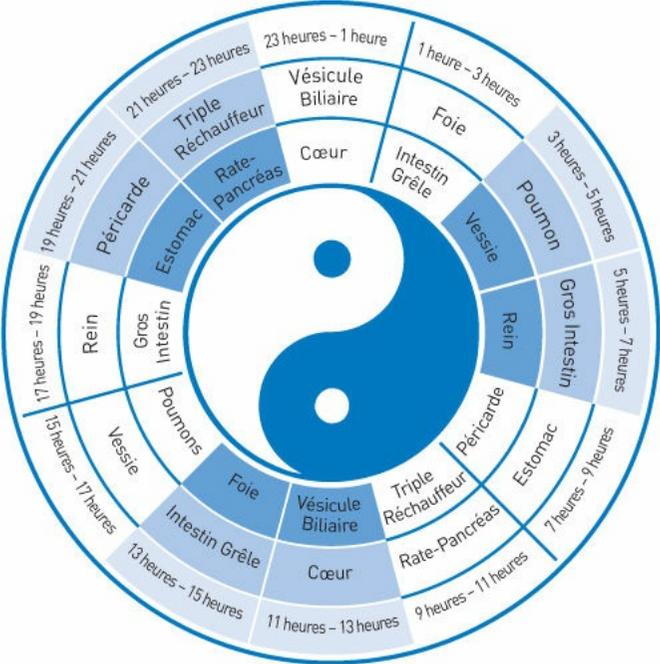
Tai-chi-chuan : la préparation aux exercices et la position de base vous sont présentées à partir de la page 157.

Nutrition : vous trouverez un premier

aperçu et des conseils utiles pour vous aider à changer vos habitudes alimentaires à la page 150.

Adaptez-vous à l'échange énergétique perpétuel qui a lieu entre le ciel et la terre, et vos énergies circuleront librement sur les plans émotionnel, spirituel et physique.

La carte d'identité de chacun des organes vous permet d'identifier de façon ciblée une dysharmonie naissante, et ainsi de vous mobiliser à temps pour permettre à votre organisme de retrouver son équilibre habituel.



Le circuit énergétique des organes au cours de la journée : le cercle extérieur indique la phase d'activité intense des organes, le cercle intérieur indique leur

phase de repos.

Le couple des méridiens Poumon/Gros intestin

- Élément : Métal
- Saison : Automne
- Point cardinal : Ouest
- Condition climatique pathogène : Sécheresse
- Émotion parasite : Tristesse
- Tissus : Peau, système pileux
- Organe sensoriel : Nez (l'odorat)
- Liquide organique : Glaire
- Saveur : Épicé, piquant
- Teint en cas de maladie : Pâle, blême
- Odeur en cas de maladie ou trouble :
Putréfaction, décomposition
- Âge : Entrée dans la vieillesse

Circuit fonctionnel : Poumon

Organe Zang (Yin)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 3 heures et 5 heures

Phase de repos : entre 15 heures et 17 heures

Son rôle

Les poumons se remplissent d'oxygène, le transmettent ensuite au sang, qui le transporte vers les tissus. L'air riche en oxygène arrive dans les alvéoles pulmonaires, celui riche en dioxyde de carbone est renvoyé vers l'extérieur.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les poumons gouvernent la respiration et le Qi, ils sont le toit des organes et le centre de distribution. Ils représentent par ailleurs, du fait de cet échange entre le corps et l'environnement, notre lien avec le monde extérieur, ce qui les rend de surcroît particulièrement vulnérables lorsqu'ils sont exposés aux facteurs comme le Froid, l'Humidité ou le Vent.

Les poumons relient le Qi extérieur avec le Qi intérieur et les guident à travers le corps. Le Qi véhicule leur fonction de diffusion et de concentration à travers l'ensemble de l'organisme et assure donc en même temps la circulation du sang. Les voies de transport et les vaisseaux sanguins sont sous leur contrôle. Des perturbations au sein des poumons les rendent incapables à répartir dans le corps les nutriments et le Qi. Dans les poumons a lieu un échange permanent entre l'air entrant et celui déjà respiré. Les poumons se voient alors également investis d'un rôle assainissant et purifiant, du fait du rejet et de l'expiration du dioxyde de carbone : ils sont juges de ce qui doit entrer ou sortir. Les poumons commandent nos rythmes corporels : le rythme respiratoire, le rythme cardiaque et notre rythme jour/nuit.

Les poumons contrôlent le Qi défensif et sont un rempart contre l'invasion de maladies. La surface du corps (la peau), notre barrière naturelle, est gouvernée par les poumons. Ils réchauffent et assurent une protection. Ils régulent la température

corporelle et l'humidité au sein de l'organisme en ouvrant et en resserrant les pores.

La peur s'exprime fréquemment au travers d'imperfections cutanées. Des poumons forts et vigoureux donnent une peau lisse et élastique. Lorsque nous sommes tristes, c'est le dos courbé que nous avançons dans la vie, ce qui contraint les poumons dans leur déploiement.

Symptômes et inconforts

- ▶ Le paroxysme énergétique des poumons se situe entre 3 et 5 heures du matin. C'est à cette heure-ci que les personnes asthmatiques souffrent plus fréquemment de dyspnée ou de quinte de toux.
- ▶ Si le flux du Qi ralentit et si la distribution ne se fait plus que de façon limitée, des maux de tête, des douleurs cervicales, thoraciques et articulaires, une congestion nasale, apparaissent.
- ▶ Un Qi en présence insuffisante dans les poumons est fréquent lors d'efforts. Il se manifeste par de légers toussotements, enrouements, essoufflements, des contractures dans la région des épaules et une prédisposition aux infections des voies respiratoires.
- ▶ Fatigue, forte envie d'uriner, transpiration spontanée font aussi partie des symptômes.
- ▶ Plus encore, des problèmes de peau et de muqueuses peuvent être le signe d'une dysharmonie dans les poumons.

- ▶ Nos défenses immunitaires s'affaiblissent lorsque le Qi du Poumon est faible. Il en résulte une vulnérabilité aux maladies infectieuses mais aussi aux sentiments et aux pensées négatifs de nos semblables.

Si vous vous réveillez le matin entre 3 et 5 heures, tapoter l'oreiller en le plaçant plus haut, bien aérer la pièce pour recevoir plus d'oxygène et soulager vos poumons peut aider. Couvrez-vous bien, étant donné qu'à cette heure-ci, on a facilement froid.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel du Poumon.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies du Poumon

Vent guérisseur

Tisane médicinale indiquée en cas d'affections des voies respiratoires/bronchite :

Ingrédients : 4,5-9 g de Zhe Bei Mu (bulbes de fritillaires thunbergi)
4,5-9 g de Zhu Ru (tiges de bambou)
9-15 g de Fu Ling (pachyme)
1,5-9 g de Gan Cao (racine de réglisse)

Effets : stimule la circulation sanguine, soulage l'irritation, les crispations musculaires, expectorant, protège les muqueuses

Corbeau enrôlé

Tisane médicinale indiquée en cas d'angine ou de pharyngite :

Ingrédients : 6-12 g de Mai Dong (racine de liriopie)
6,5-15 g de Jin Yin Hua (fleurs de chèvrefeuille)
3-9 g de She Gan (fleur de léopard)

Effets : adoucie, protège les muqueuses, soulage les crispations musculaires, anti-inflammatoire

Coussin d'herbe

En cas de toux ou de bronchite :

Ingrédients : 12 g de réglisse
9 g de racine de gingembre
6 g de grande camomille
9 g de fleurs de magnolia
9 g de lavande

Rembourrez les coussins avec ce mélange, placez-les sous votre oreiller ou directement sous votre tête lorsque vous irez dormir.

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas de bronchite

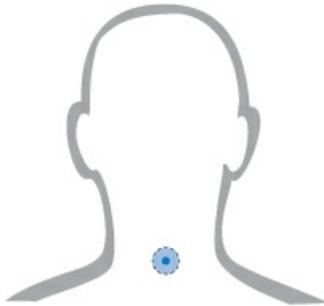
16 VG – Feng Shui ou « le vent et l'eau »

- Situé à la naissance des muscles de la nuque, en dessous du bord de l'os occipital



14 DM – Da Zhui

- Situé dans la région du vaisseau Gouverneur, entre la première vertèbre dorsale et la septième vertèbre cervicale

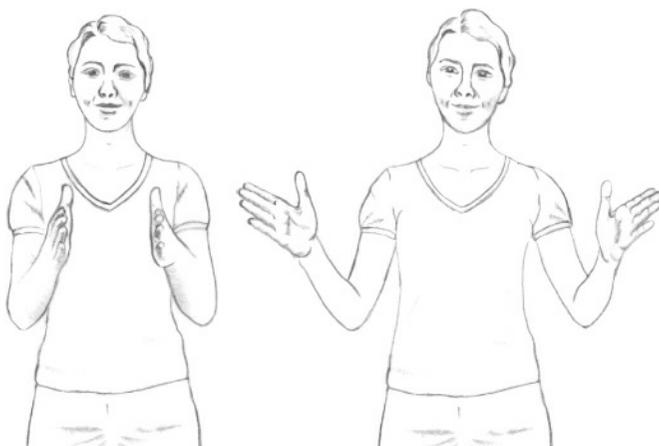


Exercice de qi gong

Exercices dynamiques et respiratoires à pratiquer tous les jours

Position de base et exercice préparatoire

- 1 Placez-vous debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- 2 Votre corps est décontracté, dénoué. Vous souriez, vous êtes détendu(e) et enjoué(e).
- 3 Regardez droit devant vous. Vos bras sont repliés, vos paumes des mains se situent au niveau de la poitrine et sont éloignées l'une de l'autre de 20 centimètres environ.
- 4 Vos bras et vos mains s'ouvrent vers l'extérieur, en avant de la poitrine, 5 à 10 fois.



L'Empereur de Jade acquiesce d'un signe de tête

- 1 Ouvrez vos mains, les paumes des mains forment un creux.
- 2 Les doigts sont pointés vers le haut.
- 3 À présent, abaissez lentement vos mains vers le bas, 36 fois environ.



Le circuit fonctionnel du Gros Intestin

Organe Fu (Yang)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : Entre 5 heures et 7 heures

Phase de repos : Entre 17 heures et 19 heures

Son rôle

Le gros intestin fait suite à l'intestin grêle, il forme la dernière partie du tube digestif. Il assure l'élimination des déchets par sa fonction de transport et d'excrétion, et complète ainsi le rôle des poumons. Il évacue tout ce dont nous n'avons plus besoin, tout ce qui nous pèse et nous empêche en cela de nous ouvrir à la nouveauté.

Si son fonctionnement est contraint, une rétention des substances toxiques a lieu dans le corps. Elle est susceptible de conduire à des affections chroniques. Cela concerne aussi la sphère émotionnelle.

Un méridien du Gros Intestin harmonieux peut aider à surmonter la tristesse des séparations douloureuses et bouleversantes. Inversement, le fonctionnement du gros intestin est à vérifier si l'on a du mal à se séparer des gens mais aussi des choses, ou s'il nous est difficile de lâcher prise.

Pour la médecine traditionnelle chinoise, la notion d'organe relative au gros intestin englobe en plus des muqueuses de l'appareil digestif, toutes les autres, dont la muqueuse nasale et sinusale. En dehors de sa fonction d'excrétion, le gros intestin joue un rôle protecteur : il constitue une barrière contre les agents pathogènes d'origine climatique, les bactéries et les virus. Par ailleurs, il extrait à partir du reste de chyme, les liquides restants et soutient ainsi la balance hydrique du corps.

Symptômes et inconforts

- ▶ Lorsque le Qi est insuffisant, il existe une tendance à la constipation ou à un ralentissement du transit. Ceci occasionne spasmes, ballonnements, inflammations et hémorroïdes. Un intestin obstrué ralentit également les processus cognitifs.
- ▶ La peau et les muscles d'une personne qui s'est forgé une carapace protectrice sont crispés, tendus et durcis, ce qui se manifeste à travers de l'amertume et de la déception, mais aussi par un manque de motivation pour faire changer les choses. Ceci peut déboucher sur de l'asthme, des troubles de la menstruation, un

mal de dos, des tensions musculaires et même des raideurs de la nuque.

- ▶ Parmi les symptômes, on compte aussi des migraines et des maux de tête dus à la pollution toxique.
- ▶ Si l'énergie en excès ne peut être évacuée, elle stagne haut dans la région du cou, ce qui peut occasionner mauvaise haleine, nez bouché, inflammation des amygdales et douleurs dentaires.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel du Gros Intestin.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies du Gros Intestin

Jaillissement vigoureux

Tisane médicinale indiquée en cas de ballonnements et de constipation :

Ingrédients : 5-9 g de Lai Fu Zi (graines de radis)
6-12 g de Gou Qi Zi (fruit du néflier)
2-5 g de fenouil (fruit de fenouil)
10-15 g de Shan Zha (baies d'aubépine)
10-25 g de Shan Yao (racine de l'igname chinoise)

Effets : stimule le métabolisme, facilite la digestion, antispasmodique

La tortue vorace

Tisane médicinale indiquée en cas de surpoids et d'encombrement toxique :

Ingrédients : 5-15 g de Da Huang (rhubarbe chinoise)
1-3g de Fan Xie Ye (feuilles de séné)
6-12 g de Mai Dong (racine de liriopie)
10-15 g de Shan Zha (baies d'aubépine)

Effets : stimule le métabolisme, facilite la digestion, désintoxiquant

Thé pu-erh

Le thé rouge provient des feuilles charnues d'un buisson appartenant au genre *Camellia sinensis* qui ne pousse qu'en Chine du Sud-Ouest. Ce thé a subi un processus de maturation complexe.

Préparation : faites infuser jusqu'à quatre fois une demi-cuillère à soupe de feuilles de thé en vrac dans une tasse d'eau non bouillante (85 °C). Le temps d'infusion pour la première décoction est de 20 secondes, 30 secondes pour la deuxième, 1 minute pour la troisième et 1 minute 30 pour la quatrième. Pour une efficacité optimale, buvez-en 3 à 5 tasses réparties dans la journée.

Effets : le thé pu-erh rééquilibre le Yin et le Yang, agit favorablement sur le métabolisme ainsi que sur les maladies liées à l'alimentation. Détoxifie, stimule la digestion, renforce le système immunitaire.

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas de ballonnements (occasionnés par des problèmes intestinaux tels que la constipation)

6 RT - San Yin Jiao

- Situé en bas de la jambe, à quatre travers de doigts au-dessus de la malléole, derrière le tibia.



36 E – Zu San Li

- Situé à une largeur de main sous la rotule et à un travers de doigt en direction externe



6 MG – Nei Guan

- Situé à quatre travers de doigts en dessous du pli du poignet, entre les tendons



Exercice de qi gong

Exercices dynamiques et respiratoires à pratiquer tous les jours

Position de base et exercice préparatoire
(se reporter à la page 156)

Balancement des mains croisées

- 1 Croisez vos bras tendus devant vous. Votre main gauche se trouve sous votre main droite.
- 2 Placées à hauteur de votre ventre, la main du dessous passe à présent au-dessus, alternez environ 36 fois.



Alimentation

En règle générale, évitez en cas de problèmes de digestion, les plats épicés, tout comme les aliments de nature chaude !

Bouillie banane-graines de sésame

En cas de ballonnements

Retirez la peau de deux bananes et coupez la chair en dés. Ajoutez une demi-cuillère à soupe de graines de sésame blanches ou noires et une autre de graines de fenouil, et versez du miel par-dessus. Laissez reposer ce mélange 30 minutes et mangez-en de petites quantités réparties au cours de la journée.

Le couple des méridiens Estomac/Rate-Pancréas

- Élément : Terre
- Saison : fin de l'été
- Point cardinal : au centre
- Condition climatique pathogène : humidité
- Émotion parasite : cogitations, soucis
- Tissus : muscles, tissu conjonctif, tissu adipeux
- Organe sensoriel : bouche, lèvre (le goût)
- Liquide organique : salive
- Saveur : sucré
- Teint en cas de maladie : jaunâtre
- Odeur en cas de maladie ou trouble : édulcorée, incommode
- Âge : âge moyen

Circuit fonctionnel : Estomac

Organe Fu (Yang)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 7 heures et 9 heures

Phase de repos : entre 19 heures et 21 heures

Son rôle

L'estomac a pour fonction de digérer les aliments ingérés. Il mélange le bol alimentaire avec le suc gastrique acide, lequel va tuer la plupart des bactéries. Grâce à ses contractions musculaires, la bouillie alimentaire est transportée vers le pylore. Ce dernier régule le passage vers l'intestin et veille à ce que la nourriture reste suffisamment de temps dans l'estomac.

L'estomac participe à la formation du Qi des aliments, lequel passe dans la circulation sanguine en descendant de l'estomac vers l'intestin grêle. Il peut arriver que le Qi de l'estomac se rebelle, ce qui provoque des éructations, des brûlures d'estomac, le hoquet et des vomissements.

En cas de troubles, l'estomac ne peut transporter ni préparer de façon optimale la nourriture. Ceci ne provoque pas seulement un malaise physique, mais aussi un retard dans l'assimilation des informations et des émotions, ainsi que de l'anxiété. L'estomac est en effet aussi responsable de la nourriture psychique et de la perception des impressions mentales. Il est « la mer des céréales » et le creuset des sentiments. Une alimentation en quantité suffisante concourt à notre bien-être physique et psychique, et conduit automatiquement à un sentiment de satisfaction et de stabilité.

Symptômes et inconforts

- ▶ Éructations, acidose, brûlures d'estomac, troubles digestifs, maux d'estomac, spasmes intestinaux, ballonnements, mais aussi migraines, tensions musculaires chroniques, douleurs dans les épaules, inflammation des muqueuses buccales sont autant de signes qui indiquent une perturbation.

- ▶ Les personnes qui présentent un Qi de l'estomac insuffisant réfléchissent trop, se posent facilement beaucoup de questions et ont souvent peu confiance en elles. Elles se sentent épuisées, exténuées.
- ▶ Un bruxisme nocturne peut indiquer la présence de problèmes non résolus.
- ▶ Un Qi en excès perturbe la circulation sanguine. Des troubles du cycle menstruel, une peau sèche, rêche en sont les conséquences possibles.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel de l'Estomac.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies de l'Estomac

Lion de braise

Tisane médicinale indiquée en cas de maux d'estomac :

Ingrédients : 9-15 g de Fu Ling (pachyme)
 6-12 g de Gou Qi Zi (lyciet commun)
 15-30 g de Shan Yao (racine de l'igname chinoise)

Effets : calme l'estomac, apaise, soulage les crampes

Milieu flamboyant

Tisane médicinale indiquée en cas de brûlures d'estomac :

Ingrédients : 3-9 g de Zi Su Geng (tiges du pérille)
20 morceaux de Chi Xiao Dou
(graines de haricot azuki)
4,5-9 g de Bei Sha Shen (racine de
Glehnia)
6-12 g de Mai Dong (racine de
liriopie)
6-9 g de Dan Zhu Ye (feuilles de
bambou)

Effets : apaise, alcalinise, calme les
sensations d'irritation

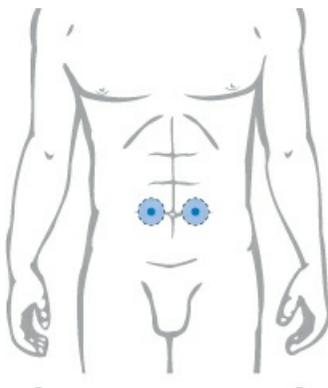
Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas de ballonnements

*(occasionnés par des troubles gastriques, une
gastrite par exemple)*

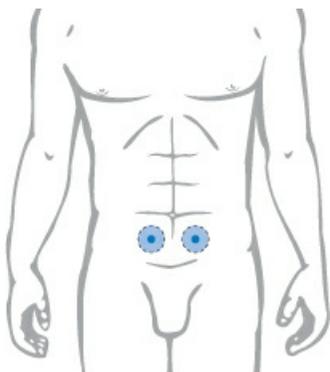
25 E – Tian Shu

— Situé à deux largeurs de pouce de chaque côté
du nombril



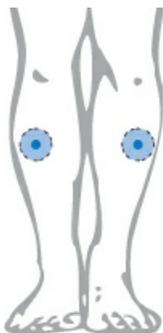
27 E – Da Ju

- Situé entre le pubis et le nombril, à trois largeurs de pouce vers l'extérieur à partir de la ligne médiane de l'abdomen



37 E – Shang Ju Xu

- Situé à huit travers de doigt sous les rotules, au niveau du bord externe de chaque tibia



Massage des points d'acupuncture en cas de brûlures d'estomac

6 MG – Nei Guan

- Situé à quatre travers de doigts sous le pli du

poignet, entre les tendons



ST 36 – Zu San Li

- Situé à une largeur de main sous les rotules et à un travers de doigt en direction externe



Exercice de qi gong

Exercices dynamiques et respiratoires à pratiquer tous les jours

Position de base et exercice préparatoire
(se reporter à la page 156)

Faire pivoter vers la gauche le ciel et la terre

- 1 20 centimètres environ séparent vos paumes des mains.
- 2 À présent, dessinez avec vos mains, environ 36

fois, une ellipse, c'est-à-dire un ovale couché, de la droite vers la gauche, soit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : la courbe large se penche de la gauche vers la droite, la courbe étroite, du haut vers le bas.



Faire pivoter vers la droite le ciel et la terre

- 1 20 centimètres environ séparent vos paumes des mains.
- 2 À présent, dessinez avec vos mains, environ 36 fois, une ellipse, c'est-à-dire un ovale couché, de la gauche vers la droite, soit dans le sens des aiguilles d'une montre : la courbe large se penche de la gauche vers la droite, la courbe étroite, du haut vers le bas.

Alimentation

Appliquez ce dicton : « Mangez comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un

pauvre le soir. » En effet, déjà en début de soirée, l'estomac se trouve dans sa phase de repos. La nourriture n'est plus que digérée très lentement, et il se produit une fermentation. Le matin, on manque d'appétit étant donné qu'on s'est rempli l'estomac la veille. En cas de maux et brûlures d'estomac, faites une croix sur les plats bien relevés et les aliments de nature chaude !

Bouillie riz-mandarines

En cas de maux d'estomac

Pelez une mandarine bio, coupez la chair en petits dés. Versez dans une casserole deux tasses d'eau et une tasse de riz. Portez à ébullition. Faites-en votre repas du midi ou du soir, mangez lentement.

Circuit fonctionnel : Rate-Pancréas

Organe Zang (Yin)

L'heure de l'organe :

Phase de forte activité : entre 9 heures et 11 heures

Phase de repos : entre 21 heures et 23 heures

Son rôle

La rate se situe près de l'estomac, en haut à gauche dans la région abdominale. Elle joue un rôle important dans la réponse immunitaire puisqu'elle fait partie du système lymphatique et a pour fonction de produire des lymphocytes, les globules blancs chargés de lutter contre les agents pathogènes. De plus, elle élimine les globules

rouges vieilliss, et elle est le site de réserve des monocytes, des cellules du système immunitaire qui circulent dans le sang.

La médecine traditionnelle chinoise considère que la rate est l'organe de digestion le plus important. Elle gouverne le transport et la transformation des aliments indispensables à notre survie, elle en extrait l'énergie vitale, le Qi, qu'elle distribue, avec les liquides organiques, à tous les autres circuits fonctionnels. Elle est la source de l'essence postnatale (Jing). Elle sépare la clarté du trouble, le pur de l'impur également sur le plan émotionnel et mental. Elle examine les pensées et les informations détaillées, et les « digère », elle les traite pour être plus précis.

En outre, la rate guide le sang dans les veines. Elle maintient les organes en place par la montée du Qi et en s'opposant à la pesanteur, et elle contrôle les muscles et les quatre membres.

Elle est responsable de l'équilibre harmonieux de l'organisme à travers la régulation du métabolisme, le transport et la distribution de l'essence des aliments et des liquides, et à travers la cohésion des organes internes. Si une dysharmonie apparaît, il se peut que la rate accélère ou ralentisse, au besoin, le transport et la transformation des aliments.

Une rate surchargée par une alimentation ou des informations en quantités excessives, ne sera plus en mesure de transformer suffisamment rapidement les aliments. Une stagnation apparaît alors, elle engendre un sentiment de lourdeur et une léthargie croissante.

Symptômes et inconforts

► Un Qi en insuffisance provoque chez la

personne concernée une perte d'appétit, des vertiges et des troubles digestifs, sa peau est sèche, pâle. Il est possible de ressentir une sensation de froid au niveau des membres. Elle est due à l'irrigation sanguine déficitaire.

- ▶ Si, au contraire, la rate n'est plus capable de maintenir le sang dans les vaisseaux, des bleus, des saignements de gencive ou de nez ou encore des règles plus abondantes peuvent apparaître.
- ▶ Si son rôle de maintien est défaillant, il se produit une descente des organes internes, cela peut concerner par exemple l'estomac, l'utérus ou la vessie. Il s'ensuit une sensation de tiraillement, de la diarrhée ou de l'incontinence.
- ▶ Un Qi en excès provoque un estomac fragile, irrité et hyper-acide ainsi qu'une forte salivation.
- ▶ Une dysharmonie de la Rate peut également se manifester par de l'anxiété, une rumination permanente, de l'abattement, de l'insomnie.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel de la Rate.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies de la Rate

Le coureur aux grandes foulées

Tisane indiquée en cas de diarrhée :

Ingrédients : 10-15 g de Shan Zha (baies d'aubépine)

5-15 g de Shen Qu (levure)
6-12 g de Bai Zhu (racine
d'atractyle)
3-9 g de Shi Liu Pi (péricarpe de la
grenade)

Effets : constipant, désinfectant, calmant

Le serpent constipé affamé

Tisane indiquée en cas de constipation :

Ingrédients : 3-30 g de Da Huang (rhubarbe
chinoise)
0,5-5 g de Fan Xie Ye (feuilles de
séné)
6-12 g de Mai Dong (racine de
liriope)
5-15 g de Shen Qu (levure)

Effets : stimule le foie et la sécrétion de bile,
action détoxifiante, dépurative,
drainante, favorise le transit

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas de diarrhée

6 RT - San Yin Jiao

- Situé en bas de la jambe, à quatre travers de
doigts au-dessus de la cheville, derrière le tibia



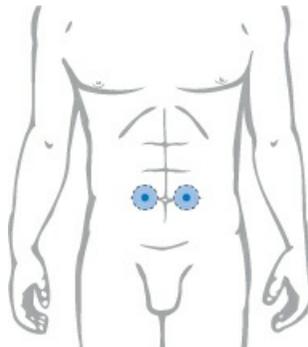
36 E – Zu San Li

- Situé à une largeur de main sous les rotules et à un travers de doigt en direction externe



25 E – Tian Shu

- Situé à deux largeurs de pouce de part et d'autre du nombril



Exercice de qi gong

Exercices dynamiques et respiratoires à pratiquer tous les jours

Position de base et exercice préparatoire
(se reporter à la page 156)

Bodhisattva joue de la cithare chinoise

- 1 Les paumes de vos mains sont tournées vers le bas, les doigts sont pointés en avant.
- 2 Vos bras sont légèrement repliés, vos mains restent au niveau de la poitrine.
- 3 À présent, ouvrez vos mains 36 fois environ, le bout de vos doigts se tourne alors vers l'extérieur.



Le couple des méridiens Cœur/Intestin Grêle

- Élément : Feu
- Saison : été
- Point cardinal : sud
- Condition climatique pathogène : chaleur
- Émotion parasite : joie démesurée
- Tissu : vaisseaux sanguins
- Organe sensoriel : langue
- Liquide organique : sueur
- Saveur : amère
- Teint en cas de maladie : rougeâtre, violacé
- Odeur en cas de maladie ou trouble : roussis, brûlé
- Âge : adolescence

Circuit fonctionnel : Cœur

Organe Zang (Yin)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 11 heures et 13 heures

Phase de repos : entre 23 heures et 1 heure

Son rôle

Le cœur alimente tous les organes grâce à ses battements rythmiques. Selon la médecine traditionnelle chinoise, le cœur gouverne la circulation sanguine, abrite l'Esprit (Shen), dirige le cerveau et, par là même, la conscience et l'intellect. Il est le maître de l'ensemble des circuits fonctionnels, il pénètre le corps par la conscience, la spiritualité, l'émotion et les sentiments.

La langue, associée au circuit fonctionnel du Cœur, peut donner des indications concernant la santé du cœur et du sang, et refléter une dysharmonie.

Un Qi du Cœur qui s'écoule harmonieusement, assure l'équilibre de notre âme et de nos sentiments, il nous remplit d'une paix intérieure et nous libère des doutes. Ceci transparaît à travers la parole, la sonorité de la voix, un regard lumineux et plus généralement, à travers l'enthousiasme, la vitalité et la joie de vivre.

Symptômes et inconforts

- ▶ Dans le contexte d'un lourd fardeau émotionnel, une dysharmonie dans le méridien du Cœur se manifeste par des palpitations, des douleurs cardiaques, une sensation d'oppression dans la poitrine, un essoufflement.
- ▶ Une coloration violacée de la langue et du visage (congestion des vaisseaux sanguins) est aussi le signe d'une dysharmonie, tout comme une transpiration excessive, étant donné que la sueur est considérée comme étant le liquide organique du cœur.
- ▶ Un épuisement mental, une fatigue, une frilosité, un teint pâle, de la nervosité, une

sensation de peur peuvent venir compléter le tableau. Des attaques de panique et des troubles du langage peuvent aussi apparaître s'il y a un dysfonctionnement dans le méridien du Cœur.

- ▶ De l'insomnie, des sueurs nocturnes, une perte de mémoire et des troubles de la concentration sont d'autres signes caractéristiques d'une dysharmonie au sein de ce circuit fonctionnel.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel du Cœur.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies du Cœur

La voix trébuchante du tonnerre

Tisane indiquée en cas de troubles du rythme cardiaque :

Ingrédients : 3-9 g de Ren Shen (ginseng)
3-9 g de Dan Shen (sauge rouge)
3-9 g de Yuan Zhi (racine du polygala)

Effets : décontracte, stimule l'irrigation sanguine, adoucit, apaise

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas d'hypertension artérielle

36 E – Zu San Li

— Ce point de renforcement est utile en cas de

manque de Yin. Il se situe à une largeur de main sous la rotule et à un travers de doigt en direction externe



20 DM – Bai Hui

- Situé au sommet du crâne, au centre de la ligne imaginaire qui relie les deux pointes d'oreilles



2 F – Xing Jian

- Sur le dessus du pied entre le gros orteil et le deuxième



Alimentation

Changement de régime alimentaire en cas d'artériosclérose

Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, si le Qi du Cœur et le Sang du Cœur sont faibles, une calcification des artères se produit, c'est-à-dire, un dépôt de lipides sanguins, de thrombus ou de tissu conjonctif dans la paroi des artères. Évitez, en cas d'artériosclérose, les aliments riches en cholestérol tels que le beurre, la crème fraîche et les poissons gras.

Exercices de tai-chi-chuan

La « boxe avec l'ombre » pour l'harmonisation du Qi du Cœur

Réalisez régulièrement les exercices de tai-chi-chuan (se reporter aussi à la page 157) de préférence au grand air ou dans un endroit bien aéré. Vous stimulez ainsi votre circulation sanguine, améliorez votre souffle et votre mobilité.

Position de base

- 1 Vos pieds sont écartés de la largeur des hanches et légèrement tournés vers l'intérieur.

Le poids de votre corps repose sur l'avant de vos pieds.

- 2 Laissez vos bras détendus pendre le long de corps, vos genoux sont légèrement fléchis et légèrement rentrés vers l'intérieur. Votre dos est bien droit. Vous regardez droit devant vous.
- 3 Placez à présent vos bras à hauteur de la poitrine, les paumes des mains face à vous, les extrémités des doigts se font face, 10 cm environ les séparent.
- 4 Respirez lentement et profondément. Fermez délicatement vos paupières et laissez la tranquillité envahir votre esprit. Restez 5 à 10 minutes dans cette position.



En marche

- 1 Revenez à la position de base. Vos genoux sont légèrement fléchis. Votre dos est bien droit. Vous regardez droit devant vous. Vos bras sont relâchés le long du corps.



- 2 Levez maintenant vos bras devant vous, à hauteur des épaules. Vos mains sont détendues, vos paumes sont tournées vers le bas.
- 3 Déplacez lentement le poids de votre corps sur votre pied droit.
- 4 Soulevez ensuite votre pied gauche, d'abord le talon, et lentement, tout en le maintenant en l'air, placez-le devant vous, à une longueur de pied environ. Posez en premier votre talon sur le sol. Déplacez lentement le poids de votre corps sur le pied gauche.
- 5 Décollez maintenant lentement le pied droit du sol tout en plaçant vos bras au-dessus de votre tête, Les paumes de vos mains sont toujours tournées vers le bas et forment une sorte de toit au-dessus de votre tête.
- 6 Passez maintenant votre pied droit devant votre pied gauche en traçant une courbe, et reposez-

le en avant sur le talon.

- 7 Continuez à marcher de cette façon. Pour terminer l'exercice, revenez à la position de départ.
- 8 Ensuite reproduisez les mouvements décrits mais vers l'arrière. Répétez 8 fois l'exercice.

Circuit fonctionnel : Intestin Grêle

Organe Fu (Yang)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 13 heures et 15 heures

Phase de repos : entre 1 heure et 3 heures

Son rôle

L'intestin grêle reçoit les aliments prédigérés provenant de l'estomac. Il les décompose en différents éléments nutritifs (protéines, lipides, glucides, sels, vitamines, eau) que sa muqueuse absorbe par la suite, avec les sucs digestifs. Les résidus poursuivent leur chemin vers le côlon.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'intestin grêle est chargé de séparer le pur de l'impur et de transformer les matières restantes de façon que l'organisme puisse les exploiter. La partie « pure » est acheminée vers la rate, la partie « impure », vers le côlon. L'intestin grêle trie de la même manière les impressions, les images et les pensées perçues dans le monde extérieur selon

qu'elles sont « utiles » ou « nuisibles ».

De plus, il protège l'énergie du Cœur en capturant la chaleur excessive du cœur et en l'amenant vers le bas. Cela explique pourquoi il arrive que certaines affections du cœur s'expriment au travers de troubles inflammatoires de l'intestin grêle.

Symptômes et inconforts

- ▶ Maux de ventre, crampes abdominales, flatulences, diarrhées ou constipation s'observent souvent en cas de dysharmonies dans l'intestin grêle.
- ▶ Une alimentation incorrecte peut entraîner un déficit d'irrigation sanguine dans les extrémités, des problèmes de genoux et de hanche, une sensation de froid dans les organes internes et des maux de tête.
- ▶ Parmi les autres symptômes, on retrouve de l'anxiété, un besoin très fréquent d'uriner, une raideur dans la nuque, des difficultés auditives et d'une manière plus générale, des problèmes d'oreille.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel de l'Intestin Grêle.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies de l'Intestin Grêle

Le repos du moine

Tisane indiquée en cas de nervosité :

Ingrédients : 6-12 g de Mai Dong (racine de liriopie)

3-9 g de Hong Hua (safran bâtard)
1,5-6 g de Wu Wei Zi (fruit du schizandra)
4,5-9 g de Ju Hua (chrysanthème)

Effets : calme, détend, fortifie

Éveil ondulant

Tisane indiquée en cas de troubles circulatoires et d'hypotension artérielle :

Ingrédients : 6-15 g de Jin Yin Hua (fleurs de chèvrefeuille)
6-12 g de Mai Dong (racine de liriopie)
9-15 g de Sang Shen (fruit du mûrier blanc)
3-9 g de Huang Qin (racine de scutellaire du Baïkal)

Effets : décontracte, stimule la circulation sanguine, apaise, calme

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas d'hypotension artérielle

1 Rn – Yong Quan

- Situé sous la plante des pieds, au creux de la zone charnue. Appuyez sur ce point plusieurs fois par jour



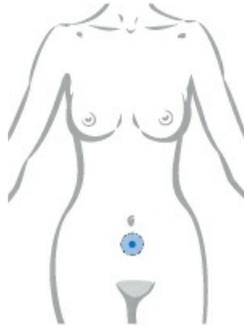
36 E – Zu San Li

- Situé à une largeur de main sous la rotule et un travers de doigt en direction externe. Travaillez ce point intensément plusieurs fois par jour, conjointement avec :



6 VC – Qi Hai

- Situé à 4 travers de doigts au-dessus du pubis, légèrement sous le nombril



Exercices de tai-chi-chuan

La « boxe avec l'ombre » pour l'harmonisation du Qi de l'Intestin Grêle

Réveiller le Qi

- 1** Adoptez la position de base (se reporter à la page 156). Vos bras sont relâchés le long du corps. Les paumes de vos mains sont tournées vers le bas.
- 2** À présent, soulevez lentement vos bras vers l'avant jusqu'au niveau de la poitrine. Les coudes restent pliés. Vos mains sont détendues et pendent en direction du sol.
- 3** Tendez ensuite lentement vos mains.



- 4 Abaissez lentement vos coudes, et ce faisant, vos poignets se replacent le long de votre corps. Vos mains sont pleinement déployées.
- 5 Enfin, vos avant-bras et vos mains se replacent de nouveau en position de départ.

Le couple des méridiens Rein/Vessie

- Élément : Eau
- Saison : hiver
- Point cardinal : nord
- Condition climatique pathogène : froid
- Émotion parasite : peur, stress
- Tissu : os

- Organe sensoriel : oreille
- Liquide organique : urine
- Saveur : salée
- Teint en cas de maladie : bleuâtre
- Odeur en cas de maladie ou trouble : putride
- Age : vieillesse

Circuit fonctionnel : Vessie

Organe Yang

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 15 heures et 17 heures

Phase de repos : entre 3 heures et 5 heures

Son rôle

La vessie se trouve dans le petit bassin. Elle recueille l'urine qui part des reins et s'écoule à travers l'uretère. Les reins et la vessie sont donc étroitement liés dans leurs fonctions. Pendant que les reins filtrent l'urine, la vessie collecte les déchets indésirables, puis les évacue. La vidange est régulée par le Qi du Rein et le sphincter urinaire. Ainsi la vessie recueille le liquide « impur », le stocke dans un premier temps puis l'excrète. La médecine traditionnelle chinoise parle ici d'« évaporation ».

Un méridien de la vessie vigoureux nous rend capables d'agir avec détermination afin de réaliser nos souhaits et d'atteindre nos objectifs. Puis

l'énergie du circuit fonctionnel est forte, mieux nous sommes disposés à organiser notre vie telle que nous l'entendons.

Symptômes et inconforts

- ▶ Un Qi insuffisant expose à des infections urinaires accompagnées d'une augmentation de la fréquence des mictions, de douleurs et d'incontinence.
- ▶ Cela peut aussi provoquer des tensions nerveuses, des sueurs nocturnes, des crampes au niveau des jambes, des troubles de la prostate, des problèmes digestifs.
- ▶ Les symptômes émotionnels associés sont l'appréhension et l'anxiété.
- ▶ Un Qi en excès entraîne une raideur du cou, des tensions dorsales, des migraines dues aux angoisses réprimées. Exceptionnellement, on peut voir apparaître une sinusite maxillaire et une augmentation de la pression intraoculaire.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel de la Vessie.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies de la Vessie

Lune jaune

Tisane indiquée en cas de cystite :

Ingrédients : 5-15 g de Da Huang (rhubarbe chinoise)
4,5-9 g de Ju Hua (chrysanthème)
6-12 g de Nu Zhen Zi (fruit du troène)

de Chine)
6-9 g de Ze Xie (rhizome du plantain
d'eau)

Effets : calme l'irritation, élimine les toxines,
désinfecte, draine, possède une
action diurétique

Le dragon fatigué

Tisane indiquée en cas de troubles de la prostate :

Ingrédients : 15-25 g de Shan Yao (racine de
l'igname chinoise)
6-12 g de Fu Pen Zi (framboise
sauvage)
4,5-9 g de Niu Xi (racine
d'achyranthe)
3-9 g de Chuan Xiong (racine de
livèche)

Effets : alcalinise, draine, décontracte, calme
l'inflammation, anti-androgène, anti-
œstrogène (faible)

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas de troubles de la vessie

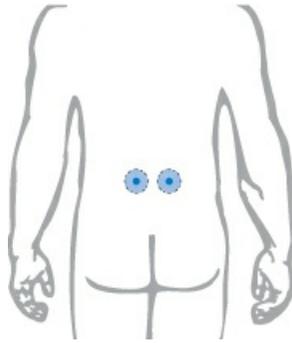
6 RT - San Yin Jiao

— Situé en bas de la jambe, à quatre travers de
doigts au-dessus de la cheville, derrière le tibia



23 V – Shen Shu

- Situé sur le dos, entre la deuxième et troisième vertèbre lombaire



3 R – Tai Xi

- Situé sur le côté interne du pied, entre la pointe de la cheville et le talon d’Achille



Exercices de tai-chi-chuan

La « *boxe avec l'ombre* » pour l'harmonisation du Qi de la Vessie

Détiens le ciel

- 1 Adoptez la position de base (se reporter à la page 156). Croisez vos doigts en face de votre abdomen, les paumes dirigées vers le haut, vos mains forment une coupelle.



- 2 Soulevez lentement vos bras devant vous en tournant les paumes des mains vers l'avant.
- 3 Vos bras sont quasiment tendus au-dessus de votre tête, vos paumes des mains forment toujours une coupelle orientée vers le ciel. Maintenez la position sur quelques cycles respiratoires les épaules relâchées.
- 4 Abaissez ensuite quelque peu vos mains jointes devant votre tête.
- 5 Pour finir, éloignez vos bras l'un de l'autre en formant un grand arc et en déployant vos mains. Une fois à la hauteur des épaules, étirez avec délicatesse pleinement vos poignets.

Circuit fonctionnel : Rein

Organe Zang (Yin)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 17 heures et 19 heures

Phase de repos : entre 5 heures et 7 heures

Son rôle

Les reins sont situés sous le diaphragme, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Ils assurent l'équilibre hydro-électrique, désacidifient l'organisme, et éliminent les toxines et les déchets métaboliques du sang. Ils produisent par ailleurs des hormones nécessaires à l'hématopoïèse. L'urine arrive dans la vessie en passant par le bassinet et l'uretère. La teinte et la consistance permettent de déduire la présence d'une maladie.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le Rein est le siège du Qi prénatal, le siège de la constitution dont hérite chaque individu. Le Rein est considéré comme la racine et la source de la vie. C'est ici qu'est stocké le Jing (l'Essence). Le Rein gouverne la naissance, la croissance, le développement, les processus de vieillissement et la reproduction. C'est sur lui que reposent les fonctions sexuelles et la fertilité. On lui doit l'endurance, la volonté, l'énergie dont nous disposons. Le Rein assume la gestion énergétique du corps et l'équilibre entre le Yin et le Yang. Il nous dote de la capacité de surmonter le stress et le surmenage, nous donne la force et la persévérance de poursuivre nos objectifs de vie. Inversement,

une timidité est souvent révélatrice d'un Qi du Rein faible.

Le Rein domine les os. Puisque, selon la MTC, le Rein « s'ouvre aux oreilles », des affections de l'oreille peuvent être traitées ici, via le méridien du Rein.

Symptômes et inconforts

- ▶ Généralement, les reins sont davantage sujets à une faiblesse en Qi plutôt qu'à un excès. Celle-ci peut se manifester tôt, dès l'enfance, par des problèmes de croissance et du développement
- ▶ À l'âge adulte, elle se repère à travers une peau sèche et terne, l'apparition prématurée de cheveux blancs, des problèmes dentaires, de l'ostéoporose, une fragilité osseuse.
- ▶ La libido est peu marquée, une impuissance et des troubles sexuels comptent parmi les symptômes.
- ▶ Par ailleurs, des problèmes auditifs tels qu'une surdité et des acouphènes, des saignements de nez fréquents, une gorge sèche, une mauvaise haleine, peuvent indiquer une dysharmonie. C'est le cas aussi des urines foncées et une rétention d'eau.
- ▶ Un méridien du Rein faible s'accompagne d'anxiété pouvant se manifester sous forme d'insomnie, de problèmes relationnels, de difficultés à prendre des décisions.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel du Rein.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies du Rein

Yin du Rein insuffisant

Tisane indiquée en cas de néphrite :

Ingrédients : 6-9 g de Ze Xie (rhizome du plantain d'eau)
20 morceaux de Chi Xiao Dou (graines de haricot azuki)
4,5-9 g de Da Fu Pi (fibre de la coque de la noix d'Arech)
3-9 g de Gui Zhi (tiges de cannelle)
3-9 g de Che Qian Cao (plantain d'Asie)

Effets : désinfectant, dépuratif, stimule la fonction rénale

Un empereur puissant

Tisane indiquée en cas de troubles érectiles :

Ingrédients : 3-9 g de Yin Yang Huo (*épimède*)
9-30 g de Huang Qi (racine d'astragale)
4,5-9 g de Dang Gui (angélique chinoise)
6-12 g de Gou Qi Zi (fruit du néflier)
3-9 g de Huang Jing (sceau-De-Salomon)

Effets : aphrodisiaque, stimule l'irrigation sanguine, remonte le moral

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas de troubles de la prostate

1 VC – Hui Yin

- Situé au milieu du plancher pelvien, entre l'anus et le scrotum



6 R – Zhao Hai

- Situé directement sous le bord inférieur de la cheville



Exercices de tai-chi-chuan

La « boxe avec l'ombre » pour l'harmonisation du Qi du Rein

Détiens la terre

- 1 Adoptez la position de base puis écartez davantage les jambes. Votre dos est bien droit,

vous regardez droit devant vous. Vos bras sont relâchés le long du corps.

- 2 Pliez vos genoux à angle droit. Gardez le dos bien droit. Basculez légèrement les hanches vers l'avant. Répartissez harmonieusement vos poids sur vos deux pieds.
- 3 Soulevez les bras légèrement courbés sur les côtés. Vos paumes des mains sont orientées vers le sol. Inspirez et expirez profondément. Replacezvous dans la position de base, maintenez-la cinq minutes encore.



Le couple des méridiens Péricarde/Triple Réchauffeur

Dans la Théorie des cinq Éléments, le méridien du Péricarde et le méridien du Triple Réchauffeur ne sont pas considérés comme des circuits fonctionnels à part entière, ce sont des méridiens fonctionnels qui ne sont associés à aucun des organes et qui n'ont pas de structures organiques. Mais comme ils sont tout de même couplés et s'influencent réciproquement dans leurs fonctions, ils sont traités de la même façon qu'un circuit fonctionnel.

Circuit fonctionnel : Péricarde

Organe Zang (Yin)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 19 heures et 21 heures

Phase de repos : entre 7 heures et 9 heures

Son rôle

En réalité, le péricarde est associé au cœur. Il s'agit d'un sac à deux feuillets constitué de tissu conjonctif. Du liquide sépare les deux feuillets. Le péricarde enveloppe le cœur, le protège des inflammations et des frottements contre les organes adjacents. Il soutient la fonction cardiaque. Il empêche par ailleurs les facteurs pathogènes et nuisibles de pénétrer dans le cœur.

La médecine traditionnelle chinoise considère le

péricarde comme « la porte de l'esprit » ou encore « *le gardien du cœur* », le cœur étant le siège du Shen. Le péricarde protège le cœur des agressions extérieures, stabilise la circulation sanguine et contrôle l'exploitation des nutriments, l'irrigation sanguine, la pression artérielle et l'appétit sexuel. En tant qu'organe Yang de l'élément Feu, il prend soin d'apporter divertissement et détente, et préserve l'équilibre des émotions : même dans l'agitation, nous gardons notre calme.

Symptômes et inconforts

- ▶ Un manque de Qi peut s'exprimer par des troubles circulatoires, de fortes palpitations, des douleurs cardiaques et thoraciques, une angine de poitrine.
- ▶ Un excès de Qi entraîne de l'hypertension, des vertiges, une grande irritabilité, de l'agitation et de la nervosité.
- ▶ Des contractures dans les épaules et une sensation d'engourdissement dans les jambes peuvent indiquer la présence d'une dysharmonie au niveau du péricarde. De la fièvre et une coloration rouge vif de la langue, tout autant.
- ▶ Un trouble hormonal, des règles douloureuses, des problèmes de prostate et d'impuissance peuvent également être le signe d'une perturbation.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel du Péricarde.

Tisanes médicinales contre les

dysharmonies du Péricarde

Maître ondoyant

Tisane indiquée en cas d'hypertension artérielle :

Ingrédients : 3-30 g de Da Huang (rhubarbe chinoise)
3-9 g de Huang Qin (racine de scutellaire du Baïkal)
4,5-9 g de Ju Hua (chrysanthème)

Effets : diminue et stabilise la tension artérielle

Princesse de fer-bourgeon épanoui

Tisane indiquée en cas de frigidité :

Ingrédients : 3-9 g de Yan Hu Suo (rhizome de la corydale)
9-15 g de Sha Yuan Zi (graines d'astragale)
1,5-6 g de Wu Wei Zi (fruit du schizandra)
6-9 g de Dan Zhu Ye (feuilles de bambou)
4,5-9 g de Dang Gui (angélique chinoise)

Effets : active la circulation sanguine, stimule le désir sexuel

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas d'états d'épuisement psychique et

physique, nervosité

6 MG – Nei Guan

- Situé à quatre travers de doigts en dessous du pli du poignet, entre les tendons



1 MC – Tian Chi

- Situé sur le côté du thorax, à deux travers de doigt en direction externe du mamelon, au quatrième espace intercostal

8 MC – Lao Gong

- Situé entre le majeur et l'annulaire, le poing est fermé

Exercice de qi gong

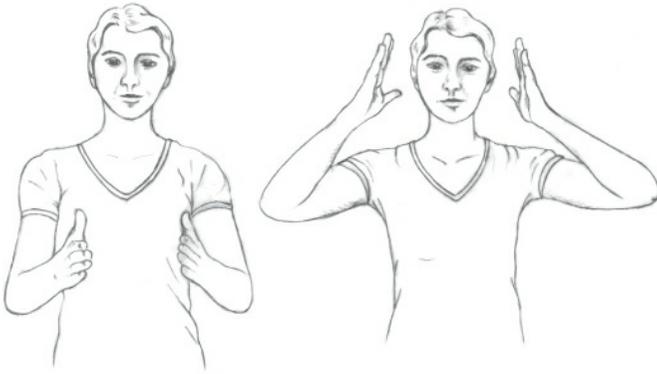
Exercices dynamiques et respiratoires à pratiquer tous les jours

Position de base et exercice préparatoire
(se reporter à la page 156)

Le vent bouddhiste souffle dans les oreilles

- 1 Placez vos mains devant votre ventre, les paumes éloignées de 30 cm environ l'une de l'autre.

- 2 Faites entrer l'air dans vos oreilles à 36 reprises environ, en amenant vos mains de chaque côté des oreilles puis en les abaissant de nouveau.



Circuit fonctionnel : Triple Réchauffeur

Organe Fu (Yang)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 21 heures et 23 heures

Phase de repos : entre 9 heures et 11 heures

Son rôle

Le Triple Réchauffeur n'a pas d'équivalence en médecine occidentale. Il n'existe pas de structure organique, anatomique qui pourrait lui être associée. Il est possible d'assimiler le Réchauffeur Supérieur, le Réchauffeur Médian, et le Réchauffeur Inférieur respectivement aux cavités du corps suivantes : le thorax, l'abdomen et le

bassin. Le Triple Réchauffeur est également défini par des fonctions précises entrant en jeu dans l'équilibre des trois parties du corps citées. La médecine traditionnelle chinoise le relie à un méridien (San Jiao) et à des points d'acupuncture précis.

Ces « Trois foyers » sont nos sources internes d'énergie vitale, le Qi. Le Réchauffeur Supérieur (Shang Jiao) est en rapport avec la cage thoracique, il réchauffe le cœur et les poumons et il contrôle la respiration. C'est en elle que nous puisons le Qi. Le Réchauffeur Médian (Zhong Jiao) correspond à la région du plexus solaire, il réunit la Rate et l'Estomac et se charge de la digestion. C'est grâce à la décomposition des aliments que nous puisons de l'énergie. Le Réchauffeur Inférieur (Xia Jiao), situé dans la région du pelvis au-dessus et sous l'ombilic, comprend le foie, les reins, la vésicule biliaire, l'intestin grêle et le côlon. Il contrôle l'excrétion. C'est grâce au Qi du Rein que le corps se réchauffe.

Le Triple Réchauffeur régit les interactions qui unissent ces Trois foyers. Il est rattaché à tous les autres circuits fonctionnels, il contrôle l'esprit et les organes internes, il protège le système lymphatique, régule le métabolisme et la température corporelle, transporte les Liquides, rassemble et disperse le Qi dans le corps, et il veille au déroulement harmonieux de tous les processus corporels. C'est pourquoi une dysharmonie peut frapper à tous les niveaux possibles et conduire d'une façon générale à un affaiblissement de nos défenses immunitaires.

Un flux du Qi libre participe, au contraire, au bien-être sur tous les plans. Une attitude positive face à la vie est révélatrice de l'équilibre intérieur de notre organisme. Il nous comble de gaîté, de

sérénité, de joie et de paix intérieure.

Symptômes et inconforts

- ▶ En cas d'insuffisance, on retrouve souvent une sensibilité aux variations de température, une faiblesse immunitaire accompagnée de rhumes fréquents, une prédisposition aux allergies et à l'asthme, et également une hypersensibilité et une tendance à un comportement obsessionnel.
- ▶ Maux de ventre, troubles digestifs, maux de dos peuvent venir compléter la liste.
- ▶ Un excès de Qi se manifeste par une inflammation des gencives et de la cavité buccale, des jambes lourdes, des crampes, une fatigue importante au réveil.
- ▶ Des douleurs oculaires, des problèmes d'oreille, des acouphènes, des éruptions cutanées, des problèmes de thyroïde, une tension artérielle basse, des problèmes au niveau de l'articulation de la hanche et des extrémités font partie des autres symptômes observés. Par ailleurs, des fibromes peuvent apparaître.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel du Triple Réchauffeur.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies du Triple Réchauffeur

Chasse le guerrier de l'ombre

Tisane indiquée en cas de rhinite allergique :

Ingrédients : 3-9 g de Can Er Zi (fruits de xanthium)
9-15 g de Xin Yi (fleurs de magnolia)
4,5-9 g de Zhu Ru (copeaux de tige de bambou)
6-12 g de Mu Dan Pi (écorce de la racine de la pivoine)

Effets : immunomodulant, calmant, dépuratif, active la circulation sanguine

Qi des oreilles

Tisane indiquée en cas de douleurs aux oreilles :

Ingrédients : 3-9 g de Du Huo (racine pubescente d'angélique)
6-15 g de Jin Yin Hua (fleurs de chèvrefeuille)
9-15 g de Ban Lan Gen (racine de pastel des Teinturiers)

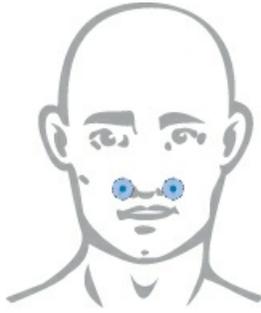
Effets : dépuratif, désinfectant, soulage

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas de rhinite allergique

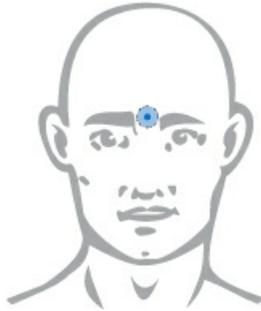
20 GI – Ying Xiang

- Massez 30 fois le point situé à gauche de l'aile du nez et trois fois celui situé à droite



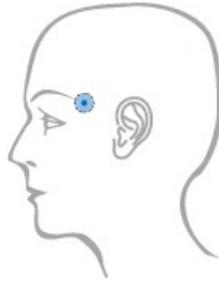
1 PC - Yin Tang/« Hall des impressions » (point hors méridien)

- Tirez 20 fois vers l'avant la peau entre le pouce et l'index situé en plein milieu des sourcils



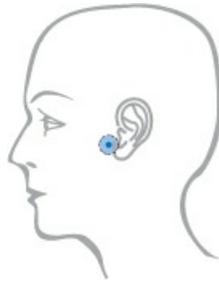
9 P - Tai Yang/« Tempes » (point hors méridien)

- Massez l'extrémité externe des sourcils en 15 mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre puis en 15 autres mouvements dans le sens inverse



2 VB – Ting Hui

- Sur les pommettes dans la dépression qui se forme au-dessus des lobes en ouvrant la bouche



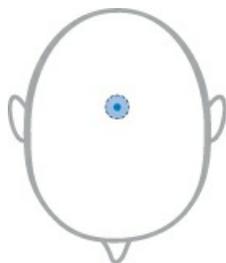
17 TR – Yi Feng

- Derrière le lobe des oreilles



20 DM – Bai Hui

- Situé au sommet du crâne, au centre de la ligne imaginaire qui relie les deux pointes d'oreilles



Exercice de qi gong

Exercices dynamiques et respiratoires à pratiquer tous les jours

Position de base et exercice préparatoire
(se reporter à la page 156)

Le vent bouddhiste souffle dans les oreilles

- 1 Placez vos mains devant votre ventre, les paumes sont face à face.
- 2 Faites entrer l'air dans vos oreilles à 36 reprises environ, de bas en haut.



Le rayon bouddhiste illumine les yeux

- 1 Votre main gauche et votre main droite forment un bec de canard en face de votre ventre : écartez légèrement vos pouces, accolez les quatre autres doigts les uns contre les autres, les extrémités des doigts sont face à face.
- 2 Amenez à présent vos mains devant vos yeux en poussant l'air de bas en haut de façon qu'un léger courant d'air soit perceptible, répétez environ 36 fois.



Le couple des méridiens Foie/Vésicule Biliaire

- Élément : Bois
- Saison : printemps
- Point cardinal : est
- Condition climatique pathogène : vent, tempête
- Émotion parasite : colère, fureur
- Tissus : tendons, ligaments
- Organe sensoriel : yeux (vue)
- Liquide organique : Larmes
- Saveur : Acide

- Teint en cas de maladie : Olive, verdâtre
- Odeur en cas de maladie ou trouble : Aigre, rance
- Age : De la naissance jusqu'à la fin de la croissance

Circuit fonctionnel : Vésicule Biliaire

Organe Fu (Yang)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 23 heures et 1 heure

Phase de repos : entre 11 heures et 13 heures

Son rôle

Située sous le foie, la Vésicule Biliaire se présente en forme de poire. Elle stocke et épaisse la bile produite par le foie. La bile est utilisée par l'intestin pour la digestion des lipides, elle est excrétée au moment des repas selon le besoin.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la vésicule biliaire est subordonnée à son associé, le méridien du Foie. Elle soutient les vastes missions du circuit fonctionnel du Foie, contrôle les tendons et les ligaments, participe largement à distribuer le Qi et à maintenir ouverts les canaux de l'énergie Qi.

Le Qi de la Vésicule Biliaire nous conforte dans nos décisions et dans notre détermination, tandis que le circuit fonctionnel du Foie privilégie la réflexion préalable. La Vésicule Biliaire nous

donne le courage de sortir de temps en temps des sentiers battus, de ne plus suivre jour après jour la même routine fatigante.

Symptômes et inconforts

- ▶ Une insuffisance en Qi dans la Vésicule Biliaire gêne la digestion des lipides. Il en résulte des troubles digestifs en tout genre, un teint pâle, des insomnies et des troubles du sommeil.
- ▶ Maux de tête, migraines, accompagnés de douleurs et contractures cervicales chroniques, mais aussi fatigue, frilosité, éruptions cutanées et gênes oculaires comptent parmi les symptômes d'une dysharmonie.
- ▶ Les personnes qui refrèment leurs sentiments, leurs peurs et leur colère donnent l'impression d'être tendues et ont généralement les nerfs à fleur de peau. Elles ont des difficultés à prendre des décisions, n'osent pas et ne possèdent pas l'énergie nécessaire pour vivre leurs rêves et réaliser leurs souhaits. Cette contrainte psychologique permanente ébranle la joie de vivre et empêche la personne concernée de façonner sa vie en toute confiance.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel de la Vésicule Biliaire.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies de la Vésicule Biliaire

Branches dans le vent

Tisane indiquée en cas de douleurs au cou :

Ingrédients : 3-9 g de Hong Hua (safran)
3-9 g de Yan Hu Suo (rhizome de la corydale)
4,5-9 g de Ju Hua (chrysanthème)
3-6 g de Ru Xiang (résine d'oliban)

Effets : active la circulation sanguine, soulage l'inflammation, calme la douleur

La force de la clarté

Tisane indiquée en cas de troubles de la vision :

Ingrédients : 3-9 g de Huang Qin (racine de scutellaire du Baïkal)
9-15 g de Ban Lan Gen (racine de pastel des Teinturiers)
3-6 g de Ju Hua (chrysanthème)

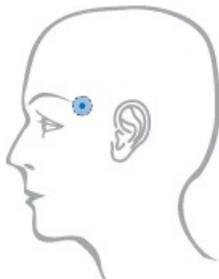
Effets : apaise l'irritation, antiseptique, relâche les tensions, active la circulation sanguine

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas d'inflammation de l'œil

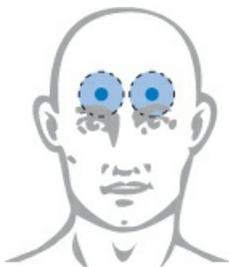
9 P – Tai Yang/« Tempes » (point hors méridien)

— Situé à l'extrémité externe de chacun des sourcils



14 VB – Yang Bai

- Situé à 1 cm au-dessus du centre des sourcils



Massage des points d'acupuncture en cas de douleurs dorsales, lombaires et cervicales

36 E – Zu San Li

- Situé à une largeur de main sous la rotule et un travers de doigt en direction externe



34 VB – Yang Lin Quan

— Situé sous la tête du péroné



Massage thérapeutique

Massage en cas de lombalgie

- 1 Réchauffez les zones douloureuses à l'aide d'une bouillotte ou d'un coussin de noyaux de cerises chaud.
- 2 Massez ensuite la région du sacrum avec les quatre doigts de chaque main placés près de la colonne vertébrale.



- 3 Massez par effleurage de haut en bas, 20 fois. Massez ensuite avec le plat de la main la zone située de chaque côté de la colonne vertébrale.

Exercices de tai-chi-chuan

La « boxe avec l'ombre » pour l'harmonisation du Qi de la Vésicule Biliaire

Détiens le ciel

- 1 Adoptez la position de base (se reporter à la page 156). Croisez vos doigts en face de votre abdomen, les paumes dirigées vers le haut, vos mains forment une coupelle.
- 2 Soulevez lentement vos bras devant vous en tournant les paumes des mains vers l'avant.
- 3 Vos bras sont quasiment tendus au-dessus de votre tête, vos paumes des mains forment

toujours une coupelle orientée vers le ciel. Maintenez la position sur quelques cycles respiratoires les épaules relâchées.

- 4 Abaissez ensuite quelque peu vos mains jointes devant votre tête.
- 5 Pour finir, éloignez vos bras l'un de l'autre en formant un grand arc et en déployant vos mains. Une fois à hauteur des épaules, étirez avec délicatesse pleinement vos poignets.



Exercice de qi gong

Exercices dynamiques et respiratoires à pratiquer tous les jours

*Position de base et exercice préparatoire
(se reporter à la page 156)*

Le rayon bouddhiste illumine les yeux

- 1 Votre main gauche et votre main droite forment un bec de canard en face de votre ventre. Les extrémités des doigts sont face à face.

- 2 Amenez à présent vos mains devant vos yeux en poussant l'air de bas en haut. Répétez environ 36 fois.



Circuit fonctionnel : Foie

Organe Zang (Yin)

L'heure de l'organe

Phase de forte activité : entre 1 heure et 3 heures

Phase de repos : entre 13 heures et 15 heures

Son rôle

Le Foie est la glande annexe la plus volumineuse de l'intestin et l'organe du métabolisme le plus

important. Il se situe dans la partie droite supérieure de l'abdomen et est constitué de deux gros lobes. L'épuration de l'organisme, la production de protéines d'intérêt vital, l'élimination de produits issus du métabolisme et celle des toxines, telles que les substances pharmaceutiques et l'alcool, font partie des fonctions majeures du Foie. Il participe de façon déterminante à l'assimilation des éléments nutritifs. C'est là où est produite la bile, qui arrive dans les intestins par les voies biliaires et qui, une fois sur place, permet la digestion des lipides. Par ailleurs, le Foie joue un rôle essentiel dans la coagulation sanguine puisqu'il fabrique de nombreuses substances aux effets anticoagulants.

La MTC qualifie le Foie de « maison de l'âme ». Elle est considérée comme étant la force active et créatrice en chacun de nous et veille à ce que nous agissions avec calme et prévoyance sans pour autant nous laisser distraire dans la réalisation de nos projets de vie personnels.

Le Foie joue un rôle décisif dans la distribution du Qi à travers l'organisme. Le Poumon se charge de faire descendre le Qi vers les organes internes, les tendons et les os, tandis que le Foie l'envoie vers le haut, dans la tête et les organes des sens. Le Foie « s'ouvre aux yeux » et est responsable de la vision. Il assure également l'approvisionnement en sang des articulations, muscles et tendons : le sang est mis en réserve dans le Foie, prêt à être transporté là où le corps en a besoin. Le Foie et le Poumon assurent main dans la main la distribution, la diffusion, la libre circulation du Qi et du Sang à travers le corps et par là même, l'approvisionnement des organes. En outre, le Foie harmonise les émotions. S'ils persistent depuis trop longtemps, les problèmes d'ordre émotionnel ou

psychologique, la colère rentrée ou la tristesse non exprimée génèrent une obstruction du Qi du Foie.

Symptômes et inconforts

- ▶ Problèmes de vue, conjonctivite, yeux rouges, secs, troubles du sommeil, pâleur, problèmes de peau, ongles cassants, figurent parmi les symptômes fréquemment observés en cas de dysharmonie dans le méridien du Foie.
- ▶ Une faiblesse musculaire associée à une sensation d'engourdissement et des tremblements peut également survenir.
- ▶ Troubles menstruels, dont des saignements trop abondants ou trop ténus, un syndrome prémenstruel, peuvent indiquer que le Qi du Foie est perturbé. Ces troubles s'aggravent en période de stress et d'agitation.
- ▶ Un Qi du Foie perturbé entraîne sur le plan psychologique, de l'inquiétude, de l'agitation, de la nervosité, de la colère, une légère irritabilité mais aussi un manque d'entrain et de la dépression.

Les mesures suivantes vont vous permettre de renforcer le circuit fonctionnel du Foie.

Tisanes médicinales contre les dysharmonies du Foie

Tisane de la réconciliation

Ingrédients : 4,5-9 g de Dang Gui (angélique chinoise)
9-15 g de Yan Hu Suo (rhizome de la

corydale)
9-15 g de Fu Ling (pachyme)
1,5-9 g de Gan Cao (racine de réglisse)
6-12 g de Tu Si Zi (graines de la cuscute chinoise)

Effets : stabilise, calme les crampes.

Important : soyez très attentifs aux dosages et recommandations de prise ! (voir page 144). En cas de doute, demandez conseil à un praticien.

Éclat d'automne

Tisane indiquée en cas de troubles de la ménopause

Ingrédients : 6-12 g de Gou Qi Zi (fruit du néflier)
6-12 g de Mai Dong (racine de liriopie) 3-6 g de Qing Hao (armoise annuelle) 3-6 g de Yin Chen (armoise à balai) 3-9 g de Yu Jin (racine de curcuma)

Effets : contre les bouffées de chaleur, stabilise, calme

Important : soyez très attentifs aux dosages et aux recommandations de prises ! (voir page 144). En cas de doute, demandez conseil à un praticien.

Acupression

Massage des points d'acupuncture en cas de troubles du cycle menstruel

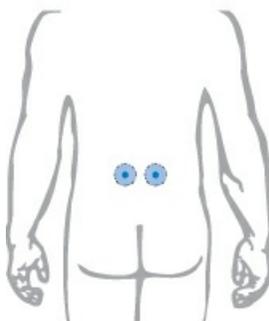
41 VB – Zu Lin Qi

- La stimulation de ce point est utile en cas de sensation de pression dans la poitrine. Il est situé entre les quatrième et cinquième orteils à l'arrière du métatarse



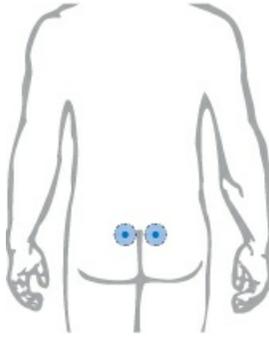
23 V – Shen Shu

- Situé sur le dos entre la deuxième et troisième vertèbre lombaire



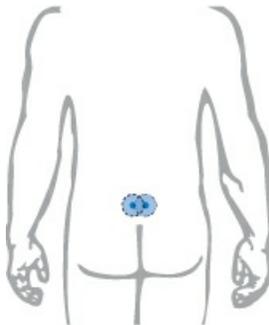
30 V – Bai Huan Shu

- Situé tout près du sacrum



31 V – Shang Liao

- Situé au-dessus des fesses, dans la dépression formée par le sacrum



Exercice de qi gong

Exercices dynamiques et respiratoires à pratiquer tous les jours

Position de base et exercice préparatoire
(se reporter à la page 156)

Balancement des mains croisées

- 1 Croisez vos bras tendus devant vous. Votre main gauche se trouve sous votre main droite.
- 2 Les deux mains placées à hauteur de votre

ventre, celle du dessous passe à présent au-dessus, alternez environ 36 fois.



Le disciple prie Bouddha

- 1 Joignez vos mains, comme pour prier. Un espace creux sépare les paumes. Vos doigts sont dirigés vers le haut.
- 2 Levez vos mains en haut du sternum. Restez dans cette position pendant environ 1 minute.



Diagnostique et thérapeutique selon la MTC

La médecine traditionnelle chinoise dispose de différents moyens pour comprendre le contexte et les origines d'un trouble ou d'une maladie. L'approche thérapeutique permettant au patient de retrouver une vie saine, tant psychologique que physique, est tout autant plurielle. L'individu est considéré et traité dans sa globalité aussi bien pour le diagnostic que sur le chemin de la guérison.

Repérer les dysfonctionnements et les dysharmonies

Lorsque les défenses immunitaires d'une personne sont affaiblies, que ce soit par des facteurs émotionnels ou atmosphériques, sa santé est menacée. C'est pourquoi, tout traitement dispensé par un médecin chinois débute par l'exposition des faits précédant la maladie pour ne pas analyser seulement les symptômes, mais aussi les causes. Pour ce faire, le médecin se sert des quatre temps de l'examen clinique :

- L'interrogatoire
- L'observation
- La palpation
- L'auditif et l'olfactif

L'interrogatoire

Lors de l'interrogatoire, la partie la plus importante du diagnostic, le médecin s'enquiert des prédispositions familiales, des habitudes de vie, des antécédents du patient (maladies et infections) et de toute autre plainte. Il prend également en compte dans son évaluation les sensations de froid et de chaleur, l'état de la transpiration et des selles. Des mains ou des pieds froids, par exemple, peuvent traduire un Qi du Foie noué. Il observe le patient et saisit tous les symptômes qui pourraient donner des indications sur la cause de la maladie. Le médecin chinois se renseigne également sur le moral du patient et sur ses blessures psychologiques, lesquelles peuvent aussi provenir d'expériences vécues dans l'enfance.

L'observation

Un autre des outils de diagnostics essentiels est l'appréciation de la langue. Elle permet au médecin de déterminer le siège et la sévérité de l'affection. Le diagnostic par la langue rend compte, à travers la couleur du corps de la langue et son enduit, des processus corporels dominants. Une langue rouge et un enduit jaune dénotent par exemple de la

Chaleur, une langue qui tire sur le bleu, une stase de sang.

On retrouve sur la langue la carte de l'ensemble de l'organisme réparti en zones précises : le cœur est situé sur la pointe ; plus haut il y a la rate, et à la base, les reins. Les bords informent sur l'état du foie.

L'observation comprend également la démarche, la stature, la silhouette, le teint, l'aspect des cheveux et des ongles.

La palpation

Le pouls aussi permet d'établir diverses possibilités de classification : un médecin expérimenté peut distinguer jusqu'à trente-deux formes de pouls en considérant différents niveaux et endroits de prises de pouls. Un pouls lent est toujours associé au Yin, un pouls rapide, au Yang. La plupart du temps le pouls est pris à trois points alignés sur l'artère du poignet, à leur tour mis en relation avec des organes précis.

La température, l'humidité, l'aspect de la peau et la liberté de mouvement des articulations sont également jaugés.

L'auditif et l'olfactif

Enfin, le médecin évalue l'odeur que dégage le patient dont son haleine, ainsi que la tonalité de sa voix : un patient qui a tendance à parler trop bas, d'une façon hésitante, peut mettre la voie sur une insuffisance énergétique ; une voix perçante, forte,

peut indiquer sur une surcharge énergétique.

Pour finir, le médecin réunit toutes les informations relevées afin de bénéficier d'une vue d'ensemble et les classe en fonction de leurs caractéristiques, selon ce que l'on nomme les « 8 Règles ». Chaque sphère organique est associée à un recueil de symptômes précis. Sur la base de ses conclusions, le médecin établit une stratégie thérapeutique pour le patient. La préoccupation première n'est pas de supprimer les symptômes, mais de rétablir l'équilibre entre le Chaud et le Froid, la Sécheresse et l'Humidité. En effet, un affaiblissement du système immunitaire ou une forte prédisposition aux maladies ne sont imputables qu'à cette dysharmonie, et plus précisément, à un manque ou à un excès de Qi, de Sang, de Liquides ou à des émotions préjudiciables.

Questionnaire visant à cerner les dysfonctionnements organiques et les dysharmonies de type énergétique

Bien qu'il existe des symptômes types, révélateurs d'une dysharmonie au sein d'une sphère organique précise, il n'est pas toujours aisé de faire le lien. Le questionnaire suivant a pour vocation de vous y aider. Un tel catalogue de questions ne peut en aucun cas remplacer le diagnostic émis par un médecin expérimenté et longuement formé. Néanmoins, y répondre vous aidera à repérer tôt d'éventuels troubles, dysharmonies et prédispositions afin d'adopter des mesures préventives et de devancer la maladie.

Comment procéder ?

Vous trouverez un tableau à la fin de cet inventaire. Cochez suivant votre réponse la case correspondante à la sphère organique attribuée aux questions posées.

50 questions pour répertorier vos symptômes

- 1 À quelle heure vous réveillez-vous souvent la nuit ?
- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> 23 heures-1 heure | Vé |
| <input type="checkbox"/> 1 heure-3 heures | Fo |
| <input type="checkbox"/> 3 heures-5 heures | Po |
| <input type="checkbox"/> 5 heures-7 heures | Gr |
- 2 Lorsque vous avez un mal de tête, où souffrez-vous exactement ?
- | | |
|--|------------|
| <input type="checkbox"/> Front et contour des yeux | Es |
| <input type="checkbox"/> Yeux et tempes inclus | Fo |
| <input type="checkbox"/> L'ensemble de la tête | Ra +
Es |
| <input type="checkbox"/> La gorge est sèche | Co +
Re |
| <input type="checkbox"/> Au-dessus du crâne | Ve +
Vé |
| <input type="checkbox"/> Au côté droit | Tr + |

- Fo*
- Au côté gauche* *Co +
Po*
- Des cervicales jusqu'à l'arrière de la tête* *Ve*
- 3** *L'aspect du teint*
- Très pâle, les mains et les pieds sont froids* *Co +
Re*
- Particulièrement rouge* *Fo +
Co*
- Acné, taches brunes* *Fo +
Gr*
- 4** *Les yeux et leur contour*
- Yeux très rouges et légère démangeaison* *Fo +
Vé*
- Cernes* *Re*
- L'intérieur des paupières inférieures est blanc* *Fo +
Co*
- 5** *Les dents et la bouche*
- Douleurs dentaires* *Fo +
Gr*
- Douleurs aux gencives* *Es +
In*
- Lèvres très rouges* *Es*
- Mauvaise haleine* *Es +
In*

6 *La langue*

- Rouge flamboyant* Co
- Raide* Ra
- Fin enduit blanc* Re
- Fin enduit violacé* Co
- Enduit épais banc jaunâtre* Es +
In

7 *Parmi ces saveurs, laquelle n'aimez-vous pas ?*

- Acide* Fo +
Vé
- Amer* Co +
In
- Sucré* Ra +
Es
- Piquant* Po +
Gr
- Salé* Re +
Ve

8 *Parmi ces saisons, laquelle n'aimez-vous pas ?*

- Printemps* Fo +
Vé
- Été* Co +
In
- Fin de l'été* Ra +
Es

Automne Po +
Gr

Hiver Re +
Ve

9 Parmi ces émotions, laquelle ressentez-vous particulièrement souvent ?

La colère Fo +
Vé

La joie Co +
In

La mélancolie Ra +
Es

Le chagrin Po +
Gr

La peur Re +
Ve

10 Qu'est-ce qui est particulièrement fragile chez vous ?

Les articulations Fo +
Vé

Les vaisseaux sanguins Co +
In

Les muscles Ra +
Es

La peau Po +
Gr

Les os Re +
Ve

11 Parmi ces adjectifs, lequel vous caractérise le mieux ?

Créatif Fo + Vé

Impulsif Co + In

Persévérant Ra + Es

Appliqué Po + Gr

Impliqué Re + Ve

12 Quand il vous arrive d'avoir des crampes, où et quand est-ce, en général ?

Au niveau des cuisses Es

En bas des jambes Ve

Fréquemment par temps froid Fo

13 Avez-vous souvent des accès de colère ?

Fo + Co

14 Vos yeux sont-ils souvent fatigués ?

Fo + Co

15 Vos yeux sont-ils sensibles au vent ?

Fo + Re

16 Avez-vous beaucoup de petits vaisseaux rouges dans le blanc des yeux ?

Co + Po

17 Découvrez-vous le matin au réveil des

Fo

sécrétions oculaires plutôt abondantes
?

- 18 Avez-vous des crises d'éternuement ? Po
- 19 Ronflez-vous souvent ? Po +
Co
- 20 Avez-vous souvent un chat dans la gorge, ou le besoin fréquent de vous racler la gorge ? Re +
Fo +
Po
- 21 Souffrez-vous d'une toux chronique ou persistante ? Po +
Re
- 22 Vous arrive-t-il d'avoir des fringales ? Es +
Ra
- 23 Alternez-vous entre diarrhée et constipation ? In +
Gr
- 24 Avez-vous fréquemment le hoquet et la nausée ? Ra +
Vé
- 25 Grincez-vous des dents ? Gr +
Es
- 26 Quelle sensation/quel goût avez-vous le matin dans la bouche ?
- Sucré Ra
- Amer Vé
- Sensation de chaleur Co
- 27 Quoi que vous fassiez vos mains et vos pieds sont moites ? Ra +
Re

- 28 Avez-vous des hémorroïdes ou des aphtes (bouche) ? Ra + Fo + Es
- 29 Avez-vous souvent besoin d'uriner (plus d'une fois la nuit et plus de trois fois en journée) ? Re + Ve
- 30 Ressentez-vous une pression dans le bas-ventre même après avoir vidé la vessie ? Tr + Ve
- 31 Avez-vous la goutte ? Fo + Gr
- 32 Avez-vous des acouphènes ? Des problèmes d'audition ou des démangeaisons dans les oreilles ? Re + Tr
- 33 Perdez-vous beaucoup vos cheveux (plus de 100/jour) ? Re + Fo
- 34 Vous êtes du genre à réfléchir beaucoup et à ruminer les choses ? Ra + Es + Fo
- 35 Souffrez-vous de pellicules ou de desquamation ? Re + Ra
- 36 Avez-vous souvent la peau et les cheveux gras ? Ra + Po
- 37 Vos mains ou vos pieds sont-ils souvent gonflés ? Re + Ve + Ma
- Re +

- 38 *Votre corps et vos mains se mettent-ils à trembler à l'occasion d'un effort ?* Ma
Re +
- 39 *En général, un rien vous rend craintif ?* Ma
Re +
- 40 *Vos cycles menstruels sont-ils irréguliers ?*
- Règles en avance* Ra +
Ma
- Règles en retard* Re +
Ma
- 41 *Avez-vous souvent l'impression de subir un stress excessif ?* Re +
Co +
Ra
- 42 *La teneur de vos rêves ?*
- Cauchemars* Re +
Ma
- Rêves de lutte* Po
- Rêves de feu ou de choses qui brûlent* Re
- Rêves d'eau qui s'écoule* Re +
Ve
- 43 *Avez-vous souvent des bleus ou des saignements de nez ?* Co +
Fo +
Gr
- 44 *Êtes-vous trop sédentaire ?* Co +
Gr +
Ma
- 45 *Mangez-vous souvent très tard ?* In +
Gr +

- | | |
|--|-------------|
| | <i>Es</i> |
| | <i>Po +</i> |
| 46 Vous fumez ? | <i>Fo</i> |
| | <i>Fo +</i> |
| 47 Consommez-vous beaucoup d'alcool
(plus de deux bières/verres de vin par
jour) ? | <i>Gr</i> |
| | <i>Re +</i> |
| 48 Cicatrisez-vous très lentement ? | <i>Ra</i> |
| | <i>Re +</i> |
| 49 Au volant, avez-vous la tête qui tourne,
ou ressentez-vous une peur
incontrôlable ? | <i>Fo</i> |
| | <i>Tr +</i> |
| 50 Souffrez-vous d'œdèmes ? | <i>Gr</i> |

Bilan du questionnaire

Reportez vos réponses dans le tableau : cochez la case qui met en regard la question concernée et les sphères organiques qui leur sont attribuées. Si vous avez donné plus d'une réponse à une question posée, cochez toutes les sphères organiques concernées.

Si une sphère organique revient fréquemment, il y a des chances qu'une dysharmonie soit présente au sein de ce circuit fonctionnel. Afin de prévenir une maladie et autres fragilités, vous devez suivre les conseils et exercices donnés au chapitre précédent. Parfois, il suffit d'un petit changement dans nos habitudes pour aider l'organisme à se replacer dans un état d'équilibre nécessaire.

Sphère organique	Po	Gr	Es	Ra	Co	
Marée haute (h)	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					

38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
Somme					
Conseils à partir de la p.	71	75	81	87	91

Po = Poumon ; Gr = Gros Intestin ; Es = Estomac
; Ra = Rate ; Co = Cœur ; In = Intestin Grêle ; Ve
= Vessie ; Re = Rein ; Ma = Maître du Cœur ; Tr
= Triple Réchauffeur ; Vé = Vésicule Biliaire ; Fo
= Foie

Note importante: une affection sérieuse et persistante doit toujours amener à consulter un médecin ou un praticien en santé naturelle. Ce

questionnaire peut tout à fait être utile à l'entretien.

Méthodes de soins : les cinq piliers de la MTC

En médecine chinoise traditionnelle, le traitement est personnalisé et pleinement adapté à chacun. Son objectif est toujours de modifier les habitudes de vie conservées jusqu'alors qui ont conduit à une dysharmonie. C'est seulement de cette manière que l'équilibre rompu peut être restauré. Le Qi ne peut pas s'écouler de nouveau librement tant que les blocages et les obstructions ne sont pas dispersés et qu'il n'y a de juste équilibre entre les Cinq Phases.

La médecine traditionnelle chinoise repose sur 5 piliers. Ce sont des outils de traitement visant à harmoniser les flux d'énergie :

- La connaissance et l'utilisation des vertus médicinales des plantes
- L'acupuncture et la moxibustion
- Les pratiques manuelles
- La diététique
- L'art du mouvement

Vous trouverez ci-après l'explication détaillée de chaque approche thérapeutique. Ces approches se prêtent particulièrement bien à l'auto-traitement et vous pourrez les utiliser comme telles après en avoir discuté avec votre médecin ou praticien. Vous pouvez trouver, plus haut, des préparations de plantes et des exercices adaptés à la nature des vos troubles dans la section qui dresse le profil des

organes (chapitre 3).

La connaissance et l'utilisation des vertus médicinales des plantes

La méthode la plus utilisée est la phytothérapie. Elle constitue entre 70 et 80 % de l'ensemble des traitements, bien qu'en Occident ce soit l'acupuncture qui soit la thérapie la plus connue.

La thérapie par les plantes (phytothérapie) est strictement adaptée à la singularité, au tableau clinique et aux besoins du patient. Le traitement peut être exclusivement externe, par l'usage de pommades, lotions, bains, et enveloppements, mais aussi interne sous la forme de tisanes, de décoctions pour être plus précis, et d'ingestion de préparations.

L'herbier chinois plurimillénaire

Les formules sont la plupart du temps composées de plusieurs ingrédients. Leur association en renforce l'action, ce qui rend par ailleurs possible la neutralisation d'effets secondaires indésirables.

De plus, la médecine traditionnelle chinoise dispose d'une impressionnante mine de remèdes. De nombreuses plantes et parties végétales sont utilisées en plus des feuilles de théier : des écorces, des rameaux, des tiges, des racines, des graines, des coques, des fruits et des fleurs. Ces derniers constituent 90 % des préparations, que des substances animales et minérales viennent

compléter.

Le guérisseur chinois trouve ces ingrédients pratiquement devant sa porte : le pays est connu pour son immense biodiversité et pour l'abondance de ses ressources végétales. La République populaire de Chine compte à elle seule 3 000 espèces végétales médicalement exploitables. Certaines de ces plantes poussent aussi chez nous.

Caractéristiques et propriétés des plantes médicinales

La médecine traditionnelle chinoise classe l'ensemble de ces substances végétales, et dans une moindre mesure, minérales et animales, selon différents critères : l'effet thermique, la saveur et le méridien destinataire.

1. L'effet thermique

Chacune de ces plantes est associée à un comportement thermique particulier qui repose sur l'effet perçu par le corps. Cinq distinctions sont faites : la sensation de chaleur (comme le poivre de Cayenne), de tiédeur (comme le gingembre), de neutralité (comme les champignons), de rafraîchissement (comme la menthe poivrée), de froid (comme la mélisse). Les remèdes de type chauds, tels qu'une infusion au gingembre, soulagent les coups de froid.

2. La saveur

À l'instar des aliments, on distingue également pour les plantes médicinales diverses saveurs : le

doux, le piquant, le salé, l'acide et l'amère. Chaque plante médicinale a au moins une saveur, si ce n'est deux, voire plus. Elles correspondent également à des effets précis sur le corps.

- ▶ **Le sucré** : harmonise, nourrit, renforce, distribue le Qi, hydrate
- ▶ **Le piquant** : mobilise le flux du Qi, le mène vers le haut et vers l'extérieur, stimule la transpiration et dissipe
- ▶ **Le salé** : mène vers la profondeur, canalise, purge, ramollit, désenfle
- ▶ **L'acide** : astringent, mène vers l'intérieur, retient les liquides
- ▶ **L'amer** : mène vers le bas, canalise, refroidit et stimule la transformation des aliments en énergie

Une infusion de gingembre et un bain de pieds dont on augmente progressivement la température, par exemple, peuvent apporter un soulagement en cas de coups de froid.

3. Le méridien destinataire

Chacune de ces plantes médicinales est associée à une action spécifique qui porte sur un ou plusieurs méridiens (les canaux au travers desquels le Qi circule), ou sur un organe. Dans un dessein précis, on peut employer cette même action pour influencer l'action spécifique qu'exerce déjà une autre herbe à cet endroit.

Principes de bases des

préparations

Après le diagnostic, le médecin élabore une formule individualisée pour le consultant conformément aux propriétés des plantes décrites précédemment et à leurs effets thérapeutiques. Généralement, le mélange comporte jusqu'à dix composants, à prendre par le malade la plupart du temps sous forme de décoction, en petites quantités réparties au cours de la journée.

Le médecin ou le praticien, tient également compte de l'interaction entre les diverses substances, comme l'action synergique de plusieurs plantes ou leur incompatibilité. C'est la raison pour laquelle on ne doit jamais les combiner soi-même et que l'on doit respecter scrupuleusement le dosage.

Toute prescription repose sur un principe hiérarchisé à partir duquel les préparations sont mises au point. En voici les quatre composantes principales :

- ▶ **Plante « empereur »** : elle agit sur le trouble dominant ou à la source de l'affection.
- ▶ **Plante « ministre »** : elle renforce l'action de la plante dite « empereur » ou compense un déséquilibre existant ; plusieurs plantes dites « ministres » sont efficaces contre plusieurs maux.
- ▶ **Plante « assistant »** : elle calme les effets indésirables en tempérant l'action trop puissante des autres plantes.
- ▶ **Plante « messager »** : elle dirige l'action des autres plantes à l'emplacement du corps qui doit être traité et harmonise l'ensemble des

principes actifs.

Il est donc possible de concevoir une formule sur-mesure, adaptée au profil singulier de la dysharmonie qui affecte le patient et qui a bloqué ou entravé la circulation du Qi. C'est en intervenant fort subtilement sur des zones du corps ou des méridiens que le médecin obtient l'action recherchée de la meilleure façon qui soit. Le traitement est également indiqué pour les affections chroniques. La formule est alors régulièrement ajustée en fonction du cours que suit la maladie.

Pour qu'une boisson infusée puisse déployer ses effets thérapeutiques, elle doit toujours être préparée selon les règles de l'art : la quantité de plantes, l'eau et le temps d'ébullition ne conditionnent pas seulement l'arôme mais aussi et surtout ses propriétés curatives. Il faut également tenir compte du fait que la qualité d'un produit naturel subit généralement des variations, elle dépend du climat, des intempéries et de la qualité du sol. C'est la raison pour laquelle les ingrédients utilisés doivent toujours provenir d'une culture contrôlée afin qu'ils déploient pleinement leur efficacité.

Réservez-vous un peu de temps libre pour la préparation de vos tisanes. Ces moments vous aideront à vous évader du stress et de la frénésie du quotidien, à trouver du calme – un aspect important qui participe au processus de guérison.

Préparation et dosage

Afin de tirer pleinement parti des vertus curatives des plantes et d'obtenir la meilleure efficacité, buvez toujours votre infusion après un repas. Les quantités indiquées dans les recettes de tisanes

chinoisés suffisent pour plusieurs jours.

- 1 Le mélange d'herbes doit être porté à ébullition dans 1,5 l d'eau durant environ dix minutes, sans couvrir. Utilisez dans la mesure du possible une eau à température ambiante, faible en chlore ; l'eau du robinet doit être douce.
- 2 Si l'ébullition est portée à feu moyen, laissez encore frémir 15 minutes.
- 3 Ajoutez alors 0,1 à 0,2 l d'eau froide.
- 4 Retirez la tisane de la table de cuisson et égouttez. Servez-vous en 250 ml (l'équivalent d'une tasse), à boire à petites gorgées. Le reste de la tisane se conserve au réfrigérateur. Vous la réchaufferez brièvement sur la plaque avant d'en boire à nouveau. Il y en aura assez pour environ 3 jours.

Remarque : dans le cas où les préparations n'indiqueraient pas les mêmes quantités, au début, utilisez toujours la plus petite. Si cela est nécessaire, elle pourra être augmentée suivant la constitution et la tolérance pour en accentuer l'effet.

Modalités de prise :

- ▶ Le dosage : les meilleurs résultats sont obtenus en buvant une tasse de tisane bien chaude deux fois par jour, et si possible une demi-heure après le repas.
- ▶ Buvez toujours votre tisane lentement, à petites gorgées !
- ▶ N'ajoutez pas d'édulcorants de synthèse. Vous pouvez sucrer vos tisanes avec du sirop

d'agave, du sucre de bouleau, du sirop d'érable ou du miel, selon votre préférence. Le sucre de bouleau et la stévia sont conseillés pour les diabétiques et les personnes qui surveillent leur ligne.

Mises en garde !

Consultez toujours votre médecin et/ou praticien en santé naturelle avant de commencer à vous soigner à l'aide de tisanes médicinales. Les causes des maux doivent être au préalable médicalement clarifiées, d'autant plus s'ils sont persistants et récurrents. Si, après une semaine de traitement par les tisanes médicinales, les maux ne diminuent pas, il est conseillé dans un premier temps de l'interrompre et de le reprendre, en concertation avec votre thérapeute, une semaine plus tard.

La qualité des produits naturels est susceptible de varier, ce qui peut avoir un impact sur son efficacité, sans compter que des produits contenant des concentrations élevées de pesticides et polluants arrivent régulièrement sur le marché. De plus, les plantes médicinales et les ingrédients chinois sont souvent difficiles à obtenir. Pour garantir la pureté et le haut degré de qualité des produits, vous devez vous les procurer exclusivement auprès d'importateurs contrôlés ou d'un herboriste.

Vous trouverez en appendice des points de vente pour commander des ingrédients sans pesticide, qui ont fait l'objet d'une culture contrôlée (se reporter à la page 166).

L'acupuncture et la moxibustion

En acupuncture, de fines aiguilles sont plantées dans la peau à des endroits précis du corps. On admet que la piqûre influence l'énergie qui circule dans les méridiens, ce qui rend possible une action sur les organes internes. En moxibustion, des points précis d'acupuncture sont stimulés à la surface de la peau afin de renforcer le Qi, et occasionnellement par l'usage de la chaleur.

Ces thérapies doivent absolument être pratiquées par un médecin expérimenté.

La chrono-acupuncture

La médecine traditionnelle chinoise enseigne que des méridiens traversent l'ensemble du corps. Ces voies de transport aux multiples ramifications et liaisons passent en partie sous la peau et en partie à l'intérieur du corps, elles sont reliées aux organes. En acupuncture, des aiguilles sont insérées dans des points précis, les points d'acupuncture, situés non loin de la surface de la peau pour agir sur le flux du Qi et le Xue. En général, les points se trouvent sur le trajet des méridiens, ils peuvent être activés et stimulés de multiples manières.

Pour localiser ces 365 points sur les méridiens, on utilise une unité de longueur permettant de déterminer leur endroit exact qui diffère d'un individu à un autre : le *cun*, qui correspond approximativement à une largeur du pouce du patient.

La puncture des points concernés peut prélever un excès de Qi et l'envoyer là où il y a un manque. Des blocages et des stagnations peuvent être libérés afin de rétablir l'équilibre naturel et le rythme interne de l'organisme. Ce dernier reflète à son

tour, selon la conception chinoise du monde, le rythme cosmique du déroulement des jours et des années. Cela signifie que les fonctions du corps et les cycles de la nature sont synchrones.

Leurs influences énergétiques agissent également sur l'organisme humain : comme cela a été démontré dans les précédents chapitres, le Xue, le Sang et le Qi ne circulent pas de façon invariable au travers des principaux méridiens et des méridiens secondaires mais observent un rythme précis qui se définit sur une période de 24 heures : à chaque heure double, le Qi et le Sang sont concentrés dans un point précis sur le trajet d'un méridien.

Afin d'optimiser l'efficacité du traitement, la chrono-acupuncture tient compte de ces oscillations naturelles. Elles concernent toutes les fonctions du corps. La chrono-acupuncture tient aussi compte du rythme naturel de deux heures des sphères organiques.

Puisque certains points d'acupuncture sont davantage accessibles à certaines heures, l'efficacité du traitement est augmentée lorsqu'un acupuncteur qualifié se conforme à ces rythmes naturels. Il doit prendre soin en amont de calculer précisément à quel moment chaque point d'acupuncture s'ouvre. Autrefois, on utilisait un cercle à calcul. Aujourd'hui, on peut identifier ces périodes sur la toile.

Les résultats avec cette thérapie sont particulièrement bons dans le traitement de la douleur, pour les troubles de l'appareil locomoteur et les migraines.

Les pratiques manuelles

Le Tui Na est un massage traditionnel qui inclut des techniques d'acupuncture, il agit sur la peau, les muscles, les nerfs et les os, mobilise le Qi et participe à libérer un flux énergétique entravé. On lui reconnaît également une action positive sur les organes internes.

L'acupression

L'acupression, le « massage des points en exerçant une pression », est une variante de l'acupuncture qui n'a toutefois pas recours aux aiguilles. Contrairement à l'acupuncture, on peut l'employer soi-même. L'acupression peut vous aider à harmoniser le Yin et le Yang au sein de votre corps, à rééquilibrer le Qi et à traiter une multitude de maux. Notez toutefois qu'elle n'est pas adaptée pour le traitement des maladies cardio-vasculaires, de l'hypertension artérielle, des infections bactériennes et des dermatoses infectieuses. Il existe aussi des restrictions pour les femmes enceintes ou indisposées. Le cas échéant, consultez un praticien en MTC ou un thérapeute.

Préparation et auto-application

Pour commencer, retirez-vous dans un endroit calme et bien aéré. Enlevez vos chaussures, enfilez des vêtements amples, qui ne vous serrent pas. Puis allongez-vous sur un tapis de sol, ou un lit. Vous pouvez aussi vous asseoir, le dos bien droit, sur une chaise confortable. Il est préférable de s'allonger pour masser les points situés sur le dos et difficilement accessibles avec les mains. Placez une balle de tennis sur un tapis de yoga et faites-la

rouler à l'endroit qui vous intéresse en adoptant un mouvement du corps adapté. Procédez de la sorte pour tous les points recommandés sur les deux faces du corps, les uns après les autres.

Action tonifiante ou dispersante ?

Le choix se fait en fonction du tableau pathologique, selon qu'il oriente vers une insuffisance ou un excès de Qi.

Tonifier

- ▶ Lorsqu'une insuffisance énergétique domine. C'est souvent le cas des maladies chroniques et de longue durée. On retrouve un épuisement, un surmenage ou un sentiment de faiblesse.
- ▶ Pour tonifier un point, massez-le en exerçant une pression modérée dans le sens des aiguilles d'une montre.

Disperser

- ▶ En cas d'affections provoquées par un trop-plein d'énergie. C'est souvent le cas des maladies aiguës. On va chercher à canaliser l'énergie.
- ▶ Massez le point en exerçant une légère pression dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Techniques de massage

Le point peut être stimulé avec la pulpe du doigt (du bout du doigt), avec les articulations, ou les parties charnues des paumes des mains. Les

techniques suivantes peuvent être appliquées :

- ▶ **Par friction** : frottez doucement la peau à l'aide de la paume des mains ou à l'aide du pouce jusqu'à ce que la zone considérée se réchauffe légèrement.
- ▶ **Par pincement** : pincez, tirez ou pressez les muscles avec vos doigts ou vos pouces.
- ▶ **Par pression** : appuyez avec l'éminence thénar ou avec plusieurs doigts à la fois sur un point d'acupuncture. Augmentez progressivement la pression exercée et relâchez-la tout aussi progressivement. Vous pouvez aussi y imprimer un mouvement circulaire. Pour ce faire, placez au choix votre pouce, votre index ou votre majeur, et massez circulairement.
- ▶ **Par tapotement** : cette technique est à utiliser à la fin du soin. Tapotez avec la face latérale de vos petits doigts ou avec votre poing fermé sur chacun des points.

Recommandations importantes pour le massage

- ▶ Un point doit être travaillé pendant 3 à 5 minutes. Le massage des points doit être réalisé trois fois par jours.
- ▶ Il ne doit pas être pratiqué plus de 30 secondes sur un enfant en bas âge ou sur un bébé.
- ▶ Il peut en revanche être utile de travailler un point plus longtemps chez les personnes âgées, pas plus de 15 minutes toutefois.
- ▶ Si le soin provoque des sensations de vertiges ou des maux de tête, ne le pratiquez plus vous-

même et consultez votre praticien en MTC.

La diététique

La diététique tient une place de choix dans la culture chinoise. La science de l'alimentation est avant tout destinée à rester en forme, en bonne santé, et à prévenir les maladies, ce que la médecine traditionnelle chinoise a tout particulièrement à cœur.

La culture chinoise donne une grande importance aux organes de la digestion que sont la Rate et l'Estomac. Les organes dits du « milieu » contribuent en grande partie à la santé, au bien-être et à la joie de vivre. C'est la raison pour laquelle elle considère que les troubles gastro-intestinaux sont toujours à prendre au sérieux. Dans les lignes qui suivent, vous ne trouverez qu'un aperçu du sujet complexe qu'est la diététique, une vaste littérature est néanmoins disponible.

Notre organisme interagit avec chacune des propriétés des aliments. Il apparaît donc important d'être quotidiennement attentif à ce que nous mangeons. Chaque aliment est associé à une nature particulière, et selon le contexte, à une tendance. La classification en fonction des Cinq Éléments, du climat et des saisons joue un rôle important. Un aliment qui rafraîchit, comme c'est le cas des fruits crus, frais ou secs, est conseillé en été. On aura plutôt tendance à conseiller un aliment qui réchauffe, comme du poisson frit, ou épicé et grillé, lors d'un hiver venteux, froid et humide. Les aliments qui neutralisent la Chaleur ou le Froid, l'Humidité ou la Sécheresse peuvent renforcer notre corps et nous protéger des agents atmosphériques.

La température, la couleur et la saveur doivent susciter une impression d'ensemble harmonieuse. Le clair et le sombre, le doux et le piquant, le froid et le chaud forment un plat à la composition parfaite. Ils reflètent l'harmonie de l'univers.

Un déséquilibre au sein de l'organisme de la partie Yin ou de la partie Yang peut être corrigé par l'utilisation ciblée d'aliments et par leur préparation consciencieuse. La composition de recettes personnalisées, adaptées aux besoins spécifiques du patient, exerce une influence sur la sphère organique et harmonise le Qi, le Sang et les Liquides. Les aliments épicés, amers et salés, par exemple, décongestionnent le Qi, les aliments amers et acides décongestionnent le Sang. Les aliments doux et sucrés concentrent le Qi.

En règle générale, il convient de :

- Refroidir le Chaud.
- Assécher l'Humidité.
- Comblers le Vide.
- Désobstruer le Plein.

Tandis qu'il est conseillé de privilégier les repas légers le soir, étant donné que les organes de la digestion fonctionnent la nuit à l'économie, le petit-déjeuner doit toujours être copieux. La médecine traditionnelle chinoise recommande de prendre un repas chaud dès le matin, et dans l'idéal, une soupe. Les repas chauds, avec un temps de cuisson limité, faible en matières grasses, sont à privilégier puisqu'ils n'accablent pas inutilement le métabolisme. De manière générale, la consommation de fruits frais, de légumes et de céréales complètes, légèrement fermentées, est

aussi recommandée. Des petites portions de viande, de poisson et de produits laitiers sont à intégrer librement, selon votre envie. Il faut noter toutefois qu'en trop grande quantité les produits laitiers favorisent l'accumulation de mucosités dans le corps. Ce qui est important dans l'élaboration des recettes, c'est de toujours veiller à la notion d'équilibre. Les aliments de nature piquante et chaude doivent être consommés avec modération. Préférez les boissons infusées.

Mangez en pleine conscience !

Prenez toujours votre repas assis. Concentrez-vous pleinement sur votre repas. Veillez à bien mastiquer. Supprimez toute source de stress, et dans la mesure du possible, faites abstraction de toute pensée et de tout sentiment parasites. Donnez-vous le temps et le loisir de savourer votre repas, et ce, de préférence dans une ambiance conviviale, harmonieuse, entre amis ou en famille.

L'art du mouvement

Le qi gong, le yoga et le tai-chi-chuan sont des pratiques chinoises qui associent des exercices physiques, des exercices respiratoires, des exercices de concentration et de méditation.

La pratique régulière du tai-chi-chuan permet au travers de mouvements lents et contrôlés, d'améliorer sa coordination et sa flexibilité. L'attention portée à son corps s'aiguisse. Généralement, la diététique, le massage et les exercices dynamiques sont employés de façon

complémentaire.

Le qi gong

L'appellation « qi gong » recouvre un large éventail d'exercices, vieux de plus de 3 000 ans pour certains, qui agissent pour notre bien-être et notre équilibre. Le terme « gong » peut se traduire par « travail », « effort », « endurance », ou encore par « les grands efforts mènent à l'adresse ». Dans une perspective plus large, « qi gong » signifie « le travail sur l'énergie ». On peut ainsi y lire la nécessité de nous investir régulièrement dans notre santé en vue de la maintenir et la renforcer. Cela est particulièrement vrai lors de périodes de grand stress ou de fatigue importante, car elles causent une stagnation du Qi qui gêne son écoulement à travers les méridiens. Les organes ne peuvent plus travailler en harmonie : nous nous sentons fatigués, épuisés. Les exercices de qi gong permettent la libre circulation du Qi et jouent de ce fait un rôle significatif dans la prévention des maladies.

L'exécution lente des exercices, soutenue par une intention consciente, guide le Qi dans des directions précises : nous guidons le Qi vicié en dehors du corps et accueillons en nous une énergie nouvelle. Par l'intermédiaire de techniques de respiration spécifiques, nous recentrons et clarifions notre esprit sans exercer la moindre pression intérieure sur nous-mêmes. Tandis que notre corps se détend, nos performances augmentent.

Les exercices de qi gong harmonisent, préservent et tonifient notre Qi. Notre souffle, notre digestion et notre mobilité s'en voient consolidés,

notre regard positif sur la vie s'affirme. Le qi gong peut également soulager les maladies chroniques et les douleurs qui s'accompagnent de restrictions de mouvements.

Il est recommandé de s'entraîner au début quotidiennement pour apprendre l'enchaînement des mouvements. Une fois assimilés, visualisez-les intérieurement tout en vous concentrant sur votre respiration et sur le Qi. L'attention focalisée combinée à des enchaînements faciles à apprendre fait du qi gong un moyen thérapeutique efficace.

La plupart des exercices donnent l'impression d'être réalisés au ralenti. Notre centre énergétique le plus important, le Dan Tien, se situe à environ trois travers de doigts sous le nombril. Au début et à la fin d'une séance d'exercice, c'est sur ce point que l'on se concentre pour nous ancrer et nous centrer. Il est considéré comme le centre de gravité du mouvement.

En principe, on distingue deux branches au sein desquelles le Yin (calme) et le Yang (mouvement) sont exercés :

- ▶ **Le qi gong statique** : le souffle est au premier plan. Les exercices sont pratiqués en position assise, debout ou allongée. Les mouvements calmes permettent la perception intensive du mouvement intérieur.
- ▶ **Le qi gong dynamique** : les mouvements fluides et souples harmonisent les pensées, les émotions, le Qi et la force physique.

Les clefs pour bien s'entraîner

- ▶ Votre esprit doit trouver le calme, comme lors d'une méditation. Cela demande toutefois un peu d'entraînement. Soyez attentif, concentré,

conscient. Essayez de toujours vous situer pleinement dans le moment présent.

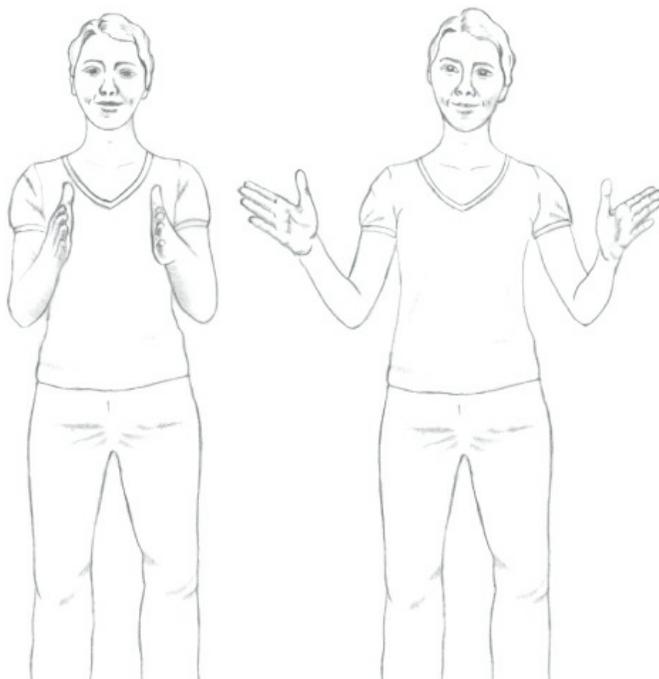
- ▶ Concentrez-vous sur votre respiration, prenez conscience du mouvement de votre ventre : il se gonfle sur l'expiration, il se creuse sur l'inspiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. La respiration doit être lente, profonde, régulière.
- ▶ Portez un regard serein, confiant et bienveillant sur vous-même et votre environnement, car la disposition de votre esprit se reflète dans votre attitude physique.
- ▶ Vous devez adopter une posture naturelle, le haut de votre corps doit être détendu. Tout le poids de votre corps doit s'écouler dans le sol à travers la plante de vos pieds. Les enchaînements doivent être fluides, circulaires, réalisés calmement, sans la moindre hâte ni tension.
- ▶ Dans l'idéal, entraînez-vous en plein air, dans un environnement calme et agréable. Si le temps ne s'y prête pas, vous pouvez pratiquer les exercices chez vous, dans une pièce au calme.
- ▶ La fréquence et la durée de vos entraînements dépendent en définitive de votre propre appréciation et de vos besoins. Il est conseillé de s'entraîner quotidiennement au moins 30 minutes et directement dès le lever.

La position de base suivante est destinée à tous les exercices présentés dans le chapitre « Les couples de méridiens au rythme des heures doubles » et vaut également comme exercice préparatoire :

Position de base et exercice préparatoire

Exercice respiratoire à pratiquer tous les jours

- 1** Placez-vous debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- 2** Votre corps est décontracté, dénoué. Vous souriez, vous êtes détendu(e) et enjoué(e).
- 3** Regardez droit devant vous. Vos bras sont repliés, vos paumes des mains se situent au niveau de la poitrine et sont éloignées l'une de l'autre de 20 cm environ.
- 4** Vos bras et vos mains s'ouvrent vers l'extérieur, en avant de la poitrine, 5 à 10 fois.



Le tai-chi-chuan

Le tai-chi-chuan signifie littéralement « boxe avec l'ombre ». Il est populaire en Chine depuis des siècles. Nombreux sont les Chinois à se réunir au lever du soleil dans des lieux publics pour exécuter ensemble ces mouvements lents et fluides. Ils ont été mentionnés pour la première fois dans le *Ji Xiao Xin Shu*, un ouvrage rédigé par le général Qi Jiguang (1528-1587). Un proverbe chinois enseigne ceci : « Qui pratique le tai-chi-chuan devient souple comme un enfant, fort comme un bûcheron et calme comme un sage. »

Le tai-chi-chuan prévient le blocage et la stagnation du Qi, et l'harmonise. En plus d'améliorer les capacités de concentration, d'approfondir le calme et l'équilibre, un entraînement régulier contribue à renforcer les muscles, les tendons, les os et les articulations, et à préserver l'agilité et la souplesse jusqu'à un âge avancé. Cette technique peut également améliorer les états dépressifs et anxieux.

Le rythme lent, les mouvements fluides et continus reproduisent la perpétuelle évolution du Yin et du Yang. Chaque mouvement répond à un mouvement contraire. Un mouvement ascendant est suivi d'un mouvement descendant, un mouvement en avant est suivi d'un mouvement en arrière, un mouvement d'ouverture est suivi d'un mouvement de fermeture, un rassemblement d'énergie est suivi d'une émission d'énergie.

Les clefs pour bien s'entraîner

- Tenez-vous bien droit, les genoux légèrement fléchis.

- ▶ Exécutez les enchaînements au ralenti, avec fluidité, dans un mouvement circulaire, à une vitesse lente et constante.
- ▶ Vos épaules et vos coudes doivent rester détendus, le poids de votre corps se concentre en direction du sol.
- ▶ Chaque partie de votre corps fait partie d'un tout. Si une partie de votre corps est en mouvement, c'est tout votre corps qui est en mouvement. Si une partie de votre corps est immobile, c'est tout votre corps qui est immobile.
- ▶ La transition du Yin vers le Yang doit s'effectuer en pleine conscience.
- ▶ Le tai-chi-chuan est aussi un exercice respiratoire. Inspirez et expirez profondément par le nez. Les mouvements en fermeture s'exécutent sur l'inspiration, les mouvements en ouverture, sur l'expiration.

La position de base et l'exercice préparatoire suivants sont destinés à tous les exercices présentés dans le chapitre « Les couples de méridiens au rythme des heures doubles » :

Préparation

- 1 Vos pieds sont écartés de la largeur des hanches et légèrement tournés vers l'intérieur. Le poids de votre corps repose sur l'avant de vos pieds.
- 2 Laissez vos bras détendus pendre le long de votre corps, vos genoux sont légèrement fléchis et légèrement rentrés vers l'intérieur. Votre dos est bien droit. Vous regardez droit devant vous.

Position de base

- 1 Placez à présent vos bras à hauteur de votre poitrine, les paumes des mains sont face à vous, les extrémités des doigts se font face, 10 cm environ les séparent.
- 2 Respirez lentement et profondément. Fermez délicatement vos paupières et laissez la tranquillité envahir votre esprit. Restez 5 à 10 minutes dans cette position.



Annexes

Tableaux synoptiques précisant l'heure et la fonction de chaque organe

Sphère organique	Poumon	Gros Intestin
Activité maximale	3 heures-5 heures	5 heures-7 heures
Période de repos	15 heures-17 heures	17 heures-19 heures
Méridien associé	Gros Intestin	Poumon
Organe Yin/Yang	Yin	Yang
Élément	Métal	
Saison	Automne	
Point cardinal	Ouest	
Climat pathogène	Sécheresse	

Émotion parasite	Tristesse	
Tissu	Peau, système pileux	
Organe sensoriel	Nez (l'odorat)	
Liquide organique	Glaire	
Saveur	Épicé, piquant	
Teint en cas de maladie	Pâle, blême	
Odeur en cas de maladie	Putréfaction, décomposition	
Âge	Entrée dans la vieillesse	
Fonction principale	<ul style="list-style-type: none"> - régule la fonction respiratoire - assure la circulation du Qi et du sang - protège contre les agents pathogènes - régule la température corporelle et l'humidité au sein de l'organisme 	<ul style="list-style-type: none"> - élimine les déchets - évacue, y compris sur le plan émotionnel, tout ce qui est pesant et inutile - forme une barrière protectrice contre les agents pathogènes - soutient la balance hydrique de

		l'organisme
Sphère organique	Estomac	Rate
Activité maximale	7 heures-9 heures	9 heures-11 heures
Période de repos	19 heures-21 heures	21 heures-23 heures
Méridien associé	Rate	Estomac
Organe Yin/Yang	Yang	Yin
Élément	Terre	
Saison	Fin de l'été	
Point cardinal	Au centre	
Climat pathogène	Humidité	
Émotion parasite	Cogitations, soucis	
Tissu	Muscles, tissu conjonctif, tissu adipeux	
Organe sensoriel	Bouche, lèvre (le goût)	
Liquide organique	Salive	
Saveur	Sucré	

Teint en cas de maladie	Jaunâtre	
Odeur en cas de maladie	Édulcorée, incommodante	
Âge	Âge moyen	
Fonction principale	<ul style="list-style-type: none"> - est chargé de recevoir et d'acheminer la nourriture ingérée - participe à la formation du Qi des aliments - est responsable de la nourriture psychique et de la perception des impressions mentales 	<ul style="list-style-type: none"> - gouverne le transport et la transformation des aliments - en extrait l'énergie vitale (le Qi) et les liquides qu'elle distribue par la suite - sépare la clarté du trouble, y compris sur le plan émotionnel et mental - est la source de l'essence postnatale (Jing) - maintient en place les organes internes, les muscles et les tissus

Sphère organique	Cœur	Intestin
Activité maximale	11 heures-23 heures	13 heures-1 heure
Période de repos	23 heures-1 heure	1 heure-13 heures
Méridien associé	Intestin Grêle	Cœur
Organe Yin/Yang	Yin	Yang
Élément	Feu	
Saison	Été	
Point cardinal	Sud	
Climat pathogène	Chaleur	
Émotion parasite	Joie démesurée	
Tissu	Vaisseaux sanguins	
Organe sensoriel	Langue	
Liquide organique	Sueur	
Saveur	Amère	
Teint en cas de maladie	Rougeâtre, violacé	

Odeur en cas de maladie	Roussis, brûlé	
Âge	Adolescence	
Fonction principale	<ul style="list-style-type: none"> - assure l'approvisionnement de tous les organes et gouverne la circulation sanguine - abrite l'Esprit (Shen) - est responsable de l'équilibre émotionnel, de l'harmonie de l'âme et des sentiments 	<ul style="list-style-type: none"> - décom... aliment... ingérés... faisant... le pur c... l'impur... - trie de... même... les... impres... les per... selon q... sont «... ou« nu... - protège... du Cœ... régule... chaleur... excess...

Sphère organique	Vessie	Rein
Activité maximale	15 heures-17 heures	17 heures-19 heures
Période de repos	3 heures-5 heures	5 heures-7 heures
Méridien associé	Rein	Vessie
Organe	Yang	Yin

Yin/Yang		
Élément	Eau	
Saison	Hiver	
Point cardinal	Nord	
Climat pathogène	Froid	
Émotion parasite	Peur, stress	
Tissu	Os	
Organe sensoriel	Oreille	
Liquide organique	Urine	
Saveur	Salée	
Teint en cas de maladie	Bleuâtre	
Odeur en cas de maladie	Putride	
Âge	Vieillesse	
Fonction principale	<ul style="list-style-type: none"> - recueille les déchets indésirables, le « liquide impur », les collecte 	<ul style="list-style-type: none"> - stocke l'Essence (le Jing), la racine et la source de la vie

	provisoirement puis les élimine sous forme d'urine	<ul style="list-style-type: none"> - siège du Qi prénatal, de la constitution qu'hérite chaque individu - gouverne la naissance, la croissance, les processus de vieillissement et la reproduction - maintient l'équilibre énergétique de l'organisme - nous insufflé l'énergie et la capacité de gérer notre stress et d'atteindre nos objectifs de vie - gouverne les liquides organiques
--	---	--

Sphère organique	Péricarde	Triple Réchauffeur
Activité maximale	19 heures-21 heures	21 heures-23 heures
Période de repos	7 heures-9 heures	9 heures-11 heures

Méridien associé	Triple Réchauffeur	Péricarde		
Organe Yin/Yang	Yin	Yang		
Élément	Feu			
Saison	Cas particulier			
Point cardinal				
Climat pathogène				
Émotion parasite				
Tissu				
Organe sensoriel				
Liquide organique				
Saveur				
Teint en cas de maladie				
Odeur en cas de maladie				
Âge				
Fonction			- c'est « le	- source

principale

gardien du cœur », il enveloppe et protège le cœur

- empêche les facteurs pathogènes et nuisibles d'y pénétrer
- préserve l'équilibre émotionnel
- veille à la notion de plaisir et de détente

interne de l'énergie vitale, le Qi, le rassemble et le disperse à travers le corps

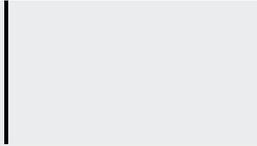
- régit les interactions qui unissent les Trois foyers : le Réchauffeur Supérieur réchauffe le cœur et les poumons, et contrôle la respiration ; le Réchauffeur Médian est chargé de la digestion ; le Réchauffeur Inférieur contrôle l'excrétion
- veille au déroulement harmonieux de tous les processus corporels et sur notre équilibre intérieur

Sphère organique	Vésicule Biliaire	Foie
Activité maximale	23 heures-1 heure	1 heure-3 heure
Période de repos	11 heures-13 heures	13 heures-15 heures
Méridien associé	Foie	Vésicule Biliaire
Organe Yin/Yang	Yang	Yin
Élément	Bois	
Saison	Printemps	
Point cardinal	Est	
Climat pathogène	Vent, tempête	
Émotion parasite	Colère, fureur	
Tissu	Tendons, ligaments	
Organe sensoriel	Yeux (vue)	
Liquide organique	Larmes	
Saveur	Acide	
Teint en cas de maladie	Olive, verdâtre	

Odeur en cas de maladie	Aigre, rance	
Âge	De la naissance jusqu'à la fin de la croissance	
Fonction principale	<ul style="list-style-type: none"> - soutient les tâches du circuit fonctionnel du Foie, c'est ici qu'est mise en réserve la bile, laquelle est produite par le foie - participe à la distribution du Qi ; maintient ouverts les canaux de l'énergie Qi et veille ainsi, de concert avec le foie, à ce que le Qi circule librement - gouverne la prise de décision, donne le courage 	<ul style="list-style-type: none"> - prend part de façon déterminante à la distribution du Qi et du sang à travers l'organisme - contrôle les tendons, les muscles, les ligaments et les articulations et assure leur approvisionnement en sang - c'est la « maison de l'âme », la fonction active et créatrice en chacun de nous, il maintient l'équilibre émotionnel - est responsable de la vision



d'explorer
de
nouveaux
horizons



Bibliographie

- Beinfeld, Harriet/Korngold, Efrem, *Traditionelle Chinesische Medizin. Grundlagen – Typenlehre – Therapie*, Deutscher Taschenbuch Verlag, Munich, 2009
- Fischer, Toni, *Chronobiologie und zeitabhängige Wirksamkeit der Akupunktur, Chinesische Medizin, n° 4*, Urban & Vogel, 2008
- Guo, Aiting *et al.*, *Geprüfte Sammlung von Einzelrezepturen*, Verlag für Wissenschaft und Technologie Beijing, Pékin, 1999
- Li, Wu, *Das Buch der Chinesischen Heilkunst. Bewährtes Wissen aus dem Reich der Mitte*, Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee, 2010
- Li, Wu, *Heiltees für Körper, Geist und Seele. 304 wirksame Rezepturen aus den traditionellen Heilkulturen Chinas und Europas*, Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee, 2013
- Li, Yongkang, *Heilen mit Chinatees. 50 bewährte Rezepte gegen Übergewicht, Erschöpfung und zu hohes Cholesterin*, Midena Verlag, Augsburg, 1997
- Lorenzen, Udo, *Der richtige Punkt zur rechten Zeit – kosmologische Spekulationen im alten China als Grundlage der Chronoakupunktur*, Ausbildungszentrum Nord

Maoshing, Ni (Hrsg.), *Der Gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin*, Knauer, Munich, 2011

Schmincke, Christian, *Chinesische Medizin für die westliche Welt*. Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2012

Spork, Peter, *Das Uhrwerk der Natur. Chronobiologie – Leben mit der Zeit*, Rowohlt Verlag GmbH

Stuhlmacher, Joachim, *Das große Handbuch der chinesischen Naturheilkunde*, Windpferd, Aitrang, 1998

Wong, Ming, *La Médecine chinoise par les plantes*, Éditions Tchou, Paris, 1976

Adresses pour commander des plantes médicinales chinoises

- ▶ **La calabasse verte**
15, rue de la Vistule
75013 PARIS
Tél : 01 45 85 88 00
Fax : 01 45 85 89 89
E-mail : contact@calebasse.fr

- ▶ **Planeta Verd**
BP32
AD 400
La Massana – Principauté d’Andorre
Web : <http://www.planetaverd.ad/fr>
E-mail : planetaverd@planetaverd.ad

- ▶ **Herba Sources-Dahlia Foods International Ltd**
Flat C, 4/F, civic comm bldg,
165-167 Woosung St, Kowloon, Hong-Kong
Tél (Chine) : 00 86 871 68572890
Web : www.HerbaSources.com
E-mail : contact@herbasources.com

- ▶ **Taïpo (Herbes de Chine)**
Web : www.herbesdechine.com
Contact :
<http://herbesdechine.com/fr/info/contact.php>

Remerciements

Je voudrais à présent remercier chaleureusement tous ceux qui ont contribué à la réalisation de cet ouvrage. Un remerciement tout particulier revient au professeur Wang Yingqiu, président de l'université de médecine intégrative de San Francisco, et à Lü Guangrong, professeur en MTC et ancien président de l'université de MTC de Yunnan, pour leur collaboration scientifique. Je remercie Li Fan, chargée de projet pour la traduction, la coordination et l'assistance technique. Je remercie en même temps le professeur Li Fan et Brigitte Barich pour la mise à disposition et la livraison des ressources et du matériel.

LI WU, professeur de MTC
à l'université de Yunnan
Munich, mai 2014

Découvrez le catalogue de
MACRO ÉDITIONS



COLLECTION

AUTEUR & TITRE

SCIENCE ET
CONNAISSANCE

**MASSIMO
TEODORANI,**
*Synchronicité : le
rapport entre
physique et psyché de
Pauli et Jung à
Chopra*

**RICHARD
BARTLETT,** *Matrice
énergétique : la
science et l'art de la
transformation*

**RICHARD
BARTLETT,** *La
Physique des
miracles : pénétrez
dans le champ du
potentiel de la
conscience*

AUTEURS VARIÉS,
La Science d'avant-

*garde : l'homme face
à l'univers dans tous
ses états*

**NOUVELLES
PISTES
THÉRAPEUTIQUES** **CYNDI DALE, *Le
Corps Subtil : la
Grande Encyclopédie
de l'anatomie
énergétique***
**W. HAETSCHER -
ROSENBAUER, *Une
excellente vue***
**NORMAN WALKER,
*Les jus de fruits et de
légumes frais***
**KALASHATRA
GOVINDA, *Atlas des
Chakras : la voie de
la santé et du
développement
spirituel***

**DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL** **JOSAYA,
*Ho'oponopono : la
paix commence à
partir de vous.
Remettre chaque
chose à sa place***
**NAPOLEON HILL,
*Réussir : rien dans les
poches, tout dans la
tête***
**ERIC DE LA PARRA
PAZ, *La PNL avec
vos enfants : guide
pratique pour la
croissance et***

l'évolution

SAVOIRS
ANCIENS

ZECHARIA SITCHIN,
*Guerres des Dieux,
Guerres des
Hommes : les
surprenantes origines
de l'humanité et des
"dieux" qui
détruisirent la
première civilisation*

ZECHARIA SITCHIN,
*Le Livre perdu du
dieu Enki*

**ISABELLE VON
FALLOIS,** *Le pouvoir
de guérison des anges*

VÉRITÉS
CACHÉES

**MARCO DELLA
LUNA ET PAOLO
CIONI,** *Neuro-
Esclaves*

DAVID ICKE, *Le
Guide David Icke de
la Conspiration
Mondiale*

DAVID ICKE, *Race
humaine, lève-toi ! Le
Lion s'est Réveillé*

Vous pouvez vous procurer ces titres en librairie
ou les commander directement chez notre
diffuseur

en France et au Benelux :

GEODIF (Diffuseur) : 61, bd Saint-Germain –
75240 Paris Cedex 05 (France)
geodif@eyrolles.com – Tél. : +33 (0)144 411 111

SODIS (Distributeur) Service Commandes :
128, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny –
77403 Lagny Cedex (France) – Tél. : +33 (0)1 60
07 82 99

au Canada :

PROLOGUE INC. : 1650, boulevard Lionel-
Bertrand - Boisbriand (Québec) J7H 1N7, Canada
fpaquette@prologue.ca – Tél : (450) 434-0306 –
Fax : (450) 434-2627

en Suisse :

TRANSAT Diffusion SA - distribution
SERVIDIS SA : Ch. des Chalets 7 – 1279
Chavannes-de-Bogis (Suisse)
commande@servidis.ch – Tél : +41 (0)22 96 09
525 – Fax : +41 (0)22 77 66 364

Pour de plus amples informations sur notre
production,
écrivez à : info@macroeditions.com ou visitez
notre site www.macroeditions.com

Aux lecteurs de **MACRO**
ÉDITIONS

**Ce livre est publié dans la
collection « NOUVELLES PISTES
THÉRAPEUTIQUES » de Macro
Éditions. Il est également
disponible en version e-book
sur le site
www.macroeditions.com**



À vous tous qui recherchez de
nouvelles techniques pour
mieux vivre et ressentir un bien-
être plus profond...
À vous tous qui désirez réaliser
vos rêves...
À vous tous qui êtes ouverts à
l'innovation, prêts à remettre en
question vos convictions et à
changer vos habitudes les plus

ancrées...

... **Macro Éditions** dédie ses livres.

Macro Éditions traite sans tabous les sujets au cœur de l'actualité, tous ceux qui correspondent à vos attentes : spiritualité ; métamorphose du « soi » ; santé du corps, de l'âme et de l'esprit ; nouvelle science et sagesse antique. Vous trouverez l'art de guérir et sa multiplicité de moyens.

Et cela grâce à l'enseignement des plus grands maîtres dont notre maison d'édition se fait le porte-parole.

Venez découvrir notre catalogue complet sur notre site

www.macroeditions.com



Grâce à cette application gratuite, vous aurez toujours à portée de main le catalogue complet de *Macro Éditions* et recevrez les mises à jour de nos nouveautés

Renseignements à :
info@macroeditions.com

Notice bibliographique

L'horloge des organes. Tirée de la médecine traditionnelle chinoise/
Cesena -Italie : *Macro Éditions*,
2016.

176 p. ; 20,5 cm (Nouvelles Pistes
Thérapeutiques)

Titre original : *Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)*, Li Wu
Traduction de Caroline Lamote
ISBN 978-88-6229-857-5

Table des Matières

Page de titre	2
Page légale	4
Table des matières	6
Introduction : les maladies de civilisation	9
Quelle est la vision du monde de la médecine traditionnelle chinoise dans son ensemble ?	13
Les origines ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise	14
Le Yin et le Yang – La délicate interaction des forces	16
Wu Xing – Les Cinq Phases primordiales	21
Zang Fu – Les circuits fonctionnels et leurs organes internes	30
Qi – L'énergie vitale omniprésente	32
Les cinq substances fondamentales de la vie	35
Les méridiens : les canaux énergétiques invisibles	37
La maladie vue par la médecine d'Extrême-Orient	41
Vivre au rythme de l'horloge biologique chinoise	47
Le lourd tribut de la vie moderne – Quand la vie perd l'équilibre	47
Le calendrier chinois – Histoire et origines de l'horloge des organes	51
La journée découpée en heures doubles	60
L'horloge des organes en pratique –	

Comment exploiter au mieux les phases de forte activité et les phases de repos	63
Le rythme circadien du corps humain	67
Les couples de méridiens au rythme des heures doubles	79
Le couple des méridiens Poumon/Gros Intestin	84
Le couple des méridiens Estomac/Rate-Pancréas	98
Le couple des méridiens Cœur/Intestin Grêle	111
Le couple des méridiens Rein/Vessie	123
Le couple des méridiens Péricarde/Triple Réchauffeur	134
Le couple des méridiens Foie/Vésicule Biliaire	147
Diagnostique et thérapeutique selon la MTC	162
Repérer les dysfonctionnements et les dysharmonies	162
Questionnaire visant à cerner les dysfonctionnements organiques et les dysharmonies de type énergétique	165
Méthodes de soins : les cinq piliers de la MTC	178
La connaissance et l'utilisation des vertus médicinales des plantes	179
L'acupuncture et la moxibustion	186
Les pratiques manuelles	188
La diététique	191
L'art du mouvement	193
Annexes	201
Tableaux synoptiques précisant l'heure et	201

la fonction de chaque organe	201
Bibliographie	214
Adresses pour commander des plantes médicinales chinoises	216
Remerciements	217
Couverture arrière	218