

Docteur Manola SOUVANLASY ABHAY

La médecine énergétique chinoise

intégrée à la médecine fonctionnelle
et nutritionnelle occidentale

Le pont entre l'Orient et l'Occident

Un ouvrage paru sous la direction de Cécile Carru

Dangles
ÉDITIONS 



Le Docteur Manola Souvanlasy Abhay a commencé ses études au Laos, autrefois appelé du nom poétique « le Royaume du Million d'Éléphants et du Parasol blanc », sous protectorat français. En mai 1975, suite au renversement de la Monarchie constitutionnelle par le Parti communiste laotien, le Docteur Manola Souvanlasy Abhay et sa famille, le cœur brisé, sont contraints de quitter leur pays bien-aimé pour demander l'asile politique en France. En 1976, elle reprend donc ses études de médecine à Rennes, puis en 1979, à l'Université Pierre et Marie Curie de Paris VI et à l'hôpital Pitié-Salpêtrière à Paris. Elle soutient sa thèse de

Docteur en médecine occidentale à l'hôpital Trousseau en 1984 et s'installe comme médecin généraliste la même année.

En 1986, un événement douloureux marqua toute sa vie de femme, de mère et de médecin. Sa mère, le Docteur Maniso Abhay-Phansavath, elle-même sage-femme et première femme-médecin diplômée du Laos en 1965, meurt en l'espace de six mois d'un cancer généralisé à l'âge de 56 ans. Ce tsunami émotionnel bouleversa ses convictions, sa croyance sans faille en la médecine occidentale scientifique qui lui avait demandé tant d'efforts et de sacrifices. Commencera alors un long pèlerinage de deuil et de remise en question fondamentale.

Manola Souvanlasy Abhay entame ainsi un second cycle d'études, celui de la médecine traditionnelle chinoise pour trouver des réponses à ses questions et essayer de comprendre le cancer de sa mère. De 1987 à 1989, elle étudie l'acupuncture à l'ARMA (Association de recherche de médecine asiatique). De 1990 à 1993, elle est formée à l'ESMC (École supérieure de médecine chinoise). Elle poursuit sa formation en médecine traditionnelle chinoise interne et gynécologique à l'Institut Chu Zhen à Paris de 1994 à 1997. L'Institut Chu Zhen fut pour elle le premier contact fructueux et passionnant avec les professeurs expérimentés spécialement venus de Chine pour enseigner aux étudiants français.

À partir de 2004, elle contribue à l'enseignement de l'acupuncture à destination des sages-femmes et des médecins. Depuis, le Docteur Manola Souvanlasy Abhay enseigne à l'Université de Paris XIII - Bobigny, au sein d'une équipe jeune, dynamique, endurante et motivée afin de faire progresser la connaissance et la reconnaissance de la médecine traditionnelle chinoise en France.

Introduction

Née à la frontière de deux cultures, j'ai voulu écrire ce livre pour rompre la confrontation qui oppose la médecine traditionnelle chinoise et la médecine occidentale en faisant le pont entre les deux médecines, l'une vieille de trois mille ans, l'autre scientifique et moderne. Faire le pont pour faire la paix.

J'ai voulu démontrer que l'une et l'autre étaient compatibles, voire synergiques, pour le plus grand bénéfice de nos patients qui souffrent de maladies complexes liées à la civilisation moderne. De plus en plus de patients recherchent des solutions naturelles à leurs problèmes de santé et se tournent vers les médecines alternatives et complémentaires, comme la médecine traditionnelle chinoise.

Le Grand Sage Lao Zi a dit : « L'opposition fait la force du changement. En allant dans le sens du courant, tu deviens un homme ordinaire. En allant à contre courant, tu deviens immortel. Un voyage de mille li commence par un pas.»

J'ai voulu intégrer, d'une manière cohérente et logique, les concepts énergétique et philosophique de la médecine traditionnelle chinoise aux dernières recherches scientifiques concernant la physiologie des Cinq Organes et des Six Entrailles. Ce livre veut combler le fossé de connaissance entre les deux médecines afin qu'elles tirent leur force de leur complémentarité et non de leur affrontement, afin qu'elles explorent leur synergie et non leur antagonisme.

Ce voyage à la rencontre de l'Orient et de l'Occident m'a apporté l'humilité face à la profondeur de la pensée chinoise et à la grandeur de l'Univers. Il a renforcé mon émerveillement devant l'avancée de la science. Pour moi, l'écriture de ce livre fut à la fois une redécouverte du vivant, une aventure intellectuelle, émotionnelle, épanouissante et riche. J'ai découvert l'intelligence de la cellule au cœur même de ses molécules, j'ai compris que la recherche de l'équilibre global de la santé était une façon de concevoir la Vie et l'Univers, grâce à l'immense sagesse de soin que propose la médecine énergétique chinoise.

Dédicaces

Je dédie ce livre à mon père et à ma mère, le Yin et le Yang de ma vie, sans qui je ne serais jamais devenue qui je suis aujourd'hui. Mon père, docteur en pharmacie, m'a donné le sens critique, l'ouverture d'esprit, le goût pour la recherche et pour l'excellence. Ma mère, docteur en médecine, m'a montré l'exemple de l'amour, du dévouement, et le goût pour l'endurance au travail. Ils ont forgé en moi le sens de la vérité, de la compassion et de la soif de connaissance devenus les fondements de ma passion pour mon métier de médecin, ce métier qui m'a donné le pouvoir de « changer des vies pour sauver des vies ».

Je dédie également cet ouvrage de recherche à mon mari dont l'amour et l'humour m'ont soutenue, encouragée, protégée, et m'ont appris à jouir des petits bonheurs de la vie qui ont comblé la recherche de « ma liberté intérieure ». Son immense compassion a réussi à assagir ma passion. Mes pensées vont également à mes enfants, les « Quatre Frangipaniers de ma vie », à qui je voudrais laisser cet héritage scientifique, spirituel et culturel au nom du Laos, la terre de nos ancêtres, le pays du sourire et de la sérénité que symbolise la fleur de frangipanier, « *Dok Champa* ».

Préfaces

Dr Jean-Marc Eyssalet

Tenter d'établir des rapprochements légitimes et peut-être certains ponts entre la médecine traditionnelle chinoise et la médecine occidentale actuelle est une entreprise ardue, incertaine, et pourtant elle s'impose à tout médecin acupuncteur interrogeant sa pratique en fonction de ces deux formations cliniques et thérapeutiques.

Le docteur Manola Souvanlasy, forte de son expérience clinique et pédagogique, s'est engagée dans cette voie avec toute la constance et la détermination que lui donnent son tempérament et sa double culture.

Les deux médecines, les deux civilisations nous parlent de l'être humain dans son corps mais leurs représentations, leur langage et leurs méthodes d'investigation sur celui-ci sont à la fois opposées et vraisemblablement complémentaires.

Pour l'une, la médecine chinoise, l'expression de la vie, de chaque vie, s'inscrit dans un ensemble mouvant, un flux instantané dont l'expression diversifiée et changeante semble décrire des cycles, suivre des alternances, observer des rythmes, déterminer des trajectoires fonctionnelles, les méridiens issus des viscères.

Les chinois ont donné un nom à cette activité pluridirectionnelle, support dynamique de toutes les fonctions vitales dans et hors du corps : Ils l'ont désignée par le terme emblématique du QI, le "souffle-énergie" ; ils en ont codifié le rythme alternant par le YING-YANG.

C'est la pensée "ronde" dont nous parle Manola, celle de la médecine chinoise dans laquelle le traitement s'attache d'abord à la spécificité du malade.

Pour la médecine occidentale, le mode d'agencement, la structure, de l'anatomie jusqu'à la pharmacologie sont les critères dominant la compréhension des fonctions et des différentes phases de leurs expressions.

De l'histologie à la biochimie, de la radiologie à l'anatomopathologie, tout diagnostic confirmé repose sur des clichés ou des résultats quantifiés. Ce sont les "arrêts sur image" de la pensée "carrée", celle de la médecine occidentale dans laquelle prévalent les caractéristiques de la maladie.

Pourtant, selon les cas rencontrés, chacune de ces deux approches peut se révéler essentielle, prioritaire, sans pour autant que l'apport éventuel, l'intérêt de l'autre disparaisse.

Apprendre à en saisir les parallélismes ou les équivalences fonctionnelles c'est en préparer l'utilisation conjointe dans une perspective de complémentarité.

Je retiens par exemple l'importante relation que Manola établit entre le déficit énergétique du rapport entre l'intestin-grêle et la rate, et le syndrome occidental de "l'intestin qui fuit" (leaky gut syndrom) dont on suspecte le rôle probable dans l'entretien de nombreuses maladies chroniques (inflammatoires, auto-immunes, ou bactériennes et fongiques).

Par ailleurs, Manola a donné une part importante aux bases traditionnelles de la pensée chinoise et en particulier aux notions de SHEN, approximativement traduit par "esprit", ainsi qu'aux BEN SHEN ou phases de mise en route de notre propre esprit.

Par SHEN on désigne l'expression globale et centrée d'un sujet vivant en corrélation constante avec le monde tel qu'il le voit et le reçoit.

Cette inscription dans la réalité du monde n'est possible que par l'interaction d'apports énergétiques de polarités opposées et complémentaires : croisement des polarités féminines et masculines, des lignées paternelles et maternelles, des apports innés confrontés aux énergies environnementales. Manola en donne un exposé didactique serré qui permet d'en appréhender les nombreuses conséquences dynamiques.

Sur le plan de la médecine chinoise, le livre donne une importance centrale aux "organes" et aux "entrailles" (ZANG FU) dont il détaille les fonctions respectives et développe les interactions mutuelles avec systématisme et richesse d'illustrations concrètes.

Le rôle primordial de ce système des organes-entrailles dans le corps doctrinal de la médecine chinoise s'associe cependant à d'autres aspects (les six niveaux énergétiques, les méridiens curieux...) dont le développement n'entraîne pas dans le projet du livre.

La dernière partie esquisse un parallélisme riche et audacieux entre la conception occidentale de la matière et de l'énergie en

physique et en biochimie, et les notions de souffle (QI) et de forme (XING) en médecine et dans la pensée chinoise.

Des tableaux comparatifs très détaillés en développent les nombreux aspects.

On peut dire en conclusion qu'à chaque page se lit l'enthousiasme et la détermination que le docteur Manola Souvanlasy apporte aussi bien à ses soins qu'à son enseignement et nous lui souhaitons pleine réussite dans son entreprise.

Docteur Jean-Marc Eyssalet, médecin acupuncteur, enseignant de l'acupuncture à l'université de Paris XIII à Bobigny, écrivain, auteur de nombreux ouvrages sur la médecine traditionnelle chinoise et fondateur de I.D.E.E.S (Institut de développement des études en énergétique et sinologie).

Professeur Vincent Castronovo

C'est un plaisir et un honneur de préfacier le remarquable ouvrage du docteur Manola Souvanlasy.

Le lecteur appréciera tout d'abord l'originalité de la démarche : traiter dans un seul document deux médecines ayant pris leurs racines et s'étant développées indépendamment l'une de l'autre dans le temps et l'espace : la médecine énergétique chinoise et la médecine occidentale ou plutôt une de ces branches, la médecine nutritionnelle et fonctionnelle. Loin de vouloir confronter les deux médecines, l'auteur a, tout au long de son cheminement, déployé un talent certain pour les comparer avec l'audacieuse mission d'identifier leurs aspects proches voire semblables : une réussite.

Il faut saluer l'ampleur du travail accompli par l'auteur qui offre un tableau très complet de la médecine traditionnelle chinoise. Abordable pour les non initiés sans sacrifier les détails, le texte permet de percevoir les fondements de cette médecine ancestrale. Ensuite, l'auteur aborde de manière structurée les bases de la médecine nutritionnelle et fonctionnelle en insistant sur les similitudes entre les deux approches. Le pari est réussi et le résultat convainquant. Médecine traditionnelle chinoise et médecine nutritionnelle et fonctionnelle utilisent certes une sémantique différente mais partagent le même objectif : identifier les déséquilibres qui compromettent le fonctionnement optimal d'un ou plusieurs organes et les rétablir en recherchant leur origine première. L'approche est indiscutablement globale et accepte que l'organe qui présente des symptômes ne soit pas nécessairement celui qui doit être traité. Cette recherche étiopathogénique est une des forces de ces deux médecines qui ne sont donc en aucun cas mutuellement exclusives ou redondantes.

Le livre du Dr Manola Souvanlasy a tout pour devenir un classique...

Né en 1958, Vincent Castronovo est docteur en médecine, chirurgie et accouchement, docteur en sciences biomédicales expérimentales, agrégé de l'enseignement supérieur et licencié en gynécologie-obstétrique. Depuis 1982, le Docteur Castronovo a mené en parallèle des carrières de clinicien et de chercheur dans le domaine de la cancérologie. Il enseigne la médecine nutritionnelle et fonctionnelle à l'université de Liège, à un niveau international. Il est l'auteur de plus de deux cents publications scientifiques dans des revues internationales de très haut niveau.

Table des matières

Introduction	VII
Dédicaces	IX
Préfaces	XI
Chapitre 1 : Le concept de l'Énergie et de la Matière selon la médecine chinoise	1
Le concept de l'Énergie en médecine chinoise	2
A. La philosophie du <i>Dao</i> selon le Grand Sage Lao Zi	2
B. L'Homme est un microcosme à l'image du macrocosme	10
C. Le concept des Cinq Mouvements : la régulation du <i>Qi</i> dans l'Univers	29
Le concept de la Matière selon la médecine chinoise	63
A. Les Trois Trésors <i>San Bao</i> : le <i>Jing</i> , le <i>Qi</i> et le <i>Shen</i>	63
B. Les Quatre Substances Vitales : le <i>Jing</i> , le <i>Qi</i> , le Sang, les Liquides	100
Chapitre 2 : La médecine énergétique chinoise des Organes et des Entrailles	127
Introduction	127
Organisation générale des Organes (<i>Zang</i>)	128
Organisation générale des Entrailles (<i>Fu</i>)	129
Théorie des manifestations visibles des Organes (<i>Zang Xiang</i>)	130
La physiologie du Cœur - Le Cœur (<i>Xin</i>)	131
A. Le Cœur gouverne le Sang et régit les Vaisseaux	132
B. L'éclat du Cœur s'exprime sur la face	133
C. Le Cœur abrite l'Esprit	133
D. Le Cœur s'ouvre à la langue : « La langue est le bourgeon du Cœur »	138
E. Le Liquide du Cœur est la sueur	138
F. Relations du Cœur avec les autres Organes et les Cinq Éléments	140
G. Le Péricarde (<i>Xin bao lu</i> ou <i>Xin bao</i>) ou Maître du Cœur	140
La physiologie des Reins - Les Reins (<i>Shen</i>)	141
A. Les Reins stockent l'Essence (<i>Jing</i>)	142
B. Les Reins gouvernent le métabolisme de l'Eau	145
C. Les Reins contrôlent la réception du <i>Qi</i>	147
D. Les Reins gouvernent la Moelle, les Os et le Cerveau	148
E. Les Reins se manifestent au niveau des cheveux	148

F. Les Reins contrôlent les Orifices yin inférieurs : l'urètre, le vagin, le pénis, l'anus	149
G. Les Reins s'ouvrent dans les oreilles	151
H. Les Reins abritent la volonté, la capacité réalisatrice (<i>Zhi</i>)	151
I. La Porte de la Vie : le <i>Ming Men</i>	152
La physiologie du Foie - Le Foie (<i>Gan</i>)	155
A. Le Foie contrôle le drainage et la dispersion du Qi (<i>Gan Zhi Shu Xie</i>)	155
B. Le Foie stocke le Sang et régule le volume de Sang circulant	160
C. Le Foie contrôle les tendons	161
D. La vitalité du Foie se manifeste au niveau des ongles	162
E. L'ouverture du Foie se situe au niveau des yeux, le Liquide du Foie est la larme	162
F. Le Foie abrite le <i>Hun</i> , l'émotion du Foie est la colère	163
La physiologie de la Rate - La Rate (<i>Pi</i>)	164
A. La Rate contrôle la transformation et le transport de « l'Eau et des céréales » et de « l'Eau et de l'Humidité », fonction <i>Yun Hua</i>	165
B. La Rate produit le Qi et le Sang, elle est le fondement du Ciel postérieur	167
C. La Rate retient le Sang à l'intérieur des Vaisseaux	168
D. La Rate fait monter le pur	168
E. La Rate contrôle les muscles et les quatre membres	169
F. La Rate s'ouvre à la bouche, elle se manifeste aux lèvres, son Liquide est la salive	169
G. La Rate abrite la pensée, son émotion est la rumination mentale	169
La physiologie du Poumon - Le Poumon (<i>Fei</i>)	171
A. Le Poumon gouverne le Qi et la respiration	171
B. Le Poumon contrôle la circulation des Liquides organiques	173
C. Le Poumon est le lieu de réunion des Cent Vaisseaux (<i>Fei Chao Bai Mai</i>), il contrôle les Méridiens et les Vaisseaux sanguins	176
D. Le Poumon régit la régularisation (<i>Fei Zhu Zhi Jie</i>)	177
E. Le Poumon contrôle la peau, les pores, les poils, il s'ouvre au nez, son Liquide est le mucus nasal	177
F. Le Poumon abrite le <i>Po</i> (Âme corporelle), son émotion est la tristesse	179
La physiologie des Six Entrailles	179
La Vésicule biliaire (<i>Dan</i>)	180
A. La Vésicule biliaire stocke et excrète la bile	180
B. La Vésicule biliaire régit la décision, le jugement, la détermination	181
L'Estomac (<i>Wei</i>)	182
A. La réception des boissons et des céréales (<i>Shou Na Shui Gu</i>)	182
B. La décomposition des aliments	183
C. Le transit et la descente du trouble	183
L'Intestin grêle (<i>Xiao Chang</i>)	185
A. La réception et la transformation des matières fécales	185

B. La séparation du clair et du trouble (<i>Bie Qing Zhuo</i>)	186
Le Gros Intestin (<i>Da Chang</i>)	187
A. Le transport et l'excrétion des selles	188
B. Le Gros Intestin gère le métabolisme des Liquides	188
La Vessie (<i>Pang Guang</i>)	188
A. Le métabolisme des Liquides	188
B. L'excrétion des déchets liquides	189
Le Triple Réchauffeur (<i>San Jiao</i>)	190
I. Le Triple Réchauffeur est « la voie de circulation du Qi originel » (<i>Yuan Qi</i>)	191
II. Le Triple Réchauffeur est la voie de l'Eau et des céréales	191
Les dix relations physiologiques entre les Cinq Organes	196
A. Relation entre le Cœur et le Poumon	196
B. Relation entre le Cœur et la Rate	198
C. Relation entre le Cœur et le Foie	199
D. Relation entre le Cœur et le Rein	200
E. Relation entre les Poumons et la Rate	203
F. Relation entre les Poumons et le Foie	204
G. Relation entre les Poumons et les Reins	206
H. Relation entre le Foie et la Rate	208
I. Relation entre le Foie et les Reins	210
J. Relation entre la Rate et les Reins	213
K. Conclusions sur les relations entre les Cinq Organes	214
L. Résumé des 10 relations énergétiques entre les Cinq Organes	216
Les relations entre les Organes et les Entrailles	217
A. Relation entre le Cœur et l'Intestin grêle	218
B. Relation entre le Poumon et le Gros Intestin	219
C. Relation entre la Rate et l'Estomac	220
D. Relation entre le Foie et la Vésicule biliaire	222
E. Relation entre les Reins et la Vessie	223
Les relations entre les Entrailles	224
A. La digestion des aliments	224
B. L'assimilation des Essences nutritives	224
C. L'excrétion des déchets de la digestion	224
Chapitre 3 : Le Concept de l'Énergie et de la Matière selon la médecine occidentale	225
Le concept de l'Énergie selon la médecine occidentale	225
A. La naissance de l'Univers selon la vision des scientifiques : le Big Bang	225
B. Comment est née la Vie dans l'Univers ?	227
C. L'électron : l'Énergie dans l'infiniment petit	234
D. L'Énergie transposée à la médecine occidentale	235

Le concept de la Matière selon la médecine occidentale	236
A. La Matière	236
B. La composition de la Matière	238
I. L'émergence des propriétés de la Matière	238
II. La Matière et l'Énergie sont indissociables	245
A. La théorie d'Albert Einstein : $E = mc^2$	245
B. La relativité de l'Énergie et de la Matière	246
C. Les modes de réactions chimiques	246
D. Les réactions chimiques ont favorisé l'émergence des propriétés biochimiques	248
E. Comment la Terre est-elle parvenue à transformer les matières organiques présentes dans la Soupe primitive en cellules vivantes ?	251
F. La Mitochondrie, la source du recyclage de l'énergie pour nos cellules	263
L'interaction entre l'Énergie et la Matière crée la Vie dans la cellule	280
A. Le secret de la Vie est préservé comme un trésor dans l'ADN, le livre de la Vie	280
B. Les molécules de la Vie sont une forme de réserve d'Énergie	284
L'organisation du corps humain selon la médecine occidentale	294
A. Le corps humain possède plusieurs niveaux d'organisation de complexité croissante	294
B. Les relations entre l'anatomie et la physiologie en médecine occidentale	297
C. Les niveaux d'organisations des structures	299
D. Le maintien de la vie	300
E. L'homéostasie : les mécanismes de régulation de l'équilibre de la Vie	313
Le Système digestif et le métabolisme des cellules vivantes	319
A. L'anatomie fonctionnelle du système digestif	319
B. Les fonctions énergétiques et nutritionnelles de l'intestin grêle	326
C. Les fonctions énergétiques et nutritionnelles du gros intestin	334
Le système nerveux	337
A. L'organisation globale des mécanismes d'adaptation par le système nerveux	338
B. L'organisation fonctionnelle du système nerveux	339
C. La transmission des informations : les neuromédiateurs	348
D. Les ponts entre les deux médecines concernant le système nerveux	361
Chapitre 4 : Les ponts entre la médecine chinoise et la médecine occidentale concernant l'Énergie et la Matière	367
A. Les correspondances entre le <i>Jing</i> et l'ADN	367
B. Les correspondances entre le <i>Qi</i> et les enzymes	370
C. Tableaux récapitulatifs des principaux ponts entre la médecine chinoise et la médecine occidentale	376
D. Correspondances entre le <i>Shen</i> et le système nerveux central	383
E. Témoignages de l'application clinique de la médecine intégrée dans ma pratique quotidienne	386
Conclusions	407
Bibliographie	411

Chapitre 1

Le concept de l'Énergie et de la Matière selon la médecine chinoise

La médecine traditionnelle chinoise « pense » le concept de l'Énergie, appelée le *Qi*, la médecine occidentale « prouve » l'existence de l'énergie au cœur de la cellule : ce livre veut partir de la globalité (la synthèse) tirée de la philosophie chinoise pour arriver à la spécificité scientifique occidentale (l'analyse). Partir de l'énergie de l'Univers vers l'énergie de la cellule, descendre de l'infiniment grand vers l'infiniment petit. La médecine chinoise est une médecine globale basée sur des concepts philosophiques de l'Énergie, la médecine occidentale est une médecine scientifique basée sur l'expérimentation (*Evidence based medicine* selon les Anglo-Saxons).

Dans la pensée médicale chinoise, il n'est pas besoin de prouver pour comprendre les phénomènes naturels de l'Univers, pour concevoir les phénomènes énergétiques à l'intérieur de l'être humain. La philosophie orientale est une pensée « ronde » qui accepte facilement le paradoxe des contraires dans le cycle du changement, le cycle de l'impermanence.

Je citerai Marie-Françoise Leclère qui écrit dans le journal *Le Point* du mois de décembre 2009 : « D'un côté, il y a l'Occident, sa manière de considérer le monde comme un objet de conquête, d'exalter la matière et de glorifier l'individu ; de l'autre côté, il y a l'Extrême-Orient et sa « conception unitaire et organique de l'Univers où tout se relie et tout se tient », comme dit François Cheng, l'écrivain, le poète, le calligraphe, l'académicien, le sage qui s'inscrit dans la quête incessante du « vrai et du beau ».

D'un côté, il y a la pensée médicale occidentale « carrée », qui a besoin de prouver pour approuver. De l'autre côté, il y a la

pensée médicale chinoise « ronde », qui n'a pas besoin de prouver pour comprendre le sens profond de l'Univers où tout se tient et s'entretient dans une globalité cyclique sans fin. La pensée occidentale est une pensée linéaire partant d'une hypothèse vers l'expérimentation pour trouver des preuves qui vont confirmer cette hypothèse. Cette pensée, dite « cartésienne », établit la base de toutes les recherches et de toutes les découvertes scientifiques expérimentales.

La médecine chinoise est une médecine prédictive, préventive, globale car elle identifie le terrain énergétique du malade sur lequel va pouvoir « s'implanter » la maladie. La médecine occidentale est une médecine curative qui cherche à trouver la lésion, à analyser les désordres chimiques, biochimiques et cellulaires responsables de la maladie. La médecine chinoise s'intéresse au terrain énergétique du malade en tant qu'écosystème favorisant l'éclosion de la maladie, elle s'intéresse plus au malade qu'à la maladie. La médecine chinoise soigne les « racines » de la maladie plutôt que ses « branches ». Les racines sont les mécanismes énergétiques internes de la maladie, tandis les « branches » sont les symptômes révélateurs de la maladie. La médecine occidentale traite la lésion responsable de la maladie, indépendamment du terrain du malade.

Le concept de l'Énergie en médecine chinoise

A. La philosophie du *Dao* selon le Grand Sage Lao Zi

I. La relation de l'Homme à l'Univers, la notion de l'Énergie universelle

1. La pensée chinoise relie l'Homme à l'Univers

L'Univers et l'Homme sont intimement liés. C'est un concept profondément ancré dans la pensée et dans la culture chinoise. Les grands maîtres spirituels chinois se sont inspirés de l'Univers pour élaborer une philosophie de vie remplie d'une sagesse millénaire, la philosophie du *Dao*, la Voie. Philosophie signifie « l'amour de la sagesse ».

Les grands penseurs, les érudits de la Chine ancienne ont cherché, dans la Nature, la source de leur philosophie en observant, en

analysant les phénomènes naturels. Les Chinois ont le sentiment intime d'appartenir à l'unité de l'Univers. Cette unité est régie par l'existence d'un Ordre Universel appelé le *Dao*, une force cosmique qui gouverne l'harmonie entre les êtres et les choses.

Le fondateur de la philosophie du *Dao* est **Lao Zi**, né en 571 avant J.-C., un grand maître spirituel, solitaire et mystérieux. La légende raconte qu'il serait né avec la barbe et les cheveux tout blancs, c'est pourquoi son nom est Lao Zi, ce qui signifie le « Vieux Sage ». Selon la tradition chinoise, seulement deux personnes l'auraient connu. Le premier est **Confucius**, le deuxième est Yin Xi, l'officier des douanes de l'Ouest. Lao Zi a exposé les grands principes du Taoïsme dans son livre ***Dao De Jing*** considéré comme un livre sacré, héritage spirituel de l'humanité. C'est un ouvrage composé de 81 strophes, écrit en prose, mais qui a la beauté d'un poème. Le plus traduit en Extrême-Orient, cet ouvrage est devenu le symbole de la pensée chinoise : une pensée libre, profonde, intelligente, poétique, perspicace, remplie de sagesse et de bon sens. Lao Zi a divisé le monde en deux entités, la partie originelle, le monde du *Dao*, sans forme et sans image, l'autre partie le *De* qui est la fonction et la manifestation du *Dao*.

Le *Dao* symbolise la force cosmique, grande créatrice du Ciel, de la Terre et de l'Homme. Cette énergie universelle est appelée le *Qi*. Elle appartient au macrocosme. Le *Qi* est la puissance créatrice qui donne forme à tous les êtres et à toutes les choses de l'Univers grâce à ses mouvements et à ses transformations.

2. Le concept du *Dao*

D'abord, le *Dao* est éternel, invisible, non manifesté, indifférencié. Il est le Tout, le Grand Un, l'Unité unique : le *Dao* est immuable, il dépasse la dimension de l'espace et du temps du monde manifesté. Le *Dao* est le **Vide originel non manifesté** qui contient en lui le potentiel de se transformer en un monde manifesté qui est le Ciel en haut, la Terre en bas. De la fusion entre les énergies du Ciel et de la Terre vont naître les « Dix Mille Êtres », c'est-à-dire les êtres vivants. Le *Dao* non manifesté est d'abord Un, puis Un produit Deux, le Ciel et la Terre, qui donneront Trois, la descendance de l'Univers que sont les Dix Mille Êtres, les êtres vivants de l'univers. Le *Dao* est donc l'ancêtre suprême d'une histoire d'amour grandiose entre les énergies du Ciel et de la Terre. Dans le monde manifesté, le Ciel yang représente le Temps, la Terre yin représente l'Espace.

3. La loi du *Dao*

Elle dit que l'Unité suprême, le Grand Un, le Faîte suprême, dont le symbole est le *Tai Ji*, peut se dissocier en yin et en yang. Le yin et le yang forment une Unité de deux forces antagonistes, mais pas opposées, synergiques et complémentaires. Il s'agit, ici, d'une dualité intégrée dans le concept global de l'Unité, et non d'une dualité divisée par leur opposition.

3.1. La dualité dans l'unité avec le *Dao*

Elle réside dans le savoir vivre dans le respect de l'équilibre entre l'Homme et l'Univers. En respectant les lois du *Dao*, l'Homme coopère avec l'Ordre cosmique. En récompense il recevra la santé, la longévité et le bonheur. C'est la conception du « *Wu*, du non-agir, du non-être, du non-avoir » qui vise à recréer l'harmonie avec le *Dao* pour préserver la paix parmi les hommes et dans le monde.

Wu signifie ce qui est invisible, impalpable, spirituel.

3.2. La dualité dans l'opposition au *Dao*

C'est le non respect de l'Ordre cosmique, le mépris de la Nature, l'arrogance du petit moi humain égoïste face à la grandeur éternelle de l'Univers. En créant un monde d'égo et de guerre, l'Homme perdra la santé, la longévité et le bonheur. C'est la conception du « *You*, de l'agir, de l'être et de l'avoir ».

You signifie ce qui est visible, palpable, matériel.

3.2.1. *Mais Wu et You naissent l'un de l'autre*, comme l'Énergie et la Matière se transforment l'un dans l'autre ; l'équilibre entre les deux contribue à l'harmonie entre l'Homme et l'Univers. L'opposition contre le *Dao* est une illusion, l'Unité avec le *Dao* est la réalité. Les lois qui règnent sur l'Univers sont les mêmes que celles qui règnent sur les sociétés des hommes et à l'intérieur de l'homme lui même, l'harmonie ou la disharmonie de l'un se communique à l'autre. En parlant d'opposition contre le *Dao*, l'Homme privilégie son petit moi humain, égoïste, arrogant, comme une projection de son esprit. Ce petit moi est illusoire, puisqu'il n'est pas éternel. En parlant d'Unité avec le *Dao*, l'Homme respecte la grandeur de l'Univers, qui est réelle puisqu'elle est éternelle.

3.2.2. *En respectant les lois du Dao*, l'homme ordinaire deviendra extraordinaire, il deviendra Sheng Ren, « l'Homme de Vertu et de Sagesse supérieure », il ne tombera pas dans le piège de la dualité dans l'opposition au *Dao*, car « il possède comme trésor le plus précieux

l'amour compatissant, il excelle constamment à secourir et à sauver les hommes et les êtres, c'est pour cela qu'il ne rejette pas et ne quitte pas les hommes et les êtres », comme dit Henning Ström dans sa traduction du Dao De Jing.

La philosophie du *Dao* ressemble beaucoup à la philosophie du bouddhisme : le vénérable bouddhiste se détache des honneurs et des biens matériels, il reste vrai et sincère avec lui-même et avec les autres, il pratique le respect des autres, car il se respecte lui-même, il reste humble car il a abandonné l'égo, l'illusion de la puissance du petit moi par rapport à la puissance éternelle de l'Univers. L'acupuncteur qui pratique le *Dao* donne ses soins avec la vraie compassion, sans rien attendre en retour, c'est pourquoi les patients lui sont fidèles. Il pratique le détachement, c'est pourquoi les patients lui sont attachés.

L'acupuncteur de vertu et de sagesse pratique par amour pour son art plutôt que par avidité pour l'argent ou par soif de puissance. Le détachement, le lâcher-prise, l'amour pour des êtres en souffrance est la vraie voie de son accomplissement intérieur.

« Le *Dao* a donc des racines profondes et solides, c'est un chemin de longue vie, c'est une vision de longue durée. L'Homme de Vertu et de Sagesse supérieure, *Sheng Ren*, en s'identifiant à la loi du *Dao*, peut ainsi créer l'harmonie et l'ordre dans sa communauté, dans la société, dans son pays et à l'intérieur de lui-même, en évitant de flatter l'égo (le sien et celui des autres), en évitant de susciter les convoitises, en vidant son cœur des désirs (les émotions toxiques), en remplissant le *Qi* de son bas-ventre au niveau du point de l'Énergie ancestrale ou Champ de Cinabre, grâce à des exercices de *Qi Gong*, en devenant humble et sage, en fortifiant ses os pour prendre soin de sa santé », selon la traduction de Henning Ström.

4. Le concept de la création du *Qi* de l'Univers à partir du *Dao*

4.1. Le *Dao* est *Chong*, le *Dao* sort du Tourbillon Profond Yuan

Le *Dao* est le Vide originel d'où sort un puissant courant d'énergie cosmique, que Lao Zi appelle le *Chong Qi*. Le terme *Chong* signifie, à la fois, « vide, vacuité et courant pressant ». Le *Chong Qi* est l'axe central de l'énergie cosmique autour duquel tourbillonne l'harmonie des énergies yin et yang de l'Univers. Dans l'axe, il n'y a pas de mouvement, c'est là que se situe le Vide « le *Wu*, le non-être, le non-avoir, le non-agir », mais c'est l'axe qui crée le mouvement, et c'est le mouvement qui crée l'Énergie et c'est l'Énergie qui crée la Matière.

En fait, *Wu* est le point du non-être, du non-avoir, du non-agir, il est le point de l'équilibre optimal des énergies potentielles non manifestées du *Dao* d'où se dégageront les énergies manifestées de l'Univers. Plus le centre de l'axe de l'énergie cosmique est stable, plus l'énergie créée en périphérie sera puissante : c'est le secret de l'énergie vitale puisée dans le calme de la méditation profonde chez les grands maîtres spirituels qui s'identifient au *Dao*.

Le *Chong Qi* est donc le courant de l'Énergie universelle créée par le Vide originel du *Dao*. Il circule sous la forme d'un tourbillon profond, appelé *Yuan*, qui, selon la tradition chinoise, existerait bien avant le Souverain céleste que personnalise le Ciel. Comme le *Dao* continue éternellement à rester vide, il continue éternellement à émettre ce puissant tourbillon d'énergie cosmique pour créer et entretenir les manifestations du *Dao*, qui sont le Ciel, la Terre et les Dix mille Êtres. Ce tourbillon profond, *Yuan*, est l'ancêtre des Dix Mille Êtres, *He Tu* est son symbole.

4.2. Plusieurs exemples tirés de la Nature illustrent le concept du Tourbillon Profond *Yuan*.

Depuis l'infiniment grand jusqu'à l'infiniment petit : nous pouvons donner les exemples du cyclone, du vortex magnétique né dans les profondeurs de l'océan, du nuage d'électrons gravitant autour de l'atome. Dans l'œil du cyclone règne le calme absolu alors qu'en périphérie s'est développée une énergie gigantesque de dévastation. La force d'attraction magnétique entre le noyau et l'écorce terrestre crée, au cœur des océans, des courants d'énergie riches en plancton, source de vie pour les poissons. Le nuage d'électrons ressemble à un vide, mais ce vide est rempli de la force phénoménale de gravitation des électrons autour des protons du noyau de l'atome.

Le Vide est, en fait, rempli d'une plénitude non manifestée. Le vide et la plénitude s'engendrent et s'entretiennent mutuellement pour créer l'harmonie parfaite entre le yin et le yang. Le centre de ces tourbillons naturels n'est pas vide d'énergie. Au contraire, après une transformation profonde, l'énergie du centre se manifestera en périphérie sous différentes formes, comme les forces de gravitation des électrons, les forces d'attraction magnétique, les forces électriques, les forces nucléaires.

À la strophe 11 du *Dao De Jing*, Lao Zi dit : « Trente rais se réunissent pour faire le moyeu d'une roue. La fonction de la roue vient de « *Wu*, le non-être, le non-agir, le non-avoir, le vide, l'invisible, l'insensible ».

L'usage du char vient de «*You*, l'être, l'agir, l'avoir, le plein, le visible, le sensible». »

C'est pourquoui, l'utilité vient de *You* et la fonction vient de *Wu*.

C'est le vide au milieu de la roue qui fait avancer le char. De même, c'est le vide du vase qui conditionne sa fonction de contenir, de recevoir, de conserver. C'est le vide du vase qui crée sa fonction, et la fonction crée son utilité. « Les vides de la maison, comme les portes et les fenêtres, sont des ouvertures vers l'extérieur, ils correspondent, dans le corps humain, aux organes des sens, aux pores de la peau, aux points d'acupuncture. Bien que tous ces points d'ouverture soient faits de vide, ils créent des mouvements de transformation d'énergie au niveau des méridiens, des tissus et des réseaux cutanés vasculaires et nerveux autour d'eux », selon la traduction de Henning Ström.

C'est le Vide qui crée la Plénitude. Inversement la Plénitude aboutit au Vide. Ce concept fondamental du Vide et de la Plénitude est le reflet de l'art de manier les paradoxes de la pensée chinoise. C'est le vide du centre de la roue qui crée la plénitude de sa fonction de tourner. C'est le Vide originel du *Dao* qui crée ses manifestations, le *De*.

II. La cosmologie appliquée à la médecine

1. L'Homme est un microcosme à l'image du macrocosme

Les grands médecins chinois se sont inspiré des différents courants de pensée ayant fait l'histoire de leur culture et de leur civilisation pour élaborer les fondements théoriques de la médecine traditionnelle chinoise qui considère que la bonne santé résulte de l'harmonie entre l'Homme et l'Univers. Ils ont transposé le concept de l'énergie de l'Univers, le macrocosme à l'énergie de l'être humain, le microcosme. Il y a une analogie symbolique et fonctionnelle entre l'Homme et l'Univers. L'être humain est une entité globale, indivisible, qui vit en osmose avec le macrocosme de l'Univers auquel il doit s'adapter en permanence pour rester en bonne santé.

« L'Homme et l'Univers se correspondent mutuellement. »

Selon le *Dao De Jing*, la fondation du Taoïsme, le *Dao* engendre le Grand Un, appelé *Tai Ji*. Le Un engendre le Deux, représenté par le yin et le yang. Le Deux engendre le Trois, le Ciel, la Terre et l'Homme appelés les Trois Puissances *San Cai*. Chacun d'eux joue un rôle dans la création de l'Univers : le Ciel engendre la Terre, la Terre nourrit l'Homme et l'Homme crée la descendance des êtres vivants que la

philosophie taoïste appelle les « Dix Mille Êtres ». L'Homme est né entre le Ciel et la Terre. Il existe donc une Unité profonde entre l'Homme et l'Univers. L'équilibre de la santé de l'Homme dépend de sa capacité d'adaptation aux changements de l'Univers pour rester en harmonie avec lui.

Dans le corps humain, par analogie avec le *Chong Qi* cosmique, il existe le *Chong Qi* de l'Homme qui circule dans le ***Chong Mai***, le Vaisseau Merveilleux qui est l'équivalent, chez l'Homme, de l'axe entre le Ciel et la Terre, de l'axe entre le haut et le bas, de l'axe entre le Sud et le Nord, de l'axe entre le Cœur et les Reins, l'axe entre le *Shen* (l'Esprit) et le *Jing* (le corps physique, la Matière). En tant qu'axe, le *Chong Mai* est constitué d'un vide « le *Wu*, le non-être, le non-avoir, le non-agir ». Le *Chong Mai* transporte le *Chong Qi* qui tourbillonne du centre de l'axe vers la périphérie pour tout nourrir sur son passage comme le grand tourbillon de la vie. Il nourrit les Cinq Organes, les Six Entrailles, le *Qi*, le Sang et les Liquides. C'est pourquoi le *Chong Mai* est considéré comme la Mère des Cinq Organes et des Six Entrailles appelés les « *Zang Fu* ».

2. L'analogie entre l'Homme et l'Univers

2.1. Le *Dao* est le Vide originel non manifesté créé entre le Ciel en haut et la Terre en bas. Entre le Ciel et la Terre va naître une puissante énergie cosmique, appelée le *Chong Qi*, qui circulera dans l'Univers sous la forme du Tourbillon Profond *Yuan*, ancêtres des Dix Mille Êtres, les êtres vivants. C'est ainsi que la pensée taoïste conçoit la naissance de l'Homme dans l'Univers entre le Ciel et la Terre. L'Homme est un microcosme faisant partie intégrante du macrocosme de l'Univers.

2.2. L'Homme est considéré comme un microcosme

Il est le reflet fidèle du macrocosme auquel il est connecté dans sa globalité. Le *Chong Qi* à l'intérieur de l'être humain circule dans le *Chong Mai* pour donner naissance aux Cinq Organes, aux Six Entrailles, aux Quatre Substances (le *Jing*, le *Qi*, le Sang, les Liquides), aux Trois Trésors (le *Jing*, le *Qi*, le *Shen*). Le *Chong Mai* entretient leurs formes et leurs fonctions pour maintenir l'harmonie entre les différentes parties du corps humain afin que chaque être vivant reste une unité, une globalité.

2.3. Il existe ainsi une correspondance symbolique entre le macrocosme de l'Univers et le microcosme de l'Homme¹.

¹ Les organes en médecine chinoise portent une majuscule car ils représentent des symboles, le nom des organes en médecine occidentale restent en minuscule pour respecter la

Macrocosme	Microcosme
L'Univers, le Dao	L'Homme
Le Ciel	<i>Shen</i> (l'Esprit) abrité par le Cœur L'Énergie (Qi)
La Terre	<i>Jing</i> (l'Essence) mis en réserve dans les Reins La Matière
<i>Le Chong Qi</i> cosmique	<i>Le Chong Qi</i> de l'Homme
Le Grand Tourbillon Profond <i>Yuan</i>	<i>Le Chong Mai</i> (Vaisseau Merveilleux)
Les Dix Mille Êtres, les êtres vivants dans l'Univers	Les structures vitales de l'être humain qui soutiendront ses fonctions physiologiques essentielles comme les Trois Trésors, « <i>San Bao</i> », et les Quatre Substances (<i>Jing, Qi, Sang</i> et Liquides) qui travaillent en interrelation permanente pour créer la Vie. Les Douze Méridiens principaux, les Méridiens secondaires, les Vaisseaux, les Cinq Organes, Les Six Entrailles.

2.4. Le *Chong Qi*, l'énergie cosmique, circule dans Tourbillon Profond *Yuan* pour donner naissance aux Dix Mille Êtres. Le *Chong Qi*, l'énergie humaine circule dans le *Chong Mai* pour donner naissance aux structures vitales, aussi bien anatomiques que physiologiques. Le *Chong Mai* est à l'Homme ce que le Tourbillon Profond *Yuan* est à l'Univers.

2.5. C'est à partir de cette transposition de concept entre le macrocosme de l'Univers et le microcosme de l'Homme que sont nées la théorie du yin et du yang, la théorie des Cinq Mouvements, la théorie des Cinq Organes et des Six Entrailles. La médecine chinoise est la transposition de la philosophie de la création de l'Univers appliquée à la santé et à la maladie. Basée sur une expérience clinique empirique vieille de trois mille ans, elle est la médecine du bon sens et non de la science, la médecine de l'humilité et de la compassion.

Il y a un proverbe chinois qui dit : « Les sages ne sont pas des savants, les savants ne sont pas sages. Celui qui sait ne parle pas, celui qui parle ne sait pas. ».

Alors comment transformer le savoir en sagesse ?

Comment le savant peut-il devenir sage ? Tout simplement, en abandonnant l'arrogance de la certitude, en renonçant à l'ego du petit moi qui fait du savoir un pouvoir, en acceptant que l'incertitude du savoir fasse avancer la science.

3. Le concept de l'énergie selon la médecine chinoise

3.1. L'origine du mot « *Qi* » reste mystérieuse dans l'histoire de la médecine chinoise. L'Énergie a toujours été au centre des préoccupations des médecins chinois. Le *Qi* peut être traduit par Énergie, par le Souffle Primordial, par la force de vie, par la puissance vitale. L'idéogramme du mot *Qi* se compose, d'ailleurs, de deux caractères.



Le caractère du dessus signifie « la vapeur » et celui du dessous le « grain de riz en train de cuire ». Cet idéogramme montre bien que le *Qi* peut revêtir deux aspects : l'aspect yang, immatériel, comme la vapeur, et l'aspect yin, condensé, comme le grain de riz. Le *Qi* est une substance très subtile, comme la vapeur, élaborée à partir d'une autre substance plus grossière, comme le riz. Ainsi l'Énergie (le *Qi*) dérive de la transformation de la Matière (le *Jing*). Et la Matière est une forme de mise en réserve de l'Énergie. L'Énergie et la Matière sont les fondements yin et yang de la Vie.

3.2. Le *Qi* peut prendre deux formes, yin et yang, antagonistes mais pas opposées, complémentaires et synergiques. Il se régénère éternellement grâce à l'équilibre dynamique entre ces deux forces. La théorie du yin et du yang est née de la philosophie du *Dao*. Le *Tai Ji* est le symbole du yin et du yang. La particularité de la pensée chinoise, c'est qu'elle s'intéresse non pas aux contraires, mais aux contrastes, non pas à l'opposition, mais à l'alternance, non pas à l'immobilisme, mais au dynamisme. La pensée chinoise est l'art de gérer les paradoxes.

B. L'Homme est un microcosme à l'image du macrocosme

I. La théorie du yin et du yang

1. L'histoire du yin et du yang

Héritée de la philosophie taoïste, la théorie du yin et du yang est le pilier fondateur de la pensée chinoise. Les termes du yin et du yang apparaissent pour la première fois au VIII^e siècle avant J.-C. sous la plume de Bo Yang Fu, qui désignait le yin et le yang comme le *Qi* de l'Univers *Tian di*, que l'on peut traduire par le Ciel (*Tian* 天) et la Terre (*Di*, 土). Le yin et le yang expriment donc la dualité manifestée à partir de l'Unité non manifestée de l'Univers. C'est cette dualité entre deux formes d'énergies complémentaires et synergiques, mais pas opposées, qui a généré la naissance des Dix Mille Êtres.

L'impermanence des phénomènes de l'Univers reflète les transformations perpétuelles du *Qi* du Ciel et de la Terre au sein de l'équilibre dynamique du yin et du yang. Nous retrouvons également le yin et le yang dans la littérature médicale chinoise, 700 ans avant J.-C. dans le *Yi Jing*, le Classique des Mutations, qui explique la dualité dans les transformations du yin et du yang. Le yin désigne le *Qi* de nature yin (*Yin Qi*), le yang désigne le *Qi* de nature yang (*Yang Qi*).

Les applications plus spécifiquement médicales de cette théorie se retrouvent dans le *Huang Di Nei Jing* (le Classique interne de l'Empereur jaune). De nombreuses écoles de pensée ont vu le jour à l'époque des Royaumes Combattants (476-221 avant J.-C.). Parmi elles, l'École du yin et du yang et des Cinq Éléments fut fondée par Zou Yan (350-210 avant J.-C.). C'est une école naturaliste qui a transposé l'interprétation des phénomènes naturels de l'Univers au niveau du corps humain. Respecter la nature pour rester en bonne santé, c'est savoir se respecter en tant qu'être humain infiniment petit, vivant dans l'Univers infiniment grand.

La théorie du yin et du yang a dominé pendant des siècles la pensée médicale chinoise jusqu'à nos jours. Elle a permis d'expliquer la physiologie des Méridiens, des Cinq Organes et des Six Entrailles, des Quatre Substances (le *Jing*, le *Qi*, le Sang et les Liquides), des Trois Trésors (le *Jing*, le *Qi*, le *Shen*), les causes et la genèse des maladies, les principes de diagnostic (les Huit Règles diagnostiques, les *Ba Gua*) et les stratégies de traitement (les Huit Règles thérapeutiques, les *Ba Fa*).

Le concept du yin et du yang a aussi influencé l'art de vivre en harmonie avec son environnement grâce au *Feng Shui*, à l'astrologie chinoise, à la calligraphie, à la peinture et, surtout, à l'art de rester jeune et en bonne santé grâce à la diététique énergétique chinoise, la pratique des arts martiaux comme le *Tai Chi Chuan* ou le *Qi Gong*.

La pensée médicale chinoise est « ronde », elle est cyclique acceptant sans ambiguïté que les contraires coexistent dans la dynamique de l'impermanence du changement. La pensée médicale occidentale est « carrée », elle est linéaire, orientée vers des preuves scientifiques, vers la recherche de la lésion responsable de la maladie, vers un résultat immédiat (*Goal Oriented Medicine* selon les Anglo-Saxons) où les contraires s'affrontent.

Les plus anciennes représentations du yin et du yang ont été retrouvées dans le Livre des Mutations, le *Yi Jing* qui remonte à 700 ans avant J.-C. Dans ce livre, le yin est représenté par une ligne discontinue et le yang par une ligne continue. Les combinaisons possibles des traits yin et des traits yang aboutissent aux 8 Trigrammes et aux 64 Hexagrammes.

2. Les idéogrammes du yin et du yang sont tous les deux composés d'un même radical situé à gauche, qui représente une colline comportant une série de marches permettant d'y accéder.

Dans l'idéogramme du yin, la partie droite représente un nuage placé au dessous d'un symbole qui signifie « maintenant ». Le yin évoque donc le versant ombragé d'une colline, la face cachée, secrète, enfouie des choses et des êtres.

陰

Dans l'idéogramme du yang, la partie droite représente le soleil au dessus de l'horizon qui envoie ses rayons au dessus de la face éclairée de la colline.

陽

Une même colline peut donc être vue sous l'angle d'un versant yin ombragé, l'ubac, et d'un versant ensoleillé, l'adret.

Fanfan Li, la belle et célèbre artiste peintre chinoise, dit dans son livre *La voie du rêve, l'art en trait d'union des cultures* : « le yin et le yang ne s'opposent pas. Ils s'unissent, ils s'embrassent sur une ligne en

constant mouvement, en permanente mutation. Au point de contact, le souffle du Vide, «le Qi», peut faire surgir toutes les potentialités. Il est la porte du rêve, du devenir, du non manifesté et le flux créateur et porteur de l'instant, de la vie. Avec passion, je voulais observer cette vie, dans toute sa diversité, la ressentir, l'appréhender, en faire l'énergie de toute mon existence... Je souhaitais qu'elle rentre toute entière dans les pages de mes carnets de croquis : les jeunes pousses et les boutons de fleurs, les papillons dansant et virevoltant, les poissons évoluant en bandes gracieuses et fantasques dans les bassins, tous ces visages surpris dans les parcs, les places publiques, les salons de thé... souriants ou graves, ridés par l'expérience ou arborant une rose candeur enfantine. »

II. Les deux principes du yin et du yang

1. La dualité

Le yin et le yang reflètent la dualité manifestée à partir de l'unicité non manifestée de l'Univers. Cette dualité ne s'exprime pas dans l'opposition, mais dans l'alternance des contraires qui contribue à l'équilibre dynamique des transformations du yin et du yang. Cette dualité appartient à la loi de la Nature devant laquelle nous devrions nous incliner avec humilité et avec respect. Je dirai même que « la vie donne un sens à la mort et la mort sublime la vie ». La mort n'est pas la fin de la vie, mais elle nous permet de nous relier au cosmos. La vie et la mort ne sont que des changements d'état, ils sont en dualité de transformation réciproque perpétuelle. La vie est l'incarnation de l'Énergie (l'âme) dans la Matière (le corps). La mort est la désintégration de la Matière (le corps) en Énergie (l'âme). La vie et la mort ne sont que des changements d'état d'une même entité qui est l'Énergie. De la même manière, quand la glace se transforme en eau, elle passe de l'état condensé yin à un état plus fluide yang qui est l'eau. Inversement, l'eau à l'état yang peut devenir yin en se congelant.

2. La divisibilité à l'infini

Chaque aspect yin et yang peut se subdiviser à l'infini. Ainsi la glace est yin dans le yin, la vapeur d'eau est yang dans le yang, l'eau est l'état intermédiaire entre le yin et le yang, elle est yin dans le yang. Concernant les saisons, deux sont yang : l'été et le printemps. Mais, au sein de cette division yang, il y a une différence entre l'été et le printemps. L'été représente l'apogée du yang, il est donc le yang dans le yang. Le printemps succède à l'hiver, il est donc la croissance du yang à partir du yin, il est donc le yang dans le yin. De même pour l'automne et l'hiver, qui sont deux saisons yin. Mais l'hiver représente l'apogée du yin, il est

donc le yin dans le yin. L'automne succède à l'été, le yang commence à décroître, le yin de l'automne commence à s'installer pour commencer à entrer dans l'hiver, l'automne est donc le yin dans le yang.

Cette succession cyclique de transformation et d'interdépendance du yin et du yang a donné naissance à d'innombrables possibilités de combinaison par multiple de 2, ce qui donne un nombre exponentiel de combinaisons mathématiques de l'ordre de 2 puissance (n), où n peut tendre vers l'infini. C'est à partir de ce principe de divisibilité du yin et du yang que sont nées les innombrables combinaisons du yin et du yang inscrits dans le *Yi Jing*, le Livre des Mutations, qui fut utilisé comme un art divinatoire. Les possibilités offertes par les combinaisons du yin et du yang finissent par atteindre les 8 Trigrammes quand $n = 3$ ($2^3 = 8$) et les 64 Hexagrammes quand $n = 6$ ($2^6 = 64$).

III. Les quatre principaux aspects de la relation entre le yin et le yang

1. L'opposition entre le yin et le yang

Cette opposition n'est pas absolue mais relative. Le yin et le yang sont antagonistes, mais ils sont complémentaires, ce qui signifie que leur opposition est synergique. Ils se soutiennent et se complètent mutuellement malgré leur différence. Grâce à leur synergie complémentaire, leur différence est une force et non une faiblesse, une stratégie de l'équilibre dynamique orientée vers la paix et l'harmonie. Cet équilibre dynamique évolue par cycle sans cesse renouvelé.

2. L'interdépendance entre le yin et le yang

L'existence du yin conditionne l'existence du yang et inversement. Ainsi, le yin et le yang n'existent que l'un par rapport à l'autre, car ils se soutiennent et s'entreretiennent mutuellement : il n'y a pas d'Énergie sans la Matière, il n'y a pas de Matière sans l'Énergie. Une expression chinoise dit que « le yin et le yang sont enracinés l'un dans l'autre ». C'est ce que montre le symbole du *Tai Ji* qui signifie « les confins du Suprême ». Dans un cercle symbolisant le cycle perpétuel des transformations, il y a deux petits têtards enlacés tête bêche, comme deux jumeaux dans la douceur de l'utérus de leur maman. Le têtard noir est yin, mais il a un œil blanc, ce qui signifie qu'au plus profond du yin se cache le yang. Le têtard blanc est yang, mais son œil est noir, ce qui signifie qu'au plus profond du yang se cache le yin. C'est l'interdépendance et l'enracinement mutuel du yin et du yang l'un dans l'autre qui crée la dynamique de la Vie.

3. L'équilibre dynamique entre la croissance et la décroissance réciproque du yin et du yang selon une alternance cyclique

À l'extrémité de la nuit, le très jeune yang de l'aube est en train d'éclorre. À l'extrémité du jour, le très jeune yin du crépuscule est en train de germer. L'apogée du yang héberge en lui l'émergence du yin naissant, la pleine lune contient déjà en elle la décroissance de la lune descendante. L'apogée du yin héberge en lui l'émergence du yang naissant, la lune noire contient déjà en elle la croissance de la prochaine pleine lune. La décroissance de l'un voit la croissance simultanée et proportionnelle de l'autre dans le cycle perpétuel des transformations.

4. La transmutation du yin et du yang

Le yang à l'extrême se transforme en yin, le yin à l'extrême se transforme en yang. « Le froid à son extrême produit la chaleur. La chaleur à son extrême produit le froid. » Par exemple, un ovule arrivé à maturation est en plénitude de yin, ce qui provoque l'ovulation, la plénitude de yang. Ainsi l'extrême du yin se transforme en l'extrême du yang, l'ovocyte parvenu à sa pleine maturité est expulsé de l'ovaire comme un fruit mûr tombe de l'arbre.

IV. Les applications de la théorie du yin et du yang

1. Les applications dans la classification des phénomènes naturels

Les phénomènes naturels	Yang	Yin
	Ciel	Terre
	Soleil, symbole du Feu	Mer symbole de l'Eau
	Aurore, le jour	Crépuscule, la nuit
	Lumière	Ombre
	Temps	Espace
	Midi	Minuit
	Sud	Nord
	Est	Ouest
	Printemps, Eté	Automne, Hiver

2. Les applications dans la classification des structures physiologiques de la médecine chinoise

La division yin yang va descendre de la surface vers la profondeur, depuis la peau jusqu'à la profondeur des cinq Organes et des six Entrailles.

	Yang	Yin
L'Énergie et la Matière	Qi (Énergie)	Jing (la Matière)
Les différentes formes de Qi	<i>Wei Qi</i> (Qi défensif) <i>Qing Qi</i> (Qi clair de l'air inspiré) <i>Yang Yuan Qi</i> <i>Yang Qi</i> <i>Zheng Qi</i> (Qi Droit) est produit par l'activité des Organes et des Entrailles	<i>Ying Qi</i> (Qi nourricier) <i>Gu Qi</i> (Qi des aliments) <i>Yin Yuan Qi</i> <i>Yin Qi</i> <i>Ying Qi</i> (Qi nutritif) nourrit les Organes et les Entrailles, les méridiens, toutes les structures vitales
La structure et la fonction	La fonction est l'énergie La fonction du Foie est yang, car il assure la libre circulation du Qi dans l'ensemble du corps et dans tous les Cinq Organes et les Six Entrailles grâce à sa fonction de drainage et de dispersion du Qi « la fonction <i>Shu Xie du Foie</i> » Le Qi du Foie mobilise le sang du Foie	La structure est l'anatomie La structure du Foie est yin, car il stocke le sang Le sang et le yin du Foie donnent la forme à l'organe, Le sang et le yin du Foie nourrissent le Qi du Foie
Le degré de l'activité physiologique	Hyperfonctionnement Destruction Mort	Hypofonctionnement Conservation Vie
Les Quatre Substances	Qi (Énergie)	Jing, Sang et Liquides
Les Trois Trésors (San Bao)	Qi (Énergie), Shen (Esprit)	Jing

<p>Les <i>Zang</i> et les <i>Fu</i></p>	<p>Les Six Entrailles sont yang : Vésicule biliaire, Intestin grêle, Estomac, Gros Intestin, Vessie, Triple Réchauffeur.</p> <p>Les Entrailles yang transportent les Quatre Substances, mais ne les conservent pas.</p> <p>Selon le <i>SuWen</i> : « les Six Entrailles se remplissent, mais ne peuvent pas être pleins. »</p>	<p>Les Cinq Organes sont yin : Foie, Cœur, Rate, Poumons, Reins, Maître Cœur.</p> <p>Les Organes yin produisent et transforment les Quatre Substances (le <i>Qi</i>, le Sang, les Liquides et le <i>Jing</i>) et les mettent en réserve sous forme de <i>Jing</i>.</p> <p>Selon le <i>Su Wen</i> : « Les Cinq Organes stockent l'Énergie essentielle (<i>Jing Qi</i>), ils sont pleins, mais ne peuvent pas se remplir. »</p>
<p>Les zones du corps</p>	<p>Le haut du corps, la tête la partie externe du corps.</p> <p>Face postérieure et latérale du corps. Le dos. La peau, les pores et les poils.</p>	<p>Le bas du corps, les membres inférieurs la partie interne du corps.</p> <p>Face antérieure et médiane du corps. Le ventre. Les tendons et les os.</p>
<p>Les Six Énergies perverses externes</p>	<p>Vent, Chaleur, Canicule, Sécheresse.</p>	<p>Froid, Humidité.</p>

3. Les applications dans la classification du système des Méridiens et de leurs Ramifications

<p>Méridiens et Vaisseaux</p>	<p><i>Luo Mai</i> (Les Vaisseaux des Ramifications).</p> <p>Les Méridiens yang : méridien de la Vésicule biliaire, méridien de l'Intestin grêle, méridien de l'Estomac, méridien du Gros Intestin, méridien de la Vessie, méridien du Triple Réchauffeur.</p> <p>Méridiens situés à la surface du corps.</p> <p>Méridiens ligamentaires. Ramifications superficielles.</p> <p>Peau.</p>	<p><i>Jing Mai</i> (Vaisseaux des Méridiens).</p> <p>Les Méridiens yin : méridien du Foie, méridien du Cœur, méridien de la Rate, méridien du Poumon, méridien des Reins, méridien du Maître Cœur.</p> <p>Méridiens situés dans la profondeur du corps</p> <p>Les Douze Méridiens principaux.</p> <p>Les Méridiens particuliers. Les Méridiens distincts. Collatérales distinctes. Les ramifications capillaires.</p>
<p>Méridiens particuliers</p>	<p>Du <i>Mai</i> ou Vaisseau Gouverneur</p> <p><i>Yang Qiao Mai</i>, Vaisseau yang qui s'élève du pied.</p> <p><i>Yang Wei Mai</i>, Vaisseau de Liaison du yang.</p>	<p><i>Ren Mai</i> ou Vaisseau Conception</p> <p><i>Ying Qiao Mai</i>, Vaisseau yin qui s'élève du pied.</p> <p><i>Yin Wei Mai</i>, Vaisseau de Liaison du yin.</p>

4. Les applications dans la classification de la symptomatologie clinique selon la médecine chinoise

Yang	Yin
Maladie aiguë, apparition récente, évolution rapide.	Maladie chronique, apparition ancienne, évolution lente.
Esprit agité, parle beaucoup, voix forte.	Esprit calme, parle peu, voix faible.
Insomnie, sommeil agité entrecoupé de réveils nocturnes.	Somnolence, hypersomnie le jour, voire léthargie.
Crainte de la chaleur et/ou de la chaleur humidité.	Crainte du froid et/ou du froid humide, crainte du vent (courants d'air), mauvaise adaptation aux changements de climat.
Repousse les couvertures.	Aime à être bien couvert.
Fièvre élevée. Le corps et les membres sont chauds.	Pas de fièvre mais frissons. Le corps et les membres sont froids.
Céphalée pulsatile comme une distension, compression. Céphalée temporale irradiant vers les yeux (migraine ophthalmique).	Céphalée sourde augmentée par la fatigue, le surmenage ou l'insomnie.
Vertiges accompagnés d'acouphènes aigus ou une poussée d'hypertension artérielle (HTA).	Sensation de perdre l'équilibre accentuée lors des changements de position (vertige orthostatique).
Douleurs articulaires aiguës. Articulation rouge, chaude, gonflée, voire épanchement synovial. Arthrose, usure des cartilages, nodules de Heberden au niveau des phalanges.	Douleurs articulaires chroniques évoluant par une succession de poussées et de rémission, articulation gonflée, œdème, lourdeur des membres augmentée par la fatigue. Polyarthrite, destruction de la synoviale, déformation des articulations.
Douleur améliorée par le froid. Douleurs diffuses, migratoires.	Douleur améliorée par la chaleur. Douleur fixe, pungitive, transfixiante.
Muscles contractés, tendons raides voire rupture tendineuse.	Muscles hypotoniques voire fonte musculaire, hyperlaxité des tendons.
Vessie spasmée, rétention urinaire.	Vessie relâchée, incontinence urinaire aggravée par l'effort et par la toux.
Digestion rapide.	Digestion lente, aérophagie, éructation, ballonnement hypersomnie et fatigue après un repas abondant, gras ou riche en sucres.
Appétit excessif.	Perte d'appétit ou appétit compulsif pour le sucre ou grignotage en cas de stress.

<p>Goût pâteux, gras ou amer dans la bouche, mauvaise haleine (halitosis), éructation nauséabonde avec odeur de nourriture. Salive épaisse et collante.</p>	<p>Goût fade dans la bouche. Pas de mauvaise haleine. Salive fluide, abondante.</p>
<p>Constipation de selles dures ou épaisses, collantes, difficiles à expulser, odeur nauséabonde.</p>	<p>Selles molles, liquides ou mal liées, sans odeur, les aliments sont retrouvés mal transformés dans les selles (selles lientériques).</p>
<p>Urines foncées, peu abondantes et peu fréquentes, brûlure à la miction</p>	<p>Urines claires abondantes et fréquentes Pas de brûlure à la miction</p>
<p>Présence de soif. Soif excessive de boissons fraîches avec envie de boire. Aphte douloureux, creusant, gingivite avec un saignement gingival.</p>	<p>Absence de soif ou soif la nuit avec gorge sèche et envie de boire des boissons chaudes. Soif sans envie de boire, mais simplement envie de s'humecter la bouche. Rétraction des gencives, déchaussement des dents. Atrophie de l'os maxillaire.</p>
<p>Respiration bruyante avec expectoration de glaires collantes et jaunes, écoulement nasal purulent, sinusite infectée. Essoufflement aggravé par l'encombrement par les glaires.</p>	<p>Respiration faible, avec expectoration de glaires claires, écoulement nasal fluide. Rhinite aggravée par le temps froid. Essoufflement augmenté par la fatigue et l'effort physique.</p>
<p>Toux rauque, de haute tonalité, prédominant à l'expiration.</p>	<p>Toux de tonalité faible, prédominant à l'inspiration et l'effort physique.</p>
<p>Palpitation aggravée par le stress et l'angoisse, accompagnée d'une oppression de la poitrine, de soupir et de cauchemars.</p>	<p>Palpitation aggravée par la fatigue, et le manque de sommeil.</p>
<p>Douleur de la poitrine (angine de poitrine) aggravée par le stress, la chaleur et les poussées d'HTA.</p>	<p>Douleur de la poitrine aggravée par le froid et par la fatigue.</p>
<p>Transpiration aggravée par la chaleur. Transpiration nocturne avec bouffées de chaleur. La plante des pieds, la paume des mains, la poitrine sont chauds (chaleur des cinq centres). Transpiration collante et grasse sous les aisselles avec odeur forte.</p>	<p>Transpiration aggravée par l'effort ou transpiration spontanée ou aggravée par le contact du vent froid. Les pieds sont froids et humides. Transpiration froide aggravée par la faim (crise d'hypoglycémie) ou par le contact au froid, ou par la frayeur.</p>

<p>La peau est grasse, acné pustuleuse, eczéma rouge suintant.</p> <p>Psoriasis avec croûtes épaisses, jaunes comme la cire de la bougie et saignant au grattage, prurit intense (démangeaison), sécrétions purulentes sous les ongles.</p> <p>Les problèmes dermatologiques sont aggravés par la chaleur, le stress, la période prémenstruelle, l'excès d'aliments gras, épicés ou l'alcool. Le teint est rouge flamboyant.</p>	<p>La peau est pâle, sèche, squameuse. Eczéma sec, taches brunes sur le visage au niveau des pommettes (chloasma).</p> <p>Psoriasis pâle chronique sans poussée inflammatoire, les croûtes sont fines comme des pellicules.</p> <p>Les problèmes dermatologiques sont chroniques, récidivants, entrecoupés par des phases de rémission.</p> <p>Le teint est jaune, pâle.</p>
<p>Les yeux sont rouges et les cils collants (conjonctivite purulente ou poussée de glaucome), sensation de chaleur dans les yeux avec des démangeaisons aggravées par le soleil et le vent chaleur.</p>	<p>Les yeux larmoient au contact du vent froid, baisse de la vision.</p> <p>Les yeux sont secs comme s'ils contenaient des grains de sable ils sont facilement fatigués par le travail intellectuel ou par l'ordinateur</p>
<p>Surpoids, obésité de type androïde, prédominant sur l'abdomen (graisse viscérale, sarcopénie), il y a plus de graisse que d'eau.</p>	<p>Surpoids, obésité de type gynoïde prédominant sur les hanches et les fesses. Il y a plus d'eau que de graisse (cellulite).</p>
<p>Libido excessive. Éjaculation précoce. Spermatorrhée, leucorrhée jaune collante, prurit.</p>	<p>Baisse de la libido, frigidité, impuissance sexuelle, infertilité. Leucorrhée blanche liquide.</p>
<p>Syndrome prémenstruel.</p>	<p>Pas de syndrome prémenstruel.</p>
<p>Cheveux abondants et brillants.</p>	<p>Cheveux ternes et cassants.</p>
<p>Ongles forts et rouges.</p>	<p>Ongles pâles striés et cassants.</p>
<p>Pouls yang : tendu (<i>xian</i>), rapide (<i>shuo</i>), vaste (<i>da</i>), bondissant (<i>hong</i>), superficiel (<i>fu</i>).</p>	<p>Pouls yin : fin (<i>xi</i>), lent (<i>chi</i>), faible (<i>ruo</i>) sans force (<i>wu li</i>), profond (<i>chen</i>).</p>
<p>Langue rouge. Enduit de la langue jaune gras, glissant.</p>	<p>Langue pâle, gonflée, indentée. Enduit de la langue mince humide.</p>