

## Introduction

📖 Extrait du *NeiJing Su Wen*, un classique de la médecine publié en Chine il y a environ 2500 ans.

### Chapitre 1 : "De la pureté naturelle dans la haute antiquité", d'après la traduction française de Husson.

Il y eut jadis un Empereur *HuangDi*. Perspicace dès la naissance, disert dès le jeune âge, il fut sage dès l'adolescence, grandit en droiture et en finesse, puis, ayant achevé sa tâche, il monta au ciel.

Il dit au Maître Céleste *QiBo* (l'un des conseillers) : "On m'a rapporté que dans la haute antiquité on vivait centenaire sans que l'activité faiblisse. Les gens d'à présent sont déjà affaiblis à 50 ans. Est-ce par suite d'un changement d'époque ou par la faute des hommes ?

*QiBo* répondit : "Obéissant au *Tao*, les anciens se modelaient sur le *Yin-Yang* et se conformaient aux nombres. Ils étaient modérés dans leur alimentation et réglés dans leurs activités. Ils évitaient le surmenage, se gardaient de détériorer leur corps et leur esprit, se permettant ainsi de vivre un siècle.

Les gens d'à présent n'agissent plus de même, ils se gavent d'alcool, sont téméraires et luxurieux. Les passions épuisent leur essence (*Jing*) et dilapident leur souffle (*Qi*) naturel. Insatiables et inconsidérés, ils se livrent à leurs penchants, vont à l'encontre des vraies joies de la vie, s'agitent sans mesure et se fatiguent prématurément.

Les sages de la haute antiquité apprenaient à éviter à temps les "influx néfastes et les vents nocifs" (les causes externes des maladies) et à maintenir par le calme et la concentration leur souffle naturel dans la docilité, à bien contenir leur esprit à l'intérieur, de telle sorte que les maladies soient sans prises. Grâce à la restriction des appétits et à la contention des velléités, le cœur demeure paisible et sans émoi, le corps travaille sans s'épuiser, le souffle (l'énergie vitale) suit un cours régulier et chacun est satisfait.

Appréciant leur nourriture, content de leur vêtement, joyeux dans leur modeste condition, sans envies pour de plus hautes conditions, les gens étaient ce qu'on appelle "simples". Aucune cupidité ne ternissait leur regard, aucun dérèglement n'atteignait leur cœur. Gens ordinaires ou savants, sages ou non, tous ignoraient les émois car ils se conformaient au *Tao*. Ils atteignaient 100 ans sans que leur activité ne se lasse car leur vertu était sans défaillance."



# 1. L'art de préserver sa vie selon la philosophie taoïste

Longévité et Santé sont deux notions inséparables. Personnes ne souhaite vivre trop longtemps si c'est pour endurer la souffrance et la maladie. Une longue vie n'a d'intérêt que si nous jouissons jusqu'au bout de toutes nos facultés. Notre bien-être et notre dignité sont alors préservés.

*Yang Sheng Fa* signifie littéralement "Méthode pour nourrir la vie". Elle est issue de l'expérience transmise par les sages de la Chine ancienne, adepte de la philosophie taoïste. Le Taoïsme est l'une des trois grande écoles philosophique qui imprègnent la pensée et la culture chinoise traditionnelle, les deux autres étant le Confucianisme et le Bouddhisme.

"Nourrir la vie", c'est savoir comment entretenir sa santé et vivre mieux plus longtemps.

## 1.1. La confusion entre la longévité naturelle de l'homme et l'espérance de vie

Tous les êtres vivants sont soumis aux lois de la nature. Dès qu'il y a naissance, il y a forcément mort.

Chaque espèce vivante a une durée de vie potentielle qui lui est propre. Certains insectes ne vivent que quelques jours alors que certains arbres peuvent vivre plus de 1000 ans.

Quelle est la durée de vie potentielle fixée par la nature pour l'être humain ? D'après les anciens chinois, elle environ de 110 à 120 ans. Il existe encore aujourd'hui quelques régions du monde où l'on dénombre de nombreux centenaires ayant conservé une excellente vigueur tant physique que mentale. Ce phénomène peut être observé notamment dans certaines vallées du Caucase, de l'Himalaya ainsi qu'en Équateur. En Chine, ce phénomène est surtout observable au sud, dans la région du *SiChuan*.

Cette longévité potentielle naturelle est très différente de ce qu'on appelle en démographie "l'espérance de vie". Celle-ci n'est que la durée **moyenne** d'un individu dans une société donnée. C'est une moyenne statistique établie sur la base des taux de mortalité effectivement constatés, toutes causes confondues. Nul ne peut nier qu'une certaine amélioration des conditions de vie et d'hygiène augmente l'espérance de vie d'une population. Mais, dans les régions que nous avons citées précédemment, c'est encore un mode de vie traditionnel qui prévaut. La grande vigueur de leurs habitants ne doit rien à une évolution du mode de vie, à ce que nous appelons les "progrès de la science et de la médecine".

Quand le nombre d'accidents et le taux de mortalité infantile diminuent, l'espérance de vie augmente en même temps. Mais on n'observe pas pour autant qu'il y ait un nombre croissant de centenaires en bonne santé. Au contraire, en occident, on observe plutôt une recrudescence des cas de sénilité précoce ou de démence sénile (maladie d'ALZHEIMER).

Quels sont les secrets qui permettent à l'homme d'aller jusqu'au terme de son lot de vie naturel ? En Chine, les sages Taoïstes de l'antiquité étaient connus pour leur longévité. Ils présentaient encore les signes de la jeunesse jusqu'à un âge fort avancé, des signes tels que la souplesse du corps, l'absence de rides ou la qualité des dents.

En dehors des causes accidentelles diverses, le cours de notre vie peut être raccourci par le vieillissement précoce et la maladie.

## 1.2. L'influence de notre mode de vie sur le processus du vieillissement

Toute vie peut être divisée en quatre étapes :

- Naissance,
- Croissance,
- Maturité,
- Vieillesse

La Naissance et la Croissance sont des phases montantes, où la force de la vie est vigoureuse.

La vieillesse est une phase où la dégénérescence s'accélère jusqu'à son issue inéluctable, la mort. De ces 4 étapes, la plus longue et la plus prospère est la Maturité, c'est à dire la stabilité atteinte à l'âge adulte.

Ce cycle de l'existence est le même pour tout ce qui est vivant. Il répond aux grands cycles naturels que représentent la succession des jours et des années. Le printemps et l'été correspondent à la germination et à la croissance des végétaux. La période de l'année la plus féconde est celle qui s'étend de l'été jusqu'au milieu de l'automne. On peut alors récolter le fruit des saisons antérieures.

En parcourant le cycle de la vie, chacun de nous évolue et change d'instant en instant. Cette propriété de la vie peut être assimilée à l'effet d'une force qui détermine notre devenir et nous conduit de la naissance jusqu'à la mort. Cette force de vie qui nous habite, nous l'appellerons la Vitalité. C'est de la qualité de cette vitalité que dépendent notre santé et notre longévité.

Cette vitalité est précieuse : par notre comportement et notre mode de vie, nous pouvons la nourrir ou au contraire la disperser. Elle est comme un capital dont nous sommes les dépositaires. Nous pouvons choisir de la dilapider rapidement ou au contraire le gérer de façon à le faire fructifier.

#### **Notre santé et notre longévité sont conditionnées par trois éléments :**

- l'hérédité : nous ne pouvons plus la changer ; elle dépend entièrement de toutes les générations qui nous ont précédés et plus particulièrement de la dernière, celle qui nous a donné la vie.
- l'environnement : en tant qu'individu, notre pouvoir d'intervention directe est limité puisque nous le partageons avec d'autres hommes. Il ne dépend pas uniquement de nous-mêmes, en tant qu'individu.
- notre mode de vie et notre comportement : ces deux facteurs dépendent directement de nous puisqu'il s'agit de nos habitudes quotidiennes.

Quelles que soient notre hérédité ou la qualité de notre environnement, nous avons toujours la possibilité de dépenser plus ou moins vite notre vitalité naturelle, et par conséquent d'intervenir sur le cours de notre vie.

La vie peut être représentée par une courbe qui comprend deux phases : une phase ascendante (croissance) et une phase descendante (vieillesse).

Si nous sollicitons excessivement notre vitalité, les effets s'en feront moins ressentir pendant la phase ascendante de la croissance. Arrivé à l'âge adulte, nous ne bénéficions plus que des réserves disponibles et de "l'élan" que nous a donné la première phase de notre vie.

En Occident, les recherches ont permis de constater que la dégénérescence de notre corps commençait très tôt. Le nombre de cellules nerveuses du cerveau, par exemple, commencent à décroître dès l'âge de 18 ans.

- Mais à part la greffe de tissus nerveux prélevés sur des embryons cultivés en laboratoire, que nous proposent la biologie et la médecine moderne pour entretenir notre vitalité et prévenir la dégénérescence ?
- Comment procéder concrètement, dans la vie quotidienne, pour ralentir le processus du vieillissement et préserver sa santé ?

Dans ce domaine, les théories chinoises sont beaucoup plus pratiques et directement applicables. Elles relèvent de la logique et du bon sens. Bien que provenant d'une culture qui n'est pas la nôtre, les concepts chinois nous deviennent très vite familiers, beaucoup plus que ceux de la biologie moderne par exemple. L'homme de la rue peut-il facilement distinguer le rôle de l'acide désoxyribonucléique, ADN, de celui de l'acide ribonucléique, ARN transmetteur ? Quand bien même le pourrait-il ; quelle en serait l'utilité pratique dans sa vie quotidienne ? La connaissance précise de la spermatogenèse dans les testicules ou celle de l'ovogenèse dans les ovaires confère-t-elle à celui qui la connaît une vie sexuelle plus épanouie et plus heureuse ?

Par conséquent, si nous voulons réapprendre un mode de vie qui réponde à nos véritables besoins, il nous faut aller à la découverte d'un savoir éprouvé par l'expérience. Il existe une autre connaissance de l'homme et des choses de la vie qui s'est développée bien avant l'irruption soudaine de la science moderne en occident. Une connaissance fondée sur une perception plus nette de la véritable nature de l'être humain, et de sa relation harmonieuse avec son environnement naturel.

### **1.3. Les trois composantes de la vitalité de l'être humain**

L'être humain peut être considéré comme la réunion de trois parties indispensables sans laquelle la vie ne serait pas possible :

- L'esprit (*Shen*) qui recouvre tous les aspects de la psychologie (perception, connaissance et sentiment) et dirige, en les régulant, l'ensemble des organes et des fonctions vitales du corps
- L'énergie vitale (*Qi*) : c'est la force qui fait de nous des êtres animés. Elle se traduit par le mouvement et l'activité en général, ainsi que par le travail des différents organes, la circulation du sang, la digestion, la respiration, etc..
- La "Quintessence" (*Jing*) qui désigne la substance matérielle dont nous sommes constitués. Le terme de "quintessence" désigne la matière organique "noble" dont sont constitués les tissus vivants.

Notre vitalité générale dépend de la qualité de ces trois constituants fondamentaux que sont l'esprit (*Shen*), le corps physique (*Qi*) et les fonctions vitales qu'il accomplit (*Qi*).

L'esprit (*Shen*) est une entité immatérielle. Son entretien ou au contraire sa déperdition dépendent de l'utilisation que nous en faisons. Deux facteurs principaux s'y rattachent : le surmenage intellectuel et les stress émotionnels.

L'énergie vitale (*Qi*) et la quintessence (*Jing*) sont toutes deux étroitement attachées à la vitalité corporelle, c'est à dire à l'état physique du corps et à son fonctionnement. Les principaux facteurs qui s'y rattachent sont l'alimentation et l'utilisation que nous faisons de notre corps (exercice, sommeil, etc.).

Si l'un ou l'autre de ces trois constituants vient à devenir insuffisant, c'est notre vitalité tout entière qui diminuera. Certains souffrent surtout d'une insuffisance de vitalité au niveau de leur esprit. Leurs yeux sont fixes et sans éclat, leur esprit n'est pas vif, ils réagissent lentement et sont plutôt négatifs. Progressivement, privé de ce ressort, le fonctionnement du corps diminuera lui aussi. Les fonctions vitales des organes ne sont plus assez stimulées.

Nous savons tous l'importance que joue le "moral" dans l'évolution des maladies. Certains sujets peuvent devenir très maigres et très affaiblis. Ils sont atteints sur le plan physique (amaigrissement, déshydratation, dégénérescence) et sur le plan fonctionnel (les organes ne travaillent plus suffisamment). Une telle déficience, qui concerne à la fois l'état physique du corps et son fonctionnement (*Jing* et *Qi*), s'observe par exemple dans des maladies chroniques dégénératives (cancers, tuberculose, sclérose en plaques, etc.).

Mais si l'esprit (*Shen*) n'est pas épuisé, la volonté de vivre, le courage et l'optimisme dont fait preuve le patient lui apportent un surcroît de vitalité qui suffit parfois à renverser le cours de sa maladie. Bien que ne pouvant être mesurée par un appareil, ou testée sur un animal de laboratoire, l'influence de l'esprit est un facteur déterminant pour l'efficacité d'un traitement.

Dans les conditions normales, notre vitalité dépend de ces trois composantes. Elles sont étroitement liées. Quand nous devons faire un effort, la sensation de force ou de fatigue que nous éprouvons dépend de notre motivation. Tout ce que nous faisons avec plaisir et enthousiasme nous paraît plus facile et moins fatiguant que ce qui nous déplaît. Nos dispositions d'esprit (*Shen*) influencent notre vitalité.

Quand la dégénérescence physique et fonctionnelle (*Jing* et *Qi*) est trop avancée, elle peut se traduire par des signes d'insuffisance de l'esprit. Ainsi, la dégradation importante du cerveau avec l'âge peut entraîner l'apparition de démence sénile, manifestant des troubles de l'esprit (*Shen*).

Voilà comment interagissent et se complètent les trois composantes de la vitalité.

## 1.4. La relation entre la maladie et la longévité : l'importance de choix thérapeutiques

Les maladies qui nous affectent peuvent aussi entamer notre vitalité et notre longévité. Cela est beaucoup plus marqué dans la 2ème partie de notre vie, celle qui correspond à la phase descendante de la courbe.

En effet, au cours de cette phase descendante, la vitalité n'est plus suffisante pour réparer et régénérer le corps. La récupération est beaucoup plus longue et n'est plus totale. Plus on avance en âge, plus on ressort diminué au terme d'une maladie. Cette diminution de la vitalité contribue à raccourcir la durée de la vie.

En médecine chinoise, toute maladie peut toujours être décrite comme une lutte entre deux forces : la résistance du corps (*Zheng Qi*) et les divers agents qui causent les maladies (*Xie Qi*).

Notre corps est naturellement muni de toutes les défenses dont il a besoin pour survivre. Il dispose, comme tous les êtres vivants, d'une capacité naturelle d'adaptation et d'autoguérison.

Toute la difficulté, dans le traitement d'une maladie, est de trouver l'équilibre nécessaire entre deux actions antagonistes :

- détruire l'agent pathogène.
- renforcer la vitalité et les défenses naturelles.

Pourquoi est-ce une difficulté ? Parce que plus un traitement est puissant pour lutter contre un agent pathogène, plus il est destructeur pour notre vitalité. L'exemple le plus frappant est celui du cancer. Les thérapies anticancéreuses mises en oeuvre en occident sont tragiquement unilatérales : elles relèvent du seul principe "détruire l'agent pathogène", en l'occurrence, détruire les tissus cancéreux. Des moyens comme la chimiothérapie et la radiothérapie sont extrêmement dommageables pour la vitalité. La résistance du corps s'effondre rapidement.

Or, sans une vitalité et une résistance suffisantes, aucune guérison réelle et durable ne peut intervenir. C'est la raison pour laquelle il y a tant de cancéreux qui meurent guéris, ou qui voient leur mal se généraliser de plus en plus vite à mesure que les traitements sont plus toxiques.

L'exemple du cancer peut s'appliquer aussi aux traitements proposés aux personnes atteintes du SIDA. Au-delà de ces exemples marquants, c'est toute l'approche médicale actuelle qui est en cause. Elle s'est définie comme une guerre contre la maladie, en se substituant aux ressources naturelles du corps. La presque totalité de la culture médicale moderne est dominée par le concept de la destruction des agents pathogènes. L'une des illustrations les plus courantes de cette approche est l'usage intensif d'un nombre croissant d'antibiotiques.

Une telle approche ne peut conduire qu'à des résultats transitoires. Par exemple, l'utilisation massive de médicaments de plus en plus puissants a pour effet de rendre les germes pathogènes de plus en plus résistants. Cette course en avant n'aboutit qu'à une aggravation générale de la situation et à un désordre écologique.

On en a la démonstration flagrante avec la progression alarmante du paludisme dans le monde. Les traitements mis en oeuvre ont provoqué des mutations génétiques du parasite responsable du paludisme. Il s'est adapté afin de résister aux traitements. Le problème est maintenant beaucoup plus difficile à résoudre.

L'approche thérapeutique occidentale est beaucoup trop agressive pour respecter les grands équilibres de la vie. Il se produit dans le domaine de la santé de notre corps exactement la même chose qu'au niveau de l'environnement tout entier : les grands équilibres de la vie sont menacés.

Toute approche thérapeutique qui ignore comment rétablir la vitalité naturelle afin que les défenses naturelles du corps soient opérantes ne peut aboutir, à terme, qu'à rendre la situation encore plus complexe et plus grave. Les bactéries, les virus, les parasites existeront toujours. Quand les recherches biomédicales modernes auront découvert comment neutraliser le virus du SIDA, un autre prendra sa place tôt ou tard. Le véritable problème, c'est à dire notre capacité d'adaptation naturelle, n'aura toujours pas trouvé de solution. Devrons-nous subir un jour plusieurs dizaines de vaccinations pour nous sentir protégés, ou vivre dans des bulles stériles ?

Dans ce domaine, la médecine chinoise est bien plus avancée. Elle prend en compte les deux aspects du traitement : lutter directement contre la maladie, et aider le corps à lutter par lui-même.

Au fur et à mesure que la maladie régresse, on laisse de plus en plus la guérison naturelle s'effectuer en n'intervenant que pour soutenir la vitalité. Elle est non seulement plus avancée au niveau des concepts, elle l'est aussi au niveau des moyens thérapeutiques. Par exemple, les produits utilisés sont naturels. Ils ne polluent ni lors de leur fabrication, ni lors de leur utilisation.

L'industrie pharmaceutique moderne, elle, fonde ses profits sur la découverte de nouvelles molécules protégées de la concurrence par des brevets temporaires. Les recherches médicales sont forcément soumises aux intérêts économiques de cette industrie. Or, toutes les molécules ou les principes actifs dont nous avons besoin pour nous soigner existent déjà à l'état naturel. La nature nous fournit une infinité de substances. Beaucoup de médicaments chimiques de synthèse ne sont que la réplique industrielle et brevetée de substances naturelles.

Quelle est la relation avec notre santé et notre longévité ? Quand un principe actif se trouve à l'état naturel dans une plante, il est accompagné d'une multitude d'autres substances présentes dans la même plante. Par contre, une fois isolé et concentré, il peut devenir beaucoup plus toxique. C'est la raison pour laquelle les usagers de la santé cherchent spontanément à consommer de moins en moins de médicaments, sachant bien que leurs effets secondaires sont bien trop importants par rapport à leurs effets thérapeutiques à long terme.

Jusqu'à l'aube du XIX<sup>ème</sup> siècle, la Chine a su conserver une "science des soins" traditionnelle qui représente plusieurs millénaires d'observation et d'expériences ininterrompues. Cette science s'appuie, comme il se doit, sur une certaine philosophie de l'homme et de la nature qui la protège complètement des problèmes éthiques insolubles que soulèvent, de leur côté, les possibilités de la médecine et de la biologie modernes (manipulations génétiques, maintien en vie en coma dépassé, etc.)

L'incidence des maladies sur notre vitalité dépend surtout de la manière dont elles sont traitées. Un traitement inadéquat peut être pire que le mal qu'il est censé combattre. De ce point de vue, on peut dire que les maladies et leur traitement influencent notre vitalité et notre longévité. Tout cela concerne le traitement des maladies, pour lequel nous devons recourir à un professionnel de la santé compétent.

Mais que pouvons-nous faire nous-mêmes, dans notre vie quotidienne, pour renforcer notre santé, prévenir le vieillissement précoce et l'apparition des maladies ?

C'est ce que les sages taoïstes appelaient *YangShengFa*, le procédé pour nourrir en soi le Principe Vital. Plusieurs aspects sont à considérer, qui sont à la portée de chacun de nous parce que simples et directement applicables :

- L'harmonie avec la nature : la philosophie taoïste.
- L'alimentation.
- L'alternance du repos et de l'activité.
- Le surmenage corporel.
- Le surmenage intellectuel et émotionnel.

## 1.5. "Suivre la voie du Yin-Yang" ou l'harmonie avec la nature selon la philosophie taoïste

L'homme, comme tous les êtres vivants, ne peut se soustraire aux lois de la Nature auxquelles il est soumis et avec lesquelles il doit s'harmoniser. Il est intimement lié aux forces profondes qui régissent l'univers.

Le *Tao* désigne les lois qui gouvernent l'univers et tous les êtres vivant sur la terre. Il se manifeste dans le mouvement spontané et le devenir naturel de tout ce qui existe.

D'après la philosophie taoïste, la succession régulière des jours et des nuits ainsi que celle des quatre saisons est la manifestation primordiale du flux et du reflux du *Yin* et du *Yang* de l'univers.

Le *Yang* correspond à l'augmentation progressive de la luminosité et de la température qui se produit au printemps et en été. Il est synonyme de chaleur et d'activité. Le *Yin* correspond à l'obscurité, au froid, à l'inertie. Dans le cycle d'une journée, la nuit correspond au *Yin*, alors que le jour est la phase *Yang*.

L'équilibre interne du corps humain répond à ces alternances immuables de la nature. En s'adaptant aux fluctuations permanentes du *Yin* et du *Yang* du grand univers, les fonctions vitales du petit univers, c'est à dire l'homme, restent en harmonie.

A travers cet exemple, on perçoit l'identité profonde existant entre l'homme et la nature : la place de l'homme prend alors une autre dimension. Ce n'est plus l'homme qui domine la nature puisqu'il n'en est que l'un des éléments. C'est la nature et les lois de la vie qui dominent l'homme. Le développement de la civilisation occidentale est fondé sur la domination que l'homme se donne pour mission d'exercer sur la nature, sur laquelle il intervient sans restrictions. C'est la raison fondamentale pour laquelle l'activité humaine, de nos jours, menace tant les grands équilibres écologiques.

Parmi les trois grandes écoles de pensées qui ont façonné la culture chinoise traditionnelle, la philosophie taoïste accorde une place très importante à la préservation de la santé et de la vitalité.

Elle entretient également, pour cette raison, des relations étroites avec la médecine chinoise traditionnelle.

## 1.6. L'alimentation

L'alimentation représente indiscutablement l'aspect du mode de vie le plus à la mode, celui dont on se préoccupe le plus en occident.

L'alimentation humaine remplit trois objectifs :

- elle est un élément de notre survie
- elle est aussi un acte social ; partager les mêmes plats autour d'une table est un élément essentiel de notre vie en famille et en société
- elle est enfin une source de plaisir et de satisfaction qu'il nous convient de cultiver avec sagesse.

Face à la prolifération actuelle de régimes diététiques très sophistiqués, l'expérience accumulée par les générations qui nous ont précédé, en des temps où l'homme vivait en contact plus étroit avec la nature, reste la meilleure source d'inspiration pour retrouver la voie d'une alimentation stable et équilibrée.

Plutôt que des régimes strictement définis, il nous suffit de maîtriser quelques règles fondamentales que nous pourrions ensuite adapter à toutes les circonstances.

### 1.6.1. La quantité

Les besoins en quantité sont déterminés à la fois par l'hérédité et les habitudes acquises. Si nos ascendants étaient de gros mangeurs, ou si nous avons été nourris copieusement pendant notre enfance, nos besoins seront plus importants. Il faut entendre par "besoins" la quantité de nourriture nécessaire pour ne plus avoir faim, et se sentir suffisamment fort.

En réalité, d'après les anciens Chinois, les besoins réels de l'homme sont en fait minimes, si l'on se place du point de vue de ce qui est nécessaire à sa survie. On rapporte qu'en Chine, certains hommes ont vécu très longtemps et en parfaite santé en ne se nourrissant principalement que d'un bol de nourriture par jour. Quand on connaît la peur des carences qui domine la diététique moderne, on réalise combien le point de vue des chinois est différent.

L'ensemble du processus digestif recouvre deux fonctions principales : l'assimilation et l'élimination. Chaque fois que la quantité d'aliments ingérés dépasse les besoins véritables du corps, une grande quantité d'énergie sera nécessaire pour transformer ces aliments et en éliminer les déchets. Une grande partie des nutriments ne pourra plus être assimilée. Ces excédents peuvent être à l'origine d'une accumulation de substances toxiques dans le corps humain.

De plus, les organes digestifs excessivement sollicités verront leur rendement fonctionnel diminuer sous l'effet du surmenage qui leur est imposé. De ce fait, en dépit d'apports alimentaires abondants, c'est la capacité d'en extraire puis d'en assimiler les nutriments qui est diminuée.

### **1.6.2. Le choix des aliments**

Les usages alimentaires varient en fonction de la géographie et de la culture. Les peuples des régions polaires du nord survivent en se nourrissant presque exclusivement de viande. Alors que de nombreux Indiens sont strictement végétariens. Cela montre combien l'homme est capable d'adaptation. Mais si un Indien se met à manger comme un Esquimau du jour au lendemain, il tombera malade. Cela montre en retour combien il est nécessaire de respecter les habitudes de notre corps.

Certains animaux, comme les herbivores, survivent en ne mangeant que des végétaux. Les vaches ou les chevaux, par exemple, trouvent dans l'herbe toutes les substances nécessaires à leur survie. Ils sont souvent dotés d'une grande force mais leur comportement est plutôt pacifique. D'autres animaux, comme les carnivores, ne survivent qu'en se nourrissant de la chair d'autres animaux qu'ils doivent tuer. Leur comportement est marqué par la nécessaire férocité dont ils doivent faire preuve pour survivre.

Qu'en est-il pour l'humain ? Nos habitudes alimentaires ont changé en même temps que se sont développées les diverses civilisations humaines. Les premiers hommes vivaient de la chasse et la cueillette. Pour survivre, ils devaient faire preuve de suffisamment de férocité pour vaincre à la chasse et lutter dans la nature sauvage.

Devenus sédentaires, les hommes développèrent l'élevage et l'agriculture. Progressivement, les céréales devinrent l'aliment de base dans la plupart des grandes civilisations de l'antiquité. Cette nouvelle organisation de la vie favorisa le développement de la vie intellectuelle et artistique. L'évolution des traditions culinaires a modifié progressivement les habitudes alimentaires de l'homme. De génération en génération, il s'est produit une adaptation progressive dont nous sommes aujourd'hui les héritiers.

Dans la mesure où la force physique violente et la combativité sont de moins en moins exigées par notre mode de vie actuel, notre alimentation est appelée à devenir de plus en plus végétarienne, tendance que l'on observe effectivement dans la plupart des sociétés occidentales modernes. Celui dont la survie exige une certaine combativité a intérêt à consommer davantage de viande pour satisfaire ses besoins. De la même façon, les enfants en pleine croissance ou les personnes âgées plus faibles peuvent davantage avoir besoin de consommer un peu de viande pour subvenir à leurs besoins.

Le choix des aliments dépend à la fois de nos besoins innés et de nos habitudes acquises. Il n'est donc pas possible de fixer des proportions exactes, ni d'imposer des listes d'aliments qui puissent convenir à tous.

A titre de référence uniquement, on peut proposer les indications suivantes :

- Céréales (riz, pâtes...) : 60%
- Légumes divers (de préférence cuits) : 30% (fibres)
- Aliments complémentaires divers : 10% (algues, champignons, viandes, poissons, etc..)

De par leur saveur douce et plutôt fade, les céréales constituent l'aliment de base idéal pour l'habitant des régions tempérées que nous sommes. Si l'on tient compte du fait que les céréales seules peuvent ralentir excessivement le transit intestinal, les légumes à fibres comme les grandes feuilles vertes constituent leur complément partait.

Les fibres végétales agissent un peu à la manière d'une brosse qui nettoie et qui évacue. On peut noter que les légumes ont généralement une nature "froide" qui explique qu'ils sont difficiles à digérer quand on les consomme crus. Passés à l'eau bouillante quelques secondes, ils deviennent plus digestes sans perdre de leur croquant.

En ce qui concerne l'alimentation quotidienne, c'est à dire celle qui doit le plus correspondre à nos besoins réels, il est souhaitable de privilégier la cuisson à la vapeur, ou à l'eau. A défaut, l'huile servira d'intermédiaire entre le feu et nos aliments. Mais quand les aliments sont cuits directement au feu (barbecue, grillades), ils se recouvrent de résidus de combustion très toxiques. On en limitera les conséquences en prenant soin de ne pas consommer les parties noires calcinées des aliments cuits de la sorte.

Peut-on considérer la diététique chinoise comme une méthode thérapeutique ? Quelle différence y a-t-il entre s'alimenter et se soigner ?

Les végétaux peuvent être divisés en trois catégories : alimentaire, médicinale et d'urgence. Les plantes médicinales et d'urgence contiennent des principes actifs qui traitent les maladies. Leur utilisation doit être soigneusement dosée par un professionnel de la santé compétent. Ces plantes ne sont pas destinées à nourrir le corps. Elles ont des propriétés trop fortes.

Au contraire, les fruits, les légumes et les céréales ont des propriétés beaucoup plus modérées. Les céréales surtout sont très douces ; leur saveur est plutôt neutre et fade. C'est la raison pour laquelle elles constituent le meilleur aliment de base.

En plus des plats que nous préparons, nous pouvons renforcer notre alimentation en y ajoutant certains légumes ou certains fruits particuliers, sous forme de compléments alimentaires. Ces derniers peuvent se présenter, par exemple; sous forme de poudre de légumes et de fruits séchés. Utilisés en bouillon, ils permettent de préparer des potages dont on consomme un bol dans la journée, entre les repas. Voilà une manière très pratique de rendre l'alimentation plus régénérante pour la vitalité.

Mais dans tous les cas, l'adjonction de tels compléments ne doit en rien bouleverser notre alimentation quotidienne qui doit toujours comporter des proportions harmonieuses des différents aliments principaux. De telles préparations diététiques ne remplacent pas les repas puisqu'il est important de préserver avant tout une certaine régularité.

Le secret essentiel, pour nourrir notre vitalité, c'est la modération et la tempérance. Les irrégularités et les excès divers nuisent à notre corps. S'alimenter sous forme de cures d'un seul aliment, par exemple, est une forme d'irrégularité. Ne manger pendant plusieurs jours que du riz, ou que des fruits, ou commencer du jour au lendemain un régime réputé amaigrissant très différent de notre alimentation habituelle, sont autant de ruptures brutales qui traumatisent notre système digestif. Leurs éventuels effets positifs ne seront que de courte durée.

Aucun effet durable ne peut être obtenu si nous n'arrivons pas à adopter une alimentation régulière. Si nous souhaitons modifier nos habitudes acquises, nous devons procéder progressivement, à partir des usages qui sont les nôtres depuis notre enfance.

## 1.7. L'alternance du repos et de l'activité

Le *Yin* et le *Yang* désignent, dans la philosophie chinoise, les aspects opposés et complémentaires que l'on retrouve en toute chose : mâle/femelle, haut/bas, Ciel/Terre, chaud/froid, etc.. Dans la Nature, les variations du *Yin* et du *Yang* se traduisent par la succession alternée des jours et des nuits, ainsi que par la succession des 4 saisons.

La lumière et la chaleur sont *Yang*. L'obscurité et le froid sont *Yin*. Dans un cycle de 24 heures, le jour est *Yang*, la nuit est *Yin*. Dans le cycle annuel, le printemps et l'été sont *Yang*, puisque la température augmente au fur et à mesure que les jours rallongent. A contrario, l'automne et l'hiver sont *Yin*.

Le *Yang* de l'univers est représenté par le Ciel et le soleil. Il correspond à l'ensoleillement de notre environnement, qui est un facteur indispensable au développement de la vie sur terre. Le *Yin* de l'univers est représenté par la Terre qui porte, génère et nourrit tous les êtres vivants. Entre le Ciel et la Terre, il y a des échanges constants. L'atmosphère est le siège de mouvements permanents qui font les variations climatiques. Ces échanges incluent le cycle de l'eau, son évaporation formant les nuages à partir desquels l'eau retombe sous forme de pluie ou autres précipitations.

### 1.7.1. Le rythme journalier

Se lever et être actif quand le soleil se lève, se reposer et dormir quand le soleil est couché : c'est la norme universelle.

Toutefois, comme pour l'alimentation, le point essentiel est la régularité des horaires. Se coucher tous les matins pour dormir, et se lever tous les soirs pour travailler de nuit, est un cycle régulier. Le corps peut s'y adapter. Mais ne pas avoir d'horaires fixes et réguliers blesse la vitalité. Les activités professionnelles exigeant des changements d'horaires fréquents entraînent un effort d'adaptation du corps qui épuise la vitalité.

La durée du sommeil dépend de chacun mais est en moyenne d'environ 6 heures. Le manque de sommeil nuit à la régénération physique du corps, qui a besoin de se réparer pendant le sommeil. On dit que le manque de sommeil blesse, à la longue, surtout la partie *Yin* de notre vitalité, celle qui régénère les tissus et répare l'usure physique qui résulte de l'activité pendant la journée. On pourra en observer les effets au niveau de l'hydratation de la peau, par exemple ou du lustre et de la coloration des cheveux.

L'excès de sommeil, et de position allongée en général, nuit à notre énergie vitale (*Qi*), qui est la partie *Yang* de notre vitalité, celle qui se manifeste à l'extérieur par notre force et notre légèreté. Elle se manifeste à l'intérieur par la force de fonctionnement de nos organes. Sa diminution se manifestera par une fatigue, un essoufflement ou une transpiration abondante au moindre effort.

En suivant jour après jour le lever et le coucher du soleil, notre rythme de vie s'adapte progressivement à la saison.

Une insuffisance de sommeil est particulièrement dommageable en hiver. C'est la saison de l'hibernation. C'est l'époque de l'année où notre corps reconstitue sa réserve de vitalité, exactement comme nous le faisons à moindre échelle chaque nuit. Contrairement à l'été, en hiver, se coucher tard nuit. C'est aussi la saison où la fréquence des rapports sexuels doit être minimale.

### **1.7.1.1. Le surmenage**

#### **1.7.1.1.1. Le surmenage corporel**

Nos activités corporelles participent aussi à l'entretien ou au contraire à l'épuisement de notre vitalité.

Comment définir le surmenage ?

Les mouvements et les efforts que nous effectuons au cours de nos activités quotidiennes doivent être harmonieusement répartis sur l'ensemble du corps. Si nous sollicitons, par exemple, exagérément un seul bras au détriment de l'autre ou le haut du corps plus que le bas, il se produit un déséquilibre. Les articulations des zones les plus sollicitées seront facilement sujettes à des atteintes rhumatismales. C'est une forme de surmenage.

Pour y remédier, un exercice très simple consiste à exercer une à une chacune de nos articulations pendant quelques instants, sans chercher à faire travailler les muscles qui les mobilisent. Cet exercice se fait en douceur, lentement et sans brutalité. Il consiste simplement à mobiliser sans forcer chacune de nos articulations jusqu'à son degré de liberté maximal. On effectue ces mouvements à fond, plusieurs fois, mais sans chercher à développer la musculature. L'objectif est d'entretenir la qualité et la souplesse des articulations.

Nos divers mouvements et positions ont des répercussions sur les organes internes. Sur la base de ce principe, les Chinois ont développé des exercices de santé appelés *QiGong* (prononcer T'CHI KONG). Ces exercices ne sont pas du tout destinés à développer les muscles et la force physique comme le sport en Occident.

Quand on pratique des sports violents, cela sous-entend aussi une alimentation abondante, donc un surmenage des fonctions digestives et d'élimination. Les articulations et les muscles sont soumis à rude épreuve et souffrent d'une usure prématurée. La transpiration est alors généralement considérée comme une élimination salutaire des toxines. Les exercices violents impliquent souvent une tension nerveuse importante : on tend vers un but, celui de gagner, de dépasser ses propres limites et d'aller au bout de ses capacités.

La conception chinoise de l'exercice corporel est là encore tout à fait différente. Quand on pratique les *QiGong*, on s'efforce d'être concentré mais détendu, sans chercher à obtenir un résultat ni à se surpasser.

La respiration est profonde mais entièrement naturelle. Si l'on observe de l'essoufflement ou de la transpiration, c'est que l'exercice n'est pas fait correctement. La transpiration profuse est considérée comme une "blessure" pour le sang et le cœur, pouvant même provoquer, dans les cas extrêmes, un arrêt cardiaque.

Beaucoup d'occidentaux pensent que la pratique d'un sport est bénéfique pour la santé. Nos organes internes et nos articulations ont besoin, effectivement, d'une certaine quantité de mouvement. L'exercice physique est indispensable pour entretenir notre énergie vitale et la faire circuler harmonieusement à travers toutes les parties du corps.

Mais, pour atteindre cet objectif, il n'est pas nécessaire de souffrir en faisant des exercices violents qui épuisent notre énergie, nous essoufflent et nous font transpirer. La pathologie si caractéristique des athlètes de haut niveau montre bien que des exercices excessifs ne favorisent pas la santé mais épuisent, au contraire, notre vitalité.

Toutefois, comme pour l'alimentation, le point le plus important reste la régularité des habitudes. Chez une personne qui pratique des sports intensifs depuis sa jeunesse, le corps s'est adapté. Cesser brutalement peut entraîner des troubles. La situation la plus dangereuse concerne les personnes qui commencent brusquement la pratique d'exercices trop violents alors qu'ils avaient cessé d'en faire régulièrement depuis longtemps. La mode du jogging, par exemple, a ainsi entraîné une vague d'accidents cardiaques très remarquée. Etant donné les excès habituels que l'on constate en matière d'exercices physiques, on peut se demander quels seront les effets de la prochaine mode ?

Les *QiGong*, quant à eux, sont des exercices pratiqués depuis des millénaires. Ils mobilisent efficacement et en douceur toutes les parties de notre corps, ce qui favorise aussi le fonctionnement des organes internes. Bien que se présentant extérieurement sous la forme d'exercices doux, leur action intérieure est très puissante. Au lieu de dépenser notre énergie sous forme d'un travail musculaire, ils font circuler plus efficacement notre énergie interne. Bien faits, ils procurent une sensation de légèreté et de bien être. Mal faits, ils peuvent être dangereux.

#### **Avertissement :**

Depuis que les *QiGong* sont à la mode, on assiste à une prolifération d'enseignements ouverts au public. Dans un tout autre domaine, la lecture, nous savons bien qu'il y a une grande différence entre savoir lire et être compétent pour enseigner la lecture à des enfants. Il convient par conséquent d'émettre les plus vives réserves quant aux risques que peut présenter une pratique mal conduite des *QiGong*, tant pour notre santé physique que pour notre équilibre mental.

Dans certains cas, le *QiGong* permet de développer des facultés physiques généralement considérées par les occidentaux comme paranormales ou surnaturelles. Elles font le plus souvent l'objet de démonstrations spectaculaires. Ces manifestations peu discrètes sont malheureusement trop souvent confondues avec la véritable compétence d'un expert, qui est avant tout de pouvoir discerner ce qui peut être enseigné en occident sans danger pour la santé. Il faut savoir que la pratique régulière d'exercices inadéquats peut entraîner une dégradation importante de notre vitalité, même si des troubles réels ne sont pas perceptibles tout de suite

#### **1.7.1.1.2. Le surmenage émotionnel et intellectuel**

Bien plus que l'alimentation, l'équilibre psychologique joue un rôle déterminant dans la préservation de la vie et de la santé. Le fonctionnement conscient de notre esprit peut être divisé en 2 parties : celle qui connaît et apprend (*Zhi*) et celle qui éprouve et ressent (*Qing*). C'est ce que l'on appelle en psychologie la sphère cognitive et la sphère affective.

Nos pensées se produisent sans cesse, les unes après les autres. Cette activité mentale consomme de l'énergie et peut, en cas d'excès, conduire à un surmenage. Toutes nos perceptions sensorielles maintiennent notre esprit constamment en activité. L'activité mentale ainsi entretenue suscite l'apparition de désirs. Notre pensée s'oriente alors vers le futur et nous agissons en vue de satisfaire un désir.

Par exemple, quand nous voyons une pomme, notre esprit interprète ce que nous voyons. Notre pensée fonctionne : notre intelligence, et les connaissances que nous avons acquises antérieurement, nous font reconnaître ce que notre œil perçoit comme étant une pomme. L'ayant identifiée, nous savons qu'une pomme est bonne et qu'elle peut procurer une sensation agréable quand on la mange. Alors même que nous n'avons pas faim, un désir naît en nous. Nous souhaitons manger cette pomme, comme nous pouvons souhaiter posséder ou acheter une multitude d'objets plus ou moins utiles simplement parce que nous les voyons. Sous l'effet du désir, une impulsion est donnée à la pensée. elle s'oriente vers le futur, vers la réalisation d'un acte. Dans notre exemple, nous allons saisir la pomme ou nous en abstenir volontairement pour diverses raisons.

Notre vie quotidienne est ainsi faite d'une succession d'actes qui sont tous stimulés grâce au contact que nous entretenons par l'intermédiaire de nos 5 sens avec notre environnement au sens large (les êtres et les choses). Cette activité permanente est indissociable de la Vie. Elle nous permet d'agir pour satisfaire tous les besoins vitaux. Cette activité mentale génère des désirs et des réactions émotionnelles. Le fait d'éprouver des sentiments est une composante essentielle de notre vie. Les émotions ont des effets physiques sur le corps humain. Elles stimulent le fonctionnement de nos organes internes. Privés de cette stimulation, leur fonctionnement diminuerait.

Par exemple, la colère entraîne une montée excessive de l'énergie vers le haut du corps. Le visage devient rouge et chaud, la vue se brouille, la tension artérielle monte. La peur manifeste ses effets vers le bas. Les jambes deviennent flageolantes, les urines et les selles sont évacuées de façon incontrôlée.

Chacune des 7 émotions fondamentales qui définissent notre comportement affectif a ainsi un effet concret que nous pouvons vérifier tous les jours. La succession harmonieuse des différents sentiments que nous sommes amenés à éprouver participe activement à l'équilibre physiologique de notre corps. En cas d'excès émotionnel, c'est à dire d'émotions trop violentes, ou conservées trop longtemps dans notre Cœur, des dérèglements apparaissent. Evidemment, nos réactions émotionnelles sont aussi modifiées par l'état de nos organes. Ainsi, d'après les Chinois, quelqu'un dont le Foie est dur et congestionné parce que trop plein de sang sera naturellement irritable. Il se mettra en colère à la moindre stimulation, et sans que cela puisse être justifié par les circonstances.

Comment procéder pour calmer et renforcer l'esprit ? Pour obtenir ce résultat, nous devons cultiver la concentration de l'esprit en pratiquant régulièrement des exercices de méditation associant trois aspects :

- la quiétude mentale
- la respiration abdominale naturelle et spontanée
- la relaxation musculaire

Quand ces trois conditions sont atteintes, on est en mesure de concentrer son esprit et d'arrêter pendant quelques instants le cours des pensées. Progressivement, la concentration de l'esprit devient plus longue. Cet exercice de recueillement apporte une détente profonde tant au corps qu'à l'esprit. Il renforce notre esprit et favorise nos capacités mentales (mémoire, concentration, lucidité et pénétration de la pensée). Il permet progressivement de mieux réagir face au stress émotionnel. Effectué de préférence le soir, il procure un meilleur sommeil. La pratique de tels exercices peut néanmoins être contre-indiquée dans certains cas. Il est important de recueillir le conseil d'un professionnel de la santé compétent.

Par le calme profond qu'elle procure, la concentration de l'esprit favorise la circulation de l'énergie dans tout le corps ce qui renforce notre résistance aux maladies, nos défenses naturelles ainsi que la faculté naturelle d'auto-guérison de l'organisme.

Le calme et la concentration nous permettront de diminuer nos désirs illusoire et le cortège de joies éphémères, de regrets et de frustrations qu'ils entraînent. En cessant d'être en permanence tendus vers un but, nos besoins diminueront. Cette détente intérieure nous procurera des joies plus profondes et plus durables. Une autre philosophie de la vie pourra naître dans notre esprit.

Les quelques dizaines d'années que durent notre vie peuvent être comparées à des vacances que nous irions passer dans un hôtel. Il est agréable de jouir pleinement de toutes les commodités de cet hôtel, d'apprécier son mobilier et la qualité du service. Tout est mis à notre disposition afin que notre séjour soit le plus agréable possible. Et nous aurions tort de ne pas en profiter. Toutefois, rien de ce qui est dans l'hôtel ne nous appartient. Quand nos vacances se termineront, nous devrons partir et ne pourrons rien emporter avec nous. Si nous avons bien su remplir nos vacances, nous quitterons l'hôtel sans regret ni amertume, avec le sentiment d'avoir pleinement profité de notre séjour.

Cette philosophie de la vie est en relation avec *Yang Sheng Fa*, la méthode pour nourrir le principe vital.

## 2. Les grandes catégories de constitution

Les conditions de vie de l'homme moderne sont souvent stressantes. Les différents excès que nous sommes amenés à supporter entraînent une sorte "d'usure" prématurée de notre corps.

Cette usure peut se traduire par l'apparition de maladies. Dans ce cas, il est nécessaire de recourir aux services d'un professionnel de santé compétent qui devra poser un diagnostic avant d'effectuer un traitement adéquat.

Mais cette usure peut aussi se traduire par des signes de fatigue et de vieillissement qui traduisent une baisse de la vitalité. Il ne s'agit dans ce cas que d'une déficience générale à laquelle il est possible de remédier sans recourir à un traitement médical.

Il existe des aliments appropriés qui nous permettent de "nourrir" notre vitalité afin de la régénérer.

### *Les formules secrètes réservées aux Empereurs chinois*

Au cours des dynasties successives, les Empereurs chinois menaient dans leur palais une existence bien différente de celle du peuple en général. Souvent, les contraintes attachées à leur fonction pouvaient les affecter physiquement ou psychologiquement. De par le rang et le mode de vie particuliers qui étaient les leurs, leurs problèmes de santé faisaient l'objet d'un traitement spécial.

Certains empereurs faisaient preuve d'une diligence et d'une application méritoires dans la conduite des affaires de l'état. Soucieux du sort de leur peuple, ils étaient conscients des lourdes charges qui pesaient sur leurs épaules. Ils étaient alors facilement sujet au surmenage intellectuel et nerveux qu'entraîne l'excès de responsabilité et de préoccupations. D'autres menaient une vie de débauchés, s'entourant d'une multitude de jolies femmes, concubines et courtisanes. En se livrant sans retenue aux jouissances sexuelles, ils pouvaient blesser leur "énergie des Reins" (*Shen Qi*), et devenir impuissants. Les intrigues et les rivalités qui régnaient entre les membres de la famille royale, ainsi que parmi ceux de la cour alourdissaient l'atmosphère qui régnait dans leur entourage. Il y en eut qui, pensant qu'ils n'avaient pu remplir honorablement le mandat que leur assignait le destin, sombraient dans l'abattement et la dépression nerveuse.

La tradition voulait que les meilleurs médecins de l'empire fussent convoqués à la cour pour y demeurer en permanence au service du souverain. Ils assumaient la lourde responsabilité de veiller sans relâche sur la santé et la longévité de l'empereur. Ces médecins ont inventé des formules secrètes (*Bi Fang*) qui n'étaient pas divulguées hors du palais. Ces formules de longue vie devaient être suffisamment efficaces pour produire des effets visibles sur la vitalité de l'empereur. Elles devaient en même temps être très sûres et ne produire aucun effet secondaire indésirable. Certains empereurs n'hésitaient pas, en effet, à recourir à des châtements cruels s'ils n'étaient pas satisfaits.

Notre constitution physique actuelle est très différente de celle des hommes de la Chine ancienne. Les travaux de recherche menés par la Fondation Leung KokYuen (Suisse) ont permis de mettre au point des préparations nutritives dérivant directement de ces anciennes recettes de longue vie.

Il a toujours existé en Chine comme ailleurs, des produits capables de procurer des effets rapides et euphorisants mais de courte durée. Ils étaient considérés comme des produits "charlatanesques" (*Jiang Hu Yao*) dont les effets excitants n'étaient en fait destinés qu'à en favoriser la vente.

## **2.1. Constitution Yin = Insuffisance de Yang**

### **2.1.1. Principe**

Régénérer la partie *Yang* de la vitalité.

### **2.1.2. Explications**

*Yang* correspond symboliquement au FEU.

Sur le plan concret, il désigne la source de chaleur du corps qui détermine l'intensité des échanges internes. Quand la température du corps diminue, les fonctions vitales ralentissent. Les chinois désignent cette chaleur vitale "Le Feu de la Vie".

La notion occidentale de "taux de métabolisme de base", c'est à dire la quantité de chaleur que produit, par heure et par mètre carré de la surface du corps, un sujet à jeun et au repos, est tout à fait comparable aux effets du *Yang* par les Chinois.

### **2.1.3. Caractéristiques générales et tendances pathologiques**

#### **Température :**

- Les extrémités sont froides (mains, pieds).
- Sensation de froid dans le dos.
- Le sujet est plutôt frileux, il aime la chaleur et craint le froid.

#### **Teint :**

- Teint plutôt pâle, terne (blanc ou un peu jaunâtre)

#### **Psychologie :**

- Comportement passif, lent et inerte.
- Le cerveau fonctionne plus lentement, ce qui peut aller jusqu'à une certaine torpeur.
- Sur le plan psychique, les tempéraments *Yin* sont plutôt introvertis et secrets ; ils ne révèlent pas facilement leurs pensées ni leurs sentiments profonds.

#### **Couleurs des urines :**

Le *Yang* du corps prenant sa source dans les Reins selon la conception chinoise, les mictions pourront être modifiées :

- les urines sont plus claires (moins jaunes) pouvant aller jusqu'à être comme de l'eau.
- En principe les urines sont plus abondantes et les mictions plus longues et plus fréquentes.
- Cela se manifeste surtout pendant la nuit où le sujet est obligé de se lever 1, 2 ou 3 fois en fonction de l'importance de la déficience du **Yang**.

N.B. : Dans certains cas, la diminution de la source de chaleur interne du corps peut conduire à une rétention d'eau dans les tissus favorisant les œdèmes; dans ce cas, il y aura tendance à la rétention urinaire : les mictions deviennent moins abondantes et plus difficiles (la vessie se vide moins facilement) ; dans certains cas, il peut même se produire un écoulement de quelques gouttes résiduelles après la miction.

#### **Fatigue :**

- Sensation de fatigue et de faiblesse dans la région lombaire et au niveau des genoux.
- La région lombaire peut également être légèrement endolorie (lombalgie chronique avec douleur sourde).

#### **Transpiration :**

- S'il y a transpiration excessive ou spontanée, elle se produira pendant la journée et non la nuit ; la sueur sera froide.

#### **Fécondité et sexualité :**

*Chez l'homme de constitution Yin, si le Yang devient trop insuffisant,*

- Il se produit une condition appelée traditionnellement en Chine "sperme froid et fluide", c'est à dire un sperme inefficace entraînant la stérilité.
- L'insuffisance de **Yang** peut aussi se manifester par de l'impuissance, ou encore par des émissions de spermes incontrôlées, par exemple au moindre désir (éjaculation précoce) ou encore pendant le sommeil.

N.B. : La spermatorrhée nocturne, dans ce cas, est une simple "fuite de sperme", non consécutive à une excitation vécue au cours d'un rêve érotique.

*Chez la femme l'insuffisance de Yang*

- Favorise la leucorrhée, sous forme de pertes blanches et fluides.
- Une sensation de froid sera ressentie au niveau de l'utérus et la fécondation sera plus difficile.
- L'augmentation du froid dans l'abdomen inférieur pourra se traduire par une sensation de douleur dans cette région, éventuellement accompagnée d'une sensation de serrement, voir de spasmes se produisant sous le nombril.
- Entraîne aussi une diminution du désir sexuel (ainsi que du plaisir).
- Favorise le retard des règles (cycles plus long).

#### **Remarques :**

- De façon générale, l'insuffisance de **Yang** diminue la vigueur de notre énergie vitale (**Qi**), ce qui se traduit par un manque de force et une sensation de fatigue.
- Le "Feu de la vie" est la partie **Yang** de notre capital de vitalité.

## **2.2. Constitution Yang - insuffisance de Yin**

### **2.2.1. Principe**

Régénérer la partie **Yin** de la vitalité.

### **2.2.2. Explications**

Le **Yin** correspond symboliquement à l'Eau. C'est l'opposé du **Yang**.

Sur le plan fonctionnel, **Yin** désigne ce qui calme et ralentit. L'insuffisance de **Yin** peut se manifester par des signes d'hyperactivité. Les battements cardiaques, la température du corps, la pression artérielle, etc. sont autant de paramètres maintenus en équilibre entre deux tendances : l'excès (hyper) et le manque (hypo). C'est ce que les chinois appellent l'équilibre **Yin / Yang**.

Sur le plan concret, **Yin** est surtout en relation avec la substance physique qui constitue notre corps, et tout particulièrement l'eau et les liquides du corps humain. Ainsi, le **Yin** correspond à la fois aux liquides internes (sang, lymphe, plasma, synovie, etc.) et aux sécrétions externes (salive, sueur, larmes, lubrification nasale, sperme ou lubrification vaginale, etc.) qui partagent tous une nature liquide commune.

Le vieillissement est un processus par lequel se dégrade non seulement l'énergie vitale de nature **Yang**, mais aussi la qualité physique de nos tissus, qui se déshydratent progressivement.

Ce dessèchement graduel correspond à un épuisement progressif du **Yin**. Pour une constitution du type **Yang**, la régénération de la vitalité doit porter prioritairement sur la préservation de la partie **Yin**.

### **2.2.3. Caractéristique générales et tendances pathologiques**

**Température**, signes de chaleur :

- La chaleur naturelle de l'organisme (c'est-à-dire le **Yang**) peut se manifester sous forme d'une fièvre qui ne se produit qu'au cours de l'après-midi ou en soirée.
- La chaleur peut également se manifester sous forme de bouffées de chaleur, ou d'une sensation de chaleur localisée dans la région des paumes des mains, des plantes des pieds ou du cœur.

**Tête:**

La montée du **Yang** non retenu par le **Yin** se manifeste par des troubles dans la partie supérieure du corps :

- Maux de tête.
- Vertiges.
- Perception d'un bourdonnement ou d'un sifflement dans les oreilles.
- Perte de l'ouïe.
- Sensation de plénitude et de gonflement de la tête.

**Transpiration :**

- S'il y a transpiration, elle se produit exclusivement la nuit, pendant le sommeil. Elle peut être alors très abondante, pouvant obliger le sujet à se réveiller pour se changer.

**Sommeil :**

- Le sommeil est moins profond (plus léger) ou de plus courte durée entraînant un réveil prématuré. Ce n'est que quand le **Yang** devient très abondant qu'il se produit une véritable insomnie.

**Sécheresse :**

- La déshydratation du corps se manifestera d'abord au niveau de la gorge (qui sera plus facilement irritée) et de la bouche. L'envie de boire est plutôt le besoin de se rincer la bouche et la gorge, ce qui est différent d'une véritable soif où l'on recherche surtout à avaler une grande quantité de liquide.

**Zones sensibles :**

- Douleur lombaire ou douleur dans les talons.

**Psychologie :**

- Apparition de signes d'insuffisance au niveau de l'esprit telle qu'une lassitude intellectuelle ou des pertes de mémoire. Mais en même temps, impression de stress et de tension intérieure, irritabilité, nervosité, susceptibilité, etc.

**Dents et cheveux :**

- Ces tissus considérés comme des "surplus" sont de bons indicateurs de notre réserve de vitalité et de l'avancement de notre vieillissement. Les dents sont le "surplus de os", les cheveux le surplus du "sang". Les dents commencent à bouger ; les cheveux tombent davantage et blanchissent, ce signe étant souvent plus marqué chez l'homme (où la barbe blanchit également) que chez la femme.

**Fécondité et sexualité :**

*Chez l'homme, l'insuffisance de Yin peut se manifester*

- Par une production moindre de sperme, ce qui diminuera la fécondité.
- S'il y a une spermatorrhée, elle se produira pendant le sommeil mais sous l'effet d'un rêve érotique accompagné d'une érection.

*Chez la femme, l'insuffisance de Yin*

- Pourra amener la stérilité complète.
- Localement, les sécrétions au niveau de la vulve et du vagin seront diminuées (sécheresse vaginale).

**Remarques :** L'expérience a montré que la régénération de la partie **Yin** de notre vitalité est généralement plus longue à obtenir que celle de la partie **Yang**. L'insuffisance de **Yin** est une condition favorisant l'apparition du diabète et de l'hypertension.

## 2.3. La constitution congestive : Stase circulatoire de l'énergie et du sang

### 2.3.1. Principe

Régénérer la vitalité en nourrissant le sang et en favorisant la circulation de l'énergie.

### 2.3.2. Explication

La constitution congestive concerne les sujets dont la circulation est insuffisante, et qui sont prédisposés à la formation de diverses accumulations et obstructions internes.

La notion de circulation chez les chinois comprend 2 aspects inséparables :

- la circulation du sang dans les vaisseaux,
- la circulation de l'énergie (**Qi**) qui se répand partout et peut être assimilée à une force motrice qui provoque le mouvement, le déplacement et la circulation dans le corps.

Si le cœur fournit l'impulsion initiale en poussant le sang dans les vaisseaux, c'est la force de l'énergie (**Qi**) qui ramène le sang au cœur. Cette vision chinoise de la circulation est à l'origine d'une notion très importante : celle d'obstruction et de blocage, qui peut s'appliquer non seulement aux caillots de sang qui peuvent se former dans les vaisseaux mais à des phénomènes aussi divers que la stagnation des aliments dans le tube digestif ou la formation de tumeurs diverses, bénignes ou malignes. A propos de celles-ci, il est intéressant de noter que les tensions émotionnelles favorisent le développement de tumeurs cancéreuses. Cela est particulièrement vrai pour les cancers du sein chez la femme.

La circulation de l'énergie et du sang est très sensible aux perturbations de notre équilibre affectif. Les dérèglements émotionnels tels que l'anxiété, le ressassement obsessionnel d'événements passés ou la colère rentrée sont les principaux facteurs de stagnation. Or, parmi tous les aspects du mode de vie que nous avons évoqués pour préserver la vitalité et la santé, l'équilibre psychologique est celui qui joue ici un rôle déterminant. Pour des raisons tant physiologiques que psychologiques, la stagnation concerne davantage les femmes que les hommes. En effet, le cycle menstruel a une incidence très importante sur la circulation en général.

D'après les Chinois, il se produit chez la femme une accumulation naturelle de sang au niveau de l'utérus. La quantité de sang disponible détermine la fécondité de la femme. Cette accumulation de sang est destinée en effet à alimenter l'embryon en cas de grossesse. C'est pour cette raison que l'absence de règles s'accompagne souvent de stérilité. C'est pour les mêmes raisons que hémorragie importante au cours de la grossesse peut entraîner son interruption. Pour qu'il y ait fécondité, il faut qu'il y ait une quantité de sang suffisante.

Mais d'un autre côté, cette accumulation de sang favorise un déséquilibre général de la circulation dans le corps. Ce déséquilibre se manifeste surtout avant les règles : il se traduit par de la nervosité et de l'irritabilité pouvant aller jusqu'à des phénomènes de congestion plus importants. Il peut apparaître alors des désagréments telle qu'une congestion douloureuse des seins, une douleur abdominale, des maux de tête, etc.) qui caractérisent bien ce que l'on appelle aussi le "syndrome prémenstruel".

Tous ces phénomènes correspondent d'après les Chinois à une stagnation de l'énergie pouvant conduire à son tour à une stagnation de sang telle que des caillots de sang soient évacués au moment des règles.

L'expulsion périodique du sang menstruel ne peut s'effectuer harmonieusement que si l'énergie (**Qi**) circule suffisamment librement pour pousser le sang hors du corps. Des tensions émotionnelles excessives entraveront la libre dispersion de l'énergie et du sang à travers le corps. Les états émotionnels marqués par la déception, l'insatisfaction et la frustration ou l'angoisse obsessionnelle vont par conséquent gêner le bon déroulement des règles. Une congestion importante se manifeste.

### 2.3.3. Caractéristiques générales et tendances pathologiques

#### Gêne et oppression

- Sensation de gêne ou de douleur sourde à la poitrine, pouvant s'accompagner de palpitations.
- Cette sensation de gêne peut rendre le sujet nerveux.
- Souvent, il éprouve en même temps un sentiment de vide dans la poitrine.
- Douleur au niveau des flancs (costalgie, point de côté, etc.).

#### Mémoire

- Perte de mémoire, oublis fréquents.

### **Sommeil**

- Tendance à l'insomnie beaucoup de rêves (souvent, dès que le sujet vient de s'endormir, ses rêves le réveillent).

### **Teint**

- Terne et jaune.

### **Fatigue**

#### **Appétit et digestion**

- Baisse d'appétit.
- Gêne et douleur au niveau de l'estomac.

#### **Psychologie**

- Sujet très émotif (sursaute et s'effraie facilement, ce qui peut déclencher des palpitations).
- Instabilité émotionnelle : humeur très changeante passant rapidement de l'irritation à la gaieté.
- Sentiment de tristesse ou d'angoisse.
- Fréquents soupirs : le sujet pousse de temps en temps de grands soupirs, qui ont la propriété de libérer un peu la tension intérieure que l'on éprouve quand notre énergie circule mal.
- Boule dans la gorge, ressentie comme s'il y avait un noyau de prune qui obstruait la gorge ; les sensations de gorge nouée et serrée reflètent bien le blocage de l'énergie provoqué par les tensions émotionnelles.

#### *Chez la femme*

- Règles irrégulières.
- Douleurs abdominales avant les règles (plus il y a blocage, plus la douleur est vive bien entendu, au fur et à mesure que le sang est évacué, la douleur diminue).
- Leucorrhée sous la forme de pertes rougeâtres ou blanches.
- Gonflement et douleur aux seins, surtout avant les règles.

## **2.4. Constitution neutre : la régénération générale**

Si la baisse de la vitalité ne permet pas de bien distinguer de quel type de constitution parmi les trois il s'agit, on peut mettre en œuvre une régénération générale.



## *A lire et à méditer*

Pour obtenir un effet maximum du traitement traditionnel chinois, je vous recommande vivement de suivre le programme suivant :

1. Modifiez progressivement votre alimentation en suivant les conseils.
2. Commencez progressivement à faire les exercices chinois en les adaptant à vos besoins.
3. Et surtout adopter une philosophie de la vie, une manière de voir les choses qui mettent l'accent sur les points suivants :
  - Vous rendre responsable de vos actions et de vos choix.
  - Vous extérioriser et vous impliquer dans des activités et des pensées altruistes. Ces pensées doivent déboucher sur des actions qui soient plus grandes que vous, soient enrichissantes et vous rendent plus fort moralement.
  - Vous permettre de solutionner le plus rapidement possible les conflits pour éviter les déperditions d' énergie émotionnelle. Juste ou injuste, bonne ou mauvaise, quelle que soit votre décision, qu' elle vous fasse perdre ou gagner, essayer de trouver la meilleure solution de votre point de vue le plus rapidement possible et passer à autre chose. Vivez pleinement le reste de votre vie. Si vous avez commis une erreur, corrigez-la et passez à la suite.
  - Vous accepter vous-même, vous aimer, vous respecter. Sachez vous dire "oui" ou "non ". Soyez attentifs à vos impressions intérieures et appréciez-les. Soyez à l'aise avec vous-même quand vous êtes seul. aimer son entourage est une absolue nécessité si l'on veut pouvoir vivre en société , ce qui contribue à favoriser la santé.

Professeur Leung KokYuen