

# Préface

Yin Yang et les Cinq Phases sont sans doute les théories les plus importantes de la médecine chinoise. On peut dire à juste titre qu'elles en sont la source et l'aboutissement. Or ce sont actuellement les théories les plus galvaudées de la médecine chinoise en occident. Une bonne partie des manuels sur le marché en est la triste preuve. Tantôt on retrouve ces sujets tronqués, exsangues, privés de leur essence, résumés en quelques pages et autant de tableaux, rapidement bâclés, semble-t-il, pour passer plus vite aux choses 'sérieuses' ; tantôt elles ont fait l'objet d'une sorte de gymnastique ésotérique et métaphysique, qui se fonde sur des traductions fantaisistes de textes chinois ou les fantasmes étymologiques et sémiologiques d'interprètes traitant les caractères chinois classiques comme autant d'obscurs rébus. Constatons que le type d'acupuncture et de médecine chinoise qui en a résulté, n'a pu séduire que de romantiques occidentaux, plus en mal d'orientalisme qu'à la recherche d'un système médical performant et scientifique.

Pour réaliser la présente étude nous avons pris quelques options bien claires : tout d'abord fidélité aux textes de référence chinois classiques et modernes, par le verbe et par l'esprit. Puis limitation du sujet à son usage en médecine chinoise. Il eût été tentant d'explorer les innombrables sources et applications des théories de Yin Yang et des Cinq Phases dans l'histoire, la philosophie et la civilisation chinoises. C'est cependant un sujet que nous désirons réserver pour une autre étude, à un autre moment, dans un autre ouvrage. Le présent travail ne commence donc ni par les trigrammes du Yi Jing, ni par l'exégèse du Tai Yi, ni par la dissection chirurgico-linguistique de quelques caractères en chinois classique.

Cette étude du Yin Yang et des Cinq Phases réfère en premier lieu à son origine au sein de la médecine chinoise, à savoir le Huangdi Nei Jing, aux analyses spécialisées des commentateurs classiques et modernes et aux enseignements et applications, y compris en recherche, qui en sont fait aujourd'hui en Chine. Tous les textes anciens et modernes ont été traduits par nos propres soins au départ des originaux chinois. Ainsi nous avons cherché à présenter une étude pure, sans aucune des contaminations qu'on retrouve souvent dans les textes occidentaux. Et s'il y avait quelque erreur dans ce travail – comment n'en aurait-il pas ? – nous en serons entièrement redevables et nous serons très heureux que nos lecteurs nous les signalent, afin que nous puissions les corriger et apprendre d'eux.

Nous souhaitons beaucoup d'enthousiasme et de courage aux valeureux qui entreprennent l'étude de ce petit ouvrage. Bien que ce travail soit destiné à être un manuel de première année pour des étudiants entreprenant une formation académique en médecine chinoise, il n'en reste pas moins très ardu. Puis, dans l'esprit que l'étude de la médecine chinoise est forcément un éternel recommencement, les anciens de la profession éprouveront certainement, eux aussi, quelque plaisir à retourner aux sources premières et, pourquoi pas, approfondir encore telle ou telle connaissance ou même comprendre telle ou telle notion depuis longtemps oubliée.

Nous espérons que les lecteurs et étudiants trouveront autant de plaisir à ce travail que nous avons eu à le faire et qu'il soit un guide de valeur dans leur démarche vers une médecine

chinoise de qualité, en même temps moderne et fidèle à la tradition.

# TABLE DES MATIÈRES

**Préface, 5**

**Yin Yang et les cinq phases, 7**

**Première partie : La théorie de Yin Yang, 9**

1. La théorie de base de yin yang, 9

Les concepts fondamentaux : l'opposition et l'unité, 9  
La formation et l'évolution de la théorie de yin yang, 14  
L'universalité et la relativité des caractéristiques de yin yang, 16  
Le contenu fondamental de la théorie de yin yang, 18  
L'application de la théorie de yin yang dans la médecine chinoise, 30  
Connaissances récentes concernant la théorie de yin yang, 37

2. Yin Yang dans le Nei Jing, 38

Quelques textes fondamentaux, 38  
Quelques concepts expliqués du Nei Jing, 46

3. Premiers approfondissements de la théorie de yin yang, 53

Les subdivisions qualitatives de yin et yang, 53  
Les subdivisions quantitatives de yin et yang, 54

**Deuxième partie : La théorie des cinq phases, 63**

1. Les concepts fondamentaux de la théorie des cinq phases, 63

2. Formation et évolution de la théorie de wu xing, 65

3. La classification des substances suivant les cinq phases, 65

4. Les règles de la production et du contrôle, de la restriction et de la transformation, de la soumission excessive et de la revanche, du contrôle excessif et de l'insulte, 69

Les relations de production et de contrôle, 69  
Les relations de restriction et de transformation, de soumission excessive et de revanche, 73  
Le contrôle excessif et l'insulte, 78

5. L'application de la théorie des cinq phases dans la médecine chinoise, 82

La classification des structures et l'organisation du corps humain, 82  
Explication des fonctions physiologiques des organes et des entrailles, 83  
Explication de certaines règles de la formation et de la transmission des maladies, 85  
Guide du diagnostic et du traitement des maladies, 90

6. La signification de l'application de la théorie des cinq phases et les connaissances contemporaines, 100

7. Les cinq phases dans le Nei Jing, 102

Quelques textes fondamentaux du Huangdi Nei Jing Su Wen, 102

Quelques concepts expliqués, 108

8. Premiers approfondissements de la théorie des cinq phases, 111

Introduction, 111

L'imagerie générale des cinq phases, 111

L'imagerie de la production des cinq phases, 111

La relation de contrôle, 115

**Annexe 1 : Liste alphabétique des ouvrages et des personnages cités, 126**

**Annexe 2 : Liste alphabétique des abréviations bibliographiques, 128**

## **L'application de la théorie de yin yang dans la médecine chinoise**

La théorie de yin yang est largement appliquée dans toutes les disciplines de la médecine chinoise et notamment pour expliquer l'organisation et la structure du corps humain, les fonctions physiologiques et les changements pathologiques et pour diriger le diagnostic et le traitement.

### **Yin yang et l'organisation et la structure du corps humain**

La théorie de yin yang considère que le corps humain est un ensemble organique contenant l'opposition et l'unité : les différentes parties qui composent le corps sont liées l'une à l'autre, collaborent intimement entre elles et en même temps peuvent être divisées en deux parties opposées : yin et yang.

*le corps humain a une forme.  
(Cette forme) ne peut pas se passer de yin yang*

Il est dit dans **Su Wen**<sup>1</sup> au chapitre **Bao Ming Quan Xing Lun, Traité de la protection de la vie et de la forme**, 保命全形论, que « *le corps humain a une forme. (Cette forme) ne peut pas se passer de yin yang.* »

D'abord, en ce qui concerne les différentes parties et la structure du corps humain, l'externe est yang et l'interne est yin ; le dos est yang et l'abdomen est yin ; la tête est yang et les pieds sont yin ; la surface du corps est yang et les organes internes sont yin. Au niveau de la surface du corps, la peau est yang et les muscles, les ligaments et les os sont yin. Au niveau des zangfu, les six fu sont yang et les cinq zang sont yin. Au niveau des cinq zang, le cœur et le foie sont yang et le poumon, la rate et le rein sont yin. Tous les zang fu ont aussi leur propre yin et yang, comme le yang du cœur et le yin du cœur, le yang du rein et le yin du rein, le yang de l'estomac et le yin de l'estomac, etc.

---

<sup>1</sup> Op. cit. HDNJSW

En ce qui concerne les méridiens, ceux qui ont leur trajet sur le côté externe des quatre membres du corps et sur le dos sont yang (par exemple, les trois méridiens yang de la main et les trois méridiens yang du pied) ; ceux qui ont leur trajet sur le côté interne des quatre membres et sur l'abdomen sont yin (par exemple, les trois méridiens yin de la main et les trois méridiens yin du pied).

Mais la caractéristique yin yang des différentes parties du corps n'est pas absolue et est relative. Elle change suivant certaines conditions. Par exemple, entre la poitrine et le dos, le dos est yang et la poitrine est yin ; mais entre la poitrine qui se trouve dans le haut et l'abdomen qui se trouve dans le bas, la poitrine est yang et l'abdomen est yin. La même chose pour les zangfu : du point de vue de leur position, le cœur et le poumon se trouvent dans le haut et sont yang – le cœur est un zang yang dans le yang et le poumon est un zang yin dans le yang ; le foie, la rate et le rein se trouvent dans le bas et donc sont yin – le foie est un zang yang dans le yin et la rate et le rein sont deux zang yin dans le yin. Il est dit dans **Su Wen**<sup>2</sup> au chapitre **Jin Gui Zhen Yan Lun, Paroles véritables et précieuses du cabinet d'or**, 金匱真言论, que « *le dos est yang - le yang dans le yang, c'est le cœur. Le dos est yang – le yin dans le yang, c'est le poumon. L'abdomen est yin – le yin dans le yin, c'est le rein ; l'abdomen est yin – le yang dans le yin, c'est le foie ; l'abdomen est yin – le yin extrême dans le yin, c'est la rate.* » La rate appartient au taiyin qui est le début de trois yin – c'est pourquoi la rate est le yin extrême<sup>3</sup>.

En ce qui concerne le sang et le qi du corps humain, le sang est yin et le qi est yang. Dans le qi, le qi nutritif (yingqi) est yin et le qi défensif (weiqi) est yang.

En conclusion, dans le corps humain, la haut et le bas, la surface et l'interne, tous les tissus et les zangfu et chaque tissu et zangfu lui-même, contiennent tous l'opposition et l'unité du yin yang. La caractéristique yin yang de toutes les parties du corps n'est que relative.

### Tableau de quelques caractéristiques yin yang de l'organisation et de la structure du corps humain

	Parties du corps	Organisation et structure du corps
<b>Yang</b>	Surface, haut, dos, côté externe des quatre membres	Peau et système pileux, six fu, trois méridiens yang de la main et du pied, qi
<b>Yin</b>	Interne, bas, abdomen, côté interne des quatre membres	Ligaments et os, cinq zang, trois méridiens yin de la main et du pied, sang

### Yin yang et les fonctions physiologiques du corps humain

La physiologie de la médecine chinoise considère que les activités vitales normales du corps humain sont des conséquences de l'équilibre et la collaboration harmonieuse entre les deux aspects opposés et unis – le yin et le yang. Les fonctions physiologiques du corps humain se manifestent d'une part par la défense de l'ensemble du corps contre l'invasion des

<sup>2</sup> Op. cit. HDNJSW

<sup>3</sup> Taiyin est double yin : d'une part il signifie la manifestation maximale du yin, qui se trouve à un niveau yin : l'abdomen ; ce qui en fait un yin extrême. D'autre part, la rate taiyin c'est la terre. Dans la division bipartite du yin yang, la terre c'est le centre : le yin dans le centre, c'est aussi le yin extrême. Voir aussi « Subdivision du yin » p. 34

pervers externes et d'autre part par les activités fonctionnelles des zangfu et des tissus.

*le yin est dans l'interne et le yang le protège ; le yang est à l'externe et le yin le sert*

Du point de vue du système défensif du corps humain, le yang se trouve à l'externe et est la fonction défensive qui protège les tissus et les organes internes du corps humain ; le yin se trouve dans l'interne et est la base matérielle du yang qui fournit continuellement de l'énergie pour le yang – c'est pourquoi il est dit dans **Su Wen** au chapitre **Yin Yang Ying Xiang Da Lun**<sup>4</sup> que « *le yin est dans l'interne et le yang le protège ; le yang est à l'externe et le yin le sert* ».

Du point de vue des activités fonctionnelles des zangfu, les cinq zang stockent le jingqi et sont yin ; les six fu digèrent, transforment et transmettent les boissons et les aliments et sont yang. En plus, chaque zang ou fu a son propre yin yang – toutes les activités fonctionnelles sont yang ; les substances organiques et nutritives qui produisent les activités fonctionnelles sont yin. Par exemple, le cœur promeut la circulation du sang et domine les activités mentales – cette fonction du cœur appartient au yang ; le sang du cœur et l'organe du cœur lui-même appartiennent au yin. Le foie régularise la quantité du sang et les activités mentales et émotionnelles – cette fonction du foie appartient au yang ; le sang du foie et l'organe du foie lui-même appartiennent au yin. La rate transporte et transforme l'eau et les céréales, diffuse la quintessence et gouverne et retient le sang – ces fonctions de la rate appartiennent au yang ; les liquides organiques de la rate et l'organe de la rate lui-même appartiennent au yin. Le poumon domine le qi, est responsable de la respiration et aide le cœur à promouvoir la circulation du sang – ces fonctions du poumon appartiennent au yang ; les liquides organiques du poumon et l'organe du poumon lui-même appartiennent au yin. Le rein stocke le jing, produit la moelle, domine la reproduction et la croissance et est responsable du métabolisme de l'eau liquides – ces fonctions du rein appartiennent au yang ; le jing du rein et l'organe du rein lui-même appartiennent au yin.

La même chose chez les six fu : leurs fonctions appartiennent au yang et leurs corps appartiennent au yin. Par exemple, l'estomac est responsable de la réception, du pourrissement et du mûrissement de l'eau et des céréales – ces fonctions de l'estomac appartiennent au yang ; les liquides organiques de l'estomac et l'organe fu de l'estomac lui-même appartiennent au yin. La vésicule biliaire stocke et excrète la bile et domine la décision et le jugement – ces fonctions de la vésicule biliaires appartiennent au yang ; la bile stockée dans la vésicule biliaire et l'organe fu de la vésicule biliaire lui-même appartiennent au yin. L'intestin grêle est le récipient des substances transformées et sépare le pur et le trouble – ces fonctions de l'intestin grêle appartiennent au yang ; les liquides stockés dans l'intestin grêle et l'organe fu de l'intestin grêle lui-même appartiennent au yin. La vessie stocke les liquides organiques et excrète les urines – ces fonctions de la vessie appartiennent au yang ; l'organe fu de la vessie lui-même appartient au yin. Les trois foyers dominant la transformation du qi de tout le corps et dégagent et régularisent la voie des eaux – ces fonctions appartiennent au yang ; les luò, les zang et la cavité des les trois foyers

---

<sup>4</sup> op. cit. HDNJSW.

appartiennent au yin.

Du point de vue de l'état fonctionnel de l'organisme humain, l'activation des fonctions appartient au yang et l'inhibition appartient au yin. Pendant les activités physiologiques, le corps maintient un équilibre relatif entre l'activation et l'inhibition des fonctions. Le yin jing est la base matérielle de la production et de la transformation du yangqi ; pendant les activités physiologiques, le yin jing est continuellement produit grâce au yangqi. Le yangqi et le yin jing agissent l'un sur l'autre, se transforment mutuellement et maintiennent un équilibre relatif entre eux. Si le yin et le yang ne peuvent pas agir l'un sur l'autre et se séparent l'un de l'autre, la vie atteint sa fin – c'est pourquoi il est dit dans **Su Wen** au chapitre **Yin Yang Ying Xiang Da Lun**<sup>5</sup> que « *quand le yin est neutre et le yang est calme, le jing et le shen sont ordonnés* » et que « *quand le yin et le yang se séparent, le jing et le qi s'épuisent* ».

.....

## **Quelques textes fondamentaux du Nei Jing Su Wen . Yin Yang Ying Xiang Da Lun Di Wu - Su Wen . Cinquième texte- Le Grand Traité de la Classification Yin Yang de Tous les Phénomènes du Monde**

### **Extrait 1 : Traduction et explications**

Huangdi dit : le yin et le yang sont la loi du ciel et de la terre, la grande règle de toutes les choses du monde, le père et la mère de toutes les transformations tant progressives qu'immédiates, la racine et le début de la naissance et de la mort et le logement de Shen Ming. Pour traiter une maladie, il faut se baser sur sa racine : yin et yang. Le yang s'accumule, ainsi le ciel est formé; le yin s'accumule, ainsi la terre est formée. Le yin est calme; le yang est mobile. Le yang est responsable de la naissance (germination) et le yin est responsable de la croissance; le yang est responsable de la récolte et le yin est responsable du stockage. Le yang se transforme en qi; le yin se transforme en forme. Le froid extrême produit la chaleur; la chaleur extrême produit le froid. Le qi froid produit le trouble; le qi chaud produit le pur. Si le qi pur se trouve dans le bas, il peut y avoir la diarrhée avec des aliments non digérés; si le qi trouble se trouve dans le haut, il peut y avoir la distension et la sensation de plénitude de la poitrine. Cela est dû à l'anormalité et à l'inversion du yin et du yang.

Huangdi dit : le yin et le yang sont la loi du ciel et de la terre (1), la grande règle de toutes les choses du monde, le père et la mère de toutes les transformations tant progressives qu'immédiates (2),

la racine et le début de la naissance et de la mort et le logement de Shen Ming (3).

(1). Ici, le ciel et la terre signifient la nature entière.

(2). Dans le texte original, il est dit que (le yin et le yang sont) le père et la mère de bian hua. Tout d'abord père et mère veulent dire l'origine et la racine. Bian signifie transformations progressives; hua signifie transformations immédiates.

(3). Ici, Shen Ming signifie la force motrice interne des mouvements, des changements et des transformations des choses dans la nature. Il est dit dans **Huai Nan Zi** que "on ne voit pas qu'il nourrit, mais les choses croissent;

---

<sup>5</sup> op. cit. HDNJSW.

*on ne voit pas qu'il blesse, mais les choses meurent. C'est pour cela on l'appelle Shen Ming, comme un esprit clair invisible". Cette force sort de yin yang - c'est pour cela qu'on dit que le yin et le yang sont le logement de Shen Ming.*

Pour traiter une maladie, il faut se baser sur sa racine : yin et yang. Le yang s'accumule, ainsi le ciel est formé; le yin s'accumule, ainsi la terre est formée (4).

Le yin est calme; le yang est mobile. Le yang est responsable de la naissance (germination) et le yin est responsable de la croissance; le yang est responsable de la récolte et le yin est responsable du stockage (ou : le yang tue et le yin se bloque) (5).

(4). Le yang qi est léger et pur. Le qi léger monte - c'est pourquoi quand le yang qi s'accumule, le ciel est formé; le yin qi est lourd et trouble. Le qi lourd et trouble descend - c'est pourquoi quand le yin se congèle, la terre est formée. Cette phrase explique la nature yin et yang du ciel et de la terre.

(5). Cela explique les règles du développement normal des choses pendant les quatre saisons de l'année : les choses sont nées au printemps, croissent pendant l'été, sont récoltées à l'automne et sont stockées pendant l'hiver.

Zhang Jiebin<sup>6</sup> disait que : "*le yang est responsable de la naissance et le yin est responsable de la croissance. Ici, on parle du yin et du yang dans le yang; le yang fait tomber et le yin est responsable du stockage. Ici, on parle du yin et du yang dans le yin. Le yang ne peut pas être indépendant. Il doit recevoir du yin pour achever son travail : par exemple, la naissance (la germination) et la production dépendant du yang harmonieux. Mais la croissance et la nutrition dépendent de la pluie et des rosées - c'est pourquoi on dit que le yang est responsable de la naissance (germination) et que le yin est responsable de la croissance. Le yin ne peut pas fonctionner tout seul. Il doit recevoir du yang pour pouvoir mouvoir; par exemple, la fermeture et le stockage sont dus au froid; mais c'est le vent et le givre qui font tomber - c'est pourquoi on dit que le yang fait tomber et que le yin stocke*". Il y avait d'autres savants qui ont traduit et expliqué cette phrase autrement : *'le yang est responsable de la naissance et le yin est responsable de la croissance'*. Cela est le yin et le yang dans leur normalité. *'Le yang tue et le yin se bloque'*. Cela est le yin et le yang désordonnés. Zhang Jiebin trouvait que cette explication avait aussi sa raison. Il disait que *"le yang harmonieux porte la naissance; le yin harmonieux forme les fruits - c'est pourquoi on dit que le yang est responsable de la naissance et que le yin est responsable de la croissance. Le yang excessif brûle et rend les choses fanées; le yin qui se congèle ferme et bloque - c'est pourquoi on dit que le yang tue et que le yin bloque"*.

Le yang se transforme en qi; le yin se transforme en forme (6).

(6). Zhang Jiebin disait que *"le yang est mobile et se disperse - c'est pourquoi on dit qu'il se transforme en qi; le yin est calme et se congèle - c'est pourquoi on dit qu'il se transforme en forme"*. Cela est aussi applicable au corps humain. Ma Xanthos disait que *"le yang se transforme en qi de toutes les choses - le qi du corps humain est donc transformé du yang; le yin produit la forme de toutes les choses - la forme du corps humain est donc transformée du yin"*. Puisque le qi appartient au yang, le qi du corps humain est appelé yang qi; puisque la forme appartient au yin, le jing, le sang et les liquides organiques du corps humain sont appelés yin jing.

Le froid extrême produit la chaleur; la chaleur extrême produit le froid. Le qi froid produit le trouble; le qi chaud produit le pur (7). Si le qi pur se trouve dans le bas, il peut y avoir la diarrhée avec des aliments non digérés; si le qi trouble se trouve dans le haut, il peut y avoir la distension et la sensation de plénitude de la poitrine. Cela est dû à l'anormalité et à l'inversion du yin et du yang.

(7). Ma Xuantai disait que *"le qi froid est yin. Le yin descend, se congèle et ne se disperse pas - c'est pourquoi on dit que le qi froid produit le trouble; le qi chaud est yang. Le yang monte et ne congèle pas - c'est pourquoi on dit que le qi chaud produit le pur"*.

## Commentaires

Ce paragraphe explique la conception essentielle de yin yang et montre que toutes les choses dans le monde sont en mouvement, changement et transformation continuels. La racine et

---

<sup>6</sup> Zhang Jiebin, nom principal : Zhang Jingyue (1563-1640), auteur du *Lei Jing* et du *Jingyue Quan Shu*, Les livres Complets de Jingyue ; grand spécialiste du *Nei Jing*

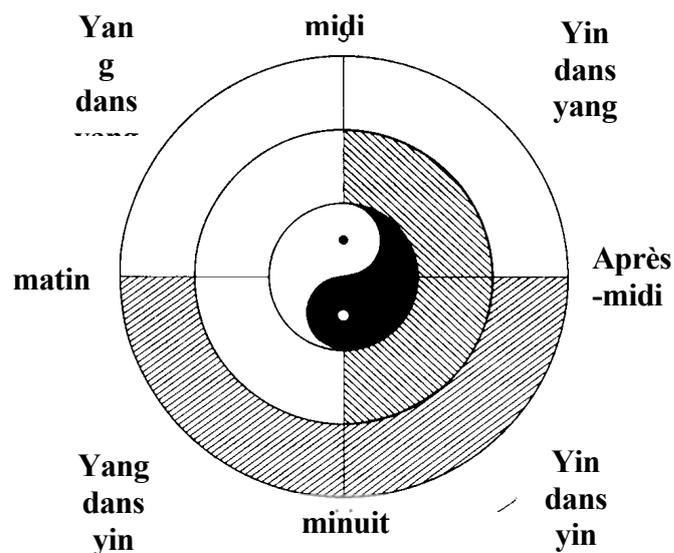
la source des ces mouvements, de ces changements et de ces transformations sont deux aspects opposés et complémentaires qui existent dans toutes les choses : le yin et le yang. Dans ce texte, on combine la théorie de yin yang avec la physiologie et la pathologie du corps humain et on présente le principe essentiel des traitements : pour traiter une maladie, il faut se baser sur sa racine.

.....

## Les subdivisions quantitatives de yin et yang

### Subdivision en deux

Quand nous parlons de quantité, nous devons évidemment exclure le concept de mathématiques simples. Dans la dialectique yin yang, les choses et les phénomènes sont le plus souvent dynamiques (effet qi). Ainsi quand nous considérons une quantité, nous concevons principalement la domination relative d'un aspect yin yang par rapport à l'autre, cette domination étant toujours dynamique et cyclique et ayant donc la tendance à s'inverser. C'est ce qui est bien exprimé dans le symbole du taiji et dans le schéma ci-dessous :



Ce qu'on constate en étudiant ce schéma, c'est que les valeurs dans chaque portion ne sont ni absolues, ni immobiles. Il s'agit d'un schéma cyclique, dans lequel le yang se transforme en yin et vice-versa de façon progressive. A chaque moment la qualité ou la force relative de yin et yang changent. Pendant l'observation des phénomènes on reconnaît cependant une prépondérance de l'un par rapport à l'autre, qui pourrait être, en une certaine mesure, exprimée par des chiffres (durée d'ensoleillement, taux de luminosité, température, degré d'humidité, etc.). Il y a donc en même temps un aspect qualitatif et un aspect quantitatif.

Relisons ce schéma, qui est constitué de trois cercles. Le cercle extérieur représente la subdivision yin yang d'une journée suivant le lever et le coucher du soleil (partie lumineuse et partie sombre d'une journée : jour du lever du soleil jusqu'au coucher – nuit : du coucher jusqu'au lever du soleil). Le cercle intermédiaire représente la subdivision de la journée

suivant le mouvement ascendant/descendant du soleil, avec le maximum de yang à midi et le maximum de yin à minuit. Nous constatons que la superposition de ces deux cycles-références, produisent également une superposition de yin et yang et amène à reconnaître des subdivisions composées plus subtiles de ces deux qi (yinqi et yangqi) dans le cadre d'un cycle. En théorie nous pouvons encore compliquer cela par l'ajout d'autres paramètres ... jusqu'à l'infini, pour aboutir à un schéma qui ne pourra plus être visualisé en deux dimensions, mais pour lequel il faudra un nombre de dimensions incalculables (On pourrait par exemple incorporer les notions des directions, les notions de climat, les notions de régions géographiques, des cycles de croissance-décroissance d'êtres vivants, etc.)

Voyons finalement le cercle central qui est représenté par le taiyi et dans lequel nous trouvons les mêmes notions qui, elles, sont représentées par des lignes fluides et dans le cadre d'un mouvement cyclique incessant, qu'il faudra voir non en deux mais en trois dimensions (une sphère n'ayant pas de délimitations précises).

Ce qui est intéressant dans ce schéma, c'est qu'il nous aide à mieux comprendre la subdivision de yinyang en deux et la valeur relative des différents niveaux de yin yang que nous retrouvons dans la littérature médicale. Nous partons du point de vue que ce schéma représente donc le rythme du jour et de la nuit.

- Partant de minuit nous constatons que le yang commence à croître et que le yin commence à diminuer. C'est l'illustration de plusieurs règles fondamentales : quand yin arrive à son maximum, il se transforme en yang, quand yin finit, yang commence, quand yang augmente, yin diminue, etc. Donc en cette première phase nous avons un yang qui commence à se manifester au moment où yin a atteint son maximum. C'est donc la naissance du yang ou le début du yang au sein du yin, qui est représenté par le terme le yang dans le yin ou shaoyang.
- Dans la deuxième phase, le yang évolue vers son maximum. Il n'y a pour ainsi dire plus de yin. Dans le schéma nous trouvons un double yang, c'est ce que nous appelons le yang dans le yang, donc taiyang.
- Dans la troisième phase, le yang ayant atteint son maximum à midi, il devra forcément décroître, tandis qu'en même temps le yin commence à se former. C'est le début du yin et quantitativement un peu de yin dans beaucoup de yang, donc yin dans yang ou shaoyin.
- Dans la dernière phase, le yin a fortement augmenté et il n'y a quasiment plus de yang ; le yin arrive à son maximum : il y a superposition de deux yin, donc yin dans yin, à savoir taiyin.

### **Subdivision en trois**

Dans le schéma précédent nous retrouvons un dédoublement de yin yang de un à deux (de yang à shaoyang et taiyang ; de yin à shaoyin et taiyin). Or dans la médecine chinoise nous trouvons aussi communément une subdivision tripartite, c'est à dire un yin en trois yin (shaoyin, taiyin, jueyin) et un yang et trois yang (shaoyang, taiyang et yangming). Comment comprendre cela ?

Dans leur observation des phénomènes de la nature, les Chinois ont d'abord distingué une

phase de début (shao) et une phase de perfection (tai) dans yin et yang. Le début est donc l'ouverture du yang et la fin est la fermeture (comme une porte qu'on ouvre et par laquelle passe une certaine sorte de qi). Or il y a ce moment (ou lieu) de transition au sein de chaque moment (ou lieu) énergétique ou il passe de l'ouverture à la fermeture. Ce moment, on l'a appelé le moment charnière. Nous nous trouvons donc face à un type de subdivision un peu différent et à un réarrangement :

- Dans le yang : ouverture du yang = taiyang – fermeture du yang = yangming - charnière du yang = shaoyang.
- Dans le yin : ouverture du yin = taiyin – fermeture du yin = jueyin – charnière du yin = shaoyin.

.....

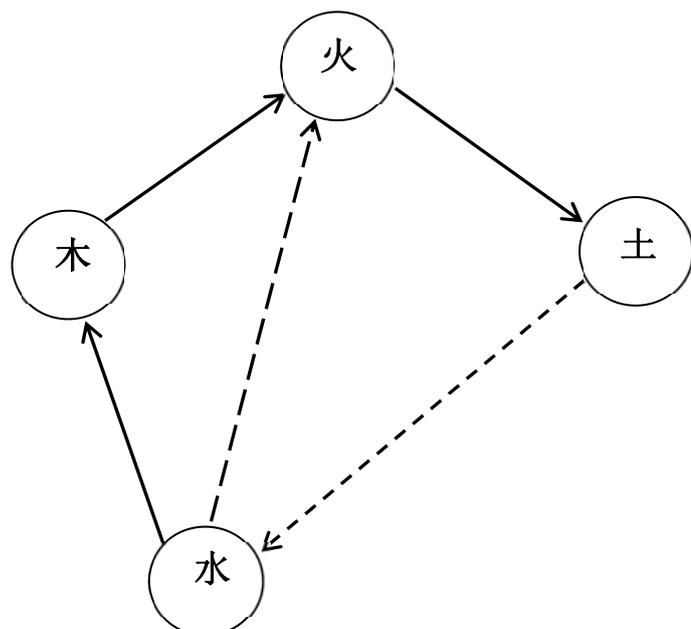
*Le fonctionnement normal des cinq phases est conditionné par deux mécanismes :*

- *La restriction liée au contrôle et la production liée à la production assurent une dynamique physiologique normale.*
- *La soumission excessive et la revanche assurent une auto-régulation en cas de dysfonction et rétablissent une harmonie physiologique normale*

**La régulation par la restriction et la transformation, zhi hua tiao jie, 制化调节, entre les cinq phases**

La régularisation par la restriction et la transformation signifie “l'effet régularisateur créé par les effets combinés de la production et du contrôle dans la structure des cinq phases en une situation de normalité”.

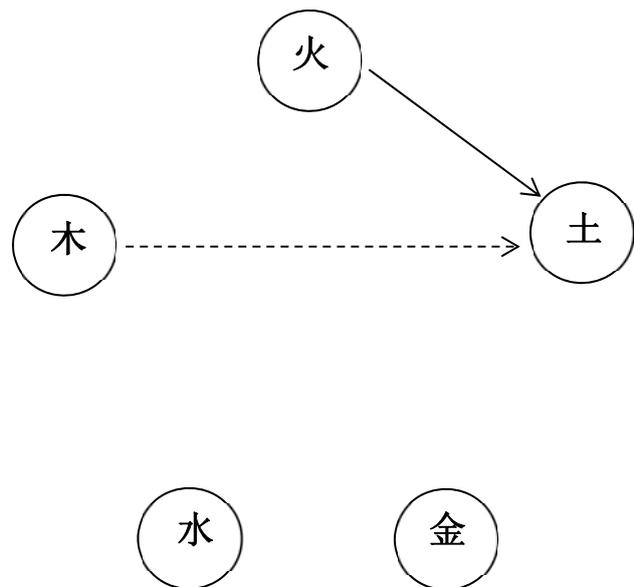
D'abord, du point de vue de l'ensemble des cinq phases, les relations entre deux phases ne sont pas à sens unique, mais vont dans les deux sens. Prenons l'exemple du feu : dans une situation normale, le feu est contrôlé pas l'eau et le feu n'agit pas directement sur l'eau ; malgré cela, comme le feu peut produire la terre et cette dernière peut contrôler l'eau, le contrôle de l'eau sur le feu ne sera pas trop excessif au point d'affaiblir le feu. En même



temps, le feu reçoit encore le soutien du bois. Par conséquent, à travers la relation “*le feu produit la terre*”, le contrôle de l’eau par la terre est renforcé, ce qui permet d’éviter que la relation de “*l’eau produit le bois*” ne soit excessive et ainsi le soutien du bois au feu ne sera pas excessif non plus et le feu ne deviendra pas excessif non plus. Les quatre autres phases suivent le même raisonnement.

La régularisation normale par la restriction et la transformation est justement assurée par les relations entre les cinq phases dans les quatre sens : je produis ; on me produit ; je contrôle ; on me contrôle.

Le bois peut restreindre la terre, de sorte que le feu peut produire et transformer ; le feu peut restreindre le métal, de sorte que la terre peut produire et transformer ; la terre peut restreindre l’eau, de sorte que le métal peut produire et transformer ; le métal peut restreindre le bois, de sorte que l’eau peut produire et transformer. Cela veut dire que quand et seulement quand le qi de la mère peut restreindre celle qu’elle soumet, le qi du fils peut recevoir la nutrition du qi de la mère et peut donc produire et transformer.



C’est pourquoi il est dit dans **Su Wen**<sup>7</sup>, **Questions sur l’origine (du monde)** au chapitre **Wu Zang Sheng Cheng Pian**,

**Chapitre sur la production et la formation des cinq organes**, que “*le coeur..., son maître est le rein ; le poumon..., son maître est le coeur ; la rate..., son maître est le foie ; le foie..., son maître est le poumon ; le rein ..., son maître est la rate*”. Ce qu’on veut dire ici par “*maître*”, c’est le maître de la production et de la transformation, ce qui indique en fait la relation du contrôle et de la restriction. Comme il y a la production au sein du contrôle et comme la production et la transformation se réalisent grâce à la restriction, on appelle celui qui contrôle et restreint le “*maître*” – c’est ce que nous explique un commentaire connu de **Nei Jing**<sup>8</sup> : “*le coeur domine le feu qui est restreint par l’eau du rein – c’est pourquoi le rein est le maître de la production et de la transformation de l’organe du coeur*”.

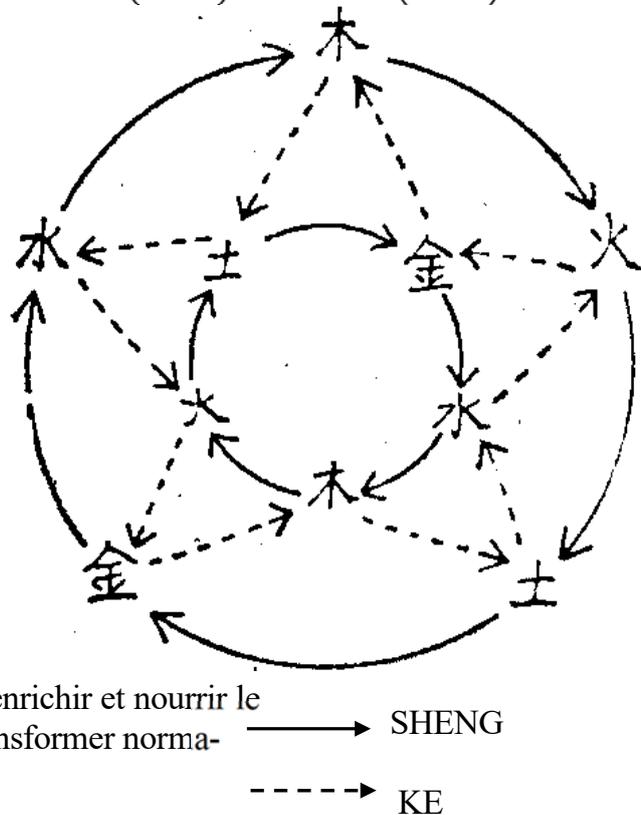
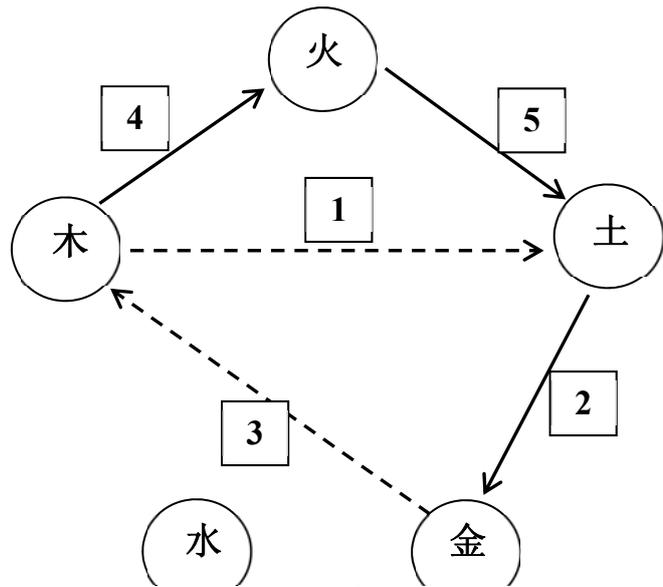
[Schéma de la régulation par la restriction et la transformation](#)

Il nous explique les choses suivantes :

<sup>7</sup> op. cit. HDNJSW

<sup>8</sup> op. cit. HDNJ

- Le bois peut contrôler la terre (1) – la terre peut produire le métal (2) – et le métal peut contrôler le bois (3) ; grâce à cela, le bois n'est ni excessif, ni affaibli et peut donc enrichir et nourrir le feu (4) – ainsi le feu peut produire et transformer normalement (5).
- Le feu peut contrôler le métal – le métal peut produire l'eau – l'eau peut contrôler le feu ; grâce à cela, le feu n'est ni excessif, ni affaibli et peut enrichir et nourrir la terre – ainsi la terre peut produire et transformer normalement.
- La terre peut contrôler l'eau – l'eau peut produire le bois – le bois peut contrôler la terre ; grâce à cela, la terre n'est ni excessive, ni affaiblie et peut donc enrichir et nourrir le métal – ainsi le métal peut produire et transformer normalement.
- Le métal peut contrôler le bois – le bois peut produire le feu – le feu peut contrôler le métal ; grâce à cela, le métal n'est ni excessif, ni affaibli et peut enrichir et nourrir l'eau – ainsi l'eau peut produire et transformer normalement.
- L'eau peut contrôler le feu – le feu peut produire la terre – la terre peut contrôler l'eau ; grâce à cela, l'eau n'est ni excessive, ni affaiblie et peut enrichir et nourrir le bois – ainsi le bois peut produire et transformer normalement.



Suivant la théorie des cinq phases, ce sont justement ces relations de production, de contrôle, de restriction et de transformation qui sont en même temps opposées et unies, qui régularisent et maintiennent l'équilibre relatif au niveau de la structure des substances. Le processus de production et de contrôle entre les cinq phases est aussi le processus de la croissance et de la décroissance des substances. Pendant ce processus, la croissance et la décroissance déséquilibrées sont elles-mêmes l'objet d'une nouvelle régularisation à travers la production et le contrôle. Ainsi un nouvel équilibre peut réapparaître. Il y a donc les mouvements circulatoires qui se répètent : les substances cherchent l'équilibre au sein du déséquilibre et cet équilibre est immédiatement remplacé par un nouveau déséquilibre... . Ces mouvements circulatoires sont la force motrice du développement et de la

transformation des substances.

*Tout est qi . Le qi c'est le mouvement. Le mouvement c'est la transformation. L'harmonie est un déséquilibre constant en état de régulation dynamique continue.*

## Quelques concepts expliqués

### *Expliquez la pathogénie des maladies par les cinq saveurs excessives à travers la relation d'engendrement et de contrôle des cinq phases*

La pathogénie des maladies par les cinq saveurs excessives est expliquée dans **Su Wen**<sup>9</sup> au chapitre **Sheng Qi Tong Tian Lun** à travers la relation d'engendrement et de contrôle des cinq phases. Le yin jing est produit à partir des cinq saveurs des aliments. Mais les cinq zang qui stockent le yinjing sont souvent blessés par les cinq saveurs. Par exemple, quand on mange trop d'acide, celui-ci entre dans le foie et fait que le qi du foie bois devient trop fort et déborde, de sorte qu'il attaque la rate terre, ce qui cause l'insuffisance et la lésion du qi de la terre; quand on mange trop de salé, le rein est blessé. Le rein domine les os. Quand le qi du rein est lésé, les os sont faibles et sans force; quand l'eau perverse est prospère dans le rein, celui-ci insulte la rate terre dans le sens contraire. La rate domine les muscles. Quand la rate est insultée, il peut y avoir la dystrophie des muscles; quand l'eau du rein monte et insulte le coeur, le qi du coeur peut être bloqué; quand on mange trop de doux, il peut y avoir la stagnation et le relâchement dans le foyer supérieur, ce qui cause l'agitation et l'oppression du qi du coeur et la respiration dyspnéique. Quand le doux entre dans la terre, la terre devient trop forte, de sorte que l'eau est malade, que la couleur noire se manifeste à l'extérieur (teint noir) et que le qi du rein n'est pas harmonieux dans l'interne; quand on mange trop d'amer, celui-ci peut contrairement blesser le coeur, de sorte que le qi du feu assèche la terre. Quand la terre est lésée, elle ne peut plus diffuser le jingqi de l'eau et des céréales pour humidifier et nourrir les quatre membres et les cent os. L'estomac s'assèche. Quand il est attaqué par le feu, le qi de l'estomac s'encombre, stagne et devient lourd; quand on mange trop de piquant, les fonctions du poumon sont lésées. Le poumon gouverne les cent vaisseaux. Quand le qi du poumon est bloqué, le qi et le sang ne circulent pas librement dans les vaisseaux sanguins, ce qui fait que les ligaments et les vaisseaux sont relâchés et que le jingshen est aussi affecté. C'est pour cela qu'il est dit dans **Su Wen**<sup>10</sup> au chapitre **Sheng Qi Tong Tian Lun** que "*quand la saveur est trop acide, le qi du foie déborde, de sorte que le qi de la rate s'épuise; quand la saveur est trop salée, le qi des grands os s'épuise, les muscles se flétrissent et le qi du coeur est réprimé; quand la saveur est trop douce, il y a la respiration dyspnéique, le teint noir et le déséquilibre du qi du rein; quand la saveur est trop amère, le qi de la rate n'est pas humidifié et le qi de l'estomac devient épais; quand la saveur est trop piquante, les ligaments et les vaisseaux se relâchent et le jingshen*

<sup>9</sup> op. cit. HDNJSW

<sup>10</sup> op. Cit. HDNJSW

*s'affaiblit".*

Dans la vie quotidienne, il faut faire attention à l'harmonie des cinq saveurs pour que les os restent droits, que les ligaments et les vaisseaux gardent leur souplesse, que le qi et le sang circulent librement et que les pores soient denses. Quand le qi des os est humidifié et nourri par la quintessence des cinq saveurs, les os sont forts. C'est pour cela qu'on dit que les gens qui savent suivre les règles de la préservation de la vie peuvent atteindre l'âge qui leur est conféré par le ciel.

## Dans la théorie médicale des cinq phases

Pour bien comprendre la théorie des cinq phases dans la médecine chinoise, il faut se référer en premier lieu aux organes et entrailles. Nous avons déjà vu leurs correspondances. Il ne faut cependant jamais oublier que les zangfu forment des couples yin yang au sein de chaque phase, ayant aussi leur propre valeur et qu'il font partie de méridiens qui possèdent eux aussi une référence yinyang bien précise.

Le tableau suivant illustre ces premiers éléments :

Phase	Yinyang fondamental	Organe/entraille	Yinyang méridien
<b>Bois</b>	Shaoyang	Foie : bois yin	Jueyin du pied
		Vésicule biliaire : bois yang	Shaoyang du pied
<b>Feu</b>	<b>Taiyang</b>	<b>Cœur : feu (empereur) yin</b>	Shaoyin de la main
		Intestin grêle : feu (empereur) Yang	Taiyang de la main
		Péricarde : feu (ministre) Yin	Jueyin de la main
		Trois foyers : feu (ministre) Yang	Shaoyang de la main
<b>Terre</b>	Centre	Rate : terre yin	Taiyin du pied
		Estomac : terre yang	Yangming du pied
<b>Métal</b>	Shaoyin	Poumon : métal yin	Taiyin de la main
		Gros intestin : métal yang	Yangming de la main
<b>Eau</b>	Taiyin	Rein : eau yin	Shaoyin du pied
		Vessie : eau yang	Taiyang du pied

Suivant la relation de contrôle simplifiée chaque zang devrait inhiber l'action de celui qu'il contrôle. Nous avons posé comme hypothèse que ce contrôle ressemblait plus à une action de réglage (suivant le cas : aider à faire circuler et transformer ou réduire ces actions).

Pour bien comprendre la relation entre les zangfu suivant les cinq phases il faut pouvoir se représenter clairement que l'action d'un zang sur un autre n'est pas une action exercée à distance. Il s'agit bien clairement du qi d'un zang qui agit au sein du zang avec lequel il est relaté. Nous avons donc vu que suivant la relation de production le bois se transforme en feu, de sorte que dans le feu il y a aussi du qi du bois. La même règle s'applique dans les zangfu : le foie est la mère du cœur. Il donne son qi et son sang au cœur, de sorte que le qi et le sang du foie agissent aussi au sein du cœur.

Cela est aussi évident au niveau de la relation du contrôle. Quand on dit que le foie contrôle la rate, il serait erroné de croire que le foie freine la rate. C'est en fait le contraire. Si le foie

empêche quelque chose, c'est bien que la rate ne devienne trop yin (ce qui est un excès normal de la rate, puisqu'elle est yin). Donc le foie envoie son qi dans la rate. Ce qi du foie aide la rate à transporter, à transformer et à monter. Voilà le sens profond de la relation ke entre le foie et la rate.

Pour mieux encore comprendre la signification de cette relation ke, il est intéressant d'observer ce qui se passe dans un 'ke' anormal, c'est à dire un 'cheng'. Ici il faut cependant bien comprendre les caractéristiques fondamentales de chacun de ces zang et en différencier le yin et le yang.

Tout d'abord tant que le foie en bonne santé peut exercer son influence sur une rate en bonne santé, la montée / descente de la terre sera normale. Quand le foie est perturbé, son qi peut évoluer vers deux directions : soit il se bloque (congestion – stagnation), soit il attaque vers le haut. On peut observer cet effet dans la rate-estomac dans deux situations : soit le foie est perturbé (maladie réelle du foie) alors que la rate est saine ; soit le foie est sain, mais la rate est perturbée (le plus souvent en vide). Il est certain que le qi-visiteur du foie dans la rate va se comporter anormalement quand il visite un terrain perturbé.

Dans cette simple relation « ke » entre deux zang, il peut donc de former différents types de « cheng », qui refléteront les anormalités qualitatives éventuelles des deux zang concernés. Ainsi quand le foie est en plénitude son qi peut se congestionner et congestionner en même temps la rate et l'estomac. Le premier effet est une stagnation du qi du centre. Le qi du foie peut aussi attaquer transversalement (cela fait partie du qi contraire – qi ni – 气逆 du foie) : dans ce cas nous aurons soit une rupture de la circulation normale du qi de la rate (normalement ascendant), qui s'affaîssera et on aura par exemple une diarrhée (dans la pratique : diarrhée à l'occasion d'une grosse émotion). Soit ce sera le qi de l'estomac (normalement descendant) qui sera entraîné vers le haut par le qi du foie, ce qui causera éventuellement nausées et vomissements. Quand c'est le qi du foie qui est normal, mais que la rate et/ou l'estomac sont trop faibles, nous verrons des scénarios similaires : mais en principe ils seront moins violents, car il s'agit d'une base de vide dans laquelle qi du foie sur-agit avec une force relative (puisque'il est resté normal). Dans la pratique clinique, il faut savoir faire la différence. Dans le cas d'une anormalité première du foie, on verra des symptômes manifestes du foie en plénitude (par. ex. distension et douleur hypocondriaque) auxquelles s'ajoutent les symptômes de la rate. Dans le cas d'une anormalité première de la rate et de l'estomac (en vide), on trouvera des symptômes assez chroniques de ballonnements abdominaux, perte de l'appétit, tendance aux selles molles, lassitude qui seront superposés par des symptômes du foie.