

LAURENT TURLIN

Praticien en médecine traditionnelle chinoise

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

LES POINTS QUI GUÉRISSENT AU FÉMININ

LE GRAND LIVRE



- Règles douloureuses, endométriose, fatigue, maux de grossesse, ménopause... : 50 fiches pratiques
- 100 points pour se soigner
- Des conseils de diététique et des remèdes 100 % naturels

LE GUIDE 100 % PRATIQUE POUR SOULAGER LES MAUX FÉMININS GRÂCE À LA MÉDECINE CHINOISE

- **Découvrez les bases de la médecine traditionnelle chinoise appliquée aux maux féminins** : comment prendre soin de son foie pour réguler ses cycles menstruels, de ses reins pour optimiser sa fertilité, comment nourrir son énergie Yin pour retrouver l'équilibre, etc.
- Les **100 points d'acupressure** pour se soigner soi-même, facilement et sans risques, au quotidien.
- Insomnies, règles douloureuses, nausées de grossesse, hypertension... **50 fiches pratiques avec les points qui guérissent**, des conseils de diététique chinoise et des remèdes complémentaires 100 % naturels.

Passionné par les arts orientaux, **Laurent Turlin** a étudié la médecine traditionnelle chinoise pendant sept ans en Europe et deux ans en Chine. Titulaire du diplôme d'acupuncteur traditionnel et doctorant de l'Académie de médecine naturelle du Québec, il enseigne et exerce en cabinet à Paris. Il est déjà l'auteur chez Leduc du *Grand livre des automassages chinois* et de *Ma Bible des points qui guérissent*.

Préface de **Catherine Guettet**, maître de conférence de l'université Sorbonne Université, docteur en physiologie. Elle est également enseignante de Qi Gong, diplômée et membre de la fédération Union Pro Qi Gong et enseignante diplômée de Tai Qi Quan.

20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-0340-6



9 791028 503406

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon : Santé

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC :

Les automassages chinois, les basiques santé, 2020

Soulagez vous-même vos douleurs avec l'auriculothérapie, 2019

Ma bible des points qui guérissent, 2018

Je m'initie aux points qui guérissent, guide visuel, 2018

Automassages chinois, les 12 points essentiels, guide visuel, 2017

Le grand livre des automassages chinois pour se soigner, 2016

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Clémentine Sanchez

Correction : Élodie Ther

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Antartik

Photos : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0340-6

LAURENT TURLIN

**LES POINTS
QUI GUÉRISSENT
AU FÉMININ**

LE GRAND LIVRE

LEDUC 

SOMMAIRE

PRÉFACE	9
INTRODUCTION	11
PARTIE I	
LES GRANDS PRINCIPES DE LA MÉDECINE CHINOISE	13
1 QUELQUES BASES THÉORIQUES ESSENTIELLES	15
2 À CHAQUE ORGANE UN ENSEMBLE DE FONCTIONS	29
3 L'IMPORTANCE DE LA DIÉTÉTIQUE	45
4 LES CAUSES DES DÉRÈGLEMENTS SELON LA MÉDECINE CHINOISE	55
5 LA PHYSIOLOGIE DE LA FEMME VUE PAR LA MÉDECINE CHINOISE	61
PARTIE II	
SE SOIGNER AVEC L'ACUPRESSURE	71
1 LES GRANDS PRINCIPES DE L'ACUPRESSURE	75
2 LES POINTS D'ACUPUNCTURE DES CANAUX RÉGULIERS	91
3 LES POINTS HORS MÉRIDIENS (HM)	147
4 LES POINTS TUNG	153
PARTIE III	
LES FICHES PRATIQUES	191
REMERCIEMENTS	435
BIBLIOGRAPHIE	437
TABLE DES MATIÈRES	441

À toutes celles qui souffrent

PRÉFACE

Je suis très honorée et heureuse de pouvoir réaliser cette préface du livre de Laurent Turlin en tant que femme, universitaire scientifique et enseignante de Qi Gong et Tai Qi Quan.

Laurent Turlin est un ami de longue date qui a toujours eu à cœur d'évoluer et se perfectionner dans l'art de l'acupuncture et de ses domaines connexes. Cette grande expérience lui permet de proposer aujourd'hui, avec maestria, cet ouvrage original, fondé sur les principes et les techniques de la médecine traditionnelle chinoise, mais aussi sur des méthodes de médecines douces occidentales. Ce livre, réalisé par un professionnel aguerri et expérimenté, va ravir les femmes en quête de méthodes de soins simples, par son côté extrêmement bien documenté, rigoureux et très pédagogique. En tant qu'acupuncteur, il emmène chaque femme sur le chemin d'une meilleure connaissance d'elle-même et de son fonctionnement et dans la réalisation concrète d'une meilleure hygiène de vie et d'un nouvel équilibre de l'énergie vitale.

Ce grand livre aborde en effet cinquante-sept maux au féminin à soulager, avec à chaque fois trois ou quatre sortes de soins à appliquer, en utilisant l'acupression, la diététique, selon la vision de la médecine traditionnelle chinoise mais aussi en abordant des soins plus occidentaux tels que les huiles essentielles ou la gemmothérapie.

Au regard de sa lecture attentive, cet ouvrage important va devenir sans aucun doute un précieux outil pour toutes les femmes qui se soucient de leur santé et qui veulent l'aborder de manière plus globalisante. En effet, l'auteur nous amène à considérer chacun des maux en développant une vision dynamique du fonctionnement de la personne. À chaque fois, il propose des mises en action très concrètes et facilement abordables. Ce livre est destiné à faire date dans les tablettes de la médecine naturelle et de la médecine chinoise en Occident en rendant des notions fondamentales et des pratiques accessibles aux amateurs. Il sera également très certainement très instructif pour les professionnels.

Après avoir posé de manière tout à fait simple les grands principes de la médecine chinoise centrée sur la physiologie féminine dans une première partie, l'auteur aborde des principes de la diététique chinoise et nous amène à adopter un nouveau regard sur les aliments. Laurent Turlin nous conduit aussi à découvrir, dans une deuxième partie, d'autres principes de la médecine chinoise : les méthodes de l'acupression, base des soins qu'il propose. L'acmé de ce livre se situe en troisième partie, dans le partage des différents protocoles pour soulager par soi-même les différents maux ou maladies et retrouver le chemin de la guérison physique, mentale et spirituelle. C'est une façon très intéressante et originale d'amener chaque femme à mieux se connaître, identifier ses dysharmonies et acquérir un fonctionnement plus harmonieux.

Laurent Turlin offre ainsi aux femmes un très beau cadeau : arriver à une meilleure connaissance de leurs maux au quotidien et surtout devenir actrices dans leur construction d'une meilleure santé et d'un plus grand équilibre entre le corps et l'esprit.

Catherine Guettet Ph.D.

Maître de conférence en sciences
de l'université Sorbonne Université

INTRODUCTION

La médecine chinoise propose une approche globale de la femme, sur les plans à la fois physique, émotionnel et spirituel. Son objectif est de maintenir l'harmonie à l'intérieur du corps et de l'esprit, mais aussi entre le corps et son environnement général. Elle vise à équilibrer le Yin et le Yang, de manière à favoriser la libre circulation de l'énergie vitale, le Qi. L'entretien de cet équilibre est fondé sur la prévention, l'entretien du corps et de l'esprit, l'harmonie des lieux (plus connue sous le terme de « feng shui »), le vent et l'eau.

Cette approche est particulièrement bien adaptée dans l'accompagnement des maux spécifiquement féminins. En effet, le taoïsme, la philosophie à l'origine des grands principes de la médecine chinoise, a mis en évidence le lien étroit entre la Femme et les lois de l'Univers. Ce n'est pas un hasard si les cycles menstruels des femmes sont en relation avec les cycles lunaires. À une époque où la parole se libère, sur les règles (appelées « Eau céleste » dans la tradition chinoise), sur l'intimité féminine, sur la réalité du post-partum et de la ménopause, il est intéressant de se confronter à d'autres approches et d'envisager les maux féminins sous un autre angle, celui d'une médecine millénaire, naturelle et holistique, respectueuse de chacune des étapes clés de la vie d'une femme.

La médecine chinoise (MC) est efficace pour soulager les maux féminins. Pour preuve, le nombre de troubles observés en gynécologie (*Fu Ke*) dépasse le nombre de troubles recensés dans la plupart des autres spécialités médicales de la MC.

La médecine chinoise repose sur cinq grandes branches : l'acupuncture-moxibustion, la diététique, la pharmacopée (utilisation des plantes médicinales, produits animaux et minéraux), le qi gong (exercices énergétiques) et les massages comme le massage tui na et le zheng gu tui na, une sorte d'ostéopathie chinoise. Dans la Chine ancienne, la moxibustion est apparue avant l'acupuncture. Les médecins traditionnels utilisaient rarement l'acupuncture-moxibustion en monothérapie. Ils y associaient généralement d'autres approches thérapeutiques tels que les massages, les herbes chinoises, les ventouses, la diétothérapie, les onguents, les vins médicinaux, ainsi que le qi gong, dans le but de renforcer la stratégie de traitement pour retrouver l'équilibre. De nos jours, en Occident, l'ajout de thérapies complémentaires, telles que la naturopathie, l'homéopathie, la gemmothérapie (bourgeons de plantes), l'aromathérapie (huiles essentielles), permet d'apporter un soulagement durable, une libération des symptômes et, souvent, une guérison.

Dans un premier temps, nous vous proposons de comprendre les grandes bases théoriques de la médecine chinoise par une vulgarisation globale avec un focus sur la physiologie féminine. Ensuite, vous découvrirez l'acupressure, stimulation manuelle des points d'acupuncture. Enfin, nous partagerons avec vous des protocoles vous permettant de soulager vous-même vos différents maux, grâce à :

- l'acupressure ;
- des conseils diététiques ;
- des recommandations complémentaires naturelles.

Que cet ouvrage puisse vous apporter le meilleur du mieux. Bonne pratique !

PARTIE I

**LES GRANDS
PRINCIPES DE
LA MÉDECINE
CHINOISE**

CHAPITRE

1 QUELQUES BASES THÉORIQUES ESSENTIELLES

LE YIN ET LE YANG

La médecine chinoise considère le corps humain comme la représentation de l'Univers. La stabilité de celui-ci dépend de l'équilibre entre le corps et l'esprit. Le bien-être n'est pas une absence de maladie ; c'est un ajustement relatif entre le Yin et le Yang. Le Yin et le Yang représentent des principes opposés dont les qualités sont complémentaires.

Nous avons tous en nous des aspects Yin et des aspects Yang : ce sont deux versants de l'énergie qui se répondent et s'équilibrent en permanence, en toute chose et dans chaque être. Les événements peuvent être à la fois eux-mêmes et leur contraire. Le Yin porte en lui le germe du Yang, si bien que le Yin peut se transformer en Yang, le Yang peut se transformer en Yin, et ce à l'infini. Ils sont à la fois en opposition et en interdépendance, chacun a besoin de l'autre pour exister. Ainsi, le blanc est Yang, le noir Yin ; le jour est Yang, la nuit Yin ; le soleil est Yang, la nuit Yin ; l'homme est Yang, la femme Yin... Yin devenant Yang et Yang devenant Yin à l'infini, chaque chose par rapport à une autre entre dans ce concept universel.



Tableau des correspondances Yin et Yang

Yang	Yin
Blanc	Noir
Homme	Femme
Soleil	Lune
Jour	Nuit
Haut	Bas
Extérieur	Intérieur
Ascendant	Descendant
Mobile	Immobile
Excité	Inhibé
Léger	Lourd
Expansion	Rétraction

Selon la classification énergétique chinoise, l'homme et la femme ont également des prédominances énergétiques.

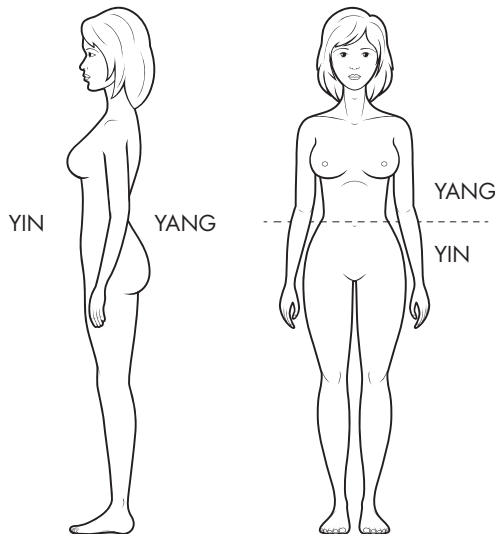
- **La femme a une prédominance Yin.** Elle trouve sa force dans l'intériorisation, la réceptivité (ce qui se concrétise dans sa capacité à engendrer). Sa physiologie énergétique est liée au sang, une matière et une substance nourricières. Elle est associée à la Terre, à l'Eau et à la matière. Elle est Yin à l'extérieur et Yang à l'intérieur.

- **L'homme a une prédominance Yang.** Il trouve sa force dans l'extériorisation et dans l'action. Il est associé au Ciel, au Feu et à l'Air. Sa physiologie énergétique est associée au Qi (l'énergie). Il est Yang à l'extérieur et Yin à l'intérieur.

Chaque partie du corps est tantôt Yin tantôt Yang, et cela a son importance en pratique clinique :

- **Les parties Yang** sont celles qui sont exposées au soleil, tournées vers le Ciel. Elles peuvent avoir des poils et être de couleur plus brune.
- **Les parties Yin** sont celles qui sont face à la Terre. Elles n'ont pas de poils et elles sont nettement plus claires que les parties Yang.

De manière schématique, l'arrière du corps est Yang et le devant du corps est Yin. Les côtés externes sont Yang et les côtés internes sont Yin.



Les organes eux aussi sont divisés en deux catégories :

- **Les organes Yin** correspondent aux **cinq organes Zang ou Viscères**. Ils sont « pleins » : Cœur, Poumon, Rate/Pancréas, Foie et Rein. Ils stockent le Qi, le sang et d'autres entités.
- **Les organes Yang** correspondent aux **cinq organes Fu ou Entrailles**. Ils sont « creux » : Estomac, Intestin Grêle, Gros Intestin, Vésicule Biliaire et Vessie. Ils traitent la nourriture et les fluides corporels à mesure qu'ils les traversent.

Le Yin nourrit la structure des organes, il gère le sang et les liquides organiques. Le Yang assure la fonction des organes, il gère le Qi protecteur.

Au niveau physiologique, la modification constante du Yin et du Yang est un processus normal et naturel permettant de préserver l'équilibre des fonctions physiologiques : quand l'un augmente, l'autre diminue. On dit que le Yin et le Yang « s'épuisent » mutuellement. On le constate par exemple dans le processus de la transpiration. En été, quand il fait chaud (Yang), nous transpirons davantage (Yin). Ce phénomène se retrouve également dans le cycle menstruel : ainsi, pendant les règles, le Yin augmente et le Yang diminue, puis le phénomène s'inverse à partir du milieu du cycle (voir aussi p. 61).

LA THÉORIE DES CINQ ÉLÉMENTS

La théorie des Cinq Éléments est, avec la théorie du Yin et du Yang, la base de la médecine chinoise. Dans l'approche chinoise, les éléments sont des caractéristiques fondamentales de la Nature : ils décrivent à la fois les cinq processus fondamentaux de la Nature et les cinq phases d'un cycle. Dans le *Shang Shu*, on peut lire : « Les Cinq Éléments sont l'Eau, le Feu, le Bois, le Métal et la Terre. L'Eau

descend et humidifie, le Feu s'élève, on peut courber et redresser le Bois, on peut mouler et durcir le Métal, la Terre permet de semer, de faire pousser et de récolter. »

水 火 木 金 土
EAU FEU BOIS MÉTAL TERRE

Chaque élément engendre ou produit le mouvement suivant : le Bois engendre le Feu, le Feu engendre la Terre, la Terre engendre le Métal, le Métal engendre l'Eau, l'Eau engendre le Bois... Dans les cinq phases, il y a aussi un contrôle et une inhibition mutuels : chaque mouvement en stimule et en contrôle un autre : le Bois contrôle la Terre, la Terre contrôle l'Eau, l'Eau contrôle le Feu, le Feu contrôle le Métal, le Métal contrôle le Bois et le cycle recommence.

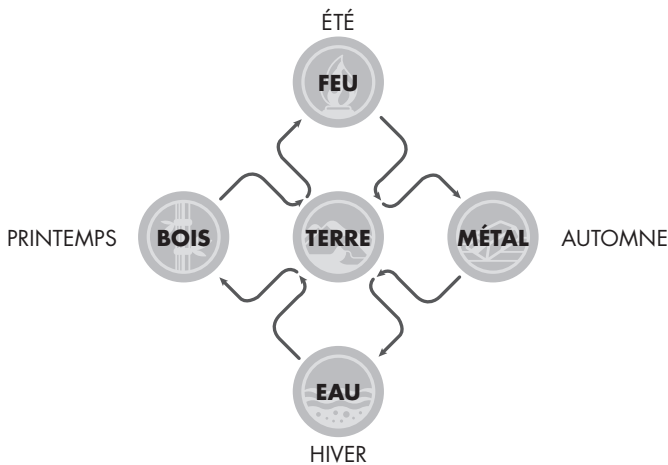


Ces processus expliquent les relations physiques entre l'homme et le monde. La vie est en mouvement, et ce qui est en mouvement se doit d'être régulé et contrôlé. Un excès ou une insuffisance de l'un des mouvements perturbe l'équilibre général.

Chacune des Viscères et des Entrailles est ainsi reliée à un élément :

- Le Foie et la Vésicule Biliaire appartiennent au Bois.
- Le Cœur et l'Intestin Grêle appartiennent au Feu.
- La Rate et l'Estomac appartiennent à la Terre.
- Le Poumon et le Gros Intestin appartiennent au Métal.
- Le Rein et la Vessie appartiennent à l'Eau.

Chacun des éléments représente aussi une saison. Ainsi, le Bois correspond au printemps, il est associé à la naissance. Le Feu correspond à l'été et il est associé à la croissance. Le Métal correspond à l'automne et il est associé à la moisson. L'Eau correspond à l'hiver et elle est associée à la conservation. Enfin, la Terre correspond au point de référence : elle est associée à la transformation.



Outre le mouvement, les organes ou les saisons, le système des correspondances entre les Cinq Éléments relie encore de nombreuses autres caractéristiques : les couleurs, les saveurs... C'est l'une des principales clés pour comprendre la médecine chinoise : il existe des résonances reliant les phénomènes de la Nature et ceux du corps humain. Prendre conscience de ce tout permet de mieux traiter les différents déséquilibres.

QUELQUES BASES THÉORIQUES ESSENTIELLES

	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
SAISON	Printemps	Été	Cin- quième saison	Automne	Hiver
COULEUR	Bleu/vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
ÉVOLUTION	Engen- drer	Croître	Transfor- mer	Récolter	Entre- poser
DIRECTION	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
CYCLE	Aube	Midi	Après-midi	Soir	Minuit
ÉNERGIE CLIMATIQUE	Vent	Chaleur d'été	Humidité	Sèche- resse	Froid
SAVEUR	Acide/ aigre	Amer	Doux	Piquant, âcre	Salé
ODEUR	Rance, fétide	Brûlé, roussi	Parfumé	Âcre, viande cru	Décom- position
CONSIS- TANCE	Mou	Dur	Fibreux	Charnu	Croquant
ENTRAILLE	Vésicule biliaire	Intestin Grêle/ Triple Ré- chauffeur	Estomac	Gros Intestin	Vessie
ORGANE	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
MANIFES- TATION EXTÉRIEURE	Ongles	Teint du visage	Lèvres	Poils	Cheveux
OUVERTURE NATURELLE	Yeux	Langue	Lèvres/ bouche	Nez	Oreilles
SÉCRÉTION	Larmes	Sueur	Salive/ bave	Nasale	Salive
TISSU	Tendons	Vaisseaux	Chair des muscles	Peau et poils	Os
POULS	Tendu	Ample	Modéré, paisible	Superfi- ciel	Profond

LE QI, LE JING ET LE SHEN

Le Qi, l'énergie vitale

Le champ d'énergie entre les pôles du Yin et du Yang donne naissance à la force primale universelle, le Qi. Selon la tradition ancienne chinoise, le Qi (Sheng Qi) est la source primaire de tous les processus de vie dans le cosmos. Le Qi (prononcé « tchi » et parfois orthographié Chi ou Ch'i ou encore Ki) est notre énergie vitale. C'est la source de tous les mouvements dans le corps : les fluides, l'énergie et la matière montent, descendent, entrent et sortent. Il circule dans tout le corps en suivant les voies prescrites, appelées « canaux » ou « méridiens » (voir p. 75). Chaque organe possède aussi son propre Qi : c'est la qualité de cette énergie qui caractérise son fonctionnement. Le Qi protège le corps contre les facteurs pathogènes externes et internes (énergies perverses, voir p. 55). Lorsque le Qi est insuffisant ou stagnant, le corps décline et la maladie peut se développer. Le but de la médecine chinoise est de s'assurer que le Qi peut se déplacer librement, dans la bonne direction, et qu'il est abondant dans le corps.

Le symbole chinois du Qi est formé de deux éléments. Un élément signifie « air », « souffle », « vapeur » ; l'autre élément signifie « riz », « grains ». Ce caractère montre comment une chose peut être à la fois immatérielle et matérielle, conformément au principe du Yin et du Yang. Le concept et la signification du Qi ne sont que partiellement traduisibles en langue occidentale. Les hindous et les yogis utilisent le terme *prana* pour refléter des idées similaires au sujet de l'énergie vitale imprégnée. Le terme grec ancien *pneuma* décrit un concept similaire. La formation du Qi vital, en tant qu'unité

A large, bold, black Chinese character representing Qi (氣). The character is composed of two parts: a top part that looks like a stylized 'air' or 'breath' radical and a bottom part that looks like a 'rice' or 'grain' radical. The character is written in a traditional, calligraphic style.

énergétique, est un élément essentiel des diverses modalités de traitement de la médecine chinoise, telles que l'acupuncture-moxibustion, la diététique, la thérapie aux herbes médicinales et le qi gong.

LES TROIS SOURCES DU QI

Le Qi global (Zheng Qi) se nourrit de trois sources différentes :

- le Qi originel (Yuan Qi) : c'est celui dont nous héritons de nos parents au moment de la conception. Il siège dans les Reins physiques, et plus précisément dans une zone appelée « Ming Men ». C'est une zone majeure pour tonifier le Yang du Rein. Elle se situe en dessous du processus épineux de la 2^e vertèbre lombaire. Il circule principalement dans les méridiens les plus profonds ;
- le Qi acquis (Zong Qi) : il est produit à partir de l'air que nous respirons (Kong Qi) et des aliments que nous consommons (Gu Qi). Sa qualité est donc liée à celle de notre respiration et de notre alimentation. Il circule dans tous les méridiens et dans tous les organes ;
- le Qi défensif (Wei Qi) : comme son nom l'indique, il défend notre organisme contre les agressions extérieures. Légère et fluide, cette énergie circule rapidement et nourrit tous les tissus.

Le Jing, l'essence vitale

Le Jing ou essence vitale est un concept physiologique profondément ancré dans la pensée chinoise et sa médecine. D'après *Le Classique de l'Empereur Jaune*, le Jing est la trame la plus subtile de la matière permettant le développement du corps physique,

sa régénération, sa revitalisation, son entretien et sa reproduction. Garant de la sexualité, il donne naissance à la vie.

L'essence prénatale, parfois appelée « essence congénitale » ou « Essence du Ciel Antérieur », est la partie de l'Essence dont nous héritons de nos parents. C'est le Jing-Essence qui nourrit l'embryon et le fœtus durant la gestation : il est dépendant du Qi fourni par le Rein de la mère. L'Essence du Ciel Antérieur est la valeur des deux Jing des parents, qui déterminera la constitution, l'hérédité, et le terrain de la personne qui sera de cette façon unique dans la création. Nous naissons avec une quantité finie d'Essence prénatale. À la naissance, nous recevons de nos parents un potentiel net énergétique que l'on peut matérialiser par une bougie de cire. Sa flamme symbolise le Qi qui met en mouvement le corps et ses fonctions unissant l'esprit et le principe vital, les trois trésors de l'être humain (voir encadré p. 26), donc la vie. Elle est la manifestation de la transformation du principe vital en énergie nécessaire à la prospérité de la vie. La bougie allumée représentant la vie, la cire de la bougie représente le principe vital, le Jing. Afin d'avoir une vie prospère et abondante, nous devons extraire de notre environnement de l'énergie à travers la respiration, les aliments et les boissons, alimentant la cire au pied de la flamme permettant de ralentir et de stabiliser temporairement la consommation de la cire de la bougie, afin de préserver notre principe vital le plus longtemps possible. Pour notre longévité, nous devons protéger le principe vital. On peut aussi symboliser le Jing comme une réserve d'énergie transmise par nos parents. Tel un chef d'entreprise (notre incarnation), nous pouvons faire prospérer notre principe vital ou mener notre entreprise à la faillite (notre mort prématurée). Le principe vital est limité et non renouvelable, c'est notre trésor énergétique.

Le Jing donne la constitution héréditaire de l'individu. Ainsi, une personne peut être prédisposée par exemple aux atteintes ORL ou à la fatigue chronique. L'énergie Jing est aussi l'énergie sexuelle : c'est grâce à elle que nous pouvons nous reproduire. Elle permet également de nourrir le cerveau, les glandes endocrines et la moelle osseuse. L'essence prénatale mûrit et devient le Jing-Essence du Rein qui, à partir de la puberté, gère la fertilité, ce qui permet l'apparition des premières règles, ainsi que les ovules. Les dysfonctionnements inhérents au Jing-Essence peuvent être les suivants : fausses couches, stérilité, fonctions sexuelles amoindries, faiblesse des genoux, lombalgie chronique, acouphènes, surdité, mauvaise mémoire, étourdissements, sensation de tête vide, fragilité osseuse, mauvaise dentition, chevelure parsemée, manque de concentration.

D'après le canon de l'Empereur Jaune, lorsque le principe vital inné légué par les parents est complété par le principe vital acquis après la naissance, nous pouvons assumer pleinement les fonctions de sa nature, car le principe vital inné n'est capable de transmettre la vie que s'il a été nourri pendant la dizaine d'années après son incarnation physique par le principe vital acquis. Alors l'individu peut se reproduire.

À la différence du Qi, qui est renouvelable quotidiennement (via les aliments et la respiration), le Jing-Essence s'entretient par une bonne hygiène de vie. L'Essence prénatale ne peut pas être remplacée si elle est perdue, mais elle peut être complétée par une essence acquise, dérivée de la nourriture et des herbes médicinales. Si nous ne cultivons pas correctement le Qi, notre corps est obligé de puiser dans ses réserves d'essence pour obtenir l'énergie dont il a besoin. L'essence est donc la substance la plus précieuse de notre corps ; chacun se doit de la chérir et de la préserver.

LES TROIS TRÉSORS (SAN BAO) : L'ÊTRE HUMAIN (QI) ENTRE LE CIEL (YANG) ET LA TERRE (YIN)

En médecine chinoise, il existe Trois Trésors, qui sont les substances vitales, les substances physiques et psychiques fondamentales de tout humain. Il y a plusieurs essences Qi et Shen, mais on en parle au singulier pour simplifier l'explication.

- Le Jing-Essence est la base des Trois Trésors, la forme la plus dense et matérielle. Il est symbolisé par la Terre (Yin), et est la base du Qi du Rein.
- Le Qi est plus raffiné. Il est symbolisé par l'individu et correspond à la Rate/Estomac. Sa qualité dépend de l'hygiène de vie : alimentation, respiration, sommeil...
- Le Shen-Esprit est la forme la plus subtile et la plus immatérielle. Il régit la vie mentale et émotionnelle. Il est symbolisé par le Ciel (Yang) et correspond au Cœur.

Le Shen, la lumière intérieure

L'Esprit, ou Shen, représente les forces qui façonnent notre personnalité, y compris les aspects psycho-émotionnels. Ce n'est pas « l'esprit » des traditions religieuses mais plutôt la lumière intérieure. C'est la quintessence du Qi.

Il est à la fois énergie vitale primordiale et influx spirituel. C'est la conscience organisatrice, l'esprit, la pensée. Avoir du charisme, c'est avoir du Shen. Certains signes montrent que le Shen est équilibré : le teint est rose, le regard vif, clair et expressif, la voix et la respiration sont calmes, le discours cohérent, l'attitude stable et équilibrée.

Dans la médecine chinoise, Cœur et Esprit sont étroitement liés. Le Cœur (qui contrôle le sang, les vaisseaux et les activités mentale,