L’Art de nourrir la vie (Yǎng shēng) en Hiver

Bingkai LIU

Centre Intégré de Médecine Chinoise
Hôpital Pitié-Salpêtrière, AP-HP

Institut Confucius de Montpellier
Le 18 février 2018
le jeudi de 19:00 à 20:30

Yǎng shēng

- 养生, 又称摄生
- 养**Yǎng**,即保养 préserver
  - 调养 régulariser
  - 护养 protéger
- 生**shēng**, 即生命 la vie
  - 生存 vivre
  - 生长 grandir

La vie - les 4 saisons et le Yin/Yang

- Dans le 淮南子*Huáinánzǐ (*II siècle av. J.-C.),

« Les essences assemblées du Ciel et de la Terre donnèrent le Yin et le Yang. Les essences concentrées du Yin et du Yang donnèrent les quatre saisons. Les essences dispersées des quatre saisons donnèrent les dix mille êtres. »

---traduit par Anne Cheng

Yǎng shēng selon les 4 saisons

- Le corps humain doit s'adapter aux changements du Qi/Energie de Yin et Yang durant les quatre saisons pour rester durablement en bonne santé.

Yǎng shēng en l'hiver

- Yang sheng en l'hiver est la pratique des méthode de Yang sheng selon le rythme climatique de la saison.
- Il faut régulariser l'esprit, le Qi et le Sang et l'essence pour s'adapter aux changements de la saison hiver.

Les différents piliers du Yangsheng (Nourrir la vie) Classique

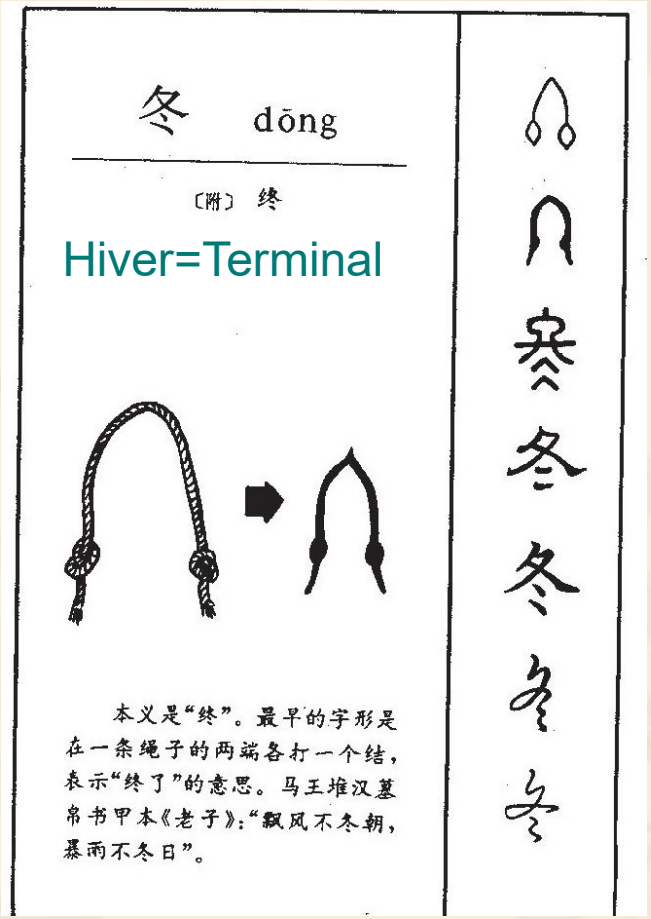
Des sagesses théoriques et pratiques pour l'entretien de la vie

- La médecine,
- Le taoïsme,
- Le confucianisme,
- Le bouddhisme,
- Les arts martiaux.

Yǎng shēng en MTC

La prévention de la santé et ainsi atteindre la longévité par différentes techniques de médecine chinoise: harmoniser l'esprit, régulariser l'hygiène de vie, équilibrer l'alimentation, pratiquer des activités physiques et faire des mesures de prévention etc.

Loi de changements de la saison et du climat hivernal



Hiver selon le caractère Chinois

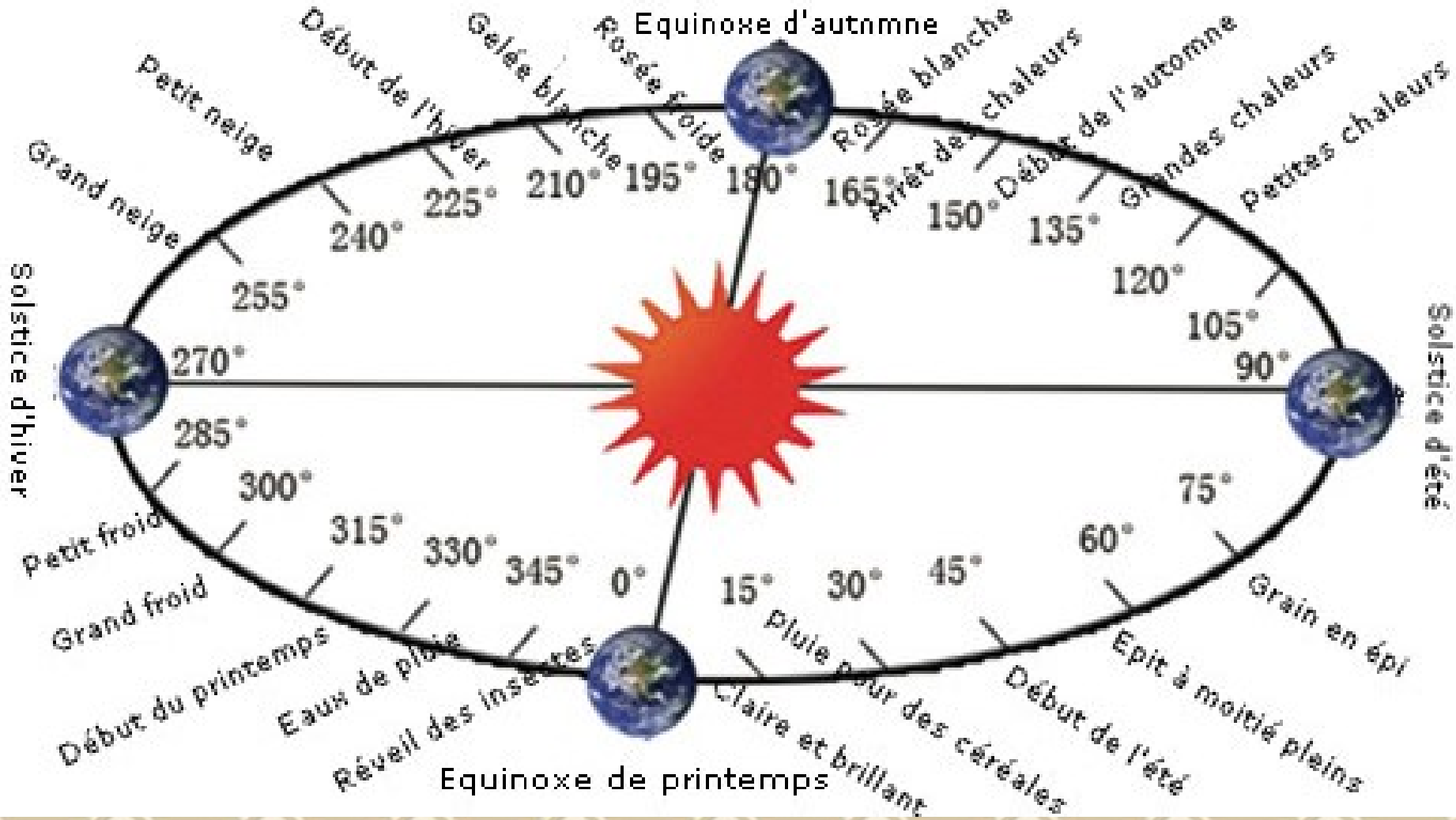
“冬”是“终”的本字。 Hiver=Terminal

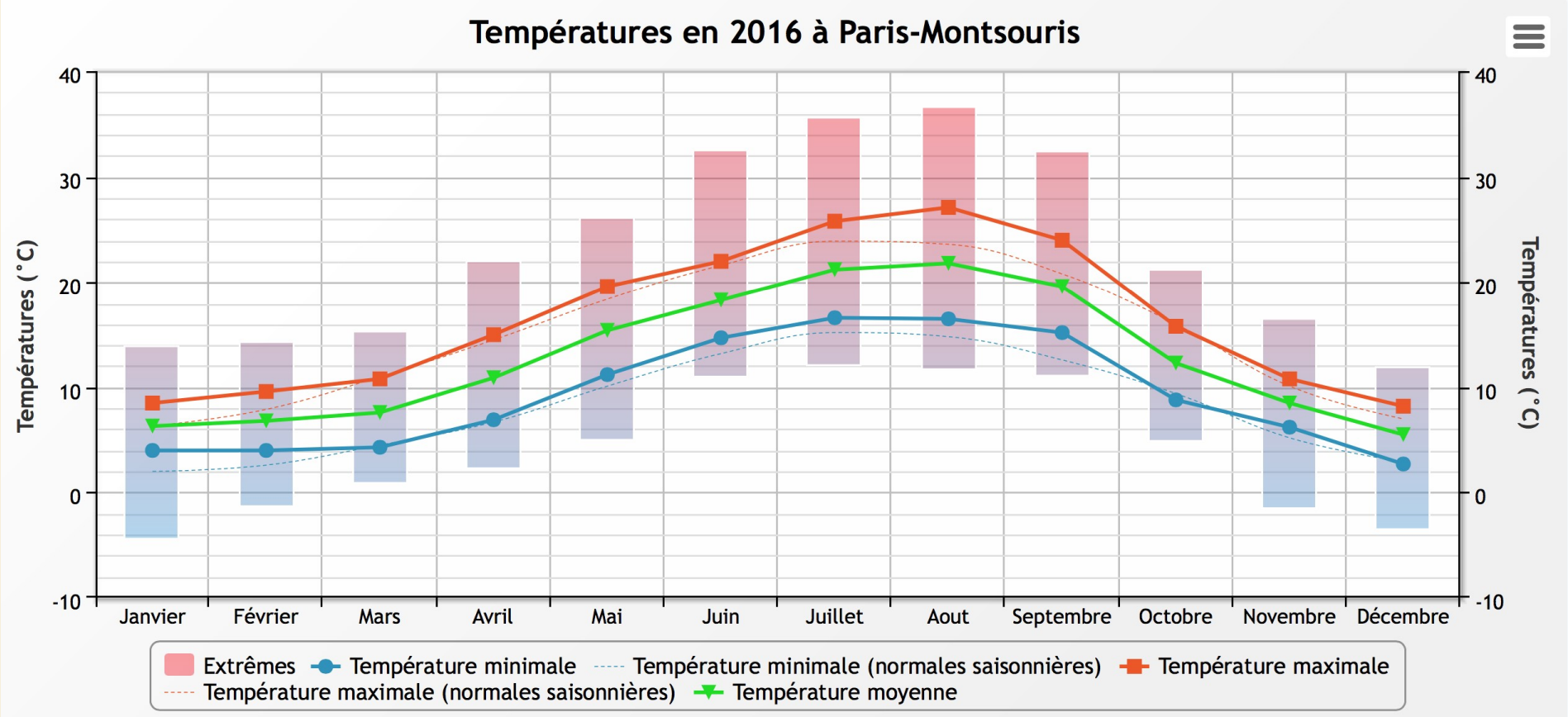
冫（两点水）冰冷：
冰、冻、冷、凉、冬、寒、凝、凇、凌、凄。

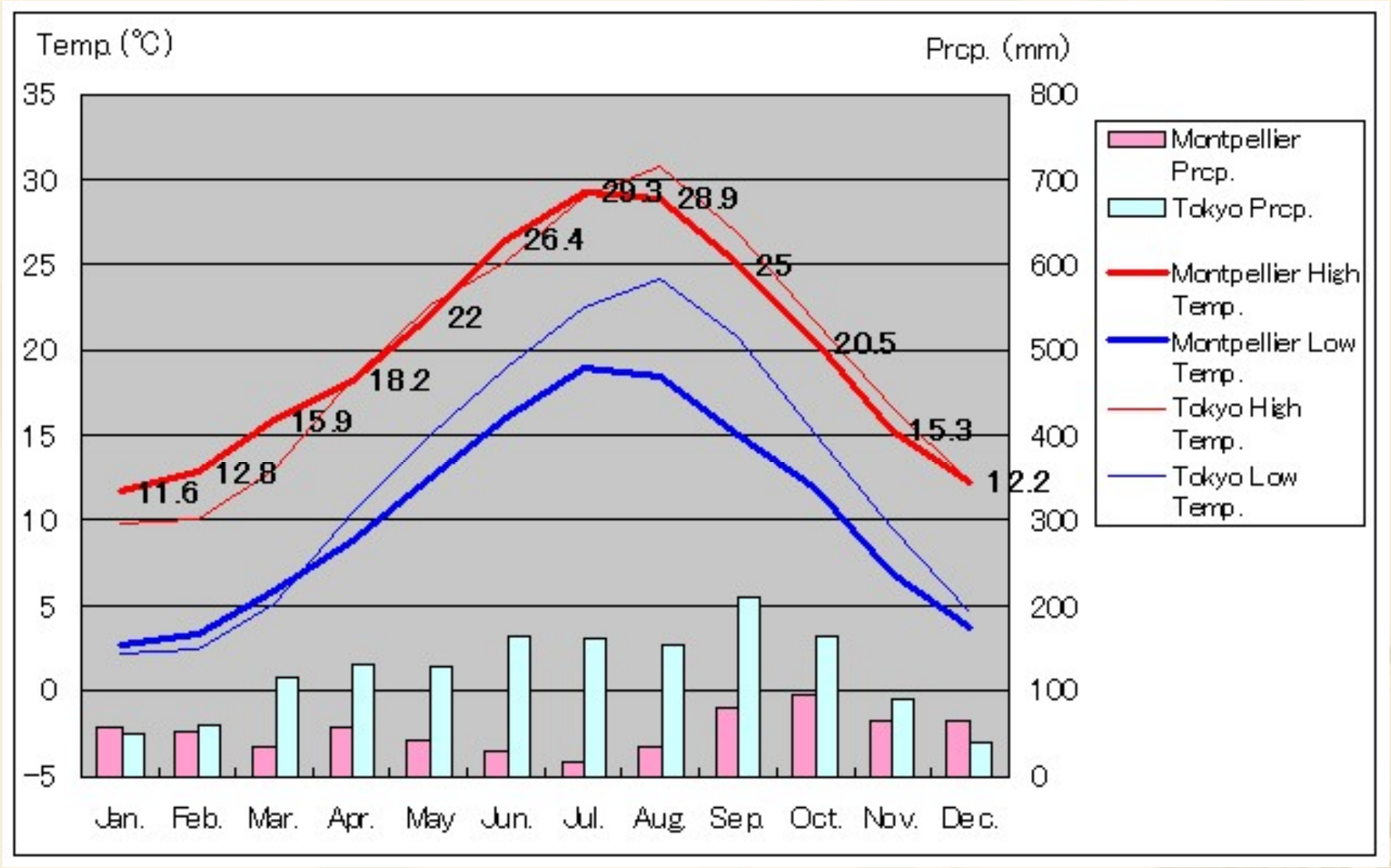
Commencement de l’hiver

- Dans l’hémisphère nord, l’hiver est la période de l’année qui commence le 21 ou 22 décembre au solstice d’hiver
- et qui se termine le 20 ou 21 mars à l’équinoxe de printemps.

- Il faut toujours un hiver pour bercer un printemps.




Températures en 2016 à Paris-Montsouris
Températures (°C)
40
30
20
10
0
-10
Janvier
Février
Mars
Avril
Mai
Juin
Juillet
Aout
Septembre
Octobre
Novembre
Décembre
Extrêmes
Température minimale
Température minimale (normales saisonnières)
Température maximale
Température maximale (normales saisonnières)
Température moyenne



http://www2m.biglobe.ne.jp/~ZenTech/English/Climate/France/Montpellier.htm

Les 24 périodes solaires 節 氣 jiéqì

- 節 *jié:* Nœud/segments
- 氣 *qì*: climat

littéralement signifiant «Nœud/segments climatiques » de l'année Chinoise.

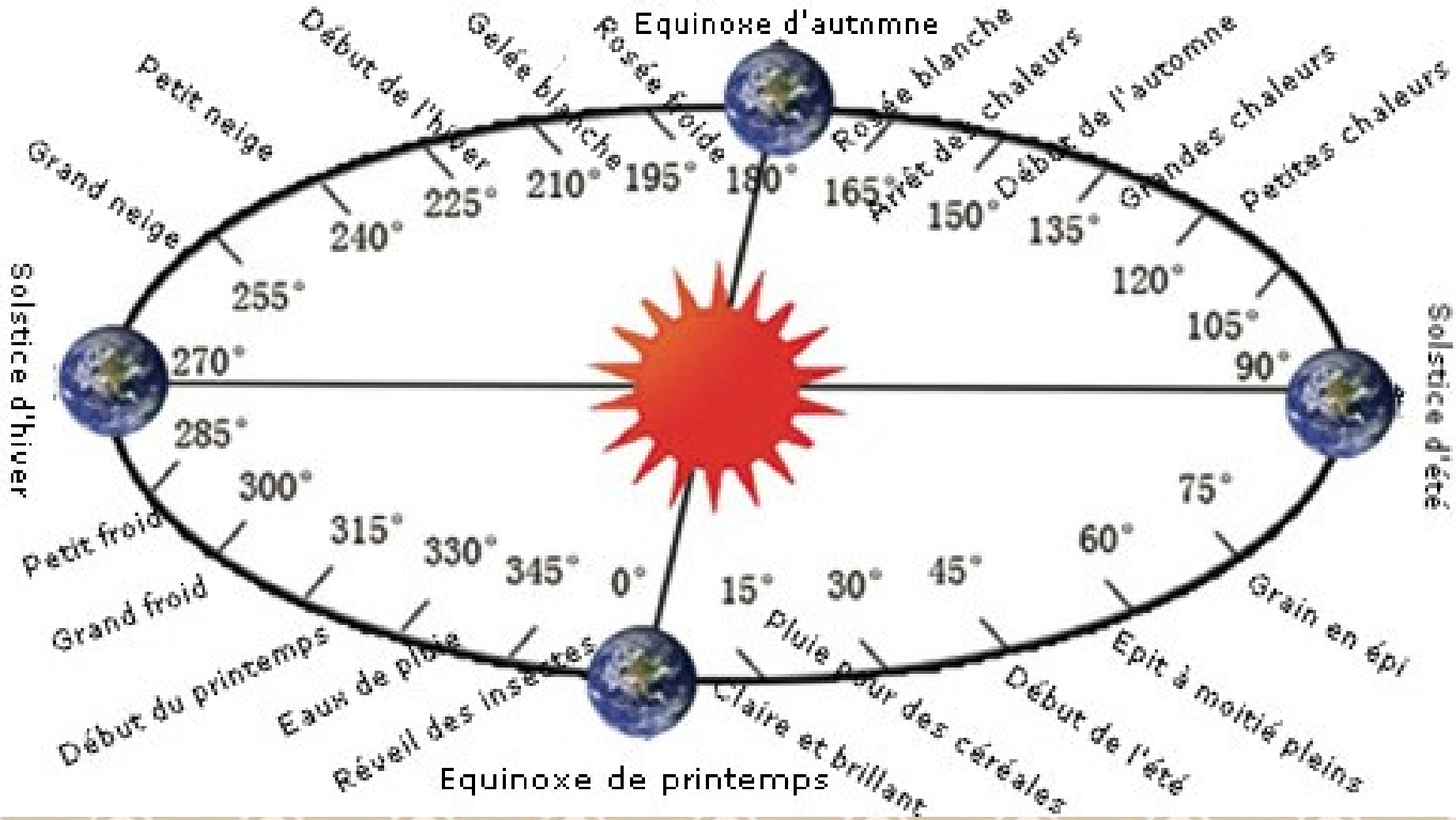
- Les 24 périodes solaires, sont la connaissance du temps et les pratiques développées en Chine à travers l'observation du mouvement annuel du soleil.
- Les jié qì sont inscrites en 2016 sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité (UNESCO).

6 périodes solaires de l’hiver

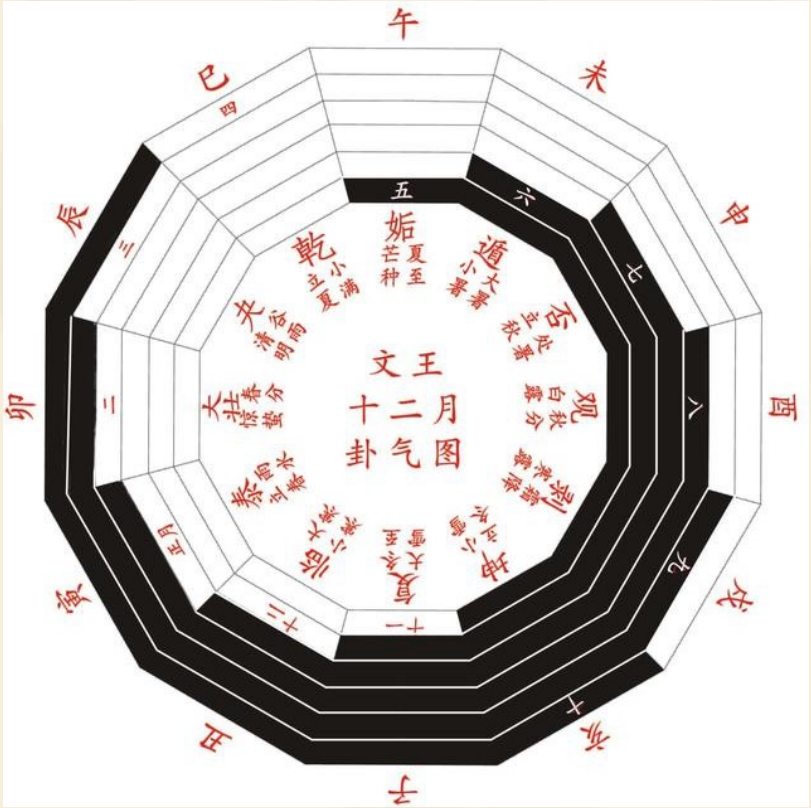
Les 6 périodes solaires / jié qì des trois mois de l’hiver sont les suivantes :

- 立冬 **(Lì Dōng) : commencement de l’hiver, le 7 novembre 2017**
- 小雪 (Xiǎo Xuě) : petite neige, le 22 novembre 2017
- 大雪 (Dà Xuě) : grande neige, le 7 décembre 2017
- 冬至 **(Dōng Zhì) : Arrivée de l'Hiver, solstice d’hiver, le 22 décembre 2017**
- 小寒 (Xiǎo Hán) : petit froid, le 5 janvier 2018
- 大寒 (Dà Hán) : grand froid, le 20 janvier 2018

- Il faut toujours un hiver pour bercer un printemps.



« La concentration alternée du yin et du yang produisant les Quatre saisons. » (Huai Nan zi) Ch.7)



Les douze hexagrammes et les douze signes du Zodiaque (mois)

Phénomènes Naturels : que se passe-t-il dans la nature a l’hiver ?

- peu de soleil, le jour est court et la nuit longue.
- l'hiver était pour les paysans une période de repos
- les arbres fanés, ne poussent plus.
- les animaux disparus.

La nature en hiver

- La Faune ou Les végétaux

Quelle que soit la méthode utilisée pour passer l'hiver, l'idée principale est de réduire son activité et de rentrer ainsi dans un cycle semi-léthargique après s'être protégé.

Il était une fois.....

- C'est en hiver que les hommes prenaient le temps de réparer les outils, d'améliorer leur habitat, de profiter de la vie domestique.
- Les femmes savaient occuper les longues soirées près du feu à repriser les vêtements mais aussi à réaliser de beaux ouvrages, broderies et autres travaux d'aiguille.
- L'attrait de cette saison était pour tous le plaisir de la veillée au coin du feu, où l'on recevait voisins et amis et où de longues et belles histoires circulaient.
- On profitait également de l'hiver pour dormir plus longtemps, en suivant l'exemple du soleil qui allait se coucher tôt et se lever tard...

- On peut dénombrer deux grandes stratégies, pour passer l'hiver, dans le monde animal :
- **rester sur place et résister au froid ou aller vers des lieux plus chaud**
- Rester sur place et résister au froid : *Deux attitudes pour tenir tête au froid : l'hibernation ou l'adaptation*

L’Energie de l’homme en hiver

- “冬,.....阳气衰少，阴气坚盛，巨阳伏沉。”

  « 素问.水热穴论 »

(pour l’homme) Hiver, ...le qi du yang est affaiblit, le qi du yin est très abondant , le yang original est caché au fond.

Caractéristique de l'hiver selon MTC ---閉Bi 藏Cang

閉Bi: Fermeture

藏Cang: Cache/Thésaurise

Trois mois de l’hiver selon Neijing

「冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光。

« les 3 mois de l’Hiver s’appellent : Fermé (Bi) et caché (Cang): L’eau gelée, la terre se fend, on ne dérange pas le Yang, il faut qu’on se couche tôt, qu’on se lève tard, pas avant le jour.

- 使志若伏匿，若有私意，若已有得，
- On se tient comme enfoui, avec l’idée de rester chez soi sans envie de sortir.

- 去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奇，此冬季之應養藏之道也
- recherche la tiédeur en évitant le froid, mais sans les transpirations qui épuisent le Souffle. Le Dao correspondant est préserver la thésaurisation («Yang Cang») .

逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」

Aller à l’encontre blesse le rein et des « paralysies » (Wei Jue) apparaitront au printemps qui aura été mal accueilli. »

--- Au chap. V du SW « au ciel, il est froid, sur terre, eau»

Eau (hiver) engendre Bois (printemps)
--- hibernation et germination

Paradoja naciente...

http://espaciosparaempezareldia.blogspot.fr/2012_02_01_archive.html

- 《说文·肉部》：“腎，水藏也。从肉，臤声。”臤 qiān 坚固
  水藏shuǐ cáng---古代防洪蓄水的设施。犹今之水库。

- Rein est le « barrage réservoir» solide.

Dans l’absolu, il n’y a pas un Zang 脏 *(organe plein ou organe de réserve énergétique)* qui soit plus important que d’autres car les fonctions des Zang sont d’une même importance.

Cependant, en MTC, au cours des siècles de pratique et d’observation clinique, on a pu constater que certaines fonctions des reins sont vitales d’où l’émergence de points de vue qui placent les reins au-dessus des autres organes.

- En MTC, les fonctions des reins sont considérées comme vitales, les reins forment les racines ou fondements (本, běn) de l'inné ou du Ciel Antérieur (先天, xiān tiān).

L’évolution des connaissances sur les reins dans les ouvrages classiques

À l’époque du Nei Jing (Canon Interne), malgré l’existence de l’anatomie (très sommaire), on n’a pas pu décrire de façon exacte la forme physique des reins. Les auteurs de cet ouvrage n’ont pas dit qu’il existe un rein gauche et un rein droit. Ils ont par contre révélé que les lombes (Yao 腰) constituent le « palais » (Fu 府) externe des reins.

Ce n’est que dans le « Nan Jing » (Canon des Difficultés 难经) que les reins sont séparés en rein gauche et rein droit comme le souligne l’extrait suivant de cet ouvrage :

« Celui à gauche est nommé "Shen 肾 " (rein) et celui à droite est nommé "Ming Men 命门 " (porte vitale ou porte de vie).

Le "Ming Men" est la demeure du "Jing 精" (Essence) et du "Shen 神" (Esprit).
Chez les hommes, il sert à conserver le sperme et chez les femmes il se lie à l'utérus.
Le Qi du « Ming Men » (rein droit) est en communication avec le " Shen" (rein à gauche) ».

Le rein en MTC

- **En MTC, le rein est associé àl'hiver comme l'eau et la couleur noir.**
- 肾者，作强之官，伎巧出焉

les reins jouent un rôle d'organisateurs des forces (physique, mentale, intellectuelle), les techniques du merveilleux se produisent.

1 Les reins en médecine occidentale

2 Les reins en médecine chinoise

2.1 1) Stocker le Jing (Essence)

-- Le Jing du ciel antérieur

--Le Jing du ciel postérieur

2.2 2) Gouverner l'eau

2.3 3) Produire la moelle, remplir le cerveau, contrôler les os et produire le sang

2.4 4) Contrôler la réception du Qi

2.5 5) De s'ouvrir aux oreilles

2.6 6) Contrôler les deux orifices inférieurs

2.7 7) De se manifester dans les cheveux

2.8 8) Abriter la volonté (志)

3 Ming Men (La Porte de la Vie)

I. Régulariser l'esprit et émotion pour nourrir le rein

- Préserver l'émotion
- Il faut être joyeux pour que le Qi et le sang circulent librement, musique, calligraphie, cuisine....

- Régulariser le rein pour protéger les autres organes

II. Régulariser l'hygiène de vie pour nourrir le rein

1. Défendre le froid pour protéger le yang; préserver l'essence pour nourrir le Yin.
2. Garder les chambres et vêtements chauds, ne sort pas à l'aube, ne rentre pas à minuit.
3. Se coucher tôt, se lever tard, ne dérange pas le yang.
4. Moins de rapport sexuel pour préserver le Jing / l'Essence.
5. Laver les pieds avec de l'eau chaude avant se coucher

III. Régulariser l'alimentation pour nourrir le rein

- On augmente le tiède et le chaud, pour faire tonifier le Jing / Essence et nourrir le Yang,

: Vin, potage, noix, châtaigne, mouton, poulet, pot au feu du bœuf, pieds du cochon etc.

- Contre-indication: Terrain feu-vide hyperactive et faiblesse du yin; Terrain excès d'humidité et vide de la rate.

Potage pour nourrir les reins (Pr. DENG Tietao)

- ▌ Ingrédients ： sésame noir 30g， noix 20g， baies de Gouji 15g， riz gluant 60g， sucre ou sucre ou miel
- ▌ Préparation：
- 1 laver le riz gluant, sésame noir, noix, baies de Gouji.
- 2 faire bouillir à feu vif, et puis à feu doux pendant 40 minutes ；
- 3 ajouter du sucre ou miel。

Pour tonifier les reins et le cerveau, nourrir le sang et l' essence.

- ▌ 功效：可补肾益脑、养血填精，常服可益寿延年。

Potage pour nourrir les 5 organes

朱良春教授口中的“这碗粥”是什么粥?为何超过现在的保健品呢?

Potage pour nourrir les 5 organes

(Pr. ZHU Liangchun)

1. Laver les ingrédients suivants:
Les haricots mungo 绿豆 lǜ dòu 50g,
Les larmes de Job 薏苡仁 Yì Yǐ Rén 50g;
Les graines de lotus 莲子 lián zǐ50g
Les jujubes 红枣 hóngzǎo 30g

2. Les mettre dans l'eau préalablement imprégnée d'astragale 黄芪 Huáng Qí 250g; et faire bouillir à feu vif, et puis à feu doux pendant 40 minutes.

3. Ajouter des baies de Gouji 枸杞 gǒuqí 10g, et faire bouillir encore 10 minutes.

Contre le fatigue, et redonne de la force.

【材料】黄芪250 克，绿豆50克，薏苡仁50克，扁豆50克，莲子50克，大枣30克，枸杞子10克。

【制法】把黄芪放到沙锅里，加适量水先泡20分钟，然后煮15分钟，把水滗出来，再加一碗水，煮开之后也滗出来，最后把这些水合在一起，用这个水去煮粥。把绿豆、薏苡仁、扁豆、莲子、大枣清洗干净，倒进沙锅，再倒进黄芪水，盖上盖，开大火，煮开之后换小火煮40分钟，把洗干净的枸杞倒进去，再煮10分钟即成。

【用法】煮出来的粥是五天的量，可一次由5个人分食；也可每天吃1碗，分5天食。另外，如果人数不定，煮粥材料也可按比例增减。

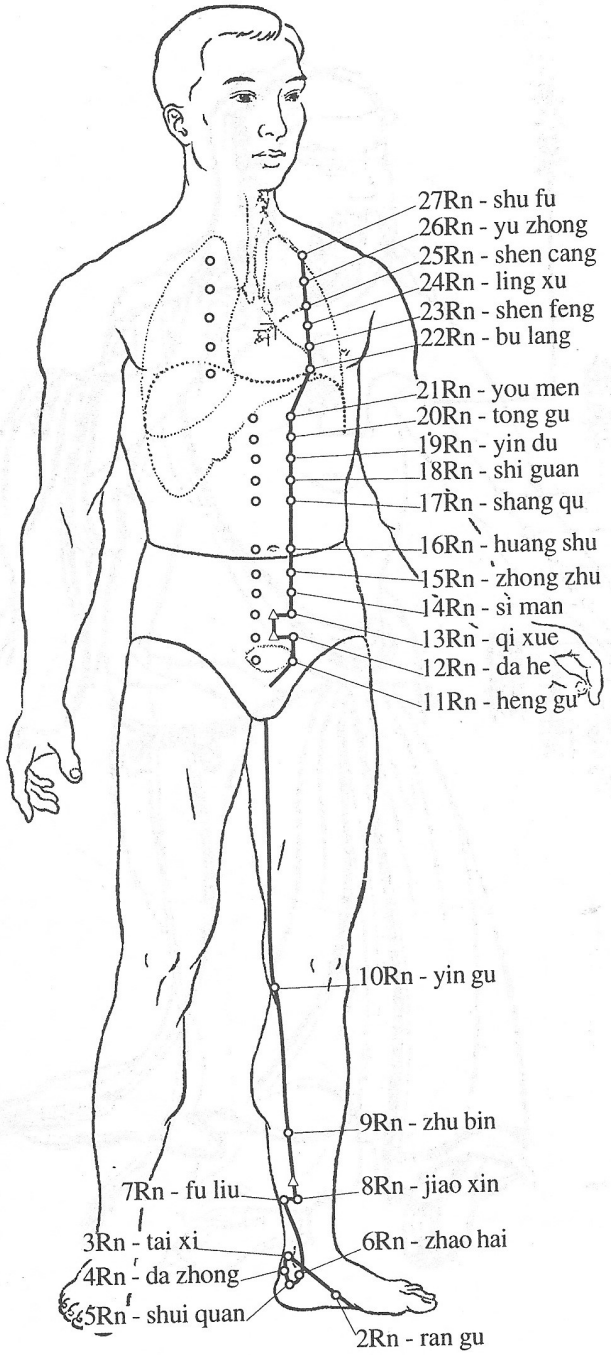
Tisane pour nourrir le Qi et le Sang

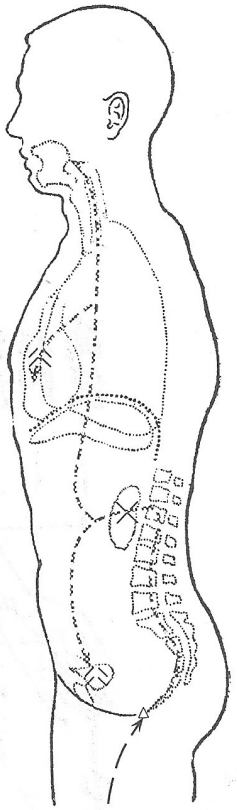
Tisane pour nourrir le Qi et le Sang (Pr. LI Jiren)

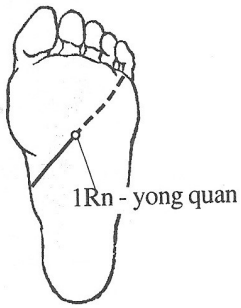
- 枸杞子 GOU Qi (Baies de Gouji) 6～10克，
- 黄芪HUANG QI (Astragale) Radix Astragali 10～15克，
- 西洋参 Xi Yang Shen (Gingsen Americain) 3～5克，
- 黄精Huang Jing (Sceau de Salomon) Rhizoma Polygonati. 10g。
- Mettre dans l'eau bouillante pendant 10minutes.

冲入开水，闷5～10分钟，就可以喝了。

Le président chinois Xi Jinping a offert une statuette d'acupuncture à l'OMS au18 Janvier 2017


27Rn - shu fu
26Rn - yu zhong
25Rn - shen cang
24Rn - ling xu
23Rn - shen feng
22Rn - bu lang
21Rn - you men
20Rn - tong gu
19Rn - yin du
18Rn - shi guan
17Rn - shang qu
16Rn - huang shu
15Rn - zhong zhu
14Rn - si man
13Rn - qi xue
12Rn - da he
11Rn - heng gu
10Rn - yin gu
9Rn - zhu bin
8Rn - jiao xin
7Rn - fu liu
6Rn - zhao hai
3Rn - tai xi
4Rn - da zhong
5Rn - shui quan
2Rn - ran gu




1Rn - yong quan

IV. Pratique sur des méridiens pour nourrir les reins

Les méridiens sont ceux qui décident (déterminent) de la vie et de la mort,
ceux qui régularisent les cent maladies, ...

Regarder derrière pour prévenir les cinq fatigues et les sept blessures. (4e posture et mouvement des 8 pièces de brocard)

Cinq fatigues - WU LAO (défaillances) **- Forme Visible**

- Trop regarder = > blesse le Sang = > fatigue le **cœur**) => insomnie - palpitation - perte mémoire.
- Trop de position allongée => blesse le Qi = > fatigue le **Poumon** => essoufflement au moindre effort.
- Trop de position assise => blesse la chair = > fatigue la **Rate** => trouble de digestion.
- Trop de position debout => blesse les Os= > fatigue les **Rrins** => trouble des Os.
- Trop marcher => blesse les tendons = > fatigue le **Foie**.

Sept blessures - (Qi Invisible)

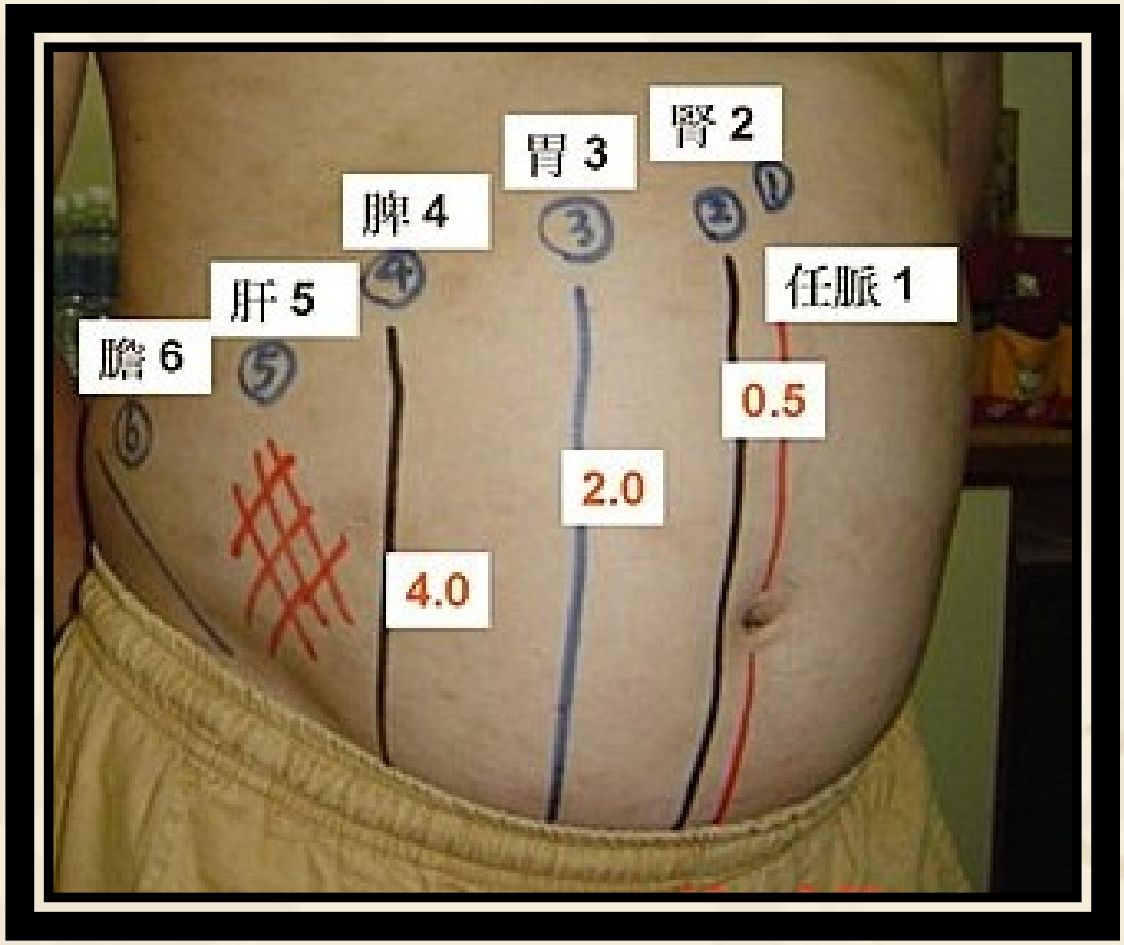
- Apaise les "sept blessures" qui sont liées aux sept émotions : la joie, la colère, l'inquiétude, l'obsession, la tristesse, la peur et l'effroi. Selon la médecine chinoise, l'exagération ou l'inhibition des émotions est nuisible aux cinq organes et engendrent des maladies.
- La joie (excès) nuit au **Cœur**, la colère nuit au **Foie**, l'inquiétude et l'obsession à la **Rate**, la tristesse au **Poumon**, la peur et l' l'effroi au **Rein**.

- **Bienfaits :**
- Étire les muscles de la zone scapulaire, et prévient ainsi les désordres des épaules, du cou et du dos
- Stimule le nerf optique et réduit la fatigue occulaire
- Renforce les méridiens Yang par l'effet de torsion qui s'applique à la colonne vertébrale
- Stimule la circulation du sang dans la tête et le cerveau
- "Essore" la colonne vertébrale et la moelle épinière et régule ainsi le système nerveux

6. Liang shou pan zu gu shen yao (两手攀足固肾腰),
saisir les orteils pour renforcer les reins.

8.Bei hou qi dian bai bing xiao (背后七颠百病消),
soulever sept fois les talons pour traiter la maladie.

Dégager les 11 méridiens du ventre par la respiration abdominale



Dégager les 11 méridiens du ventre par la respiration abdominale

- **Installez-vous confortablement.**
- **Lâchez prise**
- **Inspirez -** comptez « 1,2,3,4,5 »
- **Marquez un temps de pause.**
- **Expirez.** comptez « 1,2,3,4,5 », en **contractant le périnée**

La posture accroupie :
--- la posture physiologique de l'homme

CCTV 4
中文国际
CNTV
健康故事
好腿脚蹲出来
中華醫藥
郝忠焕终于能走路了
was finally able to walk,

《中华医药》好腿脚 蹲出来 20120118
CCTV 4
中文国际
CNTV
我们看到他是双手捋腿
move up the legs.

- La posture accroupie nécessite un certain degré de tonus musculaire et de souplesse des articulations ; ce qui la rend précieuse puisque sa pratique *permet* justement leur préservation et leur entretien.

Agir au Printemps, Préparer en l'Hiver

- Le travail de toute l'année dépend d'un bon début au printemps. (Proverbe Chinois)

Le bon début du printemps dépend de la préparation et la thésaurisation de l'hiver.

- Une seule hirondelle ne fait pas le printemps ; un seul acte moral ne fait pas la vertu. (Proverbe Francais).

Merci de votre attention

INSTITUT CONFUCIUS DE MONTPELLIER
蒙彼利埃孔子学院