

KATJA HANSKA  
SCHOOL OF HEALING ENERGY

CETTE ÉNERGIE QUI NOUS ANIME

"Entre le Ciel et la Terre, Tout est Énergie". Depuis l'Antiquité, les Chinois considèrent que toute chose de l'univers peut être représentée par le concept de l'énergie. Cette énergie est globalement une, mais elle est constituée de deux polarités contraires :

- Une polarité **yin**, qui tend vers l'immobilité absolue, la matière,
- Une polarité **yang**, qui tend vers la mobilité extrême, vers l'énergie la plus subtile, impalpable.

Cette dualité **yin-yang** de l'énergie, de polarités opposées, est génératrice de mouvement, et donc d'activité. En toute chose de l'univers, il existe ainsi du *yin* et du *yang* en proportions variables, l'un ne pouvant exister sans l'autre, le principe du **Tao**, c'est la notion de complémentarité. Cette dualité *yin-yang* ne reste pas figée, il y a un mouvement perpétuel entre ces deux entités qui évoluent dans le temps et dans l'espace (comme l'atome avec son noyau et ses électrons), qui se succèdent dans le temps, sans fin. Il y a ainsi une notion de *relativité* et de *rythmicité* dans l'évolution du *yin* et du *yang*.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'alternance des mouvements *yin-yang* se retrouve dans la circulation de l'énergie dans les méridiens. En effet, c'est l'énergie qui anime l'organisme et qui lui permet l'entretien de toutes ses fonctions biologiques. La [Médecine Énergétique](#) considère quatre principales énergies au niveau du corps humain :

1. **L'énergie de défense**, ou **wei qi**. C'est l'énergie la plus *yang*, la plus noble du corps, l'énergie la plus rapide pour défendre l'organisme contre les agressions extérieures. Elle circule surtout à la superficie du corps, dans la peau et la chair. Elle ouvre et ferme les pores, réchauffe les différents tissus du corps et joue un rôle dans la vasomotricité, dans la thermorégulation du corps vis-à-vis de la température extérieure, ainsi que dans le système immunitaire, comme par exemple, la réaction allergique.
2. **L'énergie nourricière**, ou **yong qi**. Son rôle est de veiller à la bonne alimentation de tous les éléments de l'organisme. Elle provient du métabolisme des énergies alimentaires ingérées, puis reçues dans l'estomac ; et respiratoires, reçues par les poumons. Elle circule plus particulièrement dans les méridiens principaux.

D'autre part, comme pour ce qui concerne la physiologie énergétique de la circulation méridienne, elle suit une *chrono-rythmicité* précise avec, par exemple, dans le [nyctémère](#) une concentration énergétique maximale toutes les deux heures dans chaque méridien et son viscère correspondant (poumon → gros intestin → estomac → rate → etc.).

3. **L'énergie ancestrale**, ou **yuan qi**. Il s'agit de l'énergie originelle qui est transmise à chacun d'entre nous dès la conception, par l'union des deux énergies de polarités inverses (*yin-mère* et *yang-père*), provenant des parents.

Ce capital énergétique loge dans les reins (avec les glandes surrénales et les organes génitaux qui lui correspondent). L'énergie ancestrale constitue à la naissance un potentiel fixe qui ira en diminuant au cours de la vie.

4. **L'énergie psychique ou mentale**, ou *shen qi*. Les Chinois n'ont jamais dissocié le corps physique de ses activités mentales. Au contraire, la vie fonctionnelle et le psychisme sont étroitement liés. Le psychisme, l'énergie mentale, sont appelés *shen*. En outre, les Chinois distinguent en plus cinq particularités du psychisme qui se définissent en cinq mouvements psychiques, représentant ce que les sinologues appellent les "cinq entités viscérales" ou "cinq âmes végétatives).