

## LES ORGANES ET LEURS FONCTIONS EN MTC - ZANG FU

Organes Yin  
ZANG = stocker

Organes Yang  
FU = un palais, centre administratif

- les fonctions en MTC ne ressemblent que partiellement à celles de la science occidentale, elles ont leur propre logique (on n'y parle par ex ni d'hormones, ni de globules rouges ou blancs, ni d'enzymes digestives, ni d'aucune molécule).
- ce sont les *fonction(s) + les relations qui unissent l'organe aux différents aspects du corps* (voir tableau des correspondances), qui prennent le pas sur l'anatomie de l'organe.
- *un organe est une entité vibratoire qui se manifeste sur plusieurs plans* (physique, physiologique, émotionnel, spirituel, décisionnaire...). Observer la couleur, un symptôme, une expression, une émotion, une action ou une décision, ... tous ces éléments peuvent être la manifestation de l'énergie d'un organe = ce qui fait la richesse de la théorie des organes en MTC.

## LES ORGANES YIN

- **le Foie, le Cœur, la Rate, le Poumon, le Rein**
- ce sont les organes *pleins*
- ils sont plus essentiels/au centre que les organes Yang
- leur rôle est de *produire, transformer, stocker les substances vitales* = le Pur (l'énergie-Qi, le sang-Xue, l'essence vitale-Jing, l'esprit-Shen et les liquides organiques)
- problèmes de déficience/manque sont plus courants pour les organes Yin (plus difficiles à traiter)

## LES ORGANES YANG

- **les organes Yang : la Vésicule Biliaire, l'Intestin Grêle, l'Estomac, le Gros Intestin, la Vessie**
- ce sont les organes *creux*
- leur rôle est de *recevoir et digérer la nourriture, assurer son transport dans le tube digestif et son évacuation*
- ils se remplissent et se vident constamment, gèrent l'Impur, connexion avec l'extérieur du corps
- les problèmes d'excès/stagnation sont plus courants pour les organes Yang (plus faciles à traiter)

## LES COUPLES D'ORGANES YIN/YANG

Le Foie est couplé avec la VB  
Le Cœur est couplé avec l'IG  
La Rate est couplée avec l'Estomac  
Le Poumon est couplé avec le GI  
Le Rein est couplé avec la Vessie

Donc, influencer sur un organe d'une façon quelconque, par ex par un exercice de Qi Gong, influencera aussi *l'organe associé*.

## LES ORGANES EXTRAORDINAIRES

En plus des Yin et Yang, il y a une autre catégorie d'organes, les *organes extraordinaires*. Ils assument chacun une fonction spécifique.

Ce sont : **l'utérus, le cerveau, les os, la moelle, les vaisseaux sanguins.**

**Par exemple**, le cerveau, aussi appelé la « mer des moelles », est nourri par les Reins et la moelle épinière; l'essence (Jing) des Reins nourrit et enrichit le Cerveau qui est le logis de la pensée, de l'intelligence et de la mémoire.

## LE CŒUR

Organe Yin, couplé avec l'Intestin Grêle, avec lequel il forme l'élément Feu.

Période de plein énergétique : 11h – 13h

Période de repos énergétique : 23h – 1h

Fonctions :

▶ **Le Cœur gouverne le sang et contrôle les vaisseaux**

il régularise la circulation du sang dans les vaisseaux

ex : *si le Cœur est faible*, mains froides

- *si le Cœur est fort*, tous les tissus sont nourris par le sang, vitalité, constitution forte.

- *si le Qi du Cœur est fort*, le pouls est rempli, fort, calme et régulier, les vaisseaux sont sains

- *si le Qi du Cœur est faible*, les vaisseaux manquent de tonus

- *si le sang du Cœur stagne*, les vaisseaux se durcissent (artériosclérose)

▶ **Le Cœur abrite l'esprit (Shen)**

• *il gouverne l'ensemble des facultés*

*mentales/émotionnelles/spirituelles de l'être humain* = notre activité mentale et notre conscience (sagesse, ouverture)

La condition de notre Cœur va donc influencer notre activité mentale et notre conscience !

- *si le sang du Cœur est abondant*, l'activité mentale est saine (niveau et qualité) et la conscience est équilibrée (sagesse intérieure, connaissance de soi), le sommeil est bon, la mémoire est bonne (long terme), la vie émotionnelle est satisfaisante, capacité à développer des relations satisfaisantes et nourrissantes.

Amnésie post-traumatique, on perd la mémoire à long terme, mais on se souvient des choses récentes : car la conscience (le Cœur) est affectée.

► **L'énergie du Cœur est reflétée sur le visage**

Il est dit « Quand le sang remplit harmonieusement les vaisseaux, l'éclat du Cœur se manifeste sur le visage »

- *si le sang du Cœur est abondant* et le Cœur vigoureux, le teint est légèrement rose et éclatant
- *si le sang du Cœur est insuffisant*, le teint est pâle
- *s'il y a trop de chaleur dans le Cœur*, le teint est trop rouge.

Caractéristiques :

- *La langue est l'ouverture du Cœur sur l'extérieur (le « bourgeon » du Cœur)*
- *Le Cœur est relié au sens du toucher*
- *Le Cœur est associé à la couleur rouge*
- *L'émotion rattachée au Cœur est la joie*
- *« le Cœur déteste la chaleur » et contrôle la transpiration*
- *Le Cœur, lorsqu'il est ouvert et harmonieux, procure un niveau de conscience élevé, une clarté de l'esprit et permet le partage joyeux et la générosité.*

## LE FOIE

Organe Yin, couplé avec la Vésicule Biliaire, avec laquelle il forme l'élément Bois.

Période de plein énergétique : 1h – 3h

Période de repos énergétique : 13h – 15h

### Fonctions :

#### ► le Foie est le réservoir du sang

- le sang circule dans les vaisseaux (dans les membres) pdt l'exercice, et retourne au Foie, où il se renouvelle, pdt le repos. ***Le Foie régule le volume du sang dans le corps à chaque instant.*** Relation intime entre le Foie et le sang.

Si cette fx est altérée, *fatigue* car pas assez de sang dans les muscles.

- ***le Foie envoie le sang à l'utérus***

- si manque de sang dans le Foie, aménorrhée, ou règles très peu abondantes

- si chaleur du sang du Foie, règles trop abondantes

- si sang du Foie stagne, dysménorrhée et caillots

- ***le sang du Foie nourrit les yeux et les tendons***

- si manque de sang du Foie, yeux secs, vision trouble, crampes, contractions (ex crampes dans les jambes la nuit)

- si chaleur du sang du Foie, yeux rouges, douloureux.

#### ► le Foie gère la libre circulation de l'énergie (et du sang)

- ***Le Foie est responsable de la circulation harmonieuse de l'énergie***

et du sang dans les vaisseaux et dans les méridiens. Il oriente et répartit les mouvements de l'énergie et du sang partout dans l'organisme. Il souffre en cas de stagnation, qui bloque son mouvement (causé par le stress, toutes causes confondues ! = alimentaire, pollution, médicaments, émotions...)

Si cette fonction est altérée, tous les organes peuvent être affectés ! Le sang peut stagner dans la poitrine, ou l'intestin peut se bloquer, ou l'estomac.

### ► le Foie joue un rôle important lors de la digestion

Action du Foie importante dans le Réchauffeur moyen, sinon le Bois peut envahir la Terre

### ► le Foie régularise et harmonise les émotions

- *si le Qi du Foie circule harmonieusement*, les émotions sont équilibrées

- *si le Qi du Foie est bloqué*, frustration, colère, irritabilité, dépression, aussi syndrome pré menstruel.

Aussi, le Foie est affecté par toutes les émotions non gérées, et plus particulièrement la colère.

Souvent, alternance de morosité et de colère quand le Foie est en dysharmonie.

### ► le Foie contrôle les tendons

« les tendons sont l'extension du Foie »

- *si le sang du Foie est faible*, contraction, spasmes, rigidité, ampleur des mouvements réduite

- *si il y a du vent dans le Foie*, tremblements, Parkinsons, convulsions

### Caractéristiques :

• *Le Foie s'ouvre aux yeux et est relié à la vision*

• *Le Foie est associé à la couleur verte*

• *L'émotion rattachée au Foie est la colère*

• *Le Foie se manifeste dans les ongles*

• *Le Foie contrôle les larmes*

• *« Le Foie a horreur du vent »*

• *Le Foie est à l'origine du dynamisme de la vie et du pouvoir de se transformer (créativité)*

## LA RATE

Organe Yin, couplé avec l'Estomac, avec lequel elle forme l'élément Terre.

Période de plein énergétique : 9h – 11h

Période de repos énergétique : 21h – 23h

### **Fonctions :**

#### ► **La Rate gouverne la transformation et le transport**

Elle extrait les essences raffinées des aliments et des liquides venant de l'Estomac (transformation), puis elle les distribue ensuite à l'ensemble du corps pour le nourrir (transport).

Elle assure ainsi son rôle nourricier, à l'image de la Terre (son élément).

- Si elle fonctionne bien, il y a bonne production de Qi et de sang, bonne digestion, bonne énergie. On dit que la partie « claire » « pure » monte, et la partie « trouble », « impure », descend vers les intestins.
- Si elle est faible, ballonnements, appétit faible, selles molles, énergie faible, humidité, mucosités.

#### ► **La Rate est l'origine de l'énergie acquise**

L'énergie innée (potentiel de vie, hérédité, constitution de base) vient des parents, l'énergie acquise (activités post natales) vient de la nourriture et de la respiration (+ style de vie !).

- Si la Rate est faible, on n'a pas une bonne énergie, on n'est pas nourri correctement.

Notre niveau d'énergie est principalement relié à la Rate.



► **La Rate joue un rôle dans l'humidification des tissus du corps**

C'est la Rate qui gère les liquides = l'humidité (avec Rein et Poumon), qui doit aussi être assimilée dans le corps.

- si cette fx est faible, l'humidité stagnera dans diverses parties du corps, apportant de multiples problèmes. Ecoulements, lourdeur, elle peut se transformer en mucosités, plus difficiles à traiter car plus collantes. Eviter d'accumuler l'humidité (TAN) dans le corps !

► **La Rate contrôle les muscles et les quatre membres**

Elle transporte le Qi aux tissus du corps.

- si elle est forte, les muscles, particulièrement ceux des membres, seront nourris.
- si elle est faible, fatigue, faiblesse musculaire, atrophie.

**Caractéristiques :**

- *La Rate s'ouvre à la bouche et se manifeste dans les lèvres*
- *La Rate dirige le sens du goût*
- *La Rate est associée à la couleur orange (jaune-doré)*
- *La réflexion est le sentiment associé à la Rate*
- *La Rate contrôle la salive*
- *La Rate n'aime pas l'humidité*
- *Sa position centrale en fait le réceptacle de tout ce qui vient de l'extérieur (nourriture, liquides, mais aussi émotions, pensées, informations...) ; elle transforme tout ce qu'elle reçoit puis le distribue pour nourrir la totalité de l'être. Source de toutes les transformations.*

## LE POUMON

Organe Yin, couplé avec le Gros Intestin, avec lequel il forme l'élément Métal.

Période de plein énergétique : 3h – 5h

Période de repos énergétique : 15h – 17h

### Fonctions :

#### ► **Le Poumon est le maître du souffle et gouverne le Qi**

Le Poumon organise les mouvements de l'énergie dans tout le corps, jusqu'aux extrémités et la peau, par la respiration. Rôle régulateur du Qi.

Il est responsable des rythmes, régule le mouvement qui anime la vie par la respiration.

Il extrait le Qi « pur » de l'air inspiré, et expire le Qi « impur ».

La poitrine = la mer du Qi !

- si le Qi du Poumon est fort, la voix est forte, l'énergie aussi, la circulation aussi.
- Sinon, essoufflement, fatigue, voix faible, mauvaise circulation.

#### ► **Il abaisse l'énergie et les fluides vers le bas et vers la peau**

Il diffuse le Qi vers la peau, entre les muscles et la peau = Wei Qi = Qi protecteur.

Si cette fx est faible, on est sujet aux rhumes, gripes, ...

Il envoie aussi le Qi vers le bas, vers le Rein, qui doit l'attraper et l'enraciner dans le corps.

Si cette fx est faible, toux, asthme.

Le Qi du Poumon doit descendre !

Idem avec les fluides, vers le Rein et vers la peau. Humidification et éclat de la peau.

► **Il contrôle la peau et l'ouverture/fermeture des pores**

Il constitue la 1ere barrière contre les agressions extérieures (froid, vent, microbes), c'est pourquoi il est souvent touché par cette agression.

Si cette fx est forte, les pores s'ouvrent et se ferment correctement, bonne résistance aux agressions, et transpiration normale.

**Caractéristiques :**

- *Le nez est l'ouverture du Poumon vers l'extérieur*
- *Le Poumon dirige le sens de l'odorat*
- *Il est associé à la couleur blanche*
- *La tristesse est le sentiment rattaché au Poumon*
- *Le Poumon déteste la sécheresse et contrôle les sécrétions nasales*
- *En gouvernant l'énergie dans le corps, il donne le sens de l'organisation, la capacité de trancher, de poser des limites*

## LE REIN

Organe Yin, couplé avec la Vessie, avec laquelle il forme l'élément Eau.

Période de plein énergétique : 17h – 19h

Période de repos énergétique : 5h – 7h

Le Rein, en MTC, a un rôle très important :

« Gardien de l'essence vitale, dépositaire de l'eau et du feu originels, le Rein conserve la vie dans son unicité et sa profondeur ».

« Le Rein est la racine du Qi du ciel antérieur » = la source de l'énergie innée.

### **Fonctions :**

#### ► **Le Rein stocke l'essence vitale, le JING**

Dans la pensée chinoise, 3 substances sont essentielles à la vie :

Le Jing (l'essence vitale), le Qi (l'énergie), le Shen (l'esprit).

Le Jing, c'est la substance qui est à l'origine de la vie. Lors de la conception, l'essence de l'homme et de la femme s'unissent pour créer la cellule à partir de laquelle la vie s'organise et se développe.

L'essence a une partie innée, héritée des parents, et une partie acquise, qui vient de la digestion, respiration et style de vie. Le Jing est stocké dans le Rein.

Les fonctions du Jing :

- le développement depuis l'embryon jusqu'à l'âge adulte, en passant par toutes les étapes de la croissance,
- la reproduction, la sexualité, la fécondation et tout ce qui concerne la fertilité.

Si le Jing est faible : mauvaise croissance, maladies, etc...aussi/ou, infertilité, pouvoir de reproduction diminué.

Importance de conserver le Jing ! Notre vitalité.

### ► **Le Rein est l'origine du Yin et du Yang de tout le corps, sa fonction Yang est reliée au Ming Men**

Le Ming Men (porte de la vie), situé dans le dos sous la 2ème lombaire, agit comme un foyer qui réchauffe les liquides du corps pour qu'ils puissent bien circuler et se répartir. On l'appelle le feu du Ming Men, et il représente notre vitalité: si ce feu est puissant, la vitalité est forte. Si ce feu diminue, la vitalité décroît et s'éteint. C'est pourquoi en Qi Gong, on cherche souvent à nourrir les Reins et à les réchauffer.

Grace au Jing, les grandes étapes du développement et de la reproduction seront assurées.

Aussi, l'activité sexuelle, qui dépend des Reins, agit sur notre énergie vitale : trop de dépenses sexuelles peuvent épuiser l'essence des Reins et diminuer la vitalité.

### ► **Le Rein gère les liquides du corps**

Ces liquides humidifient et nourrissent tous les organes et tissus, c'est la fx Yin du Rein.

Cette fx comprend aussi la purification des liquides, les liquides impurs seront dirigés vers la vessie, et les liquides purs dirigés vers le Poumon sous forme de vapeur, condensée par le Poumon, qui va ensuite la redistribuer dans le corps.

### ► **Le Rein produit la moelle, remplit le cerveau et contrôle les os**

La moelle entretient les os

#### **Caractéristiques :**

- *Le Rein s'ouvre aux oreilles et au sens de l'ouïe*
- *Il est associé à la couleur noire*
- *Le sentiment rattaché aux Reins est la peur*
- *Le Rein se manifeste dans la santé des cheveux*
- *Le Rein contrôle la sécrétion buccale (bave)*

- *La bonne énergie du Rein procure la volonté par l'assise et la fermeté dans la vie, et la capacité à mener à bien son mandat de vie.*