

Bienvenue,

Bienvenue dans cette proposition de lecture ; dans cette invitation à plonger dans ce monument, cet univers, qu'est le Neijing.

Mais tout d'abord, pourquoi avoir réalisé cet ouvrage ? Quel en est l'intérêt ?

Dès la première fois où j'ai ouvert le Suwen, au début de mes études, une impression d'incompréhension m'a envahi. J'étais devant un texte que je n'arrivais pas à lire ; j'avais même une sensation de torpeur comme si ce livre diffusait une ambiance soporifique.

Il m'a fallu plusieurs années avant de pouvoir l'ouvrir et rentrer vraiment dans le texte ; des stages de lecture m'ont aidé pour cela.

Mais, lorsque novice, on débute cette lecture, on réalise que ce n'est pas un roman, ni un ouvrage de cours avec une pédagogie claire et adaptée à l'occidental moderne que nous sommes !

Loin de là, les chapitres s'interpellent, s'interpénètrent, se complètent et nous sommes constamment « baladés » d'un passage à l'autre. De plus, pour comprendre les premiers chapitres, il est conseillé d'avoir étudié les derniers, mais pour étudier les derniers, il est conseillé d'avoir étudié les premiers !

Alors, pour faciliter votre approche du texte, j'ai fait ce travail pour que vous puissiez plus facilement voir la trame du texte :

- j'ai encadré les passages spécifiques en notant bien en titre le thème du sujet, vous pouvez alors, en feuilletant le livre, en voir facilement le contenu.

- De même, j'ai écrit en gras les mots et phrases importantes, chargées de sens, pour qu'elles vous sautent aux yeux.

- J'ai conféré certains passages entre eux car la clé de compréhension d'un passage peut se trouver placée dans un chapitre à distance, alors, pour vous éviter de faire une lecture complète avant de trouver l'information nécessaire, vous aurez le « Cf. » qui vous aidera.

- J'ai fait un index commun au Lingshu et au Suwen qui permet d'aller chercher un sujet particulier dans les deux textes. Par exemple, si la notion des notes de musiques utilisées dans le Neijing vous interpelle, l'index vous dira que vous trouverez des informations dans le Lingshu 64 et 65 ainsi que dans le Suwen 70, 71, 72. Si vous voulez travailler les pouls carotidien et radiaux, vous aurez tous les chapitres concernés dans le Neijing...

- Pour le sommaire j'en ai fait un d'abord simple, avec juste le titre et le numéro du chapitre, mais surtout j'en ai fait un autre, complet, qui reprend les thèmes principaux du chapitre. Ce qui peut vous permettre, en parcourant le sommaire, d'avoir une bonne idée des thèmes traités dans chacun des chapitres.

- Parfois, des informations m'ont fait penser au travail de certains collègues, je me suis amusé à les faire ressortir, peut-être trouveront-ils ces clins d'œil amicaux !

Tout ceci pour vous aider à utiliser pratiquement la richesse du texte car cet ouvrage est une mine, un univers, une somme (nous pourrions plagier Edmond Rostand avec la tirade du nez !), les adjectifs vont manquer pour définir cet ensemble, bref, une mine d'informations qui nourrira votre pratique, et ce, sans jamais s'épuiser...autre originalité du texte !

Pour revenir sur ce terme de monument qui pourrait être un peu limitant si l'on n'en voit qu'une construction classique, nous avons affaire, en fait, à un temple ! Majestueux, oui ; d'une richesse inouïe, à coup sûr.

Sa lecture n'est pas que lecture d'un texte, c'est le déroulement d'une initiation, d'une transformation, qui se vit au fond de soi tout au long du texte comme si les mots et les idées façonnaient autrement notre intérieur.

Nous sommes bien dans un « ouvrage canonique », un Jing.

Les images qui me sont venues au début de ce parcours m'ont fait voir le Neijing comme une montagne, et après l'avoir parcouru, je pourrais dire que le Lingshu est une montagne et le Suwen une chaîne de montagne dont les plus hauts pics sont vers les derniers chapitres, surtout les 71 et 74.

Heureusement, j'avais commencé ce travail spécifique par le Lingshu et j'étais donc bien entraîné lorsqu'il a fallu aborder ces chapitres particuliers, entre le chapitre 66 et le 74 du Suwen.

Après un tel parcours, on pourrait se demander quelle prétention il fallait pour aborder ce travail, mais en fait c'est plus une bonne dose d'inconscience comme tout acte que l'on pose dans la vie et qui nous emmène bien loin au-delà de nous-même !

Bien sûr, il y a des passages qui me sont restés obscurs mais j'ai tenté quand même d'en faire sortir la trame grâce aux jeux des couleurs, des tableaux, du surlignage et autres stratagèmes pour faire voir la construction et faciliter le travail d'étude.

Cette avancée, un peu à l'aveugle pour certaines parties, fut l'occasion de toucher une humilité particulière devant l'immensité de l'œuvre, accepter de ne pas comprendre, ou de ne clarifier qu'une partie. Comme ce fut un grand bonheur de sentir la compréhension se déployer au plus profond de moi et me permettre de transformer ma pratique de cabinet et d'enseignement.

Quand je disais avoir commencé par le Lingshu, cela veut dire qu'après avoir étudié pendant de nombreuses années ces deux textes, après avoir croisé des chapitres, creusé des zones compliquées, j'ai décidé de regrouper mes différents travaux en commençant par la réécriture complète des ouvrages en commençant par le chapitre 1 jusqu'au 81^{ème} du Lingshu avant de passer au Suwen. Cela m'a permis de sentir la différence entre ces deux textes. Une différence d'ambiance que j'ai ressentie assez physiquement comme une différence de perspective. Je pourrais dire qu'avec le Lingshu, j'évoluais dans une ambiance plus « terrienne », plus « horizontale », je rencontrais des données d'acupuncture, de pratique de cabinet, les données paraissaient plus concrètes.

Dès que je suis rentré dans le Suwen, les sensations furent complètement différentes, physiquement je me suis senti chamboulé. Autant avec le Lingshu je me sentais sur terre, autant avec le Suwen ma conscience s'est déployée dans l'univers. Jamais je n'avais eu cette sensation en lisant un chapitre du Suwen, je pense que c'est le fait d'y rentrer en conscience et pour la totalité des chapitres qui a permis cette dilatation.

A titre d'expérience intéressante, à un moment j'ai dû reprendre le travail du Lingshu pour revoir la mise en forme, et lorsqu'il m'a fallu replonger dans le Suwen, il m'a fallu attendre plusieurs minutes que cette dilatation se fasse pour que ma compréhension revienne, sinon, j'étais devant le texte sans rien n'y comprendre !

Cette opération interne était bien agréable, offrant une sensation de bien-être, de compréhension qui s'est rapidement heurtée aux aléas de la vie de tous les jours.

Par exemple lorsque le comptable m'appelait pour avoir des précisions sur ma gestion et qu'il fallait que je retrouve les éléments pour répondre, cela était presque impossible. En plus cela générait une sensation d'angoisse, de perte. Je finissais par redouter les appels de banquiers ou de comptable ou autres services administratifs. Il m'a fallu quelques temps pour comprendre que l'état dans lequel j'étais pour travailler les chapitres du Suwen réclamaient une attention qui n'était pas celle de la vie de tous les jours. On pourrait dire que l'utilisation du cerveau droit indispensable pour le Suwen, posait problème pour la vie ordinaire, et cette

valse cerveau gauche/cerveau droit ne fut pas aisée à gérer. Ce qui était surprenant c'était la sensation très physique de ce processus.

Cela m'a tellement questionné que j'ai fini par appeler Élisabeth Rochat de la Vallée pour voir avec elle si cela lui évoquait quelque chose, et effectivement cela ne l'a pas surprise car ce texte est vraiment un ouvrage de connexion aux plans subtils, d'où ces sensations.

Cet ouvrage si particulier, recueilli au Ciel par *Huang Di* auprès de *Qi Bai*, nous transporte, par sa lecture assidue, dans ces sphères subtiles que l'on peut nommer Ciel. Isabelle Robinet, dans son livre « Méditation taoïste » nous donne bien la filiation ininterrompue depuis l'origine du monde jusqu'aux livres écrits par les immortels et transmis aux humains par *Xiwangmu*. Cela n'est pas juste une figure de style poétique, il y a effectivement quelque chose qui se passe lors de cette lecture, une connexion, une relation à la Vie, on plonge dans un bain sensible qui nous brasse autant qu'il nous nourrit.

Après ce long préambule, je vais me donner le rôle de guide pour vous emmener en visite dans ce sublime temple qu'est le *Neijing*. Laissez-vous guider dans ces deux fois 81 pièces sacrées ; 162 chapitres en tout (*Une des clés de lecture des ouvrages comme le Neijing, c'est la numérologie ; ainsi, $9 \times 9 = 81$, de même que, $8 + 1 = 9$ pour chaque livre ; puis pour les deux, $1 + 6 + 2 = 9$, neuf, belle complétude ! Pour approfondir cette notion des nombres, vous pourrez étudier le livre d'Élisabeth Rochat de la Vallée « La symbolique des nombres dans la chine ancienne » chez D.D.B., ou « La pensée chinoise » de Granet chez Albin Michel*). Cette présentation que je vous propose pourra vous donner la possibilité après de déambuler seuls et plus librement par la suite.

Par contre, cette visite ne sera pas un moment de tourisme superficiel, mais un passage dans une œuvre qui vous transformera, vous initiera, vous nourrira pour votre pratique comme pour l'Humain que vous êtes. Comme je le disais plus haut, on n'en sort pas comme on est entré, ah ça non !

Avant tout, je tiens à bien signaler que ce travail n'est pas une nouvelle traduction du *Neijing*.

C'est avant tout un travail personnel, celui que je fais depuis des années pour me rendre ce texte plus facilement exploitable, c'est une manière de l'ouvrir, de le décortiquer pour y voir plus clair. Au départ, il était destiné à rester dans mon classeur ou éventuellement à être adressé à mes élèves.

Plus j'ai avancé dans sa rédaction, plus je l'ai fait lire autour de moi, et plus j'ai découvert qu'il allait falloir le diffuser plus largement. Voilà donc ce travail dans vos mains.

Et bien évidemment, ce n'est qu'une proposition !

Dans mon travail il y a des imperfections, vous trouverez aussi beaucoup d'autres choses à mettre en évidence, sachez que la suite du travail vous appartient. Il y a encore et toujours de la place pour tous les chercheurs désireux de se plonger dans la richesse de ce texte.

Si mon ouvrage peut contribuer à vous en rendre l'accès plus aisé, alors j'aurais touché un des buts que je me suis fixé en réalisant cet essai.

Le premier étant de m'y plonger personnellement, pour mon plaisir propre, et quel plaisir !

Imaginez que pendant plus de 30 ans, j'ai parcouru l'ensemble, parfois en flânant, cueillant au gré de la lecture des informations intéressantes, parfois en m'arrêtant sur un thème précis qu'il m'a fallu creuser pendant des années. Pendant de nombreuses années, j'ai parcouru cet ensemble pour savourer certains passages, pour m'entraîner à cette lecture si spéciale.

Un peu comme un pianiste qui fait des gammes, et des gammes. Là, mes gammes, sont de longues lectures et des heures d'études de ce *Neijing*, seul ou en cours, mais inlassablement je revenais à ce texte. Pour mes stages, je travaillais certains chapitres, certains passages, comme

le pianiste auquel je fais référence, je jouais quelques extraits de ce texte, et encore d'autres extraits, mais jamais en récital complet, toujours en étude, de manière parcellaire.

Aujourd'hui, je me suis lancé dans la partition complète, du début à la fin. Comme si pendant 35 ans, j'avais travaillé mon piano scolairement, méthodiquement et que maintenant je me lance dans le jeu des partitions de Bach et Chopin, pour moi, rien que pour moi, dans mon bureau.

Quel plaisir !

Cette fois, j'ai pris le premier chapitre avec comme but d'arriver au 162^{ème}, sans arrêt, sans pause. Trois années de travail, trois années immergé dans ce monde parallèle avant d'opéré un retour au monde ordinaire ! Ce texte que j'étudie depuis si longtemps s'est livré, je n'étais plus perdu dans de l'incompréhensible, je m'y promenais enfin, comme un pianiste qui enfin peut jouer Bach complètement...bien évidemment, comme vous pouvez le sentir, la musique m'a beaucoup accompagné dans tous ces moments.

Enfin, lorsqu'on lit le texte de Sun Simiao « Prescriptions d'acupuncture valant mille onces d'or » préconisant, pour être un bon médecin, d'étudier de nombreux aspects de l'aventure humaine en citant plusieurs ouvrages anciens. Dans cette bien longue liste, il précise qu'il faut avoir étudié le *Neijing* dans son ensemble ! Cela peut paraître copieux. Mais quand on avance dans l'étude et qu'un jour on se décide à étudier ce *Neijing*, alors on comprend ce qu'il a voulu dire. Comme beaucoup d'expériences humaine, on en comprend le sens que lorsque l'on finit l'épreuve ! Alors, je confirme, que ce travail est vraiment important pour qui veut « ne plus se promener comme un aveugle dans l'immensité de la Vie », pour reprendre une formulation du *Neijing*.

Je vous souhaite beaucoup de bonheur dans cette lecture.

L'origine

Parlons un peu de l'origine de ce travail particulier.

Depuis 1984, date à laquelle j'ai rencontré l'acupuncture, un de mes professeurs, Thierry Bollet, largement inspiré par Charles Laville-Méry, m'a donné le goût de lire ce *Neijing*. Il avait entre autres, lancé des sessions de lectures commentées pour apprendre à lire ce texte. Car il y a de nombreuses règles et combines à connaître pour accéder au sens de cet ouvrage canonique. Entre autres conseils qu'il nous avait donné, c'était de faire un index pour pouvoir retrouver facilement des termes ou idées lorsqu'elles se présentent tout au long de la lecture. A l'époque, je n'avais pas été très scrupuleux dans la pratique de cet index, mais cette fois, j'en ai bien compris l'importance, ce qui fait que l'index occupe de nombreuses pages.

Ce que j'ai indexé correspond à ce qui me paraissait important, vous, vous pourrez le compléter avec votre propre compréhension. En fait, plus j'ai avancé dans mon travail, plus j'ai été précis dans cet index, ce qui fait que les premiers chapitres que j'ai fait, peuvent être moins notés. L'immensité de ce travail me laisse sans le courage pour tout reprendre du début...je vous laisse faire la suite !

Mon autre professeur, Jean-Louis Blard, m'avait incité à étudier le *Lingshu* et cette incitation m'a obligé à rentrer dans le chapitre 9 pour aller en chercher le sens, là encore, ce fut un moment déterminant. Lorsqu'en rentrant d'Épernay, là où il avait son cabinet, et qu'il me jette sur les genoux sa traduction du *Lingshu* par C. Brun et qu'il me dit « ça te dit de relever les choses intéressantes dans ce texte », j'ai dit oui sans savoir où cela allait me mener ! Dans un premier temps, j'ai « sorti » cette étude du chapitre 9 qui finalement a transformé ma pratique débutante de l'époque, mais en fait, le travail que je viens de terminer avec cet index et ce

sommaire complet est enfin la réponse à Jean-Louis. 35 ans plus tard, je suis en mesure de fournir ma réponse.

Le chemin n'était pas si simple ! Ni Jean-Louis, ni Thierry, ne profiteront de ce travail, alors il sera pour vous, mais leur mémoire s'en trouve honorée !

Parallèlement, j'ai suivi les cours de l'école européenne avec le Père Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée qui m'ont tellement apporté pour la compréhension du texte par l'étude des idéogrammes, de leurs agencements et de la pensée chinoise.

A la suite de toutes ces formations et étapes de lecture, j'utilisais le *Neijing* comme conducteur de cours ce qui m'a permis de me familiariser profondément avec de nombreux chapitres. Et toujours, comme Thierry me l'avais appris, je reprenais le texte pour surligner des passages, en faire ressortir d'autres, parfois directement dans le livre, au grand dam de mon épouse libraire qui supporte mal que l'on écrive directement dans un livre. Avec l'avancée de mes capacités de travail en informatique, j'ai laissé les crayons et la règle et j'ai commencé à façonner les chapitres que j'avais envie d'étudier. J'ai fait des tableaux, des cadres, j'ai mis de la couleur, du relief.

Ainsi commençait le travail que Thierry avait lancé, mais je ne le voyais pas encore.

Ainsi, pendant plus de 30 ans, j'ai navigué dans ce *Neijing* ou dans le *Jiayi Jing* de Huangfu Mi, (traduit par C. Milsky et G. Andrès chez Trédaniel) qui en est l'utilisation pédagogique.

Ce n'est que dernièrement que l'idée de me lancer dans l'écriture complète m'est venue, et maintenant voilà ce livre sous vos yeux.

La construction

Vu que je ne suis pas sinologue, j'ai utilisé toutes les traductions disponibles. Je vous engage d'ailleurs à en faire autant. Chaque traduction apporte son point de vue, ainsi que des commentaires précieux que je n'ai pas rapporté dans mon texte.

De plus, vu que le but de mon travail était d'apporter une approche facilitée, je n'ai recopié que le texte brut. J'ai laissé volontairement les commentaires et notes qui viennent enrichir ce texte et apporter des explications parfois indispensables à qui veut vraiment travailler les notions du *Neijing*.

Donc, quand vous voudrez vraiment étudier le *Neijing*, vous devrez en parallèle de mon travail, lire les traductions, à commencer par celle de C. Milsky et G. Andrès pour le *Lingshu* car elle offre des notes souvent indispensables.

Pour l'étude du *Suwen*, les innombrables commentaires qui étayent les chapitres dans la traduction de A. Duron vous seront indispensables en même temps que la lecture de mon texte. Pour cette dernière traduction, mon apport est aussi un travail de correction car cette traduction est truffée d'erreurs et de coquilles. Mais bien loin de moi de jeter la pierre à A. Duron ou au personnel d'édition en charge de la correction car il est impossible pour une personne ne comprenant pas parfaitement le sens du texte de faire une correction correcte. De même, je pense que A. Duron ne pouvait plus à un moment donné avoir le recul nécessaire pour relever les erreurs.

Vu que mon travail m'a demandé de ré-écrire toutes les phrases du texte, puis, lorsqu'elles étaient écrites, de les comparer aux autres traductions, il fallait aussi que je comprenne le sens de la phrase ou du paragraphe avant de passer aux suivants ; ainsi j'ai pu y voir les erreurs et coquilles et faire les corrections nécessaires ce qui vous permettra d'étudier le texte.

(Au fil de mes relectures, je trouve aussi des erreurs et des coquilles dans mon travail, j'espère vraiment ne pas en avoir laissé de trop !).

Bien souvent, en tant que personne plutôt visuelle, j'ai dû faire des tableaux, des schémas...c'est bien souvent en faisant ces tableaux que j'ai vu apparaître les erreurs et autres oublis ou encore les glissements de lignes entre les paragraphes. Ces tableaux vous serviront peut-être pour mieux comprendre certains passages, ils me sont personnels vous aurez peut-être envie d'en faire d'autres, à votre manière, ne vous en privez pas !

Comment ai-je fait ?

- Tout d'abord, une règle fondamentale quand on utilise ces textes, on ne se permet pas de donner son avis, ni d'intervenir personnellement sur le contenu. Je n'ai donc rien changé, j'ai recopié le texte à la virgule près (enfin, presque !). C'est pour cela que je tiens à remercier profondément les traducteurs que je viens de citer pour leur travail, sans eux, le mien n'existait pas !

- Les petites adaptations que je me suis permis sont de séparer les lignes qui me paraissaient importantes en allant à la ligne, pour que cela soit plus clair.

- J'ai écrit en gras des passages pour que cela saute aux yeux du chercheur qui voudrait trouver un travail particulier dans ce texte.

- Je me suis permis de rajouter en italique les traductions des autres auteurs quand cela me paraissait important pour la compréhension du texte. Toutes les italiques signalent que je rajoute quelques indications d'un autre texte (parfois une indication personnelle). L'italique sert aussi à l'écriture des noms chinois en Pinyin, vous comprendrez aisément que ce n'est pas un rajout au texte !

- Parfois, j'ai utilisé les notes de bas de page pour les inclure entre parenthèses dans le texte principal, toujours pour gagner en compréhension.

- Parfois, j'ai trouvé des coquilles, des fins de phrases manquantes...en le signalant par l'écriture italique, j'ai donc pioché dans les autres traductions pour rectifier le tir. Dans le Duron, il manque même un chapitre entier !

- A l'inverse des traducteurs qui se doivent d'être extrêmement rigoureux dans la restitution du texte, avec des notes, des parenthèses...mon travail est un travail à visée pratique, je n'ai donc pas pris certaines réserves des traducteurs et j'ai lissé le texte pour en faire un outil de travail plus clair.

- Bien évidemment, comme je l'ai déjà dit, mon ouvrage ne doit en aucun cas vous éviter la lecture de ces traductions qui sont bien plus riches en notes et subtilités que le texte seul.

En effet, chaque traducteur a écrit de nombreuses notes en bas de page, ou sur des pages entières, tellement il y a dire sur ce contenu, je ne peux que vous engager à lire ces notes pour aller bien plus loin dans la compréhension du texte. De mon côté, il me revient peut-être, la joie de vous faciliter l'entrée dans ces traductions.

Pour le Lingshu, tout mon texte n'est pas la seule copie de C. Milsky et G. Andrès. Certains chapitres seront issus des autres traducteurs, par exemple de C. Brun, avec le chapitre 9 ; madeleine proustienne personnelle ; car c'est Jean-Louis qui me l'avait demandé.

Le chapitre 8 sera la traduction de M. Wong avec l'étude des caractères de C. Larre et E. Rochat de la Vallée, vous aurez même le texte en chinois...car ce chapitre fut ardu ! J'ai été chercher de l'aide là où j'ai pu, heureusement que je l'avais étudié à l'école européenne avec Élisabeth. Hormis ces chapitres particuliers, vous retrouverez la traduction de C. Milsky et G. Andrès.

Pour d'autres, j'ai laissé le texte comme je l'avais écrit il y a de nombreuses années, comme le 10, 64...etc., ils sont nourris des commentaires du *Jiayi Jing* ou de Jean-Marc Eyssalet, parfois même des philosophes taoïstes, cela rompra un peu votre lecture. Comme je le disais en

préambule, ce travail est avant tout un travail personnel plutôt qu'un essai littéraire, cela fera son charme et son défaut !

- J'ai fait aussi de nombreux tableaux récapitulatifs, cela pourra peut-être vous faire voir certains éléments, vous permettra d'en sortir du sens, toujours dans l'idée d'en faire un outil de pratique.

- J'ai même fait des croquis pour m'expliquer, à moi-même d'abord, certains passages, je les ai laissés car ils pourront peut-être vous servir aussi.

- De même, j'ai conféré (Cf. LS...) certains chapitres entre eux pour sortir plus de sens encore.

- Au niveau de l'index, C. Milsky et G. Andrès pour leur traduction du *Lingshu*, en ont fait un très complet avec leur traduction. De mon côté, j'en ai fait un très personnel, avec les thèmes qui m'interpellent, et surtout, je l'ai fait en prenant en compte le *Suwen* et le *Lingshu* car bon nombre de sujets sont traités dans les deux textes.

- J'ai aussi fait un sommaire très complet pour chaque livre.

L'index, le sommaire, seront des outils bien pratiques lorsque vous voudrez travailler un sujet. Il sera aisé de trouver les termes ou notions que vous voulez approfondir et surtout de voir immédiatement tous les chapitres qui en causent (en n'oubliant pas que je n'ai relevé que les informations qui me paraissaient intéressantes sur le moment, au fil de mon travail, maintenant, en reprenant la lecture, je vois que j'ai oublié certaines notions, il faudrait le reprendre...mais... !). De même, pour cet index, je laisse des lignes libres pour que vous puissiez rajouter vos propres recherches.

- Si vous feuillotez le livre, les phrases en gras, les tableaux, les mises à la ligne, vous permettront de voir d'un seul coup d'œil le contenu du texte et encore une fois, vous en faciliter l'accès.

Voici terminée cette présentation, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter autant de plaisir pour cette lecture que j'en ai eu en rédigeant cet essai.

Extrait du sommaire complet du Suwen		
	Titre	Contenu
1	Étude de la pureté antique	<ul style="list-style-type: none"> - Vivre en conservant l'énergie du corps et de l'esprit - Les hommes d'aujourd'hui épuisent leurs forces et souillent leur pureté intérieure. - D'où pourrait alors provenir la maladie ? - Chez la jeune fille de sept ans... - Quant à l'homme, à l'âge de huit ans... - Les enfants issus des personnes âgées
2	De l'accommodation des esprits aux 4 souffles saisonniers	Règles de comportement pour : <ul style="list-style-type: none"> - Printemps - Été - Automne - Hiver - Aller au rebours du Souffle du Printemps, été, automne, hiver - L'alternance <i>Yin-Yang</i> des saisons est le fondement de la création - Faut-il attendre la soif pour creuser un puits ? Faut-il attendre le combat pour forger les armes ?
3	De la continuité du souffle vital avec le ciel.	<ul style="list-style-type: none"> - Dans un univers compris... - Le <i>Yang</i> est à l'homme ce que le soleil est au ciel. - Maladies causées par le froid, la chaleur, l'humidité, colère, transpiration - Le <i>Yin</i> tient l'essence en réserve - La maladie est causée par un excès alimentaire, la boisson, excès génésiques, - C'est aux changements de saisons que sont atteints les 5 viscères. - Les 5 saveurs sont la matière première du <i>yin</i>
4	Étude des vraies paroles de la cassette d'or (<i>Jin Kui</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Les huit <i>feng</i>, vents - L'état dominant de l'énergie des quatre saisons - L'observation des règles des quatre saisons - Relations entre le <i>yin</i> et le <i>yang</i>, l'intérieur et l'extérieur, l'interne et l'externe, le masculin et le féminin ; pour répondre au <i>yin</i> et au <i>yang</i> du ciel. - Les cinq <i>zang</i> subissent des effets, lorsqu'ils répondent aux ordres des quatre saisons.
5	Influences réciproques et relations du <i>yin</i> et du <i>yang</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Les voies de la transformation et de la création du ciel et de la terre. - Toute modification du <i>yin</i> et du <i>yang</i>, influence donc l'allure des maladies. - Du goût...à la transformation...au goût ! - Froid/chaleur Corps/souffles - Cinq <i>zang</i> qui produisent les sentiments - Pathologies saisonnières - Étude du corps humain - Bois, Feu, Terre, Métal et Eau - Comment suit-on ou se base-t-on sur le <i>yin</i> et le <i>yang</i> ? - La loi céleste (<i>Tian Gui</i>) Les gens sages et les ignorants - Faiblesse partie supérieure droite Partie inférieure gauche - Loi d'organisation universelle. - Les énergies de la vie et les zones corporelles - Les meilleurs médecins soignent d'abord - Les acupuncteurs bien expérimentés, font comme suit - Quant aux meilleurs médecins - Les règles à suivre

Chapitre 1 Étude de la pureté antique¹

« Autrefois, l'empereur Huang vint au monde, avec un grand esprit, parla de bonne heure, montra un grand courage dans sa jeunesse, et après avoir toujours accompli son devoir avec succès, passa dans l'autre monde. »

L'empereur *Huang* demanda au « maître du ciel » *Qi Bai*² : « **j'entends dire que les anciens pouvaient vivre jusqu'à cent ans sans que leur activité diminue, alors qu'aujourd'hui nos contemporains, à cinquante ans, sont déjà affaiblis** ».

Cet état malfaisant du monde actuel va-t-il nous faire périr tous ?

Vivre en conservant l'énergie du corps et de l'esprit

Qi Bai répond : « Si les anciens comprenaient mieux les moyens de se maintenir en bonne santé, c'est qu'ils se basaient sur les énergies yin et yang et sur les moyens de mieux protéger leur vie.

- Ils mangeaient raisonnablement,
- se couchant et se levant à des heures régulières, et
- en évitant les travaux fatigants et inutiles.

Ils pouvaient ainsi vivre en conservant l'énergie du corps et de l'esprit jusqu'à l'âge de cent ans. »

Les hommes d'aujourd'hui épuisent leurs forces et souillent leur pureté intérieure.

Au contraire, les hommes d'aujourd'hui épuisent leurs forces et souillent leur pureté intérieure. Ils ne comprennent pas que la plénitude de leurs forces agit facilement et dangereusement sur leur esprit.

S'ils ne prennent pas garde, cela pourrait les inciter à céder abusivement à leurs désirs, **et ils obtiendraient ainsi un résultat contraire à une vie heureuse.**

De plus, ils se couchent et se lèvent à des heures irrégulières, aussi sont-ils affaiblis par l'âge dès la cinquantaine.

D'où pourrait alors provenir la maladie ?

Les anciens Sages ont conseillé à leurs descendants les moyens suivants pour prévenir les attaques nocives :

Les perturbations frappent l'homme en profitant des états de vide du corps, mais si l'équilibre a été maintenu, si la pureté physique et mentale se sont accumulées à l'intérieur du corps, en tant que forces de défense contre les agressions externes,

⇒ **D'où pourrait alors provenir la maladie ?**

Ainsi,

- un esprit libre amoindrit les désirs,
- une conscience tranquille chasse la crainte,

¹ Il faut se rappeler que ce texte a été colligé il y a 2500 ans ; de quelle antiquité parle-t-il ?

² Cette phrase peut ouvrir le débat sur l'origine de cette immense connaissance donnée dans le *Neijing* !

Chapitre 4
Étude des vraies paroles de la cassette d'or
(Jin Kui)

L'empereur *Huang* demanda : quelle est la signification des huit « *feng* » du ciel et cinq « *feng* » du méridien ?

Qi Bai répondit : Les huit « *feng* » du ciel (cf. LS 77) sont les suivants : les *feng* des quatre points cardinaux et les quatre intermédiaires :

Les huit <i>feng</i> , vents		
Sud-Est : <i>feng</i> agréable	Sud : <i>feng</i> fort	Sud-Ouest : <i>feng</i> frais
Est : <i>feng</i> tempéré		Ouest : <i>feng</i> soudain
Nord-Est : <i>feng</i> desséchant	Nord : <i>feng</i> froid	Nord-Ouest : <i>feng</i> doux

Les cinq *feng* du méridien : Lorsque les huit *feng* du ciel touchent le méridien en exerçant une action perturbante, celui-ci les subit et les transmet aux cinq *zang* en provoquant la maladie. (Larre/Rochat : Note : La faiblesse, le vide d'un des Cinq *zang* détermine l'incapacité du méridien correspondant à répondre aux huit vents.)

L'état dominant de l'énergie des quatre saisons : chaque énergie saisonnière domine une autre selon l'ordre suivant :

Le printemps	Domine	L'intersaison après l'été (5 ^{ème} saison)
L'intersaison de l'été	Domine	L'hiver
L'hiver	Domine	L'été
L'été	Domine	L'automne
L'automne	Domine	Le printemps

Le <i>feng</i> de l'est naît au printemps ,	Les maladies se localisent au foie ,	Et le point shu (foyer convergent de la circulation et du méridien) se trouve à la nuque .
Le <i>feng</i> du sud naît en été ,	Les maladies se localisent au cœur ,	Et le point shu est au thorax (et aux côtes) .
Le <i>feng</i> de l'ouest naît à l' automne ,	Les maladies se localisent au poumon ,	Et le point shu se trouve à l' épaule et au dos .
Le <i>feng</i> du nord naît en hiver ,	Les maladies se localisent aux reins ,	Le point shu est aux lombes et aux cuisses .
La partie centrale est la terre ,	Les maladies se localisent à la rate ,	Et le point shu se trouve sur la colonne vertébrale .

Chapitre 24
Le sang et l'énergie – le corps et l'esprit

La quantité constante du ciel
<p>L'homme a en général :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au niveau du méridien du <i>Tai yang</i>, beaucoup de sang et moins d'énergie ; - Au niveau du méridien du <i>Shao yang</i>, moins de sang et beaucoup d'énergie ; - Au niveau du méridien du <i>Yang ming</i>, beaucoup de sang et d'énergie ; - Au niveau du méridien du <i>Shao yin</i>, moins de sang et beaucoup d'énergie ; - Au niveau du méridien du <i>Jue yin</i>, beaucoup de sang et moins d'énergie ; - Au niveau du méridien du <i>Tai yin</i>, beaucoup de sang et moins d'énergie. <p>Tout ceci est la quantité constante du ciel.</p>

Récapitulatif		
Tai yang	Sang > Qi	Avers Revers
Shao yin	Sang < Qi	Avers Revers
Yang ming	Sang = Qi	Avers Revers
Tai yin	Sang > Qi	Avers Revers
Shao yang	Sang < Qi	Avers Revers
Jue yin	Sang > Qi	Avers Revers

- **Les méridiens de *Tai yang* de pied et de *Shao yin***, représentent respectivement les deux parties avers et revers.
- **Les méridiens de *Shao yang* et de *Jue yin***, représentent respectivement les deux parties avers et revers.
- **Les méridiens de *Yang ming* et de *Tai yin***, représentent respectivement les deux parties avers et revers.

Méthode de soins
<p>Lorsqu'on a diagnostiqué la souffrance des méridiens du <i>yin</i> et du <i>yang</i> du pied et de la main, on les soigne en se basant sur les moyens suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - On devra pratiquer d'abord une saignée (<i>si nécessaire</i>) par la piqûre, ce qui favorise la diminution de la souffrance. - Ensuite, il faut satisfaire le désir de saveur correspondant. - Finalement, on prescrit selon l'état d'excès ou d'insuffisance énergétique, la médication dispersante ou tonifiante.

Repérage points <i>shu</i> du dos
<p>Lorsqu'on veut repérer les points <i>shu</i> du dos, il faut avant tout mesurer avec une tige d'herbe la distance entre les deux mamelons.</p> <p>Puis, on plie cette tige d'herbe, qui correspond à la longueur de la distance entre les deux mamelons, en deux parties égales.</p> <p>On replie à nouveau ces deux dernières en deux parties égales ; pour former, en jetant l'une des quatre fractions, un triangle équilatéral.</p>

On se servira désormais de ce triangle, pour **déterminer les points *shu* du dos** de la façon suivante :

On pose l'un des trois angles verticalement et dans l'axe de la colonne vertébrale, sur la première vertèbre dorsale.

Les deux autres angles se trouvant latéralement, au-dessous de cette première vertèbre.

Les deux endroits où se trouve les points de ces deux derniers angles, sont les emplacements des points ***shu* des poumons**.

Si on déplace ce triangle de un degré vers le bas, c'est-à-dire qu'on le fait descendre d'une distance qui correspond à sa hauteur selon l'axe symétrique ; les endroits correspondant à ses deux angles inférieurs seront les points ***shu* du cœur**.

Un degré encore, ce seront les points ***shu* du foie à gauche** et celui de **la rate à droite**, et un degré de plus, ce seront les points ***shu* des reins**.

Tout ceci s'appelle les points *shu* des cinq *zang* et leurs mesures à prendre pour l'application du moxa et de l'acupuncture.

	Chapitre du	
	Lingshu	Suwen
A		
Abcès, <i>Yong</i>	17, 21, 60, 70 ; 75 ; 81	3 ; 16 ; 17 ; 42 ; 46 ;
Abdomen	26 ;	
Aboutissement des énergies		68 ;
Accès maniaques	22,	
Accessoire (<i>Biao</i>)		65 ; 68 ;
Accumulation énergétique		47 ; 71 ; 73 ;
Acouphènes	24, 28,	28 ;
Action gouvernante		72 ; 73 ; 74 ;
Affliction	8,	
Âges critiques, reproduction...	54 ; 64 ;	1 ; 5 ;
Aggravation	3 ; 39 ;	13 ; 16 ; 17 ; 64 ; 71 ; 74 ;
Aiguille	1, 3, 7, 60 ; 67 ; 73 ; 78 ;	12 ;
Alcool	50 ;	46 ;
Amas (intestins...)	46, 66 ;	64 ;
Anamnèse, consultation médicale	4 ; 28 ; 42 ; 48 ; 73 ;	12 ; 13 ; 21 ; 25 ; 65 ; 75 ; 77 ; 78 ; 80 ; 81 ;
Anasarque	57 ;	
Angine		7 ;
Angoisse, grande	34 ;	
Animaux à poils, plumes, peau nue, coquille, écaille		70
Anneau sans fin	62	
Année correcte ou normale		71 ;
Anthrax, phlegmon, (abcès)	21 ; 70 ;	3 ; 7 ; 28 ; 71 ;
Antiquité		1 ;
Anurie	19 ; 23 ;	
Anus		11 ;
Aphonie	69	47 ;
Apoplexie	77 ;	
Art de l'acupuncture	1, 9 ; 71 ; 73 ;	
Art maintien aiguille	1 ; 71 ;	
Aspects favorables et défavorables forme/ <i>Qi</i>	5 ; 6 ;	
Astres (voir planètes)		
Attaque du <i>yin</i>	4 ;	
Atteinte des organes	4 ;	
Attention particulière	9 ;	
Avance/retard		9 ; 68 ; 69 ; 71
Avant-bras (palpation) <i>Voir face interne bras</i>		
Avers/revers (voir aussi <i>Biao/Li</i>)		24 ; 33 ;
Axes énergétiques	5 ; 38 ;	6 ; 7 ; 21 ; 24 ; 31 ; 49 ; 56 ; 64 ; 68 ;
Axes pathologies		7 ; 31 ; 49 ; 56
B		
<i>Bagang</i>		74 ;
Bâillement	28,	7 ;
Bain		74 ;
Balance, fléau de la balance		16 ;

