
LES REINS (SHEN)

Table des matières

Correspondance des reins :	2
LES FONCTIONS DU REIN	3
1. IL STOCKE LE JING : L'ESSENCE	3
LES FACTEURS D'AFFAIBLISSEMENT DU JING	3
a) La faiblesse héréditaire	3
b) Les excès sexuels	3
c) La vieillesse et les maladies chroniques	4
d) Le surmenage	4
e) L'alimentation	4
LES GRANDES PERIODES D'UTILISATION DU JING	4
a) La croissance	4
b) L'accouchement et l'allaitement	4
c) Les gros efforts physiques	4
RESTAURATION DU JING	4
a) Alimentation la plus vivante et la plus fraîche possible, graines germées	4
b) Vie paisible et sans stress	4
c) Blocage du jet d'urine pour faire travailler le périnée	4
d) Travail sur le périnée et les reins en QI QONG	4
2. IL PRODUIT LA MOELLE, CONTROLE LES OS ET LES DENTS	4
3. LES REINS GOUVERNENT L'EAU ET CONTRÔLENT LES JING YE	5
a) LES REINS GOUVERNENT L'EAU	5
b) ILS GOUVERNENT LES JING YE (les liquides organiques)	5
4. IV LA RECEPTION DU QI PAR LES REINS	5
5. V LES REINS S'OUVRENT AUX OREILLES ET SE MANIFESTENT AUX CHEVEUX	5
6. LES REINS CONTROLENT LES 2 ORIFICES DE L'EXCRETION	6
7. LES REINS ABRITENT LA VOLONTE (ZHI)	6
8. L'EMOTION : la peur (KONG)	6
9. LES REINS ABRITENT le FEU de MIG MEN : « la porte de vie », la « porte de la destinée »	7
10. LES REINS SONT EN RELATION ETROITE AVEC LA VESSIE	7
11. LES RELATIONS AVEC LES AUTRES ORGANES	7
LES FONCTIONS DE LA VESSIE (PANG KUANG)	8



LE SHEN est un organe YIN couplé à la vessie (**PANG KUANG**) entrailles YANG ;

SU WEN chapitre 8 « les reins ont pour fonction de maintenir l'équilibre énergétique, ils engendrent la puissance et la finesse »

SU WEN chapitre 9 « les reins sont l'élément fondamental du maître de l'hibernation et de la fermeture de la terre. Ils sont le réceptacle des matières créatives et le domicile de l'essence. Ils font voir leur expression extérieure sur les cheveux et remplissent leur devoir aux os. Ils sont le SHAO YIN à l'intérieur du YIN et correspondent à l'énergie de l'hiver »

Les reins sont « la racine de la vie », « la racine du Qi di ciel antérieur », la source du YIN et du YANG véritable, originel. La base de l'eau (YIN) et du feu (YANG).

Le JING des reins c'est la matière de base qui sous-tend tous les liquides organiques ; c'est la source de toutes les énergies YIN des autres organes.

Cette énergie YIN dans les reins va refroidir, humecter, hydrater et ralentir le feu « ramène le feu dans l'eau »

Le YANG des reins, c'est la force motrice de tous les processus physiologiques du corps, la source des énergies YANG du corps (Cœur, Poumon) et son rôle est de réchauffer, faire évaporer l'eau et il participe à l'excitation sexuelle (en médecine occidentale sécrétion de cortisol et d'adrénaline)

Le YIN du rein est le fondement matériel du YANG du rein et le YANG du rein est la manifestation extérieure du YIN des reins.

Le rein est la racine de tous les viscères car le YIN du rein est le fondement du YIN du Foie et du cœur, alors que le YANG du rein est le fondement de la rate et du Poumon.

Correspondance des reins :

Élément : eau

Couleur : noir et le bleu profond

Saison : l'hiver

Climat : froid

Direction : le Nord

Métal : Mercure

Odeur : putride

Saveur : salé

Orifices : oreilles, méat urinaire, anus

Animal : porc

Légumes : haricots noirs

Emotions : la Peur

Symboles : la Tortue

Planète : la lune

La mère des reins est le Poumon (ils reçoivent l'eau) ; les reins : réserve de JING

Le fils est le foie.

Les reins contrôlent le Cœur (division SHAO YIN) : en fait ils se contrôlent mutuellement. Ils sont contrôlés par la rate (domination)



LES FONCTIONS DU REIN

1. IL STOCKE LE JING : L'ESSENCE

Il est formé de :

L'inné : l'essence du ciel antérieur, c'est-à-dire, l'héritage des parents qui nourrit le fœtus avant sa naissance. C'est la base matérielle du corps du bébé qui dépend de la qualité du propre JING des parents (en fonction de l'état de santé psychique et physique, de l'hygiène de vie)

L'acquis : l'essence di ciel postérieur, c'est-à-dire le JING postnatal extrait de l'alimentation ; Ce jing provient de la saveur des aliments. C'est la rate qui va permettre ça, diriger la saveur vers chaque organe : L'acide se dirige vers le Foie, l'amer vers le cœur, le piquant vers le poumon...

Si trop de JING acquis, les reins récupèrent le JING QI en trop et le conservent pour le redistribuer ensuite. Le vieillissement est un épuisement de l'essence ;

Le SU WEN chapitre 1 dit : « le rein reçoit le JING des 5 ZANG et des 6 FU et le garde en dépôt. »

Le SU WEN chapitre 4 : « le JING est la base de l'organisme »

Grâce à cette essence, les reins contrôlent les différents cycles de la vie : la naissance, la croissance, la maturation, la reproduction, le vieillissement, la mort.

Les chiffres célestes 7 et 8 déterminent les différentes phases évolutives. Chez la fille, cycle de 7 ans et chez le garçon, cycle de 8 ans. Au bout de 2 cycles, il y a maturation sexuelle.

TIAN GUI se traduit par rosée céleste, l'eau des reins, le Jing qui vient des reins et correspond à la fois au sang des menstruations et au sperme.

Le JING (l'essence de base) va circuler dans tout le corps et dans les 8 méridiens curieux. Il va se transformer en sang et se déverser dans le CHONG MAI et dans le REN MAI. Quand ils sont pleins, les règles apparaissent, et chez les garçons quand le jing s'est transformé en sang et que le CHONG MAI et Le REN MAI qui aboutissent aux lèvres sont pleins alors la barbe et la moustache apparaissent.

A la ménopause et à l'andropause, l'énergie innée est totalement épuisée et le relais est uniquement pris par le JING acquis d'origine alimentaire. (Entretien énergie rate). Des règles tardives signifient qu'il y a des réserves dans les méridiens curieux.

Le JING gouverne la libido. Si le JING est fort, il y aura une bonne vitalité, une bonne fertilité et puissance sexuelle. A l'inverse, en cas de déficience de JING, on aura un manque de vitalité, de la stérilité, de l'impuissance, de l'ostéoporose.

LES FACTEURS D'AFFAIBLISSEMENT DU JING

a) La faiblesse héréditaire :

ce qui est déterminant, c'est le moment de la conception → l'importance de stimuler le JING pour préparer en conscience le corps à avoir un enfant. Si le JING est déficient, on aura du retard mental, physique, un développement osseux insuffisant (non fermeture de la fontanelle), de l'incontinence par faiblesse des reins...

b) Les excès sexuels

Dès qu'il y a perte séminale (rapport ou masturbation), on puise dans les réserves d'où, le conseil d'éviter les excès.

<https://fomations.hosukwan.com>



c) La vieillesse et les maladies chroniques

Le JING diminue avec l'âge, d'où des problèmes de surdité et de diminution de l'audition.

d) Le surmenage

Le stress tire sur les réserves des reins. Qu'il soit physique ou émotionnel, il y a nécessité de récupérer au fur et à mesure de nos activités.

e) L'alimentation

La rate fabrique le JING acquis. Une mauvaise nutrition, des repas trop légers, irréguliers, de mauvaise qualité entraîne une mauvaise qualité de l'essence acquise.

LES GRANDES PERIODES D'UTILISATION DU JING

a) La croissance

b) L'accouchement et l'allaitement

c) Les gros efforts physiques

RESTAURATION DU JING

a) Alimentation la plus vivante et la plus fraîche possible, graines germées

b) Vie paisible et sans stress

c) Blocage du jet d'urine pour faire travailler le périnée

d) Travail sur le périnée et les reins en QI QONG

2. IL PRODUIT LA MOELLE, CONTROLE LES OS ET LES DENTS

En dehors des cycles de reproduction, le JING nourrit la moelle et les os (aspect YIN des reins) : La moelle osseuse, la moelle épinière et le cerveau « la mer des moelles »

Si le JING est faible, le cerveau est mal nourri, la mémoire est défaillante, déconcentration, amnésie ; les os deviennent fragiles ; kystes sous les racines des dents. Elles ne sont plus nourries. Les dents « surplus d'os ». Retard de fermeture de fontanelle à la naissance.



3. LES REINS GOUVERNENT L'EAU ET CONTRÔLENT LES JING YE

a) LES REINS GOUVERNENT L'EAU

Le rein est comme une vanne qui contrôle l'écoulement des liquides dans le réchauffeur inférieur :

- Il fournit du QI à la vessie pour stocker puis éliminer l'urine
- Le Yang du rein aide à séparation des liquides en partie pure et impure par l'intestin grêle et le gros intestin
- Il reçoit les liquides du poumon (certains seront excrétés, d'autres seront vaporisés pour retourner humecter le Poumon.
- Le Yang des reins fournit à la rate, la chaleur nécessaire pour mener à bien sa fonction de transformation et de transport des liquides

Rôle fondamental : les reins sont « la source des liquides ». Ils gouvernent l'eau, la conserve et la font circuler. Si le rôle n'est pas bien rempli, il y a stagnation.

Si faiblesse du YANG des reins : œdèmes, gonflement, incontinence ou oligurie.

b) ILS GOUVERNENT LES JING YE (les liquides organiques)

Les reins gouvernent la transformation et le transport des JIN YE. Si bon fonctionnement YIN/YANG : mictions normales.

Si les reins sont faibles, les vannes seront trop ouvertes (par vide de Yang) et il y aura incontinence ou des urines claires et abondantes

Si les reins sont faibles par vide de YIN, les vannes seront peu ouvertes : oligurie

4. IV LA RECEPTION DU QI PAR LES REINS

Les reins et le Poumon œuvrent ensemble pour bien utiliser le QI pur de l'air. Ils reçoivent l'énergie en provenance du Poumon et le maintiennent en bas. Si le rein est trop faible, ce QI se rebelle et remonte avec pour conséquence, asthme, essoufflement, respiration difficile, dyspnée d'effort.

5. V LES REINS S'OUVRENT AUX OREILLES ET SE MANIFESTENT AUX CHEVEUX

Ling SHU, chapitre 17 : « le QI des reins va aux oreilles. Quand les reins sont en harmonie, les oreilles peuvent entendre les 5 sons » ; quand les reins sont faibles, troubles auditifs, acouphènes, surdité.

La Pousse des cheveux dépend de la vitalité du JING des reins mais dépend de la nourriture par le sang, de la qualité du sang, du QI du Poumon (la brillance dépend du sang et des reins : ils sont nourris sous la dépendance du sang et du QI du Poumon)

Chapitre 1 du SU WEN (questions simples) « si le rein est fort, les dents sont solides et les cheveux poussent bien... si l'énergie du rein décroît, les cheveux tombent et les dents se déchaussent »

Si l'essence des reins est faible, cheveux grisonnants avant l'heure, clairsemés, chute de cheveux, calvitie, cheveux cassants et ternes.

On constatera :

- Calvitie chez personnes âgées ou en cas de surmenage intellectuel (surconsommation de JING)

<https://fomations.hosukwan.com>



- Chute de cheveux suite à l'accouchement ou maladies graves
- Cheveux gras et acné chez les adolescents : les reins sont sollicités pour la maturation des organes sexuels

Une chute de cheveux au printemps interviendra si les reins n'ont pas fait de réserve l'hiver, s'ils ne sont pas remplis.

6. LES REINS CONTROLENT LES 2 ORIFICES DE L'EXCRETION

L'urètre (orifice antérieur), le canal séminal chez l'homme et l'orifice postérieur (anus) sont fonctionnellement liés aux reins : mécanisme d'ouverture et de fermeture.

Un vide de QI du rein entraîne des pertes au niveau de ces orifices :

- Incontinence urinaire
- Spermatorrhées, pollution nocturne
- Incontinence de selles
- Diarrhées matinales

7. LES REINS ABRITENT LA VOLONTE (ZHI)

Le rein est la résidence de la volonté (**ZHI**)

Extrait du LEI JING, le « classiques des catégories » : « Le ZHI contribue à la détermination, la résolution dans la poursuite des objectifs, la capacité à la réalisation des objectifs, la persévérance »

Le SHEN est incarné et l'énergie des reins lui apporte cette détermination. Le ZHI permet d'accélérer le processus. Le ZHI c'est aussi la joie de vivre. Si le rein est faible, l'individu est découragé, désintéressé de la vie, n'a plus ni désir, ni entrain...

8. L'EMOTION : la peur (KONG)

Si la solidité des reins est ébranlée :

- Craintif pour un rien
- Phobies
- Appréhension, trac
- Peur panique
- Peur de la mort, de l'inconnu, du noir, de l'occulte.

Ces peurs sont disproportionnées par rapport à la réalité : peurs de l'enfance non guéries

La peur est viscérale, sournoise (la frayeur est plus rattachée au cœur). La peur est une émotion naturelle pour évaluer des risques et l'instinct de conservation.

Peur du rein = sentiment d'insécurité.

Son énergie, quand elle se met en branle entraîne des tremblements de la personne.

Parkinson est une manifestation d'une dégénérescence des reins, tout comme le tremblement sénile des personnes âgées.

Un QI faible au niveau des reins entrainera une personne craintive, par manque d'enracinement à la terre, par manque de coordination entre les 2 méridiens :

- YIN CHAO MAI et YANG CHAO MAI.



En cas de peur, le Qi des reins descend, fait descendre au lieu de monter → perte d'urines ou de selles.

9. LES REINS ABRITENT le FEU de MIG MEN : « la porte de vie », la « porte de la destinée »

Mig men c'est le point entre les 2 reins : 4 DM (entre L2 et L3) opposé au nombril. C'est une force, un mouvement d'énergie entre les 2 reins, un centre relié au tan tien, le centre du Qi du corps.

La « porte de vie » est l'incarnation du feu dans le rein. Le feu de MIG MEN est comparable à la veilleuse du chauffe-eau, un feu qui va croître et devenir opérationnel en « feu ministre », monter au niveau du foie, pour faire fonctionner tout le 3 foyers et évoluer en feu Empereur qui aide le cœur à abriter le SHEN
Le NEI JING : « c'est le fondement de la vie, la source du feu dans tout le corps »

Si le feu de la Porte de vie baisse, l'activité fonctionnelle de tous les viscères en est affectée et il en résulte de la fatigue, de la dépression, un manque de vitalité, de la négativité et une sensation de froid.

Si le feu de la porte de vie est insuffisant, la rate ne peut pas transformer la nourriture, tout comme l'estomac ne peut la digérer et il en résulte des diarrhées, de la fatigue, une sensation de froids et des membres froids.

Si le feu de MING MEN s'épuise, l'essence chez les hommes et l'utérus chez les femmes deviennent froids, il en résulte de l'impuissance et de la stérilité ou des leucorrhées et de la stérilité.

Si le feu de la porte de vie est insuffisant, la capacité du rein à recevoir le Qi est altérée et il en résulte de l'essoufflement, de l'asthme et des mains froides.

Si le feu de la porte de vie est insuffisant, le cœur ne peut abriter l'esprit et la personne est déprimée, malheureuse, sans vitalité

10. LES REINS SONT EN RELATION ETROITE AVEC LA VESSIE SHEN/PANG KUANG

Les reins contrôlent la vessie, les organes génitaux et le flot d'urine à stocker et à évacuer.

Les reins sont un filtre et vont aider la vessie à évacuer l'urine en actionnant l'ouverture et la fermeture des orifices (via le feu de Mig Men qui anime l'énergie YANG des reins)

La Vessie « l'égout » du corps permet d'excréter les liquides impurs des reins.

11. LES RELATIONS AVEC LES AUTRES ORGANES

1. Relation Reins/cœur

ils s'équilibrent mutuellement



2. Relation feu et eau

Le Feu du cœur (feu empereur) descend pour réchauffer l'eau des reins. Le Yin des reins (l'eau des reins) monte pour contenir le feu du cœur. (ex : troubles mentaux par vide de reins chez les personnes âgées : SHEN perturbé)

3. Relation entre le JING (l'essence) et le SHEN (conscience)

Le JING est nécessaire pour entretenir l'esprit et le SHEN va diriger le JING dans tout le corps

4. Relation Reins/Foie : relation mutuelle au niveau du YIN

Le jing est dans les reins et nourrit le yin : le yin du foie et le sang du foie

En clinique, en cas de vide de sang du foie, il faut nourrir le sang et consolider le yin des reins. Le sang du foie quand il y en a trop, est stocké dans les reins. Le JING du foie complète le YIN des reins.

5. Relation Reins/Poumon : relation mutuelle au niveau du QI et des liquides organiques.

Le QI du poumon descend vers les reins, le QI des reins maintient cette énergie en bas (sinon asthme)

Le QI du poumon vaporise vers les reins et le QI des reins vaporise vers le Poumon pour l'humidifier.

6. Relation Reins/Rate : relation au niveau du YANG

Le YANG des reins va réchauffer la rate, pour aider à transformer les liquides. L'essence pure extraite par la rate va reconstituer la partie pure qui va entretenir le JING acquis des reins.

LES FONCTIONS DE LA VESSIE (PANG KUANG)

SU WEN : « La vessie est l'officier provincial chargé des liquides »

Sa fonction : évacuer les liquides.

Nota : tous les liquides ne vont pas dans les urines. Normalement toutes les fonctions s'équilibrent. Si beaucoup de transpiration, réduction des urines ; si vomissements ou diarrhées : réduction des urines. L'hiver, si le corps est bien équilibré, les pores sont fermés et il y a absence de transpiration, il y aura plus d'urines car pas de vaporisation extérieure.

La vessie stocke les liquides venant des reins et les évacue sous la direction des reins qui gère la fonction ouverture/fermeture des orifices d'excrétion.

2 actions des reins :

- 1- force de rétention d'urine
- 2- Force de mise en circulation (évacuation)

