

YING 營 - ENTRETIEN - RECONSTRUCTION (nutrition)

Graphie sigillaire (Shuowen) :



Graphie sur bronze :

**YING 營 DANS QUELQUES TEXTES CLASSIQUES****SHUJING Ch. Taijia - Trad. Couvreur**

Je construirai un palais à T'oung (ying yu tong gong 營于桐宮) (et l'y enfermerai) ...

SHUJING Ch. Avis du prince de Zhao (Zhaogao) - Trad. Couvreur

Il interrogea la tortue sur l'emplacement de la ville. Ayant obtenu des réponses favorables, il traça les divisions et le contour (jing ying 經營) de la nouvelle capitale.

SHIJING - Trad. Couvreur

Ode 205 (Bei shan) §3 : Tant que mon épine dorsale est encore assez robuste, je suis chargé de dessiner et exécuter les plans (jing yin 經營) dans toutes les parties de l'empire.

Ode 227 §4 : 4. Les travaux exécutés à Sié ont une apparence sévère; le prince de Chao en a tracé le plan. Les soldats de l'expédition sont pleins d'ardeur; le prince de Chao les forme (et les encourage).

Daya I - Ode 242 §1 : Wen wang mesura (et traça, *jing* 經) les fondements, puis commença la construction de la Tour des esprits (*ling tai* 靈臺); il en mesura et traça les fondements (*jing zhi ying zhi* 經之營之). Tout le peuple y travailla et la termina en moins d'un jour.

Daya III - Ode 259 §4 : 4. Le prince de Chao a réglé les travaux de construction (*ying* 營) dans la nouvelle capitale du prince de Chenn. On a d'abord élevé les remparts. Puis on a construit le temple des ancêtres et le bâtiment postérieur ; ils ont une grande profondeur.

Daya III - Ode 262 §2 : Nous rétablissons l'ordre (*jing ying* 經營) dans toute l'étendue de ces pays barbares (*si fang* 四方), et nous annonçons à l'empereur l'heureuse issue de la guerre.

MENCIUS - Trad. Couvreur

Dans les terrains bas, ils se faisaient des huttes sur des pieux ; dans les terrains élevés, ils se creusaient des cavernes (*ying qu* 營窟).

SUNZI IX, 23 - Trad. Jean Lévi

De la poussière haute et droite signale une colonne de chars; basse et évasée (largement répandue), une armée de fantassins (*ying jun* 營軍).

XUNZI 20 §18 - Trad. I. Kamenarovic

Hélas, les époques de désordre détestent le bien, personne ne l'écoute et l'on n'arrive à rien. Pourvu que mes disciples étudient bien et n'aillent pas s'égarer (*ying* 營) !

XICI §9

Ainsi donc Quatre manipulations (*si ying* 四營) achèvent une mutation (*cheng yi* 成易) et 18 changements (*bian* 變) achèvent une figure (*cheng gua* 成卦).

GUANZI 23

Il attache de l'importance aux cantonnements (casernes ou garnisons, *ying* 營) des portes du palais, mais n'en accorde aucune à la garde des quatre frontières.

GUANZI 24

Que la Vertu (puissance vitale, puissance morale, *de* 德) construise (*ying* 營) la bonne entente entre les Neuf régions (de l'Empire).

GUANZI 53

La plupart des gens sont engagés dans (se construisent, se fondent sur, *ying* 營) les choses matérielles de telle sorte qu'ils s'éreintent et s'épuisent, fatiguent leur Cœur ...

[.....]

Si l'on ne s'active pas et qu'on n'est pas dans la surenchère des exploits, que l'on n'agit pas et qu'on n'en rajoute pas toujours, l'intention (propos, *yi* 意) est tranquille et ne sème pas le trouble (*ying* 營) dans le souffle et les dispositions foncières (*qi qing* 氣情); quand les souffles et les dispositions foncières ne sont pas troublés, oreille et œil sont bien nourris (*gu* 穀) ...

LÜSHI CHUNQIU X, 1

[Au 1er mois de l'hiver]... on planifie (*ying* 營) les tombes quant à leurs dimensions : longueur, hauteur, profondeur ...

LÜSHI CHUNQIU XXVI, 5

À présent, ceux qui travaillent aux champs, malgré tous les efforts et engagements (*ying* 營), n'obtiennent pas les résultats escomptés.

LII - Ruxing

Un lettré trouve sa joie dans ceux qui ont les mêmes aspirations et un but commun, qui s'engagent dans la Voie (*ying dao* 營道) suivant la même méthode et se tiennent à ses côtés.

HUAINANZI 7:

Là, dans l'emmêlement d'une commune génération, les deux Esprits président à l'ordonnance du Ciel et à l'établissement de la Terre (*jing tian ying di* 經天營地).

HUAINAN ZI 13 - Trad. Pleiade

Su Qin n'était qu'un vulgaire va-nu-pieds; ce fut chaussé de cuir corroyé, chargé d'un sac de voyage et couvert [d'une tunique courte] qu'il planifia et combina (*jing ying* 經營) pour des souverains forts de dix mille chars et qu'il emporta l'approbation des princes feudataires.

YING 營 DANS QUELQUES TEXTES MÉDICAUX

SUWEN 3

Aux endroits de transfert des souffles l'altération devient pression, qui, par contagion, donne une propension à la peur allant jusqu'aux tressaillements et sursauts; le souffle reconstitutif ne suit plus et reflue dans les structures des chairs, où apparaissent abcès et enflures.

俞氣化薄·傳為善畏·及為驚駭·營氣不從，逆于肉理，乃生癰腫。

SUWEN 9

La Rate, avec l'Estomac, le Gros Intestin, l'Intestin Grêle, le Triple Réchauffeur et la Vessie, est l'enracinement (l'origine, *ben* 本) des granges et greniers (*cang lin* 倉廩), la demeure de la reconstruction (*ying* 營). Son nom est : ustensile (*qi* 器). Par transformation, elle donne les résidus et les lies (*zao po* 糟粕) et transmet les saveurs (*chuan wei* 轉味), réglant les entrées et les sorties.

脾、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱者、食廩之本，營之居也，名曰器，能化糟粕，轉味而入出者也

SUWEN 19

Huangdi demanda : Le pouls de l'hiver est comme un camp retranché. Comment est-ce "un camp retranché" ?

Qi Bo répondit : Le pouls de l'hiver, c'est les Reins; c'est le Nord, l'Eau. C'est là que les Dix mille êtres sont réunis et thésaurisés (gardés, ensevelis). C'est pourquoi les souffles arrivent profonds et tambourinant. C'est pourquoi on dit : "camp retranché".

Quand il se présente a contrario, c'est pathologique (la maladie).

冬脈如營，何如而營？岐伯曰：冬脈者，腎也。北方水也，萬物之所以含藏也。故其氣來沈以搏，故曰營，反此者病。

SUWEN 42

En cas de lèpre (*li* 癘), le souffle reconstitutif (*rong/ying* 榮/營) est chaud et s'avarie; ce souffle n'est plus clair (*qing* 清). C'est ce qui cause la détérioration (pourrissement) de l'arête du nez ainsi que le flétrissement du teint (*se bai* 色敗). Les couches de la peau sont ulcérées et suintantes. Si le

vent froid se loge dans les circulations et ne s'en va pas, le nom est : lèpre (vent infectieux, *li feng* 癩風) ou bien encore : froid et chaud (*han re* 寒熱).

癩者，有榮氣熱腑，其氣不清，故使其鼻柱壞而色敗，皮膚瘍潰。風寒客於脈而不去，名曰癩風，或名曰寒熱。

SUWEN 43

L'Empereur dit : Les souffles de la nutrition/reconstitution (*rong/ying* 榮/營) et ceux de la défense (*wei* 衛) peuvent-ils aussi présenter des *bi* (痹, blocage de fonction) en l'homme ?

Qi Bo : La nutrition/reconstitution (*rong/ying* 榮/營), ce sont les essences/souffles (*jing qi* 精氣) venus des liquides et des céréales; ils harmonisent et régularisent (*he tiao* 和調) les Cinq zang; ils arrosent les Six fu et s'y déploient en les nettoyant; c'est ainsi qu'ils peuvent pénétrer dans les mai (脈). C'est pourquoi ils suivent les mai, montant et descendant; ils passent à travers (*guan* 貫) les zang et se connectent (*luo* 絡) avec les Six fu.

榮者 · 水穀之精氣也 · 和調於五藏 · 灑陳於六府 · 乃能入於脈也 · 故循脈上下 · 貫五藏 · 絡六府也 ·

SUWEN 54

Que rien ne viennent troubler vos Esprits; le vouloir paisible, considérez votre patient sans tourner vos regards à gauche ou à droite.

神無營於眾物者，靜志觀病人，無左右視也。

LINGSHU 5

En un jour et une nuit, il y a 50 [circuits de la] reconstruction (*ying* 營) pour reconstruire (*ying* 營) l'essence des cinq zang. Si [les circuits] ne correspondent pas à ces nombres (loi naturelle, *shu* 數), on donne le nom de « vie insensée » (*kuang sheng* 狂生).

Ce que l'on veut dire par « 50 [circuits de la] reconstruction (*ying* 營) », c'est que les cinq zang reçoivent tous le souffle. On palpe les pouls radiaux et on compte leurs arrivées. Si en 50 battements il n'y a pas une seule interruption, c'est que les cinq zang reçoivent tous le souffle. Si en 40 battements il y a une interruption, c'est qu'un organe zang est sans souffle

一日一夜五十營 · 以營五藏之精 · 不應數者 · 名曰狂生 · 所謂五十營者 · 五藏皆受氣 · 持其脈口 · 數其至也 · 五十動而不一代者 · 五藏皆受氣 · 四十動一代者 · 一藏無氣 ·

LINGSHU 8

Huangdi posait à Qi Bo cette question :

Pour toute pique, la méthode est avant tout de ne pas manquer l'enracinement aux esprits.

Sang et circulations vitales (*xue mai* 血脈), reconstruction et souffles (*ying qi* 營氣), essences et esprits (*jing shen* 精神), voila ce que les Cinq organes *zang* thésaurisent.

黃帝問于岐伯曰 · 凡刺之法 · 必先本于神 · 血脈營氣精神 · 此五藏之所藏也 ·

[.....]

La Rate thésaurise la reconstruction, qui est le logis du propos. Quand le souffle de la Rate est vide, les Quatre membres ne peuvent plus servir et les Cinq *zang* ne connaissent pas de paix; quand il est en plénitude, le ventre est gonflé, transit et miction fonctionnent mal.

脾藏營 · 營舍意 · 脾氣虛則四支不用 · 五藏不安 · 實則腹脹 · 經洩不利 ·

LINGSHU 10

Huang di : Quand l'être humain commence à vivre, d'abord les essences composent parfaitement (*cheng* 成); quand les essences ont ainsi parfaitement composé, cerveau et moelle sont produits; les os font l'armature; les circulations vitales (*mai* 脈) entretiennent (*ying* 營); le musculaire fait le dur; les chairs font les cloisons; les couches de la peau sont fermes et poils et cheveux poussent en longueur; les céréales entrent à l'estomac; les voies de circulation (*mai dao* 脈道) établissent les libres passages, sang et souffle (*xue qi* 血氣) alors suivent leur parcours.

黃帝曰 · 人始生 · 先成精 · 精成而腦髓生 · 骨為幹 · 脈為營 · 筋為剛 · 肉為牆 · 皮膚堅而毛髮長 · 穀入于胃 · 脈道以通 · 血氣乃行 ·

[.....]

Le Taiyin : c'est ce qui fait circuler les souffles pour tiédir peau et poils (行氣溫於皮毛); c'est pourquoi quand ses souffles ne peuvent plus entretenir (*bu rong/ying* 不榮/營), alors peau et poils sont brûlés.

太陰者 · 行氣溫于皮毛者也 · 故氣不榮 · 則皮毛焦 ·

[.....]

La cessation du souffle du Taiyin de pied : la circulation ne fait plus resplendir les chairs (ne les entretient plus, *bu rong/ying* 不榮/營). Lèvres et langue sont la base (enracinement, source) des chairs; quand (cette) circulation n'entretient plus (*mai bu rong/ying* 脈不榮/營), les chairs sont molles et les chairs étant molles, la langue se flétrit ...

足太陰氣絕者 · 則脈不榮肌肉 · 脣舌者 · 肌肉之本也 · 脈不榮 · 則肌肉軟 · 肌肉軟 · 則舌萎

[.....]

La cessation des souffles du Jueyin de pied : le musculaire s'interrompt. Le Jueyin, c'est le Foie; le Foie se réunit aux musculaires; son musculaire se rassemble à l'appareil génital et sa circulation se connecte (luo 絡) à la racine de la langue. Ainsi donc, quand le mai n'entretient plus (bu ying 不營), les musculaires se spasment (ji 急) ...

足厥陰氣絕 · 則筋絕 · 厥陰者 · 肝脈也 · 肝者 · 筋之合也 · 筋者 · 聚于陰氣 · 而脈絡于舌本也 · 故脈弗榮 · 則筋急 ·

LINGSHU 12

Les cours d'eau (*jing shui* 經水) reçoivent les eaux pour les faire circuler; les Cinq zang unissent souffle spirituel (*shen qi* 神氣), Hun et Po pour les thésauriser; les Six fu reçoivent les céréales et les font circuler, reçoivent les souffles et les élèvent; les méridiens (*jing mai* 經脈) reçoivent le sang et l'organisent (pour le nourrir, *ying* 營).

夫經水者 · 受水而行之 · 五藏者 · 合神氣魂魄而藏之 · 六府者 · 受穀而行之 · 受氣而揚之 · 經脈者 · 受血而營之 ·

LINGSHU 15 五十營第十五

Huangdi : Je voudrais savoir ce qu'il en est des 50 [circuits de la] reconstruction (*shi wu ying* 十五營) ?

Qi Bo répondit : Le circuit complet (*zhou* 周) du Ciel comprend 28 mansions, une mansion faisant 36 degrés (*fen* 分). Les souffles de l'homme font donc un circuit complet en 1008 degrés, et le soleil parcourt les 28 mansions. Les circulations normatives (*jing mai* 經脈) de l'homme montent et descendent, à gauche et à droite, en avant et en arrière par 28 circulations vitales (*mai*), et le circuit complet du corps comprend 16 toises et 2 pieds pour correspondre aux 28 mansions, durant quoi l'eau de la clepsydre descend de 100 divisions qui se partagent en temps de jour et temps de nuit.

Ainsi le pouls d'un homme bat deux fois en une expiration et les souffles parcourent 3 pouces; il bat deux fois en une inspiration et les souffles parcourent 3 pouces; expir et inspir font une respiration, durant laquelle les souffles parcourent 6 pouces; en 10 respirations, les souffles parcourent 6 pieds et le soleil parcourt 2 degrés (*fen* 分). En 270 respirations, les souffles parcourent 16 toises et 2 pieds, le parcours des souffles se rencontre au centre, fait un tour complet dans le corps, l'eau de la clepsydre descend de 2 divisions, le soleil parcourt 25 degrés. En 540 respirations, les souffles font deux fois le tour complet du corps; l'eau descend de 4 divisions, le soleil parcourt 40 degrés. En 2700 respirations, les souffles font 10 fois le tour du corps, l'eau descend de 20 divisions, le soleil parcourt 5 mansions et 20 degrés. En 13500 respirations, les souffles parcourent les 50 (circuits de) la reconstruction; l'eau descend de 100 divisions et le soleil parcourt les 28 mansions. L'eau de la clepsydre est entièrement épuisée et les *mai* arrivent à leur fin (*zhong* 終).

Ce qu'on entend par "se rencontrer" (*jiao tong* 交通), c'est d'aller de conserve et en continuité . Ainsi donc quand les 50 [circuits de la] reconstruction sont accomplis, on atteint la longévité du Ciel Terre, c'est un parcours de 810 toises.

黃帝曰 · 余願聞五十營奈何 · 岐伯荅曰 · 天周二十八宿 · 宿三十六分 · 人氣行一周千八分 · 日行二十八宿 · 人經脈上下 · 左右前後 · 二十八脈 · 周身十六丈二尺 · 以應二十八宿 · 漏水下百刻 · 以分晝夜 · 故人一呼脈再動 · 氣行三寸 · 一吸脈亦再動 · 氣行三寸 · 呼吸定息 · 氣行六寸 · 十息 · 氣行六尺 · 日行二分 · 二百七十息 · 氣行十六丈二尺 · 氣行交通于中 · 一周于身 · 下水二刻 · 日行二十五分 · 五百四十息 · 氣行再周于身 · 下水四刻 · 日行四十分 · 二千七百息 · 氣行十周于身 · 下水二十刻 · 日行五宿二十分 · 一萬三千五百息 · 氣行五十營于身/*水*/※ · 水下百刻 · 日行二十八宿 · 漏水皆盡 · 脈終矣 · 所謂交通者 · 并行一數也 · 故五十營備 · 得盡天地之壽矣 · 凡行八百一十丈也 ·

LINGSHU 16

Le cheminement du souffle reconstituitif (*ying qi* 營微) : l'introduction des céréales, c'est le trésor. Les céréales une fois entrées à l'estomac, il y a transmissions au poumon, écoulement par débordement au Centre (*zhong* 中), diffusion à l'extérieur. Le concentré d'essences choisies (*jing zhuan* 精專, quintessence) est ce qui circule dans les tranchées des méridiens (*jing sui* 經隨); c'est ce qui sert en permanence de base à la reconstitution de la vie (*ying* 營); quand c'est fini, ça recommence. C'est ce qui s'appelle le déroulement (*ji* 紀) du Ciel/Terre.

Ainsi, le souffle (*qi*) part du Taiyin et se déverse au Yangming de main; il monte se déverser au Yangming de pied, et descend jusqu'au dessus du pied où il se déverse au gros orteil, rejoignant le Taiyin. En montant, il parvient à la rate et de la rate se déverse en plein cœur (*xin zhong* 心中).

Suivant le Shaoyin de main, il sort à l'aisselle et descend dans le bras; se déversant à l'auriculaire, il rejoint le Taiyang de main. Il remonte et passe par l'aisselle, sortant sur l'intérieur du zygoma, il se déverse au coin interne de l'oeil; puis il monte vertex, descend à la nuque où il rejoint le Taiyang de pied. Longeant l'épine dorsale, il descend au coccyx et continue sa descente jusqu'à se déverser à l'extrémité du petit orteil; puis, passant par le cœur du pied, il se déverse au Shaoyin de pied. Il monte se déverser aux reins.

Depuis les reins, il se déverse au cœur sur l'extérieur se répandant au milieu de la poitrine (*xiong zhong* 胸中). En suivant le mai du xin zhu (心主 - cœur-maître) il sort à l'aisselle et descend dans le bras, sort entre les deux muscles, pénètre au milieu de la paume et sort à l'extrémité du médus. S'en retournant, il se déverse à l'extrémité de l'annulaire où il rejoint le Shaoyang de main. Il monte se déverser à Danzhong (臆中) et se diffuse aux trois réchauffeurs. A partir du triple réchauffeur, il se déverse à la vésicule biliaire et sort aux côtes où il se déverse au Shaoyang de pied. Il descend jusqu'au dessus du pied; et, à nouveau, depuis le dessus du pied, il se déverse au gros orteil où il rejoint le Jueyin de pied. Il monte au foie.

Du foie, il monte se déverser au poumon. Puis il monte en suivant le larynx et pénètre aux orifices internes du nez (choanes) pour finalement arriver aux narines.

Une branche se détache et monte au front, suit le sommet de la tête et descend au milieu de la nuque; elle suit l'épine dorsale et pénètre au coccyx : c'est le Dumai. Elle se connecte (*luo* 絡) à l'appareil yin (appareil génital), monte et passe par le milieu des poils du pubis, pénètre au nombril, en plein centre, monte par le revers (*li*) du ventre, pénètre à Quepen (E.12), puis descend se déverser au milieu du poumon pour, de nouveau, sortir avec le Taiyin.

Voilà la circulation du souffle reconstitutif (*ying qi*), avec la règle de ses parcours dans un sens et dans l'autre (*ni shun* 逆順).

黃帝曰·營氣之道·內穀為寶·穀入于胃·乃傳之肺·流溢于中·布散于外·精專者·行于經隧·常營無已·終而復始·是謂天地之紀·故氣從太陰出·注手陽明·上行注足陽明·下行至跗上·注大指間·與太陰合·上行抵髀·從脾注心中·循手少陰·出腋下臂·注小指·合手太陽·上行乘腋·出頰內·注目內眥·上巔下項·合足太陽·循脊下尻·下行注小指之端·循足心·注足少陰·上行注腎·從腎注心外·散于胸中·循心主脈·出腋下臂·出兩筋之間·入掌中·出中指之端·還注小指次指之端·合手少陽·上行注臆中·散于三焦·從三焦注膽·出脅·注足少陽·下行至跗上·復從跗注大指間·合足厥陰·上行至肝·從肝上注肺·上循喉嚨·入頰頰之竅·究于畜門·其支別者·上額·循巔·下項中·循脊入骶·是督脈也·絡陰器·上過毛中·入臍中·上循腹裡·入缺盆·下注肺中·復出太陰·此營氣之所行也·逆順之常也·

LINGSHU 17 (榮)

Quand le souffle yin est en pléthore, le souffle yang ne peut pas entretenir (*rong/ying* 榮/營), c'est pourquoi on dit : barrière.

Quand le souffle yang est en pléthore, le souffle yin ne peut pas entretenir (*rong/ying* 榮/營), c'est pourquoi on dit : obstruction.

Quand yin et yang sont tous deux en pléthore, ils ne peuvent pas s'entretenir (*xiang rong/ying* 相榮/營) l'un l'autre, c'est pourquoi on dit : barrière et obstruction.

陰氣大盛·則陽氣不能榮也·故曰關·陽氣大盛·則陰氣弗能榮也·故曰格·陰陽俱盛·不得相榮·故曰關格·

[.....]

Huangdi dit : Qiaomai, où surgit-il et où s'arrête-t-il ? Et comment sont les souffles (*qi* 氣) par rapport à l'entretien (*rong/ying* 榮/營) et l'hydratation (*shui* 水) ?

Qi Bo répondit : Qiaomai, c'est un (trajet) détaché (*bie* 別) du Shaoyin qui surgit à l'arrière de Rangu (R.2); il monte au-dessus de la malléole interne et directement monte en longeant la cuisse yin (partie supéro-interne) et pénètre au yin (appareil génital). Il monte en longeant le thorax par le revers (*li*) et pénètre à Quepen (E.12). Il monte et sort à l'avant de Renying (E.9); il pénètre à l'os sous l'œil; il prend une relation de dépendance (*shu*) au coin interne de l'œil; il fait jonction avec le Taiyang et le Yangqiao et monte. Les souffles s'associent dans des contributions mutuelles et c'est ce qui humidifie (*ru* 濡) l'œil. Quand le souffle n'entretient pas (*bu rong/ying* 不榮/營), l'œil ne se ferme pas.

Huangdi dit :

Alors les souffles circuleraient seulement aux 5 zang, sans entretenir (*rong/ying* 榮/營) les 6 fu ?

Comment cela ?

Qi Bo répondit :

Les souffles, ils ne peuvent pas ne pas circuler; ils sont comme l'eau qui s'écoule, comme le soleil et la lune qui circulent sans trêve. Ainsi les mai (脈 circulations) entretiennent (*rong/ying* 榮/營) les zang auxquels ils correspondent, et les mai yang entretiennent (*rong/ying* 榮/營) les fu auxquels ils correspondent, comme un anneau sans fin; nul n'en connaît le déroulement (*ji* 紀); quand c'est fini, ça recommence. Ces souffles qui s'écoulent avec une grande abondance, ils irriguent à l'interne les 5 zang et, à l'externe, ils humidifient les linéaments (*cou li* 腠理).

黃帝曰·躄脈安起安止·何氣榮水·岐伯荅曰·躄脈者·少陰之別·起于然骨之後·上內踝之上·直上循陰股·入陰·上循胸裡·入缺盆·上出人迎之前·入頰·屬目內眥·合于太陽陽躄而上行·氣并相還·則為濡目·氣不榮·則目不合·

黃帝曰·氣獨行五藏·不榮六府·何也·岐伯荅曰·氣之不得無行也·如水之流·如日月之行不休·故陰脈榮其藏·陽脈榮其府·如環之無端·莫知其紀·終而復始·其流溢之氣·內溉藏府·外濡腠理·

LINGSHU 30

Ce qui endigue et contient (*yong e* 壅遏) le souffle nutritif (*ying qi* 營氣) de façon à prévenir toute fuite (*bi* 避) est appelé *mai* (脈).

何謂脈·岐伯曰·壅遏營氣·令無所避·是謂脈·

LINGSHU 47

Le réseau des méridiens (*jing mai* 經脈), c'est ce qui fait circuler sang et souffles, ce qui entretient (*ying* 營) yin et yang, ce qui humidifie musculaires et os, ce qui permet le bon fonctionnement des articulations et relais de l'animation.

[.....]

Ainsi, quand le sang est en harmonie (*he* 和), alors le réseau des méridiens (*jing mai* 經脈) circule et s'écoule (*liu xing* 流行), l'entretien reconstructif (*ying* 營) vient et revient au yin et au yang, musculaires et os sont forts et puissants, articulations et relais de l'animation (*guan jie* 關節) jouent parfaitement (*qing li* 清利).

LINGSHU 52

Les Cinq zang sont les thésaurisateurs de l'esprit vital (*jing shen* 精神), des Hun et des Po.

Les Six fu sont les réceptacles des liquides et des céréales, pour faire circuler les matières et opérer leurs transformations.

Ces souffles, à l'interne sont aux Cinq zang et à l'extérieur se connectent (*luo* 絡) aux membres et aux articulations (relais de l'animation, *jie* 節).

Ceux de ces souffles qui émergent vers la surface et ne suivent pas les méridiens sont les souffles défensifs.

Ceux de ces souffles qui sont saturés d'essences et circulent dans les méridiens sont les souffles nutritifs.

Yin et yang s'ajustent l'un à l'autre, extérieur et intérieur s'animent en succession, comme un anneau sans extrémité.

黃帝曰 · 五藏者 · 所以藏精神魂魄者也 · 六府者 · 所以受水穀而化行物者也 · 其氣內于五藏 · 而外絡肢節 · 其浮氣之不循經者 · 為衛氣 · 其精氣之行于經者 · 為營氣 · 陰陽相隨 · 外內相貫 · 如環之無端 ·

LINGSHU 71

Le souffle reconstituant (*ying qi* 營氣) produit par tamisage les liquides corporels (*jin ye*), se déverse aux mai (脈), fait le sang par transformation. Il entretient (*rong/ying* 榮/營) les Quatre extrémités (membres); à l'intérieur, il se déverse aux Cinq zang et aux Six fu. Il se conforme (*ying* 應) aux nombres (lois naturelles) qui régissent l'écoulement du temps.

營氣者 · 泌其津液 · 注之於脈 · 化以為血 · 以榮四末 · 內注五藏六府 · 以應刻數焉 ·