

Les cinq entités viscérales ou Ben Shen



Cet article est un récapitulatif des Ben Shen ou 5 entités viscérales. Il a pour but d'aider les étudiants en Shiatsu thérapeutique à mieux comprendre et retenir les informations essentielles concernant les différents « esprits » qui occupent le corps selon la médecine orientale.

Shen : 神 « Conscience »

- **Prononciation** : [Shêne]
- **Siège** : son logis est dans le **Cœur** -le Shen se lit dans l'éclat du regard
- **Emotion** : rires, excitation logorrhée
- **Mouvement** : **Expansion, extravasion ; La Joie-excitation relâche le Qi**
- **Typologie** : chef, capacité de rassembler, charisme.
- **Morphologie** : épaules et visage larges, teint lumineux (vite rouge)
- **Caractéristique principale** : Principe vital supérieur, principe organisateur, vitalité, Intelligence (du cœur), conscience, capacité de synthèse, vision panoramique, épanouissement, expansion
- **Pathologie occidentale** : Paranoïa
- **Points adaptés** : 15V+44V+7C+ point Xi : 6C

Shen insuffisant

Manque de charisme : timide, solitaire, éteint, misanthrope (associal)

Plaintif

La vie n'a pas de sens

Shen équilibré

Charisme : amour, compassion, sens du devoir, respect, bonté, humanisme, intelligence du cœur

Capacité de synthèse, agencement, organisation. Capacité de transcendance

Shen en excès

Fanatisme, logorrhée

Surexcitation mentale, rires nerveux

Faciès rouge, signe de chaleur

Yi : 意 « Pensée »

- **Prononciation** : [ii]
- **Siège** : son logis est dans la **Rate/Pancréas**
- **Émotion** : pensée réflexive, obsession, soucis, rumination,
- **Mouvement** : centration, liaison, nouage ; l'anxiété noue le Qi et entraîne des stagnations
- **Typologie** : ambassadeur, paysan, fonctionnaire, enseignant : il est prévoyant, diplomate
- **Morphologie** : rond et petit, enrobé, bien en chair
- **Caractéristique principale** : réflexion, mémoire, soucis (se mettre la rate au court-bouillon, se faire du mauvais sang...), rapprochement, transformation
- **Pathologie occidentale** : Névrose obsessionnelle, TOCS, Manies.
- **Points adaptés** : 20V+49V+11RP+ Point Xi : 8 RP

Yi insuffisant

Manque de réflexion : parle sans réfléchir, perte de mémoire, oublis, sans désirs

Facilement dégoûté

Yi équilibré

Réflexion : capacité de réfléchir, de se souvenir, intuition, mémoire du passé, stocke les informations

Mûrir, harmoniser, assimiler.
Mesuré, prévoyant, consensuel, diplomate

Yi en excès

Excès de réflexion : rengaines, idées fixes, obsessions tournées vers le passé, envieux, jaloux

Ne veut pas changer, n'aime pas l'imprévu, peu généreux.

Po : 魄 « âme corporelle »

- **Prononciation** : [Pho] avec un H expiré
- **Siège** : son logis est dans le **Poumon**
- **Émotion** : tristesse, pleurs, accablement
- **Mouvement** : intériorisation, séparation, jugement ; La tristesse disperse le Qi
- **Typologie** : ascète, juge, compositeur (visionnaire)
- **Morphologie** : longiligne, peu musclé, peau blanche
- **Caractéristique principale** : Instinct de conservation (cellulaire), automatismes, préservation de l'espèce, élimine le superflu, donne des règles de vie, support de la matière vivante, spécificité de l'espèce
- **Pathologie occidentale** : Dépression, tendances suicidaires, perversion
- **Points adaptés** : 13V+42V+2P+ point Xi : 6P

Po insuffisant

Perte d'instinct de survie, désintérêt, dépression, suicide
Vulnérabilité

Perte des repères en société
Misanthropie

Po équilibré

Automatismes : instinct de conservation, inné très important, hérédité, inconscient collectif.

Programmation des organes des sens. Esprit visionnaire, clairvoyant, mémoire du futur.
Capacité à évaluer, juger, séparer

Po en excès

Difficulté à vivre en société, sans scrupules, instincts pervers et sadiques

Peur, tristesse, obsession du futur

Zhi 志 : « Vouloir vivre »

- **Prononciation** : [Dje]
- **Siège** : son logis est dans les **Reins**
- **Émotion** : Peur viscérale, angoisse profonde
- **Mouvement** : pétrification, thésaurisation ; La peur fait descendre le Qi
- **Typologie** : volontaire, tenace, autoritaire.
- **Morphologie** : teint mat, visage en lame de couteau, yeux noirs
- **Caractéristique principale** : Persévérance (avoir les reins solides), solidité dans les épreuves, intransigeance, opiniâtreté, loyauté, pureté, intégrité
- **Pathologie occidentale** ; Démence, amnésie
- **Points adaptés** : 23V+52V + 21R+Point Xi : 5R

Zhi insuffisant

Incapacité à finir quelque chose, indécision, complexe d'infériorité, manque de sang-froid.
Gémissements, plaintes. Peur viscérale, angoisse

Zhi équilibré

Persévérance, ténacité, courage
Aide à la réalisation, franchir les étapes de la croissance, Opiniâtreté, endurance, capacité de « tenir bon », fermeté naturelle

Zhi en excès

Volonté excessive, obstination, témérité, aucune souplesse, autoritarisme, complexe de supériorité, psychorigidité
Refole ses sentiments

Hun 魂 : « âme éthérée »

- **Prononciation** : [Roune] avec un R raclé comme la jota espagnole
- **Siège** : son logis est dans le **Foie**
- **Émotion** : colère, explosion, irritation
- **Mouvement** : extériorisation, montée ; La colère fait monter le Qi et engendre du Feu
- **Typologie** : indépendant, rebelle, stratège
- **Morphologie** : musclé, tonique, regard et gestes vifs
- **Caractéristique principale** : Imagination, créativité, mise en mouvement, libération, audace, vivacité d'esprit, propension à s'émouvoir, degré d'affectivité, vertus et qualités morales
- **Pathologie occidentale** : Bouffées délirantes
- **Points adaptés** : 18v+47V+14F+ point Xi : 6F

Hun insuffisant

Manque d'imagination. Absence de courage (manque de punch), anxiété, velléité. Crédule, idiotie. Patience exagérée. Pragmatisme, rêves tournés vers le passé.
Froideur

Hun équilibré

Imagination, création, élévation, capacité à faire des projets, entreprendre, s'élancer, introduire de la nouveauté
Ouvert à l'extérieur, sociable, charitable, vertueux

Hun en excès

Trop d'imagination, mythomanie, jalousie, rêves excessifs, tournés vers l'avenir, somnambulisme
Colère, irascibilité, frustration, agressivité, ressentiment



Points Puits des 5 Shu antiques

Il faut penser aussi, que tous les points Jing (Puits) de 5 Shu antiques, apaisent le mental et restaurent la conscience

- Sur les méridiens Yin : 9C, 9MC, 11P, 1R, 1RP, 1F
- Sur les méridiens Yang : 67V, 44VB, 45E, 1GI, 1TR, 1IG

Points Spécifiques

D'autres points dit « Spécifiques » sont en relation avec le Sang et donc avec l'Esprit qu'il abrite.

- **14R est en relation avec le Rein** : il donne de la force au Sang (sur la ligne du 5 RM)
- **17R est en relation avec le la Rate** : Il produit et transforme le Sang (ligne du 10 RM)
- **21R est en relation avec le Foie** : Pour la conservation et le stockage du Sang (ligne du 14RM)
- **22R est en relation avec le Poumon** ; pour la fluidité et l'oxygénation du Sang (16RM)
- **23R est en relation avec le Cœur** : pour la circulation et la propulsion du Sang (17RM)

LES BEN SHEN

LES CINQ ESPRITS

