

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	Shen équilibré	Shen en excès
Manque de charisme : timide, solitaire, éteint, misanthrope (associal) Plaintif La vie n'a pas de sens	Charisme : amour, compassion, sens du devoir, respect, bonté, humanisme, intelligence du cœur Capacité de synthèse, agencement, organisation Capacité de transcendance	fanatisme, logorrhée Surexcitation mentale, rires nerveux Faciès rouge, signe de chaleur

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	Po équilibré	Po en excès
Perte d'instinct de survie, désintérêt, dépression, suicide Vulnérabilité Perte des repères en société Misanthropie	Automatismes : instinct de conservation, inné très important, hérédité, inconscient collectif. des organes des sens visionnaire, clairvoyant, mémoire du futur Capacité à évaluer, juger, séparer Programmation Esprit	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	Zhi équilibré	Zhi en excès
Incapacité à finir quelque chose, indécision, complexe d'infériorité, manque de sang froid Gémissements, plaintes angoisse <p style="text-align: right;">Peur viscérale,</p>	<p>Persévérance, ténacité, courage Aide à la réalisation, franchir les étapes de la croissance, Opiniâtreté, endurance, capacité de « tenir bon », fermeté naturelle</p>	Volonté excessive, obstination, témérité, aucune souplesse, autoritarisme, complexe de supériorité, psychorigidité Refoule 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	Hun équilibré	Hun en excès
Manque d'imagination Absence de courage (manque de punch), anxiété, velléité. idiotie, exagérée rêves tournés vers le passé	Imagination, création, élévation, capacité à faire des projets, entreprendre, s'élancer, introduire de la nouveauté Ouvert à l'extérieur, sociable, charitable, vertueux	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)

Auteur : [Bernard Bouheret](#), Laurence Villavlois – Comité de lecture : [Jean-Marc Weill](#), [Ivan Bel](#)

<http://www.shiatsu-therapeutique.org/fr/2016/05/18/recapitulatif-cinq-entites-viscerales-ben-shen/>