

# Ming Men

Le Ming Men traduit du chinois par “Porte de la Vie”, “Porte de la vitalité”, est situé entre les reins (4e point du Vaisseau Gouverneur), entre la 2<sup>ème</sup> et la 3<sup>ème</sup> lombaire.

En Qi Gong, on s’intéresse à la zone du creux lombaire. Pour le trouver par la palpation, mettez vos 2 pouces dans le nombril et tracez un cercle horizontal vers l’arrière en longeant la taille et lorsque vos 2 doigts se rejoignent à nouveau dans le dos, vous avez trouvé Ming Men.

Ming Men est crucial en Qi Gong puisqu’il est la racine du *Yuan Qi* (énergie originelle).

Comme Ming Men se situe entre les 2 reins, on le considère comme la porte (Men) par laquelle le Tao vient ensemençer la vie au moment de la conception.

Il alimente le Feu du foyer inférieur, stimule la vitalité, réchauffe le corps et convertit le *Jing* (essence) en *Qi*. Activer ce point est vital pour la longévité et la santé.

La symbolique de Ming Men évoque donc la “porte de la destinée”. Dans la Chine ancienne on considérait que la destinée (Ming) d’un individu dépendait du ciel (mandat céleste) et que celle-ci était logée entre les 2 reins. Cette information, par la suite, deviendra la source cachée qui guidera les pensées et les actions de l’individu.

Il appartient donc à chacun d’agir en accord avec son Ming à travers les expériences et les épreuves de la vie. On peut dire qu’une action est juste si elle est en accord avec notre programme personnel et le plan supérieur céleste.

Bien que ces informations soient cachées chez la plupart d’entre nous on peut y accéder par la méditation, l’introspection, le Qi Gong.

C’est à chacun de trouver un moyen d’harmoniser sa relation avec le monde et de réaliser son potentiel en accord avec les lois du Tao.

## Rôles fondamentaux du Ming Men :

- **Source de vitalité** : Considéré comme la « Porte de la Vie » ou le “pilier du feu ministre”, il soutient les fonctions sexuelles, la digestion et la chaleur corporelle.
- **Connexion au Qi originel** : Il stocke et distribue le *Yuan Qi*, l'énergie prénatale.
- **Pont énergétique** : Il lie le *Dan Tian* inférieur (centre énergétique principal) aux reins, facilitant la transformation du *Jing* en *Qi*.
- **Relâchement et ouverture** : En Qi Gong, ouvrir cette zone lombaire permet de faire circuler l'énergie, de renforcer la colonne vertébrale, stabiliser l'enracinement, relâcher les tensions et de calmer l'esprit.

## Activation par le Qi Gong :

La pratique se concentre souvent sur les massages et la respiration profonde du bas du dos (expansion de la zone lombaire), de façon à réchauffer cette zone, renforçant ainsi l'énergie des reins, le système immunitaire, le système urinaire et reproducteur, et la santé globale. Men (porte) fait référence à la notion de passage. Dans la pratique on veille à ce que cette zone s'ouvre, de sorte que l'énergie vitale puisse circuler librement et nourrir nos centres vitaux, car sinon elle forme une barrière empêchant le Qi de circuler.

*Ming Mén*, aussi appelé “le palais du Jing”, est la force dynamique de toutes les activités fonctionnelles du corps, c'est le Feu physiologique qui produit le *Qi* Originel indispensable à la vie. En d'autres termes, *Ming Mén* a pour fonction de réchauffer l'Eau du Rein, de transformer le *Jing* (Essence Subtile) du Rein en *Qi* Originel et de le mettre en mouvement.

## Position de genoux:

Dans la pratique du Qi Gong, on déverrouille les genoux, (car il existe une connexion énergétique entre les genoux et la zone lombaire), ce qui permet de relâcher le sacrum vers le bas et d'ouvrir la région lombaire. Cette traction de la zone inférieure du corps doit être combinée avec une

ouverture simultanée de l'occiput. L'action conjointe de ces deux forces en opposition permet une ouverture naturelle de la région lombaire.

### **Activation des Yong Quan:**

Cette activation de Ming Men permet d'ouvrir les canaux énergétiques des jambes jusqu'au point Yong Quan, le point 1 Rein situé sous la plante des pieds et permet ainsi d'accéder à l'énergie Yin de la terre. Le point Yong Quan agit comme une sorte de ventouse qui pompe l'énergie de la terre pour nourrir les Reins, par conséquent le Jing.

### **Les principales fonctions de Ming Men**

- D'aider à la digestion
- De maintenir les fonctionnalités des viscères
- De réchauffer le foyer inférieur
- De maintenir les fonctions sexuelles
- D'aider le cœur à abriter le Shen (Esprit)
- D'aider les reins dans leur fonction de contrôler la réception du Qi
- D'être la racine du Yuan Qi
- De maintenir le Wei Qi

### **Aider à la digestion**

Afin de mener à bien les fonctions de l'estomac et de la rate, il faut que Ming Men leur donne suffisamment de chaleur grâce au « Feu Ministre » (Xiàng Huǒ; 相火). Ce dernier prenant sa source dans la Porte de la Vie.

Par conséquent, si le Feu Ministre est suffisant, il y a une bonne digestion. S'il est insuffisant, la digestion est ralentie car les fonctions de séparation, de transformation et de transport ne se font pas correctement. Cela entraîne des aliments non digérés dans les selles, de la diarrhée, de la fatigue, un manque de chaleur (membres froids) et un sentiment de découragement.

### **Maintenir les fonctionnalités des viscères**

Le feu ministre n'aide pas seulement la rate et l'estomac, il stimule l'activité fonctionnelle de tous les viscères. Si ces derniers ne reçoivent pas suffisamment de chaleur, fatigue, dépression et sensation de froid apparaîtront.

### **Être la racine du Yuan Qi**

Le Feu Ministre transforme le Jing des reins pour produire le Qi originel (Yuán Qì; 原气). Ce dernier permet ensuite au Feu Ministre de stimuler les fonctions des 5 Organes (Zang Fu) et des méridiens par son intermédiaire. Si le Feu Ministre est insuffisant, le Qi Originel le sera également entraînant un vide de sang et un vide de Qi généralisé.

### **Réchauffer le foyer inférieur**

Lorsque que le Feu Ministre ne chauffe pas assez les reins et la vessie, les liquides troubles stockés dans cette dernière ne peuvent pas être transformés en urine. Ces liquides vont s'accumuler entraînant humidité et œdèmes.

### **Maintenir les fonctions sexuelles**

Ming Men est la demeure du Jing, elle conserve le sperme et est reliée à l'utérus. Le développement d'une bonne énergie sexuelle chez l'homme et la femme dépend du Feu Ministre. En effet, il subvient aux besoins de la maturité sexuelle durant la puberté, à l'augmentation de l'énergie sexuelle et à la fertilité du sperme et des ovules.

Si le Feu n'est pas suffisant, il y a un manque de libido, de l'impuissance ou de la stérilité aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Des leucorrhées peuvent aussi apparaître chez les femmes.

Plus tard, lorsque le Feu Ministre diminue avec l'âge, l'énergie sexuelle diminue, l'utérus se refroidit et perd sa capacité de créer un fœtus.

### **Aider le cœur à abriter le Shen (Esprit)**

Ming Men aide le cœur à abriter l'esprit (le Shen). Si le Feu Ministre est insuffisant, la personne sera malheureuse, déprimée.

## **Aide les reins dans leur fonction de contrôler la réception du Qi**

Ming Men aide la fonction des reins consistant à maintenir le Qi vers le bas, de façon à ce que le Yang des reins (lui-même dépendant du Feu Ministre) puisse maintenir le Qi reçu du poumon et gouverner l'inhalation.

Lorsque le Feu Ministre est faible, la fonction des reins consistant à contrôler la réception du Qi est affectée. Cela entraîne des essoufflements, sensation de plénitude dans la poitrine, mains froides et asthme.

## **Maintenir le Wei Qi**

La chaleur dans la peau, la chair et les muscles ne vient pas seulement du sang mais aussi du Qi défensif (ou Qi protecteur), c'est à dire le Wei Qi (Wèi Qì; 卫气).

Ce dernier provient du Qi des aliments (Gǔ Qì; 谷气) située au foyer médian (rate/estomac) et de la transformation des liquides de la vessie se trouvant dans le foyer inférieur. Le Wei Qi est ensuite diffusé dans le corps par le poumon.

La chaleur nécessaire au bon fonctionnement des viscères produisant et faisant circuler le Wei Qi provient de Ming Men, et plus précisément, du Feu Ministre.

*Texte-outil compilé par Marie-Claude Rodrigue,  
École de Qi Gong Fragments Libres  
Mars 2026*