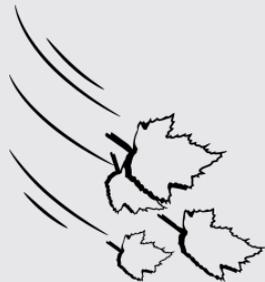


En cas de problèmes d'affichage Mail  
Cliquer ici pour afficher dans un navigateur

# Terre et Ciel - Newsletter n°2

## La médecine chinoise au quotidien

### Automne, saison du Poumon



**E**n médecine traditionnelle chinoise, chaque système du corps humain est en rapport avec une saison.

Le **système respiratoire** correspond à l'**automne**.

Le système respiratoire regroupe les méridiens poumons et gros intestin, l'organe des poumons, l'entraille du gros intestin, le nez, les sinus, la trachée, les bronches, la peau et les muqueuses.

Quand on parle du **Poumon** (avec un grand P), cela concerne, au sens large, l'ensemble du système respiratoire.

---



L'automne est la saison reliée :

- à l'élément **métal** qui prend ancrage dans l'organe du poumon et l'entraille du gros intestin.
- à la couleur **blanche** qui symbolise la mise en réserve et l'intériorisation des énergies
- à la **saveur piquante** des aliments qui va soutenir l'élément métal.



Le calendrier chinois est lunaire, il prend en compte le **yin** (la lune) et le **yang** (le soleil), alors que notre calendrier n'est que solaire, ce qui explique le décalage des dates des saisons en Chine .

Cette année la **saison du Poumon** (automne) en Chine a commencé le 8 aout et se termine le 19 octobre.

L'homme est relié aux énergies de la terre et du ciel (énergie yin de la terre et yang du ciel).

En médecine traditionnelle chinoise, nous parlons **d'énergie vitale**.

Cette énergie nous permet de nous adapter aux changements climatiques.

A chaque changement de saison, de rythme, le corps fournit une dépense énergétique supplémentaire.

L'énergie yang de l'été commence à décroître au profit de l'énergie yin.

La nature est en déclin à l'automne.

Le yang qui était à son apogée en été avec la chaleur et la maturation des végétaux est en déclin, la sève redescend, le jour décroît régulièrement, le yin devient plus lourd ,dense dans un mouvement de descente, on parle de **petit yin à l'automne**.

L'hiver, le yin croit plus en profondeur toujours dans un mouvement de descente, on parle de grand yin.

# 氣功

## L'automne, préparation à l'hiver

■ Pour passer un hiver (saison froide) dans de bonnes conditions, il faut bien s'y préparer en automne.

Pour cela on doit accompagner le mouvement naturel de descente de l'énergie à l'automne.  
Il sera donc utile de stimuler certains points d'acupuncture et **renforcer l'élément métal**.

■ L'énergie climatique de l'automne se porte sur la sécheresse puisque, dans la nature, on observe le flétrissement général.  
Les feuilles se fanent, tombent des arbres, les fruits se détachent, pourrissent au sol. Les végétaux s'assèchent en perdant leur eau.

La nature se prépare à l'hiver en se protégeant.

■ Le Poumon est **un organe très sensible à la sécheresse**.  
Il faut particulièrement l'humidifier en automne, en permanence, par des mouvements respiratoires et une humidification des atmosphères chauffées des habitats.

■ L'émotion qui caractérise le système respiratoire est la **mélancolie, la tristesse**.  
Psychologiquement on ressent une certaine nostalgie de l'été.  
Notre humeur tourne à la mélancolie en voyant la nature se transformer.

■ C'est le moment de **l'intériorisation de notre personnalité**.

On cherche à tirer les leçons de nos bonnes ou mauvaises expériences.  
Dans le SU WEN(1) il est dit :  
"Les trois mois d'automne évoquent un palier.  
Comme les poules ,on se couche tôt et on se lève tôt.  
On se veut d'humeur sédentaire pour pallier les rigueurs de l'automne.  
On recueille des esprits pour apaiser le souffle de l'automne.  
On s'abstient de pensées aberrantes pour que le souffle du Poumon reste pur.  
Le Tao correspondant est de soigner la récolte."

■ L'image de l'automne est le début de la vieillesse de l'homme.  
Notre peau commence à se rider, s'assécher ,notre énergie et nos facultés se ralentissent doucement.

Une certaine tristesse peut nous envahir si nous considérons le déclin de notre vie comme une perte.  
Mais au contraire si nous envisageons une ouverture vers une dimension plus spirituelle nous pouvons développer un état de sagesse plus serein.



Le Tigre Blanc est associé à l'automne, à l'élément Yin croissant, au blanc et au métal.

### Les fonctions du Poumon

■ L'ouverture du Poumon vers l'extérieur est le nez, la gorge et il se manifeste dans les cheveux.

Dans le Chapitre 30 du LING SHU(1) il est dit :

*" Le souffle (qi) est ce qui se développe à partir du réchauffeur supérieur (situé au niveau du thorax) ce qui propage les 5 céréales, ce qui embaume la peau, fortifie le corps et lubrifie les poils, comme l'arrosage du brouillard et de la rosée, cela s'appelle le souffle."*

■ Le Poumon gouverne l'inspiration et l'expiration, sa fonction est de gouverner la diffusion du qi dans tous les organes et dans tout le corps. Il participe à la fonction d'épuration en contrôlant le mouvement de descente du qi. Il régit la circulation des liquides et c'est le moteur énergétique de la circulation sanguine.

Sa fonction est aussi de communiquer avec l'extérieur par la peau, les poils, le nez et la gorge.

■ Au chapitre 38 du HUANG DI NEI JING (1) le médecin Qi Bai répondait

ainsi à l'empereur Di : "La peau et les poils contrôlent la superficie et sont liés au Poumon. Quand la peau et les poils sont attaqués par le froid alors le froid entre dans les poumons. Si quelqu'un boit des boissons froides ou mange des aliments de nature froide, alors le froid entre dans l'estomac et monte dans les poumons par le méridien du Poumon. Ainsi le poumon est attaqué par le froid, ainsi le froid du dedans (apporté par les boissons et les aliments) et le froid externe (apporté par le climat) se combinent et sont retenus par les poumons. La toux apparait."

■ Le Poumon, cet organe vital essentiel, sert de **barrière aux agressions du froid, de la sécheresse, de la chaleur, canicule, de l'humidité et du vent.**

Il est en première ligne car il est directement ouvert sur l'extérieur. C'est un organe "délicat" pour les chinois.



Energie céleste, les monts Huang

## Le Poumon et l'énergie

■ En médecine traditionnelle chinoise, le Poumon est comparé aux murs de la cité interdite à Pékin qui était le logis de l'Empereur (comparé au Cœur).

Le Poumon est aussi appelé dais du cœur car il repose comme une cloche protectrice au-dessus du cœur anatomiquement.

**Le Poumon est considéré comme le ministre d'Etat qui règle le débit de l'énergie dans les méridiens.**

■ Comme il est placé dans la partie haute du thorax, il contrôle l'énergie montante, en ce sens, il touche le ciel.

Cette **énergie céleste** est puisée par l'air inspiré, de nature yang.

Le Poumon reçoit aussi **l'énergie des aliments extraite de la rate.**

Elle remonte au Poumon pour être purifiée et diffusée dans les méridiens.

L'alliance de ces deux Qi (de l'air et des aliments) se concentre au centre de la poitrine, au niveau du sternum, au point 17RM Danzhong.

Si les poumons sont faibles ou bloqués, les fonctions de diffusion et de descente de l'énergie sont déséquilibrées.

On aura une sensation de blocage dans la poitrine, de souffle court, une altération de la voix et une fatigue plus ou moins intense.

Le Poumon a un lien privilégié avec le Rein car le Poumon fait descendre les liquides organiques pour que le Rein élimine la partie impure tandis que la partie pure est propulsée par le Rein au Poumon qui la diffuse dans tout le corps.

Si cette **circulation énergétique** ne se fait pas bien, il y aura stagnation, formation de mucus et d'œdèmes .

" L'éclat du Poumon se manifeste aux poils " .

■ **L'énergie diffusée à la surface du corps** " appelée Wei Qi " assure l'ouverture et la fermeture des pores de la peau face aux agressions externes.

Le Poumon régule donc la transpiration et participe à la thermo-régulation.



La Grue Blanche : symbole de l'automne.  
Calme et apaisante comme l'énergie de l'automne  
après l'euphorie de l'été.

## 9 conseils pour renforcer l'énergie du poumon :

1/ Le Poumon gouverne la respiration : une respiration régulière est le signe d'un Poumon en bonne santé.  
Faire travailler le diaphragme qui descend et remonte pour amplifier la capacité respiratoire.  
**Pratiquer la respiration abdominale 10 mn tous les jours** en gonflant le ventre à l'inspiration par le nez ce qui permet d'abaisser le diaphragme et d'amplifier la capacité pulmonaire.  
Expirer par la bouche en rentrant le ventre.

2/ L'énergie de l'air inspiré et l'énergie des aliments se concentrent au milieu de la poitrine :  
Pour permettre à l'alliance de ces deux énergies de bien se diffuser dans tout le corps (organes, muscles, peau), **masser le sternum avec l'éminence thénar(muscle du pouce) de l'intérieur de la poitrine vers l'extérieur dans un mouvement rotatif**. Le point 10P appelé Yuji situé au milieu de l'éminence thénar sera stimulé et le massage au niveau du sternum lèvera les blocages respiratoires.  
Utiliser une huile de massage neutre avec une goutte d'huile essentielle d'eucalyptus qui améliorera la qualité respiratoire (contre-indiqué pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 12 ans).

3/ Le Poumon s'ouvre au nez et à la gorge : la force et la tonalité de la voix signent l'énergie du Poumon.  
La voix enrouée, cassée, faible sont des signes de déséquilibre.  
Si on force trop sa voix ou si on l'utilise longtemps cela vide l'énergie du Poumon mais **si on travaille sa voix en apprenant à la placer, à bien respirer cela fortifie le Poumon**.

4/ L'entraille reliée au Poumon est le gros intestin : c'est le Poumon qui impulse le mouvement de descente et d'expulsion des selles par le gros intestin (colon).  
**Pour que le transit se fasse bien, marcher ½ h d'un bon pas en continu tous les jours.**

5/ L'automne est la saison du petit yin (le yin commence à descendre) : **le besoin de plus de sommeil commence à se faire sentir**, respecter cela pour conserver le yang bien présent (réserve de chaleur) utile pour la saison d'hiver qui se prépare.

6/ Le Poumon est relié à la peau, aux poils : il régit l'énergie de surface du corps et les portes d'entrée et de sorties (nez, gorge, pores de la peau) : à cette saison d'automne **éviter les transpirations excessives dues au sport par exemple**.  
La transpiration va refroidir très vite avec la température extérieure plus basse en automne d'où un risque de rhume. Prendre une douche et

mettre des vêtements secs après le sport.  
Contre le vent et les courants d'air froids, se couvrir la gorge quand on est à l'extérieur.  
Stimuler l'énergie défensive (wei qi) en se frottant sur toute la surface du corps ou en se tapotant avec les paumes de main.

7/ L'alimentation doit être adaptée à la saison de l'automne : **la saveur indiquée pour soutenir l'énergie métal est le piquant.**

Cette saveur de nature yang va tonifier le qi et le sang et humidifier les poumons trop secs en automne.

Le piquant est dispersant c'est-à-dire qu'il va aider à chasser les excès climatiques comme le froid et l'humidité ambiante en cas de refroidissement, début de rhume mal de gorge, frissons.

■ Les aliments conseillés :

- en céréales : orge, avoine
- en viande : canard, poulet
- en légumes : poireaux, navets, radis, radis noirs, champignons noirs et blancs
- en fruits : poire, châtaigne, olive, fruits secs, noix, noisettes

■ Les aliments crus de nature froide seront réduits.

■ La couleur blanche représente la mise en réserve et l'intériorisation des énergies.

Consommer des aliments blancs en automne renforcera le poumon et le gros intestin selon la médecine traditionnelle chinoise : le blanc du riz, de l'orge, des laitages, de la poire, de la noix de coco, de l'endive, du chou blanc du poulet, du poisson.

■ Les herbes et épices conseillés : le gingembre, l'anis étoilé, l'ail, l'oignon, la ciboulette, la menthe, le poivre, le piment de Cayenne (en faible proportion)

■ La saveur piquante est utile en cas de bronchite, de toux grasse.

Il faut distinguer les piquants chauds comme le gingembre, le poivre, la cannelle qui aident à conserver le yang, luttent contre les coups de froid et les piquants froids comme la menthe qui luttent contre les maux de gorge, les inflammations les douleurs articulaires.

Attention à la saveur piquante qu'il ne faut pas consommer en excès tel que le piment, le poivre qui risque de trop stimuler le sang et irriter la muqueuse intestinale (crises d'hémorroïdes)

■ Les plantes aident à fortifier les poumons, le gros intestin et la peau.

Citons :

- l'eucalyptus antiseptique des voies respiratoires,
- le tilleul qui traite les toux sèches,
- la bourrache sudorifique qui va éliminer les infections par la sueur
- le serpolet qui est un accélérateur général de l'organisme il renforce l'immunité.

8/ Le métal est l'élément du Poumon : **le massage de la zone de certains points d'acupuncture renforcera l'élément métal.**

- Les points P1 appelé zhongfu situé sous la clavicule dans le creux de l'épaule au dessus de la 2ème cote

- Les points 25 E appelé Tianshu à 2 cun de chaque coté de l'ombilic sur une ligne horizontale

- les points 13V appelés Feishu dans le dos, à 1,5 cun de chaque coté de l'apophyse épineuse, entre la 3ème et 4ème vertèbre dorsale.

- Les points 25V appelés Dachangshu dans le dos, à 1,5 cun de chaque coté de l'apophyse épineuse, entre la 4ème et 5ème vertèbre lombaire.

9/ **Le qi gong du métal se pratique à l'automne**, il permet de réharmoniser l'énergie de l'élément métal. Ce sont essentiellement des étirements des méridiens du Poumon et du Gros intestin et des postures statiques pour fortifier la poitrine avec des visualisations de la couleur blanche et l'émission du son du Poumon. La pratique régulière permettra une bonne prévention.



**Marie Paul ROUCHON**

(1) Huang Di Nei Jing est un classique de la médecine interne de l'empereur jaune. C'est le plus ancien ouvrage de médecine traditionnelle chinoise datant environ du 28<sup>ème</sup> siècle avant JC, il a été rédigé pendant la période des royaumes combattants, sous la dynastie des Qin et Han. C'est un dialogue entre l'empereur Jaune et son médecin et ministre. Il se divise en 2 parties le Suwen et le Ling shu.

Références bibliographiques utilisées : le guide du bien être selon la médecine chinoise Dr Yves Requena, la diététique du yin et du yang Dr You Wa Chen, pratique du massage chinois Dr You Wa Chen.

Pour être informés de nos activités et des actualités de l'association, cliquer sur :

[www.terreetcielqigong.com](http://www.terreetcielqigong.com)



© 2016 Terre et Ciel

Vous avez reçu cet email,  
car vous vous êtes abonné(e) à la Newsletter "Terre et Ciel"  
[Se désinscrire](#)

Envoyé par

