

Le Soleil de Jade

Murielle Arrigoni

Médecine Traditionnelle Chinoise



Edito

Respirer : cet acte automatique que nous accomplissons plus de 20 000 fois par jour, sans même y penser ! Et c'est là tout le paradoxe de cette fonction vitale : instinctive, inconsciente et universelle, elle nous accompagne à chaque instant de notre vie... et pourtant, nous n'y prêtons presque jamais attention. L'homme respire, les animaux respirent, les végétaux respirent. La respiration nourrit toutes les cellules des vivants.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la respiration ne se résume pas aux simples échanges d'air. Elle participe à la circulation du Qi, à la diffusion de l'énergie protectrice et à l'équilibre subtil entre notre organisme et le monde qui nous entoure. Respirer entretient la vie, maintient la température du corps, le réchauffe, calme les émotions, purifie, échange.

Inspirer et expirer, c'est aussi accueillir et laisser partir, remplir et vider, nourrir et transformer.

Un mouvement perpétuel qui trouve dans le Poumon un acteur essentiel.

Dans ce numéro, je vous propose de découvrir le rôle du Poumon, associé à l'automne et au mouvement du Métal. En MTC, il est considéré comme le « maître du Qi » et gouverne la respiration. Nous verrons également comment la relation entre le Poumon et le Rein permet au souffle de descendre et de s'enraciner.

Et surtout, comment porter simplement notre attention sur notre respiration peut nous aider à mieux habiter notre corps, à apaiser notre esprit et à soutenir notre équilibre au quotidien.

Alors... prenons une respiration, et commençons !

Bonne lecture !

Murielle Arrigoni

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

Le Poumon, maître des souffles

En Médecine Traditionnelle Chinoise, le Poumon est appelé « le maître des souffles, le maître du Qi ». Il gouverne la respiration et joue un rôle essentiel dans les échanges entre notre organisme et le monde extérieur. À chaque inspiration, il accueille les souffles clairs et, à chaque expiration, permet de rejeter les souffles troubles. À la manière d'un soufflet de forge, il entretient ainsi le mouvement du souffle et sa circulation dans tout l'organisme.

Mais son rôle ne s'arrête pas là. Le Poumon participe également à la réception et à la diffusion des souffles issus de la transformation des aliments et des boissons. Il les propage vers la superficie du corps, jusqu'à la peau et aux poils. C'est pourquoi la médecine chinoise dit que « le Poumon gouverne la peau ».

Cette fonction de diffusion est étroitement liée à notre énergie défensive, le Wei Qi, qui circule à la surface du corps et participe à notre protection face aux agressions extérieures.

Le Poumon entretient également une relation particulière avec le nez et l'odorat, ainsi qu'avec la gorge, qui participe au passage du souffle. La voix est elle aussi liée à la qualité du Qi du Poumon : une voix forte et claire témoigne d'un souffle suffisamment vigoureux, tandis qu'une voix faible ou éteinte peut être associée à un Qi du Poumon moins puissant.

Enfin, sa position anatomique lui confère une place symbolique particulière. C'est l'organe situé dans la partie supérieure du thorax, le plus haut dans le corps. C'est grâce à cette position haute que son qi descend : c'est la fonction de descente du Poumon. Placé au-dessus du diaphragme et à proximité du Cœur, dans la vision traditionnelle chinoise, il est ainsi considéré comme en étant son assistant, son premier ministre. Le Poumon reçoit, transforme, diffuse et protège.

Il est le lien entre notre monde intérieur et le monde extérieur, entre l'invisible et le visible.

Le Poumon, mouvement du Métal

Pourquoi le Poumon est-il associé au Métal et à l'automne ?

Pour comprendre cette association, qui peut paraître curieuse au premier abord, observons la nature. À l'automne, après l'expansion de l'été, la végétation ralentit, les feuilles tombent et se décomposent, restituant progressivement leurs matières à la terre. La nature se dépouille, les forces vitales se retirent vers l'intérieur et se préparent au repos de l'hiver.

C'est ce mouvement de contraction, de condensation et de retour vers l'intérieur qui caractérise le Métal en médecine chinoise. Il marque le passage d'une énergie tournée vers l'extérieur, l'expansion et la croissance, à une énergie qui rassemble, concentre et préserve.

Le Poumon exprime cette même dynamique dans le corps. Il diffuse le Wei Qi, notre énergie défensive, vers la peau et la superficie de l'organisme, tel un bouclier protecteur entre nous et notre environnement extérieur, mais assure aussi la descente du Qi et participe au retour des souffles vers l'intérieur. La respiration elle-même repose sur cette alternance : nous inspirons, nous expirons ; nous accueillons, nous relâchons.

Le Métal symbolise ainsi la capacité à rassembler l'essentiel, à poser des limites et à laisser partir ce qui n'a plus lieu d'être. Comme les arbres qui se dépouillent en automne, nous pouvons apprendre à nous délester du superflu pour préserver nos ressources et préparer un nouveau cycle.

Le Métal nous parle ainsi de limite, de protection et de capacité à laisser entrer ce qui nous nourrit tout en rejetant ce qui ne nous est plus utile.

C'est aussi un mouvement de transformation : l'expiration crée le vide qui permet une nouvelle inspiration. À chaque souffle, nous reproduisons ce rythme naturel : se remplir... se vider ; accueillir... laisser partir.

Et peut-être est-ce là l'une des grandes leçons du Poumon et du Métal : savoir faire de la place pour accueillir le nouveau.



Le Gros Intestin : l'autre facette du mouvement Métal

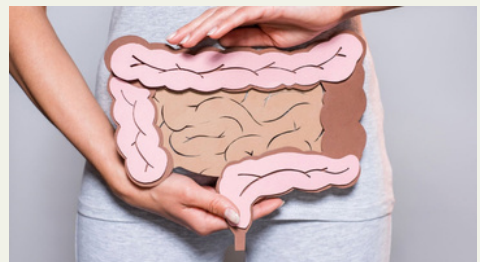
Une autre association étonnante aux yeux de la médecine occidentale : celle du Poumon et du Gros Intestin. Pourtant, en Médecine Traditionnelle Chinoise, ils forment un couple complémentaire, uni par les qualités du mouvement Métal : concentrer, abaisser, trier et éliminer.

Le Poumon exerce cette dynamique dans la partie haute du corps. Il diffuse les essences les plus pures, fait circuler le Qi et assure la descente des souffles et des liquides vers les étages inférieurs. C'est ainsi qu'il régule les voies de l'eau et contribue à l'hydratation de la peau et des cheveux. Il accueille ce qui nourrit l'organisme et participe à l'élimination de ce qui doit être rejeté par la respiration.

Le Gros Intestin prolonge ce mouvement dans la partie basse. Il fait cheminer les résidus alimentaires issus de la digestion, récupère une partie de l'eau qu'ils contiennent et permet l'évacuation des déchets. Il accomplit ainsi, à son niveau, un travail de concentration et d'abaissement.

Tous deux participent à une même dynamique : distinguer l'utile du superflu, faire circuler ce qui doit l'être et laisser partir ce qui n'a plus sa place.

Cette complémentarité illustre parfaitement l'esprit du Métal : préserver l'essentiel, se délester du reste et maintenir une circulation harmonieuse. À l'image de l'automne, qui invite la nature à se dépouiller pour préparer le prochain cycle, ce binôme nous rappelle que l'équilibre repose autant sur notre capacité à accueillir que sur celle de laisser partir !





Le saviez-vous ?

L'automne est la transition saisonnière qui relie le plus le monde visible à l'invisible, comme l'illustrent les nombreuses traditions culturelles dédiées à la mémoire des morts et des ancêtres : Toussaint, Halloween, Fiesta de los muertos... Le Métal nous enseigne l'art de faire le tri, de discerner l'essentiel et de nous délester du passé. Accueillir le chagrin, faire le deuil de ce qui ne sera plus, puis retrouver confiance pour avancer : l'automne nous rappelle que laisser partir, c'est aussi préparer le renouveau.



Deux points d'acupuncture pour relier le Poumon et le Rein

Lie Que (P7), « Séquence brisée », son nom évoque une fente dans le Ciel, comme une éclaircie dans les nuages, une ouverture pour accéder aux Cieux. Lie Que favorise la diffusion et la descente du Qi du Poumon, aide à libérer la Surface et à chasser le Vent. Il est notamment utilisé en MTC dans les tableaux de rhume et de rhinite.

Zhao Hai (R6), « Mer lumineuse », ou « Mer Rayonnante » appartient au méridien du Rein. Ce rayonnement, c'est celui de l'eau. Ce point nourrit le Yin du Rein et possède une action traditionnelle sur la gorge, notamment en cas de sécheresse.

Ces deux points sont souvent associés en acupuncture : Lie Que ouvre et régule la circulation du Qi du Poumon, tandis que Zhao Hai nourrit le Yin du Rein. Ensemble, ils illustrent le lien entre le haut et le bas du corps, entre le souffle et son enracinement.

A masser en cas de troubles du nez et de la gorge :)

Rendez-vous en novembre pour la suite de notre exploration du Poumon ! Nous poursuivons la découverte de ses étonnantes fonctions, notamment son lien avec nos émotions et repérer les signes qui peuvent en révéler un déséquilibre énergétique . Quelques délicieuses recettes pour nourrir et soutenir votre énergie à l'approche de la saison froide viendront compléter notre découverte. À très bientôt pour une nouvelle Lettre du Mois.

Poumon–Rein : entre Ciel et Terre

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la position même du Poumon et du Rein établit entre eux une relation essentielle : le Poumon est situé dans la partie haute du corps, tandis que le Rein est profondément ancré dans sa partie basse. Entre les deux se dessine un véritable axe vertical, une « colonne de souffle » qui participe à la verticalité de l'être humain.

Le Poumon capte le Qi du Ciel à travers la respiration et le fait descendre. Le Rein, situé à la racine du corps, a pour fonction de recevoir et d'enraciner ce Qi. C'est pourquoi il est traditionnellement considéré comme la racine du Qi.

Cette relation entre le haut et le bas évoque le souffle entre Ciel et Terre : le Poumon reçoit, diffuse et descend ; le Rein accueille, conserve et enracine.

Mais leur relation va plus loin encore. Tel un soufflet de forge, le Poumon met le souffle en mouvement et contribue à attiser le Feu de la Porte de la Vie, le Ming Men, traditionnellement situé entre les deux Reins. Ce Feu représente une force fondamentale de transformation et de mise en mouvement de l'énergie dans l'organisme.

Dans cette vision énergétique, le souffle nourrit le Feu et le Feu permet au Qi de se transformer et de circuler. Le Qi originel, le Yuan Qi, a besoin de cette chaleur pour accomplir pleinement ses fonctions et soutenir l'activité de l'ensemble des organes.

Le mouvement respiratoire devient ainsi bien plus qu'un simple échange d'air : il participe à cette circulation verticale entre les profondeurs du Rein et le sommet du corps, jusqu'au Cœur, l'Empereur.



Murielle Arrigoni - MTC
220 rue de l'Eglise, Vallon Fleuri
BAT A1

73490 LA RAVOIRE

06 81 28 98 39

murielle.arrigoni@yahoo.fr

<https://dev.lebienetreaboutdesdoigts.com/>