

ENERGIES

Le magazine pratique de l'art martial, du Tai Chi et de la Santé naturelle

N°39 - Octobre - Novembre 2015
ISSN 1777 3806
POL/A 1480 CFP - PDL/A 1480 CFP - NCAL/A 1480 CFP - NCAL/S 890 CFP - NCAL/S 890 CFP - TUN 12 TMC - MAR 70 MAD - MAR 70 SCAD - CAN 10,99 SCAD - CH :12 FS - DOM/S 6,90 € - PORT. CONT. 7,20 € - L 17692 - 39 - F: 6,50 € - RD

STRESS, INSOMNIE
Pratiquez l'autohypnose avec J.-J. Garet

THÉRAPEUTE QUANTIQUE
pourquoi pas vous ?

MTC
Poumon, rein et émotions

Vos leçons en images

YOGA
SURYASHTANGA

QI GONG
DE L'OE

TAICHI CHUAN
DE L'ÉVENTAIL



SPECIAL RENTRÉE ZEN

Energisez-vous

Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Méditation, lequel choisir ?

FESTIVAL DU CHAMANISME
Chants, trances et marche sur le feu



ON A ESSAYÉ
Cupping massage

Ventouses et acupuncture

ÉCOLOGE
Bio et Zen en Provence



SONOTHÉRAPIE : apprenez à résonner pour (re)trouver l'équilibre



ENQUÊTE

Les trésors de la médecine traditionnelle chinoise

Nourrir le Rein et le Poumon Déjouez les pièges de l'automne

En médecine traditionnelle chinoise, l'automne est la saison où le Yang, associé au soleil et à la part masculine de la nature, commence à décroître. Comme pour tout changement de saison, votre corps s'adapte. Aidez-le à préparer un hivernage joyeux, réparateur et sans hibernation...

Une enquête de saison menée à pleins poumons par Bertrand Bimont, acupuncteur, expert de médecine chinoise, conférencier et formateur, fondateur des Laboratoires Bimont, fabricant de compléments alimentaires alliant la médecine traditionnelle chinoise à la médecine moderne.

L'été indien allume ses derniers feux. Les feuilles des arbres ont roussi, attendant d'être balayées par le vent d'automne et la pelle du cantonnier. Ainsi va la vie au gré des saisons...

Récupération et repos

Pour percevoir les rythmes qui le traversent, restez à l'écoute de votre corps. Relaxez-vous et vous pourrez remarquer qu'il vous oriente naturellement vers plus de temps de récupération et de repos. Cela ne veut pas dire que vous couvez un *burn out* mais plutôt que votre métabolisme s'adapte à son environnement et se cale paisiblement sur les cycles profonds de la nature.



Correspondances de saison

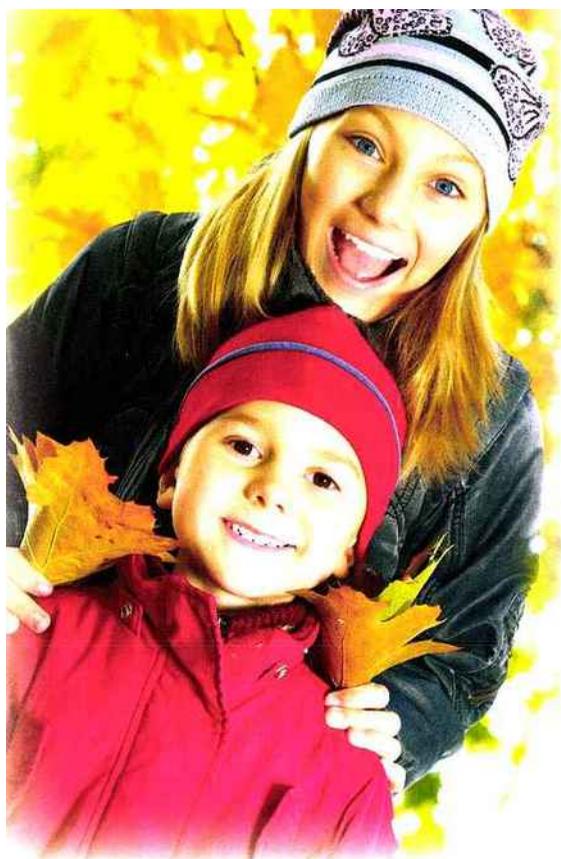
▶ ÉLÉMENT	Le métal
▶ ODEUR	Le macéré, fermenté
▶ ORGANES INTERNES	Le poumon et le gros intestin
▶ ORGANE EXTERNE	La peau
▶ ORGANE DES SENS	Le toucher
▶ ÉMOTION ASSOCIÉE	La tristesse et la mélancolie
▶ SAVEUR	Piquant
▶ HEURES	Entre 3h-5h (poumon) et entre 5h-7h (gros intestin)
▶ DATE	Du 21 septembre au 1 ^{er} décembre

Respirez par le ventre

L'automne est une saison de transition avant le temps du repos hivernal. Il traîne son lot d'affections et de lourdeurs. Quelques conseils peuvent en limiter les effets et vous aider à vivre une rentrée paisible selon les préceptes de la MTC. Commencez par stimuler le poumon et aidez le rein à se recharger pour l'hiver ! Respirez donc plutôt par le ventre et prenez de grandes inspirations.

Crevettes et poireaux

En diététique chinoise, les aliments sont classés selon leur nature (froid, frais, neutre, tiède, chaud) et leur saveurs (amer, salé, acide, doux, piquant) ce qui permet d'en connaître les effets bénéfiques sur tel ou tel organe. Mangez plutôt des crevettes régulièrement à l'automne permet de nourrir convenablement le rein. De même, mettez le poireau (de nature piquante) au menu de votre rentrée pour profiter de son action favorable sur le poumon...



A votre santé à plein poumon*

*Une faute dans le titre ? Eh non : en médecine traditionnelle chinoise, on parle du poumon au singulier. Il est considéré comme l'organe le plus élevé du corps et, tel un bouclier, il assure la protection de l'organisme. Soignez-le pour rester en pleine santé...

En médecine chinoise, les deux organes de saison sont le Poumon et le Gros Intestin dont la principale fonction est de recevoir les aliments et les boissons transmis par l'Intestin Grêle. Après avoir réabsorbé une partie des liquides, il excrète les selles. Rappelons que la théorie médicale chinoise passe généralement très rapidement sur les fonctions du Gros Intestin, non parce qu'elles sont sans importance, mais parce que bon nombre des fonctions que la médecine occidentale attribue au Gros Intestin sont attribuées à la Rate dans la perspective de la médecine chinoise. Revenons au Poumon et à ses affections sous l'angle de leurs symptômes. Prêt pour votre auto-diagnostic ?

1 PRENEZ L'AIR !

Symptôme : grippe, circulation, infection.



Organe du haut du corps, le poumon est sensible à tous les agents pathogènes externes et fixe toutes les maladies infectieuses courantes (syndrome grippal, rhinopharyngite...). Il gouverne le Qi et la respiration et il est responsable de l'air inhalé. C'est pour cette raison, mais également parce qu'il contrôle la peau, qu'il sert d'intermédiaire entre l'organisme et l'environnement extérieur. Il contrôle également les vaisseaux sanguins dans la mesure où c'est le Qi du poumon qui aide le cœur à contrôler la circulation du sang. On dit également

Bonnes Adresses P. 60

qu'il contrôle la « Voie des Eaux ». Ceci revient à dire qu'il joue un rôle vital dans la circulation des liquides organiques. Reportez-vous au cycle d'engendrement reliant énergie et organe en MTC avant de découvrir les correspondances du Poumon.

Cycle engendrement MTC

▶ ORGANE EXTERNE	Le nez, la peau
▶ ENTRAILLES ASSOCIÉE	Le gros intestin
▶ COULEUR	Blanc
▶ SAVEUR	Piquant
▶ SAISON	Automne
▶ ÉLÉMENT	Métal

2 EQUILIBREZ VOS ÉMOTIONS...

Symptôme : tristesse, chagrin, blocages.



Sur le plan émotionnel, le poumon est directement affecté par des émotions telles que la tristesse ou le chagrin, qui répriment ses sentiments et bloquent ses mouvements. Ces émotions ont des effets puissants et immédiats sur la respiration. La tristesse et le chagrin dispersent le Qi du poumon et retiennent la respiration. Le souffle court et superficiel d'une personne triste et déprimée en est l'illustration. De la même façon, la respiration superficielle et rapide, qui semble ne provenir que de la partie supérieure de la poitrine, presque de la gorge, est l'expression d'un blocage au niveau du Qi du poumon. C'est pourquoi il est souvent important de traiter le poumon en cas de problèmes émotionnels dus à la dépression, à la tristesse, au chagrin, à l'anxiété ou au deuil...

3 POSITIVÉZ !

Symptôme : déprime, confusion, burn out.



D'un point de vue énergétique, la saison de l'automne est particulièrement importante. Comme on l'a déjà mentionné, l'entrée vers l'hiver induit de la nostalgie, de la tristesse pouvant aller jusqu'à certaines formes de déprime. Prenez le temps de faire le point, de méditer chaque jour et de focaliser sur les choses positives dans votre vie et dans le monde. Apprenez à prendre le recul et à observer les événements, les autres et vous-même avec patience et bienveillance. L'automne est donc la saison des bilans mais c'est aussi la saison de préparation à l'hiver. Il est donc important de mettre en place une hygiène de vie saine afin de se préparer à passer sereinement l'hiver.

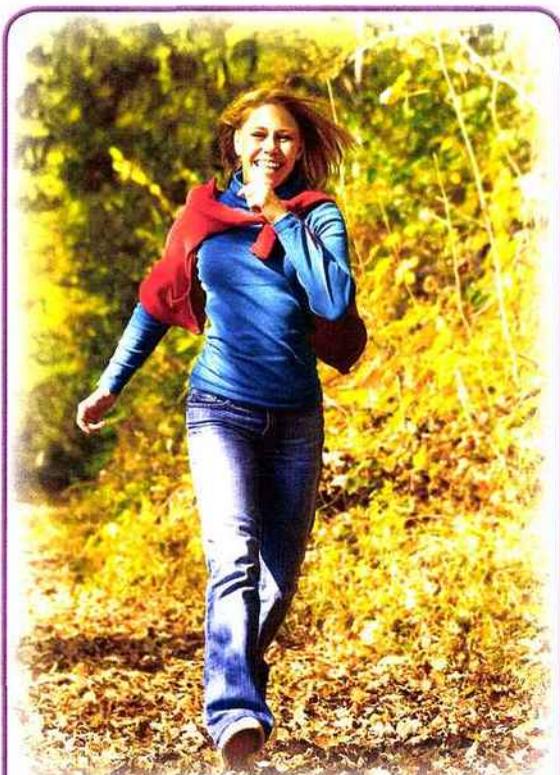
Les conseils du pro

Demandez le programme

- 1) **TONIFIEZ LE POUMON EN FIN D'ÉTÉ** : profitez-en pour tonifier les poumons avec des exercices de respiration (Yoga, Qi Gong, méditation...) Veillez à diffuser régulièrement des huiles essentielles comme d'eucalyptus ou de pin. Les soins de réflexologie plantaire insistant sur les points réflexes reliés aux poumons et aux intestins seront à pratiquer régulièrement pour soutenir le corps lors de cette période transitoire. Veillez également à assainir vos intestins qui, ne l'oubliez pas, sont en grande partie responsables du bon fonctionnement de votre système immunitaire. **N'hésitez pas à faire une cure de charbon végétal activé, de probiotiques et de chlorophylle...**
- 2) **VOTRE DIET D'AUTOMNE** : les aliments qui stimulent les poumons sont le **poiretau, le millet, la cannelle, le gingembre, l'ail, le céleri, le chou-rave et le radis**. Le **jus de poire** est également souvent recommandé par les acupuncteurs en Chine afin d'évacuer le mucus des poumons...



Les bienfaits de la médecine traditionnelle chinoise (suite) Déjouez les pièges de l'automne



L'avis de l'expert Trucs et astuces pour un Poumon en bonne Santé

► Respirez profondément peut entretenir le poumon; à chaque inspiration, gonflez le ventre afin de concentrer l'énergie; simultanément, étendez les deux bras vers les côtés pour nourrir les niveaux supérieurs, milieu et inférieur.

► Portez des vêtements ou accessoires blancs ou des bijoux en métal.

► Mangez des choux (blancs), des choux-fleurs, des brocolis, des raisins (blancs), mais aussi bien entendu tous les fruits et légumes de saison, qui sont les bienvenus pour aider notre corps à faire le plein d'énergie avant l'hiver.

► N'oubliez pas les noix (petit cerveau) dont l'intérieur est

blanc comme tous les fruits secs (amandes, noisettes, châtaignes,... précieux condensés d'énergie).

► Et pourquoi pas quelques plats plutôt épicés et piquants... qui vous feront légèrement transpirer ? La peau respire elle aussi...

► Enfin, c'est le moment de faire de bonnes balades dans la forêt pour vous oxygéner, reprendre contact avec les arbres (poumons de la planète) et faire le point après la plénitude des belles journées d'été.

► **Bonus diet d'automne: testez le complément alimentaire dédié à la saison «Automne3» dans la gamme des 5 saisons Bimont**
www.laboratoiresbimont.fr



EXCÈS, MANQUE ET PATHOLOGIES DU POUMON EN TOUTES SAISONS

« Faites le vide de Plein mais pas le plein de Vide... »

• **L'alimentation joue un rôle important dans les fonctions du poumon.** La consommation excessive d'aliments froids et crus peut engendrer une humidité interne qui affecte la rate et se trouve souvent « stockée » dans le poumon. On dit, en médecine chinoise, que « la rate produit les glaires et le poumon les stocke ». Dans ce cas, on trouvera des mucosités abondantes dans le poumon. C'est pourquoi une consommation excessive d'aliments froids et crus est contre-indiquée en cas d'asthme dû à une accumulation de glaires-humidité dans le poumon. Outre les aliments froids et crus, une consommation excessive de lait, de fromage et de beurre (mais surtout de lait) a des effets semblables.

• **Les émotions qui sont liées au poumon** sont la tristesse, les soucis et la dépression automnale. Une tristesse prolongée disperse le Qi, alors que des soucis durables nouent le Qi. Ces deux émotions exercent leur action sur le poumon quand elles durent un certain temps. La tristesse, en particulier, engendre un vide de Qi du poumon et les soucis entraînent une stagnation de Qi dans la poitrine qui se répercute sur le poumon. Une tristesse durable se traduit souvent au niveau du poulx sous la forme d'un poulx faible, à gauche comme à droite. (Rappelons qu'en MTC, on diagnostique l'état du patient en lui prenant les poulx des deux mains -Ndlr).

Etude de cas N°1

Les pathologies de type

« Vide » (manque)



1 VIDE DE QI DU POUMON

SYMPTÔMES : essoufflement, toux, crachats aqueux, voix faible, transpirations diurnes, désir de se taire, crainte du froid, teint blanc et brillant, propension à attraper froid, fatigue...

Le poumon gouvernant le Qi et la respiration, lorsque le Qi est insuffisant, la respiration est courte, surtout lors des efforts. L'essoufflement, dans ce cas, est léger (différent de celui que l'on trouve dans la bronchite ou l'asthme) et survient surtout pendant l'effort.

2 VIDE DE YIN DU POUMON

SYMPTÔMES : toux sèche avec de petits crachats collants ou sanguinolents, fièvre légère, sensation de chaleur, rougeur des pommettes, sueurs nocturnes, insomnie, bouche et gorge sèches, voix rauque, gorge qui « chatouille »...

A SAVOIR : vous avez des habitudes alimentaires irrégulières? Vous prenez vos repas tard le soir? Vous mangez avec précipitation? Elles peuvent entraîner un vide de Yin de l'estomac, alors qu'un surmenage constant peut, à la longue, engendrer un vide de Yin du rein. La raison? Le vide de Yin du poumon est souvent associé à un vide de Yin de l'estomac et/ou du rein.



③ SÉCHERESSE DU POUMON

SYMPTÔMES : toux sèche, peau sèche, gorge sèche, bouche sèche, soif, voix rauque. La sécheresse du poumon induit une insuffisance des liquides organiques.

C'est aussi le stade qui précède le vide de Yin.

A SAVOIR : vous mangez à n'importe quelle heure ? Vous grignotez tard le soir ? Vous n'arrivez pas à décrocher du travail en mangeant ? Encore une mauvaise habitude qui provoque le plus souvent un vide de Yin de l'estomac. Ce genre de dérèglement peut être aussi de type externe : il peut notamment résulter d'une sécheresse, lorsqu'un temps chaud et sec persiste...

Etude de cas N°2

Les pathologies de type

« Plénitude » (excès)



① INVASION DU POUMON PAR LE VENT-FROID

SYMPTÔMES : toux, fièvre, gorge qui « chatouille », nez bouché ou écoulement nasal de mucus clair et aqueux, éternuements, crainte du froid, céphalées occipitales, courbatures...

Le torticolis est un très bon exemple : en voiture à l'approche des beaux jours, vous avez sûrement tendance à ouvrir les fenêtres ? Voilà comment, sans vous en rendre compte, vous serez piégé par ce courant d'air pervers qui refroidit la nuque...

② INVASION DU POUMON PAR LE VENT-CHALEUR

SYMPTÔMES : toux, fièvre, crainte du froid, gorge douloureuse, nez bouché ou écoulement nasal de mucus jaune, céphalées, courbatures, légère transpiration, soif, amygdales enflées...

Le coup de soleil est l'exemple même de l'invasion du poumon par le vent chaleur : à cause de ce vent, la température ressentie n'est plus la même et vous rend donc moins vigilant aux effets du soleil.

③ INVASION DU POUMON PAR LE VENT-EAU

SYMPTÔMES : gonflement soudain des yeux et du visage qui s'étend progressivement à tout le corps, teint blanc et brillant, urines peu abondantes et pâles, craintes du vent, fièvre, toux, essoufflement...

Comme la zone du Qi protecteur du poumon est obstruée par l'invasion de vent froid-humidité, le poumon ne peut faire descendre les liquides, ce qui explique également l'œdème facial et les urines peu abondantes.

④ OBSTRUCTION DU POUMON PAR LES GLAIRES-HUMIDITÉ

SYMPTÔMES : accès de toux chronique, crachats abondants et blancs, faciles à expectorer, teint blanc terreux, sensation de plénitude dans la poitrine, sensation « d'encombrement pulmonaire », essoufflement, aversion pour la position couchée...

Les glaires proviennent généralement d'un dysfonctionnement chronique de la rate qui n'assume plus sa fonction de transformation et de transport des liquides, ces derniers s'accumulent et donnent des glaires. Comme nous l'avons déjà dit, la rate produit les glaires et le poumon les stocke.



⑤ OBSTRUCTION DU POUMON PAR LES GLAIRES-CHALEUR

SYMPTÔMES : toux rauque, crachats nauséabonds et abondants, jaunes, verts, ou foncés, essoufflement, asthme, sensation de plénitude dans la poitrine...

La pathologie sous-jacente, dans ce cas-là également, est un vide de Qi de la rate qui a conduit à la formation de glaires.

⑤ OBSTRUCTION DU POUMON PAR LES GLAIRES-FLUIDES

SYMPTÔMES : toux, essoufflement, bruits de clapotis dans la poitrine, vomissements de crachats blancs, aqueux et écumeux, frilosité, toux pouvant être provoquée par la peur...

C'est une pathologie chronique d'accumulation de glaires au niveau du poumon. Elle se caractérise par une forme particulière de glaires qui sont très aqueuses, diluées et écumeuses. C'est ce qu'on appelle des « glaires fluides ». Elles traduisent toujours un état chronique et un affaiblissement du corps, mais également un vide de Yang de la rate et du poumon (d'où la frilosité et le corps de la langue qui paraît pâle).

Pour aller + loin

- **Les 4 piliers de la médecine chinoise**
De J.P. Dutrey Ed. Tredaniel
- **Guide pratique des moxas chinois**
Soignez-vous à domicile grâce à la médecine chinoise
De Dr Y. Requena Ed. La Maisnie-Tredaniel
- **La médecine chinoise : santé et diététique**
De J.-M. Eyssale et E. Malnic Ed. Odile Jacob
- **Les principes fondamentaux de la médecine chinoise**
De G. Maciocia Ed. Elsevier-Masson





NOS BONNES ADRESSES

Tous nos annonceurs vous réserveront le meilleur accueil, contactez-les !

FITNESS : Retrouvez les détails du programme Home Coaching personnalisé

Déesse d'Alex et JP sur :

www.bodytime.fr - www.apollon.fr - www.programmedeesse.fr

Facebook: <https://www.facebook.com/BodytimeXpress>

Instagram: <http://instagram.com/bodytimeXpress>

Youtube: <https://www.youtube.com/user/bodytimeXpress>

SAGESSES DU MONDE :

Site officiel: www.patrickdacquay.fr - www.festival-chamanisme.com

Portail du chamanisme: www.chamanisme.eu

Marc Vella le pianiste nomade: www.marcvella.com

FUTURS : Jacqueline Jacques - Praticienne Quantum Biofeedback

Avec les appareils SCIO/INDIGO/EDUCTOR

Email: contact@bioquantique.com - Pour en savoir davantage sur les

avantages des technologies quantiques, contactez: www.bioquantique.com

REPERAGES/ON A ESSAYE

Pour contacter François Lovisi, tél. : 0645844978

Site officiel: <http://acupuncture-sans-aiguilles.com/>

ENQUETE Les bienfaits de la MTC pour l'automne

Compléments alimentaires contre douleurs, fatigue, anxiété, Pharmacopée

chinoise en France. Laboratoires Bimont :

www.laboratoiresbimont.fr - Tél. : 0 805 45 49 99

HARMONY Annabelle de Villedieu vous accueille pour des soins holistiques,

concerts et formations : www.annabelledevilledieu.fr

DOSSIER (voir en fin d'articles et P.37)

ATELIER QI GONG

www.iedqg.org

ATELIER YOGA

Site officiel: www.kundalino.com Courriel: smac.surya@gmail.com

ATELIER TAI CHI CHUAN Retrouvez l'actualité de Consiglia

Ciaburri-Vicente sur le site de la fédération de Taichi :

www.faemc.fr

REUSSIR L'Autohypnose, ça marche !

Téléchargez le programme Détente

de Jean-Jacques Garet sur :

www.karatebushido.com ou copiez le lien ici :

<http://jeanjacquesgaret.com/packmcs/CALME.mp3>

DESTINATION BIEN-ETRE

Pour tout renseignement et réservations,

contactez Philippe Focart de Fontefiguières

Adresse : Ancienne Route de Dauphin,

04300 Forcalquier. Tél. : 04 92 74 04 04

Site officiel: www.mas-de-fontefiguieres.com.

