

Poumons et ressenti émotionnel

La **gorge** est appelée la **porte des poumons** et le **palais des cordes vocales**. La gorge est reliée à la **capacité de communiquer, d'exprimer et d'échanger** nos sentiments et émotions avec clarté et authenticité.

La gorge est aussi reliée à notre capacité à **s'intérioriser, à rentrer à l'intérieur** et à **être en contact**. C'est le passage vers le monde intérieur YIN des émotions et des sentiments.

L'ouverture de la gorge est reliée au **calme, à l'écoute, à la concentration** nécessaire pour faire ce plongeon à l'intérieur et pour laisser circuler vers l'extérieur ce qui est ressenti.

Si une voix forte, énergique et qui porte est un signe d'un poumon fort, à l'inverse, une voix faible, éteinte, plaintive ou gémissante dénote une faiblesse de l'énergie des poumons. La toux exprime aussi une faiblesse pulmonaire, manifestation audible du Chi du Poumon à contre-courant. Le Chi des poumons descend et se diffuse à l'intérieur, mais lorsque les poumons n'ont pas la force d'assurer ce mouvement Yin, l'énergie remonte sous forme de toux au lieu de descendre.

Une déficience de l'énergie des Poumons modifie l'attitude corporelle et vice versa. Épaules courbées vers l'intérieur, poitrine creuse, affaissement de la colonne cervicale, dénote un blocage du mouvement de la respiration dans l'expiration, ce qui peut entraîner une sensation de vide.

À l'inverse, une rigidité du haut de la cage thoracique, épaules remontées, tensions des muscles du cou et du haut de la poitrine, douleurs dans le haut du dos et entre les omoplates exprime un blocage du mouvement de la respiration dans l'inspiration, ce qui

peut entraîner une congestion de l'énergie du cœur et des poumons accompagnée d'une sensation de trop-plein.

Ces postures peuvent être causées par l'effort fait pour contrôler, nier ou camoufler les émotions.

Restreindre la respiration est une façon efficace de se protéger de ressentir « ce qui nous fait nous sentir mal et vulnérable », comme la douleur émotionnelle de la honte, de la culpabilité, de la peur, de l'irritabilité, de l'impatience, de l'indignation, de la tristesse.

Liberté perceptuelle

Dans l'approche taoïste de la médecine chinoise, la loi des cinq éléments nous apprend que **la respiration et la sensibilité émotionnelle sont des attributs de la force Métal** qui correspond au Poumon/Gros Intestin/Automne. Cette force symbolise la liberté de percevoir et de sentir. Le Métal a ce côté tranchant et lisse du miroir qui reflète tout parfaitement, comme le lac qui reflète le ciel. La force du métal, c'est cette capacité de se révéler à soi-même ce qui vient de l'intérieur, c'est-à-dire nos sentiments et nos émotions.

La force de nos Poumons nous permet d'avoir des **sensations nettes, précises et claires**, d'avoir du **discernement, d'être honnête et intègre**.

Consciemment ou non, nos émotions et sentiments affectent notre respiration, c'est pourquoi notre façon de respirer exprime la façon dont nous nous sentons émotionnellement. Notre capacité de respiration est proportionnelle à notre capacité d'être en contact avec ce qui se vit en nous, dans l'instant présent. La qualité de notre respiration reflète la qualité de notre relation avec ce qui se vit en nous dans l'instant présent.

Plus notre respiration est libre, plus nous sommes libres de ressentir; plus notre respiration est contrainte, plus nous sommes coupés de nos ressentis. Prêter attention aux restrictions dans notre respiration nous aide à localiser exactement les zones où nous avons restreint le mouvement de la respiration, afin d'éviter d'éprouver des sentiments qui souvent nous font peur (vulnérabilité, vide, douleur) ou des émotions que nous jugeons indésirables (tristesse, colère, impatience) ou des sentiments dont nous voulons nous protéger (amour, joie, honte).

Une part de nous veut nous éviter d'éprouver des sentiments inapprivoisés, douloureux ou inconfortables car cette part de nous a peur d'être envahie par ces sentiments, de souffrir ou faire souffrir l'autre. Une autre part de nous veut cacher aux autres que nous sommes touchés ou bouleversés pour ne pas leur montrer qu'ils ont un pouvoir sur nous et pour se protéger d'être jugé (par les autres ou nous-même).

Pendant les exercices de respiration, l'idée n'est pas d'essayer de respirer « parfaitement », mais plutôt d'identifier les restrictions et à partir de notre présence bienveillante et empathique, inviter ces tensions à se relâcher doucement, peu à peu, à leur rythme. C'est le premier pas pour augmenter la conscience et pour favoriser l'aptitude au changement.

"Nous pouvons transformer uniquement ce que nous nous permettons de sentir."

- Gilles Marin -

Poumons et émotions

L'émotion reliée aux Poumons est la **tristesse**. Lorsque la tristesse n'est pas **reconnue, accueillie**, acceptée, ressentie, exprimée et transformée, cette énergie reste emprisonnée et finit par donner lieu

au **chagrin**, à la **mélancolie**, au **découragement**, au **pessimisme**, à **l'abattement**, à **l'apitoiement**, à la **victimisation**, à **l'envie**, à la **dépression**.

Quand l'énergie des Poumons est faible ou bloquée, il peut s'installer un sentiment **d'isolement, de séparation, de solitude** et peut mener à **la perte de l'envie de vivre**.

L'anxiété reliée aux poumons est liée à la **peur des émotions**, à la **peur de la douleur émotionnelle** mais aussi à la **peur de l'imperfection, du chaos, de perdre la face** (ego/l'image à laquelle on s'identifie) surtout si la part de nous qui juge les émotions est dure. Si ces peurs prennent le dessus, elles peuvent entraîner une attitude de contrôle vis-à-vis des émotions en les bloquant, les refoulant, les niant, les camouflant, et en les traitant avec notre mental en les rationalisant et les analysant, au lieu de les ressentir.

Extraits de textes assemblés et traduits par :
Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres

Références :

Le Tao de la respiration naturelle, Dennis Lewis

Les cinq saisons de l'énergie, Isabelle Laading

The Joy of Feeling, Bodymind Acupressure, Iona Marsaa Teegarden

Le Guide du bien-être selon la médecine chinoise, Yves Réquena