

Le poumon est le maître de l'énergie

C'est le poumon qui règle le débit de l'énergie dans les méridiens.

L'énergie puisée dans l'air (Da Qi) par l'intermédiaire de la respiration est l'énergie du ciel, le Qi céleste de nature Yang. Le poumon reçoit aussi l'énergie de l'alimentation (Gu Qi) qui, après avoir été extraite par la rate, remonte au poumon afin d'y être purifiée. Ensemble ces deux énergies (Da Qi et Gu Qi) forment l'énergie ancestrale **Zong Qi**, qui réside au centre de la poitrine. **Zong Qi** est le moteur énergétique de la respiration (poumon) et de la circulation (coeur). **Zong Qi** est diffusé dans les méridiens par le Poumon et pousse le sang dans les vaisseaux.

C'est grâce au Poumon, par le biais de la maîtrise du souffle, qu'en Qi Gong on fait affluer l'énergie dans toutes les parties du corps. Cet afflux de Qi s'accompagne obligatoirement d'un afflux sanguin.

Dès que l'énergie du poumon est déséquilibrée, c'est toute l'énergie de l'individu qui s'en ressent, en commençant par une fatigue passagère pouvant aller jusqu'à une fatigue intense et chronique qui souvent s'accompagne d'un état dépressif.

Le poumon gouverne la respiration.

Une respiration naturelle, ample et régulière est le signe de poumons en bonne santé : le diaphragme est libre de faire son travail de descente et de remontée, ainsi l'énergie circule régulièrement et de façon fluide dans les méridiens, ce qui permet aussi au sang et aux liquides organiques de circuler dans toutes les parties du corps. Mais si les poumons sont faibles ou bloqués, la respiration perdra de son efficacité et les fonctions de descente et de diffusions du Qi par les poumons seront vite altérées. Cela se manifeste par l'essoufflement, l'asthme, sensation de vide ou de trop plein dans la poitrine, altération de la voix. Ces symptômes peuvent s'accompagner d'un sentiment de tristesse, de noeud dans la gorge et de blocage du diaphragme.

Le poumon contrôle, autant que le Coeur, les vaisseaux sanguins.

Une disharmonie de l'énergie du Poumon peut entraîner un vide ou une stagnation de l'énergie et du sang dans n'importe quelle partie du corps. À l'inverse, en travaillant sur le souffle pour le rendre plus lent, fluide et harmonieux, on facilite la circulation de l'énergie dans tout le corps et qui dissout les blocages et les stagnations.

L'influence des émotions perturbatrices

Les émotions refoulées, perturbatrices, violentes, chroniques, non transformées bloquent le mouvement du diaphragme. Ces tensions affectent le mécanisme naturel de la respiration, restreint son amplitude, entrave sa fluidité, ce qui se répercute rapidement sur l'ensemble de nos systèmes; nerveux, endocrinien, lymphatique, cardio-vasculaire, immunitaire.

Le poumon gouverne la voie des eaux

Il existe des relations privilégiées entre le Poumon et le Rein. Le poumon fait descendre les liquides organiques pour que le rein en élimine la partie impure, et le rein fait remonter la fraction pure et synthétisée extraite des liquides organiques pour que le poumon la diffuse dans les méridiens principaux. Si ce circuit ne se déroule pas bien, l'énergie finit par stagner ou s'inverser, ce qui peut provoquer essoufflement, excès de transpiration, accumulation de mucus dans les bronches et les sinus, oedème, toux.....

Cette énergie liée à l'eau est dite défensive et se nomme **Wei Qi**, elle est donc fabriquée par les reins puis amenée aux poumons où elle est purifiée et ensuite diffusée à la surface de la peau, vers les muscles et fascias et aux articulations. **Wei Qi** constitue un véritable bouclier, un rempart contre les agressions extérieures : vents, microbes, pollutions....**Wei Qi** assure l'ouverture et la fermeture des

pores de la peau. Si l'énergie du poumon est faible, le déséquilibre peut se manifester par un excès de transpiration, ou peau sèche, acné, couperose, eczéma, psoriasis.....Il suffit alors de renforcer l'énergie du Poumon pour rétablir l'immunité et faire disparaître les symptômes cutanés.

En résumé, le poumon constitue donc une véritable plaque tournante énergétique.

Extraits de textes assemblés par Marie-Claude Rodrigue

Référence: Le Guide du Bien être selon la médecine Chinoise, Dr Yves Réquena et Marie Borel