

## **Poumons et transformation**

Le vouloir-vivre des poumons nous donne la force et le courage d'accepter l'insécurité intrinsèque à la vie qu'est le changement. La vie est toujours enceinte de nouvelles possibilités, le fait que tout est toujours en processus provoque une anxiété existentielle inévitable. L'anxiété apparaît plus intensément au moment où émergent de nouvelles possibilités de grandir, d'évoluer, de se réaliser. Mais ces occasions en or impliquent aussi de laisser aller la sécurité du connu pour s'ouvrir à l'inconnu. La **peur de perdre, la peur du changement** peut bloquer le mouvement d'énergie du Poumon et du Gros intestin.

**Le non-attachement** est cette capacité à expirer profondément pour laisser circuler et se transformer. Les Poumons nous procurent la **force, le courage, la détermination de se défaire de l'ancien et de s'ouvrir au nouveau.**

Notre **instinct de conservation est lié au Poumon** et il nous permet de continuer à vivre, à respirer même dans les moments les plus exigeants de transformation et de guérison. L'âme du Poumon s'appelle « PO » — c'est cette part profonde qui nous pousse à conserver notre équilibre biologique et le régule pour rester vivant. On peut la voir comme une intelligence du corps, comme une pulsion de vie.

La libération de notre attachement au connu, au passé, aux croyances permet une ascension de l'énergie et donne un centre vital libre et ouvert.

À l'inverse, l'excès d'attachement crée des tensions et limite notre potentiel à satisfaire les besoins authentiques de notre âme. **Le non-attachement**, dans sa juste mesure, permet de rester ouvert aux différentes alternatives qui s'offrent à nous pour réaliser de façon créative nos aspirations profondes. Passer du rêve à la matérialisation.

## **Le deuil**

L'excès de pleurs, de plaintes et de lamentations affaiblit l'énergie des Poumons.

Par contre s'il y a de la tristesse, il est sain et naturel de rééquilibrer l'énergie des Poumons par les **pleurs**, car pleurer disperse l'énergie qui était canalisée envers quelqu'un, une situation, une idée, un projet. Lorsque ce lien d'attachement est rompu, nous vivons une coupure relationnelle, cette perte laisse un vide et soudainement notre énergie d'amour, de créativité, d'espoir n'a plus d'objet vers lequel se focaliser. Étant donné la coupure, l'énergie qui était auparavant dirigée vers ce lien a maintenant besoin de se dissiper de façon naturelle par des larmes, des sanglots. Cette catharsis laisse temporairement le corps dans un état de vulnérabilité mais sur la voie de la guérison et du rééquilibrage. Plus ce lien répondait à des besoins importants pour nous, plus longue sera la période de deuil. **Le deuil** est intimement relié à la **renaissance**. Le deuil initie un mouvement de transformation et ramène l'ouverture. Laisser aller ce qu'on a perdu signifie laisser entrer de nouvelles relations, de nouveaux sentiments, de nouvelles perceptions de soi et du monde. Nous avons tous besoin de créer des relations nourrissantes, amoureuses avec la vie et les autres mais nous n'avons aucune garantie d'être épargné de la douleur que peut occasionner la perte, la séparation, la coupure de ces attachements.

Texte de Marie-Claude Rodrigue

Références :

« *Le Tao de la respiration naturelle* », Dennis Lewis, éditions Vivez Soleil

« *Les cinq saisons de l'énergie* », Isabelle Laading, Édition DésIris

« *The Joy of Feeling, Bodymind Acupressure* », Iona Marsaa Teegarden, Japan

« *Le Guide du bien-être selon la médecine chinoise* », Yves Requena, Guy Trédaniel Éditeur