

## **ÉLÉMENT TERRE**

Été Indien / Entre-saisons

Rate-Pancréas / Estomac

Couleur : Jaune

Son : HRRO

### **Le souffle vital de la Rate/Pancréas/Estomac**

*Une pensée et une forme corporelle bien structurées, harmonieuses et claires.*

Rate/Pancréas/Estomac forment le terreau à partir duquel on élabore du bon sang, riche et pur, ainsi que du « bon sens » puisque ce sont les organes qui influencent notre capacité de réflexion et de concentration. Rate/Pancréas/Estomac sont à la base de ce que la médecine traditionnelle chinoise appelle l'énergie nourricière postnatale : « l'énergie Yong ». C'est le carburant de base que nous fabriquons à partir des aliments que nous ingérons. De ces aliments, nous extrayons l'essence pure, c'est-à-dire leur valeur nutritionnelle, mais aussi immatérielle/énergétique. Chinoisement parlant : le Jing des aliments.

En médecine traditionnelle chinoise, la fatigue est liée, en grande partie, aux fonctions de Rate/Pancréas/Estomac. Ces organes nous permettent d'avoir les ressources énergétiques nécessaires pour répondre à nos besoins vitaux. Ils sont responsables de notre capacité à nous « nourrir ». Dans cette perspective, en observant nos périodes de lassitude, nous pouvons remarquer que la fatigue survient souvent dans les moments où nous perdons l'appétit et où la vie manque de goût.

### **Respiration anti-fatigue**

À l'expiration (par la bouche), laissez aller toute sensation de fatigue ou de lassitude, laissez aller toute pensée déprimante ou stressante...

À l'inspiration (par le nez), remplissez l'espace laissé vacant à l'intérieur, de ce paysage, cette lumière, ce parfum, cette mélodie,

cette couleur, cette image qui vous fait du bien... Prenez une bonne bouffée de Chi frais et nourrissant.

Soyez réceptif !

### **Aliments pour la Rate/Pancréas/Estomac**

Les saveurs douces et sucrées ont le pouvoir d'équilibrer et de détendre. Elles amènent réconfort, stabilité et enracinement.

Les saveurs neutres harmonisent et n'engendrent pas de réaction extrême dans l'organisme. Elles peuvent donc être consommées quotidiennement.

#### **LES RACINES**

Ail, oignons, betteraves, patates douces, carottes, citrouilles, courges, navets, poireaux, maïs.

#### **SAVEURS DOUCES**

Riz complet, céréales complètes, bœuf, poires, dattes, noix, petits pois verts, pois chiches, pommes, miel, lentilles, champignons shiitake, algues Wakame.

#### **SAVEURS NEUTRES**

Riz, blé, maïs, sésame, millet, Azukis, chou vert, petits pois, pommes de terre, patates douces, mirabelles, abricots, figues, porc, canard, calmar, carpe.

#### **Influences positives sur les fonctions digestives**

- Manger à des heures régulières, dans le calme émotionnel et la paix de l'esprit.
- Bien mastiquer.
- Accompagner le repas d'une tisane digestive.
- Faire les 100 pas calmement après le repas.
- Éviter les efforts musculaires juste après les repas afin de conserver l'énergie et le sang pour la digestion et l'assimilation.

### À surveiller

- Les réactions de stress se répercutent sur le plexus solaire et affectent la digestion.
- Diminuer les liquides et aliments froids, les glaces, les laitages, la friture et les gras.
- Les envies ou rages de sucre sont souvent générées par un état non conscientisé d'insécurité ou d'anxiété. Le sucre consommé en excès relâche trop, ralentit la circulation de l'énergie. Le corps tout comme la pensée devient lourd et stagnant. La fatigue, la confusion et le manque de concentration s'installent. On s'éparpille ou tourne en rond.
- Les dépendances, addictions, obsessions, compulsions sont souvent de faux refuges pour tenter de combler un besoin de sécurité, de réconfort.
- Les liquides froids, les aliments froids et crus nuisent au feu digestif (Yang des Reins) et exigent de dépenser une grande quantité d'énergie pour les transformer. Ils peuvent créer une déficience et une stagnation d'énergie dans Rate/Estomac/Pancréas qui entrave la circulation des liquides organiques et du sang.
- Les laitages peuvent engendrer trop d'humidité provoquant ainsi un excès de mucosité.

### **Ce qui renforce notre élément Terre**

La saison de l'été indien se présente comme une période favorable à la réflexion, à la réorientation et aux bilans. Ce recentrage se déploie nécessairement à partir du centre. Temps de pause et de retour sur soi, l'intersaison permet de digérer et d'intégrer les expériences des mois passés.

### Temps propice pour la méditation.

La terre mère se donne comme un support, comme un soutien inconditionnel qui nous permet de nous déposer et de relâcher nos retenues, nos rétentions.

La montagne détient les qualités de la terre, comme : la stabilité, la fermeté, l'enracinement inamovible. Ces qualités assurent une présence sécurisante, un support tangible et génèrent en nous confiance et fiabilité.

Pour libérer le vouloir-vivre de Rate-Pancréas et Estomac, il suffit de s'enraciner dans le moment présent. La respiration, les sons, la vue et les sensations peuvent nous servir de points d'ancrage.

L'élan dynamique de Rate/Pancréas/Estomac se rétablit en exerçant notre pensée créatrice à se syntoniser avec le mouvement et la respiration. Nous parvenons ainsi à suivre fidèlement les trajets de l'énergie dans notre corps.

- Rechercher ce qui nous reconforte, sécurise, calme, apaise, supporte, soutient.
- Cultiver une relation de paix avec la famille, avec nos racines.
- Faire en sorte de se sentir à l'aise à la maison et au travail.
- Faire ce qu'on aime et en aimant ce que l'on fait.
- Nourrir un sentiment d'appartenance à sa communauté, à la nature.
- Nourrir le sentiment de connexion dans nos amitiés et développer une relation intime avec soi et les autres.
  
- Se nourrir les sens et l'âme, développer un appétit intelligent et raffiné.
- Cuisiner des bons repas, faire des provisions, des confitures, des soupes, des conserves.
- Partager, distribuer.
- Se donner le temps de désirer, d'ingérer, de digérer, d'assimiler et d'intégrer les expériences, les idées, les émotions, la nourriture.
- Incorporer, faire sien, s'approprier.
  
- Reconnaître nos besoins, savoir les combler.
- Respecter la différence des besoins des autres.
- Développer les qualités d'empathie, conciliation, modération.

- Écouter le corps, le respecter, en prendre soin.
- S'offrir des douceurs, du plaisir, rechercher le toucher tendre et réconfortant.
- S'adapter aux saisons, s'harmoniser avec les cycles externes et internes.
- Chercher la neutralité et éviter les climats trop humides ou trop secs.
- Rendre grâce pour l'abondance de la terre.
- Jardiner, découvrir et apprécier les plantes, les arbres, les paysages, les sentiers.
- Prendre des marches dans la nature, apprécier les odeurs et l'énergie.
- Prendre conscience de son pouvoir d'attraction et de rayonnement, d'émetteur et de récepteur.
- Se libérer des ruminations infertiles pour clarifier et aligner nos intentions avec ce qui compte pour nous.

### **Symptômes reliés à la Rate/Pancréas/Estomac**

*Lorsque les voies de circulation de l'énergie sont bloquées :*

- Problèmes de digestion, vomissements, éructations, régurgitations acides, hoquets, ulcères, diarrhée, hypoglycémie.
- Distensions, douleurs et ballonnements, nœuds dans le plexus solaire, nœuds dans la gorge, douleurs au diaphragme, au cœur, hernie hiatale.
- Hypertension, problèmes cardiaques au niveau des coronaires, douleur au cœur, transpiration excessive, céphalée circulaire.
- Manque d'énergie, faiblesses musculaires, syndrome de fatigue chronique.
- Descente d'organes (prolapsus), flaccidité des chairs, manque de tonus, asthénie des membres, œdème, cellulite, faire des bleus facilement.
- Toux grasse, asthme avec mucus, bronchites chroniques, glaires, mucosités.

- Eczéma suintant s'aggravant avec l'humidité, la chaleur, l'alcool
- Inflammations des gencives, lèvres sèches et fendues, carence ou trop grande production de salive.
- Trouble de l'ovulation, règles irrégulières (trop ou peu abondantes), prise de poids de cycle en cycle, trouble de la prostate, insuffisance en progestérone ou œstrogène, pertes blanches chroniques, stérilité, anomalie de la glaire cervicale, insuffisance de la production de spermatozoïdes, manque d'appétit sexuel.
- Anémie, déficit immunitaire, manque de globules blancs, maladies auto-immunes.
- Confusion mentale, manque de concentration, dispersion, stagnation de l'énergie et des idées, manies, idées fixes, pensées obsessionnelles, pensées hypochondriaques, manque de mémoire, perte de mémoire, distraction, négligence, mélancolie.
- Distorsion de l'image du corps, relations conflictuelles avec la nourriture, anorexie, boulimie, compulsions, addictions.
- Dépression féminine, susceptibilité, hyperémotivité
- Comportement anti-social, repli sur soi, manque de confiance en soi et d'estime de soi, difficulté à reconnaître ses besoins, dépendance émotive, affective, addiction aux drogues, médicaments et autres.

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2018

Référence :

*Le Guide du Bien-Être selon la Médecine Chinoise, Dr Yves Réquena et Marie Borrel*