

Énergie défensive, nommée Wei Qi

par la Médecine Traditionnelle Chinoise

*« L'énergie défensive **Wei Qi**, liée à l'Eau, est fabriquée par les Reins, puis amenée au Poumon où elle est purifiée et diffusée à la surface de la peau et aux muscles. Les liquides organiques purs, synthétisés par les Reins, sont amenés aux poumons qui les diffusent à la peau, aux muscles, aux fascias et aux articulations.*

*La fonction de diffusion des liquides organiques purs et de l'énergie de défense **Wei Qi** assure l'ouverture et la fermeture des pores de la peau, laquelle constitue un système de défense face aux agressions externes (virus, microbes, climats). »*

(Citation de Yves Requena)

Wei Qi est l'énergie protectrice associée au système immunitaire. Elle est très fluide et rapide.

Le Poumon a une fonction de diffusion et de descente, donc renforcer l'énergie du Poumon entretient l'immunité.

La Rate est aussi impliquée dans le système immunitaire.

La fonction de la Rate est entre autre d'assurer le bon fonctionnement du système lymphatique.

Wei Qi joue un rôle important dans l'immunité émotionnelle et énergétique.

Wei Qi forme littéralement **une couche, une enveloppe, une barrière osmotique** qui laisse entrer ce qui est nourrissant et fortifiant et qui filtre en bloquant ce qui est toxique et drainant.

Wei Qi est **une frontière saine** qui sépare, qui établit des limites, sans nous couper et sans nous isoler.

Wei Qi permet de discerner ce qui m'appartient et ce qui appartient à l'autre.

Nourrir notre champ d'énergie de protection Wei Qi, crée comme **bouclier de Qi lumineux** autour de nous qui rayonne de l'intérieur vers l'extérieur.

Quand notre cocon est bien colmaté de notre propre énergie bienveillante, nous pouvons nous détendre, être confortable et en sécurité, nous pouvons rester ouvert et réceptif dans nos interactions, puisque nous sommes plus stable, ancré, enraciné, centré.

Wei Qi offre une protection à notre cœur et à notre plexus solaire, qui sont souvent hyper sensibles aux événements extérieurs, aux ambiances, aux émotions et aux opinions des autres.

L'expansion de notre énergie Wei Qi dissout les ressentis inconfortables engendrés par l'excès de susceptibilité, l'anxiété sociale, et nous redonne notre pouvoir pour sentir clairement quand il y a envahissement psychique, transgression des limites, et savoir agir en fonction de se respecter soi-même.

Texte écrit par : Marie-Claude Rodrigue, Co-Directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres, novembre 2024

Références : Le Guide du bien Être selon la Médecine Chinoise, de Yves Réquena