

La peau et les poumons

Selon la théorie de la médecine traditionnelle chinoise, la peau est reliée au système énergétique des Poumons.

L'épiderme, paroi fine et souple qui sépare le monde extérieur de notre monde intérieur, est une cloison perméable qui influence notre **capacité respiratoire osmotique**. Tout comme les poumons, **la peau** entretient des échanges constants entre l'extérieur et l'intérieur du corps. L'un et l'autre sont réceptifs à la qualité de l'atmosphère, l'un et l'autre éliminent les déchets comme le fait aussi le gros intestin.

L'exercice de la respiration par la peau augmente notre capacité de captation du Qi par osmose et amplifie notre sensibilité au toucher.

Notre peau joue un rôle de frontière et définit un contour qui délimite ce qui nous appartient et ce qui appartient à l'autre au niveau de l'énergie et des émotions.

L'hypersensibilité est une manifestation psychologique de l'énergie des poumons, elle peut être reliée à la difficulté à séparer l'intérieur de l'extérieur et à se laisser envahir par l'état émotionnel des autres. Et dans le sens inverse, si notre contour n'est pas consciemment défini, cela peut donner lieu à la projection de nos propres états émotionnels sur les autres.

Se sentir mal dans sa peau peut provoquer **l'eczéma** ou **l'asthme** par exemple, qui sont en fait deux expressions de la même chose, une extérieure (eczéma), l'autre intérieure (asthme).

Les poumons peuvent se manifester par d'autres symptômes tel l'acné, la couperose, les abcès cutanés, les furoncles, le psoriasis, les dermatoses aggravées par les excès alimentaires (graisses, sucre, alcool, aliments chauds et piquants).

Les Poumons jouent un rôle important dans le métabolisme des liquides. Ils s'occupent du phénomène de la **transpiration** et de la

thermorégulation. Ils sont responsables de la qualité soyeuse de notre peau et du lustre de nos cheveux.

L'énergie défensive **Wei Qi** est gérée par les poumons et représente une **barrière défensive et protectrice** à la périphérie du corps (wei = externe). Cette énergie fait partie intégrante de notre système immunitaire et influence notre résistance aux maladies. Grâce aux poumons, elle circule entre la peau et les muscles et dans les aponévroses. Si cette énergie de défense est forte, la peau ne laissera pas pénétrer les agresseurs qui l'attaquent, qu'ils proviennent du climat, des virus ou de toute autre forme d'influences extérieures nocives (par exemple, les hormones de stress).

Exercice pour augmenter notre Wei Qi : respiration compressée dans les reins, tapoter le corps

La couleur **blanche** est associée aux poumons, donc à l'élément **métal**. Si l'énergie défensive du corps (Wei Qi), entretenue par les poumons, coule sous la peau, les vêtements de couleur blanche s'apparentent et renforcent cette protection. Pureté, neutralité, les influences extérieures glissent sur le blanc comme sur les plumes d'un oiseau.

Les **massages** qui touchent directement la peau s'avèrent très bénéfiques. Passer le gant de crin ou une brosse adaptée pour la peau améliorera l'efficacité de la respiration et libérera nos pores des peaux mortes.

Toute chose avec laquelle nous entrons en contact par la peau doit être considérée comme information et nourriture. **Tout ce que l'on touche nous touche.** Ces qualités de perception et d'échange se présentent à nous quotidiennement et si on y porte attention, tous les contacts ont leur valeur énergétique et peuvent être savourés.

De là l'importance du **choix de la matière de nos vêtements**.
Passer 14 heures par jour enveloppé dans des fibres synthétiques revient à vivre dans un sac de plastique; le corps étouffe.

Extraits de textes assemblés par Marie-Claude Rodrigue

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