
FEI : LE POUMON

Table des matières

En Médecine Traditionnelle Chinoise :.....	1
Correspondance :.....	2
LES FONCTIONS DU POUMON	2
1. IL GOUVERNE LE QI DE LA RESPIRATION ET ELE QI DE L4ORGANISME.....	2
2. IL CONTROLE LA DIFFUSION ET LA DESCENTE DE L'ENERGIE	3
3. IL GOUVERNE LA VOIE DES EAUX : SHUI DAO.....	3
4. IL CONTROLE LE BIAO, LA PEAU ET LES POILS	3
5. IL EST LE MAITRE DE LA VOIX.....	3
6. IL ABRITE LE PO	4
7. SON EMOTION EST LA TRISTESSE	4
8. IL EST EN RELATION BIAO /LI AVEC LE GROS INTESTIN	4
a) <i>Liens liquides</i>	4
b) <i>Liens au niveau du Qi</i>	5
9. LIENS AVEC LES AUTRES ORGANES.....	5
a) <i>poumon/Cœur (à cause du Qi et du sang)</i>	5
b) <i>poumon/Foie (ils assurent la montée et la descente du Qi)</i>	5
c) <i>Poumon/rate (ils travaillent ensemble au niveau des liquides)</i>	5
d) <i>Poumon/Reins (ils travaillent ensemble au niveau des liquides et du Qi)</i>	5
10. Au niveau des liquides :	5
11. LES FONCTIONS DU GROS INTESTIN	6
<i>Le gros intestin entrailles YANG.</i>	6

Le Poumon est un **viscère YIN** couplé à l'entraille Yang du gros intestin.

En Médecine Traditionnelle Chinoise :

On dit qu'il est situé dans le foyer supérieur, dans le réchauffeur supérieur. Il a la position la plus haute de l'organisme. Le Poumon est « *le couvercle des organes YIN* »

SU WEN chapitre 8 :

<https://fomations.hosukwan.com>



« les poumons ont la fonction de transmission des ordres du roi. Ainsi, toutes les affaires sont en règle » (le cœur est roi, le poumon est le ministre, chargé de mission, le poumon transmet les ordres du roi)

On le considère comme « l'organe gardien » : protection contre les atteintes externes; position la plus haute. Le premier à être mis en contact avec les XIE QI (énergies perverses) par le nez, les pores de la peau.

Il est aussi appelé « l'organe fragile » : JIAO ZANG car il ne supporte ni le grand froid, ni les grandes chaleurs : il peut se laisser envahir.

Son énergie a une dynamique descendante.

Correspondance :

- Saison : l'automne
- Direction : l'ouest
- Élément : Mouvement ; métal (dur, cassant)
- Climat : sécheresse
- Cycle : récolte, vieillesse
- Couleur : blanc
- Saveur : piquante épicée → sudorifique, dispersante, désobstruant (mais de façon modérée, car trop de cette saveur dérange le foie)
- **Chapitre 10 du SUWEN « si vous prenez trop d'aliment piquant, on voit apparaître de la gêne aux muscles et les ongles se dessèchent »**
- Orifice : nez
- Tissu : la peau
- Emotion : la tristesse, la mélancolie
- Animal : le cheval
- Céréales : le riz : à cause de sa blancheur, de sa dureté
- Son SHEN : le PO (âme corporelle)

LES FONCTIONS DU POUMON

1. IL GOUVERNE LE QI DE LA RESPIRATION ET LE QI DE L'ORGANISME

Le poumon est le maître de l'énergie. Il est impliqué dans la fonction et la circulation du QI.

a) le poumon va inspirer l'air pur, le filtrer et expulser l'air vicié par le nez.

Conseils : Faire des respirations profondes, prendre conscience de son ventre ; Amener la conscience de ce qui se passe en profondeur, pour combattre l'essoufflement, les dyspnées. Enraciner la respiration à la base (respirer en conscience) pour gérer le QI de la respiration.

Le poumon descend l'énergie pure vers les reins et les reins doivent maintenir cette énergie en bas.

b) Il gouverne le QI de l'organisme



Le Poumon récupère l'air inspiré (KONG QI) qui va venir se mélanger à la partie pure des aliments (GU QI) pour former l'énergie de la poitrine (ZHONG QI) ou *énergie ancestrale*.

ZHONG QI devient l'énergie véritable ZHEN QI

Comme il est dans le réchauffeur supérieur, il agit sur le cœur et les vaisseaux sanguins. « Le poumon contrôle les vaisseaux sanguins »

2. IL CONTROLE LA DIFFUSION ET LA DESCENTE DE L'ENERGIE

a) *Contrôle de la diffusion* : « tour de contrôle de l'organisme »

Il distribue l'énergie dans tout l'organisme sous deux formes :

- L'énergie défensive WEI QI
- L'énergie nutritive YIN QI

Si le poumon est déficient, ralentissement de l'énergie du cœur, retentissement sur l'organisme : manque de liquides, stagnation de liquides.

b) *Contrôle de la descente*

Il contrôle la descente ; il va faire descendre les liquides organiques vers les reins qui les maintiennent en bas du corps.

Lien très étroit au niveau de l'eau. Le Poumon est la source supérieure de l'eau et les reins la source inférieure de l'eau. Les reins, après séparation, revaporisent l'énergie pure vers les poumons.

3. IL GOUVERNE LA VOIE DES EAUX : SHUI DAO

Cette eau, reçue de la rate, va créer des liquides organiques et prendre 3 directions :

- **une partie légère (YIN)** : se dirige vers la peau. Elle circule avec le WEI QI (liquides YANG)
- **une partie plus lourde (les YE** : liquides synoviales, moelles) va nourrir les tissus, les organes. Partie YIN profonde
- **vers les reins** elle sera triée, séparée par les reins qui évacueront la partie impure

Si cette fonction n'est pas faite, il y aura un problème au niveau des liquides : œdèmes, nez qui coule, mictions difficiles, peau sèche, tendons secs.

4. IL CONTROLE LE BIAO, LA PEAU ET LES POILS

Chapitre 10 du SU WEN : « les poumons régissent l'énergie, l'énergie régit l'extérieur (le BIAO), les poumons s'unissent donc à la peau et aux poils »

Il est responsable de l'ouverture et de la fermeture des pores de la peau, de l'humidification de la peau.

Il vient la protéger, la réchauffer, permettre au corps de se mettre en phase avec l'extérieur

Si l'énergie est bonne, la peau a de l'éclat, les pores se ferment si exposition au froid (thermostat extérieur)

Si le Poumon est défaillant, les pores se maintiennent ouverts ; transpiration au moindre effort (spontanée) ; rhumes fréquents ; peau plus sèche, poils cassants.

5. IL EST LE MAITRE DE LA VOIX

Par le nez, on accède à la gorge et aux cordes vocales. Si obstruction du nez, la gorge est atteinte, les cordes vocales également. Enrouement, voix faible, de peu d'amplitude, sont liés à un vide de YIN du Poumon



6. IL ABRITE LE PO

PO= âme corporelle = âme sensitive liée à la forme, au corps (enveloppe la plus proche du corps : corps éthérique)

Le PO c'est la manifestation la plus terrestre, la plus matérielle du SHEN ; c'est l'enveloppe éthérique du corps.

Quand le SHEN décide de s'incarner, il a besoin d'une forme individuelle. Le PO c'est le **fondement de la forme**. Il fait partie du YUAN YIN (l'énergie originelle), la partie YIN de la source.

Dans l'information du PO, il va y avoir, la ressemblance à la grand-mère... à l'âme précédente.

C'est le support de la matière, c'est comme un négatif de photo non révélé. Ce sont des informations imprimées dans l'inné qui vont se révéler grâce à l'acquis.

Le PO est comparable à un champ magnétique non visible. D'autres champs magnétiques vont venir le modifier, le déformer.

Le PO va être aidé par ZHONG QI pour maintenir l'ensemble des rythmes respiratoires sanguins et énergétiques...

Le PO va nous renseigner sur l'équilibre dans l'espace, gérer le centre du toucher, lié à l'enveloppe du corps, à la sensibilité du corps.

Par rapport à cette sensibilité, si ce corps énergétique est perturbé, dermatose, urticaire... (Eczéma des bébés : problème du fœtus)

Lien par le toucher ; lien par l'instinct : Le PO agit sur le corps avec des mécanismes instinctifs : instinct vital pour préserver le corps (du froid, du chaud, du danger...) Certaines personnes laissent agir ces informations, le PO à travers leur corps (ressenti tellurique, guérisseurs...sourciers...)

7. SON EMOTION EST LA TRISTESSE

La tristesse sous-entend le chagrin, une douleur de perte d'abandon... Mélancolie, solitude et peut amener un caractère taciturne (absence de joie). Le SHEN est éteint ; état d'enfermement, vide, porte ouverte à la déprime.

Cette émotion va affaiblir l'énergie du Poumon → vivre son chagrin en qualité et en quantité va avoir tendance à bloquer l'énergie dans le foyer supérieur et entraîner un vide de QI du cœur voire un vide général.

SU WEN, chapitre 5 : « Le métal du poumon attaque le bois du foie ; Ainsi, l'énergie perturbée descend et pénètre dans le foie. Pendant que le chagrin se manifeste, l'énergie du poumon en profite pour attaquer »

En premier épuisement du QI du poumon, mais la révolte, la colère va agresser le Foie provoquant nausées, vomissements (signe d'excès du foie)

8. IL EST EN RELATION BIAO /LI AVEC LE GROS INTESTIN

Le gros intestin est l'entraille YANG qui est couplé au Poumon, YIN. Ils sont en relation BIAO/LI par rapport aux liquides et au QI

a) Liens liquides

Si vide de liquides organiques, constipation ; selles sèches ou dures (cas des fumeurs qui ont besoin du café du matin pour aller à la selle : ils brûlent les liquides.



b) Liens au niveau du Qi

L'Énergie du poumon descend. Le lien se fait au niveau du Qi. Le Poumon avec son énergie va aider, le gros intestin à évacuer.

Le Qi du poumon des personnes âgées est faible → difficulté à pousser les selles : moins de force d'expulsion.

9. LIENS AVEC LES AUTRES ORGANES

a) poumon/Cœur (à cause du Qi et du sang)

Le poumon est maître du Qi et le cœur gouverne le sang. Le sang du cœur est mis en mouvement par le Qi du poumon.

Le Qi du poumon ne peut remplir sa fonction que grâce au sang car le sang nourrit l'énergie.

b) poumon/Foie (ils assurent la montée et la descente du Qi)

Le Qi du poumon descend et celui du foie monte. *Ils sont les 2 pivots du mécanisme de montée et de descente du Qi.*

Si le Qi du foie est bloqué, il bloquera la circulation du Qi du poumon : problème de peau, d'asthme, de toux, d'allergies, irritation de la gorge, angines.

Le Feu du Foie est transmis au Poumon → angines, eczémas, herpès

A l'inverse, si le Qi du Poumon est faible (car maître du Qi) il ne peut aider le Qi du foie qui draine, contrôle le sang (céphalées ; nausées)

c) Poumon/rate (ils travaillent ensemble au niveau des liquides)

La rate produit les liquides, le Poumon assure leur circulation dans la voie d'eau (shui dao). Si ces 2 fonctions sont déficientes, risque de stagnation des liquides. (Œdèmes, difficultés respiratoires). Cette humidité est froide ou chaude (TAN = poumon encombré)

d) Poumon/Reins (ils travaillent ensemble au niveau des liquides et du Qi)

10. Au niveau des liquides :

Poumon = source > transmission vers le bas ; les REINS source < : vaporisation vers le haut pour humidifier le poumon.

Si FEI QI XU (faiblesse de l'énergie des poumons), les liquides ne peuvent descendre, bloqués en haut

Si SHEN QI XU (faiblesse de l'énergie des reins), les liquides ne peuvent monter ; accumulation de liquides dans le bas du corps : œdèmes dans les chevilles, membres inférieurs, leucorrhées

Au niveau du Qi :

Le Qi du poumon descend et le Qi des reins doit le réceptionner et le maintenir en bas. Si le Qi n'est pas maintenu en bas → toux, asthme ; l'asthme chronique est conséquence d'une faiblesse du Poumon et des Reins.



11. LES FONCTIONS DU GROS INTESTIN

Le gros intestin entrailles YANG.

Chapitre 8 du SU WEN : « le Gros intestin est la voie de passage. C'est par là que transite le produit de la digestion. »

« Le gros intestin est le prolongement de l'intestin grêle. Ce dernier reçoit les céréales venant de l'estomac et transmet le résidu au gros intestin qui le rejette à l'extérieur. »

Le G.I. reçoit les déchets alimentaires de l'intestin grêle (qui sépare le clair du trouble) et après avoir absorbé l'eau excédentaire, les expulsent. En cas de perturbation → diarrhées ou constipation.

Le Gros intestin est la phase finale du système digestif. La plupart des déséquilibres sont liés aux organes digestifs, plutôt qu'au poumon.

On peut dire que c'est une fonction qui est sous la dépendance du poumon et nécessite un fonctionnement équilibré du Qi de la rate et de l'estomac, du rein et du métabolisme de l'eau (reins chef du foyer inférieur)

