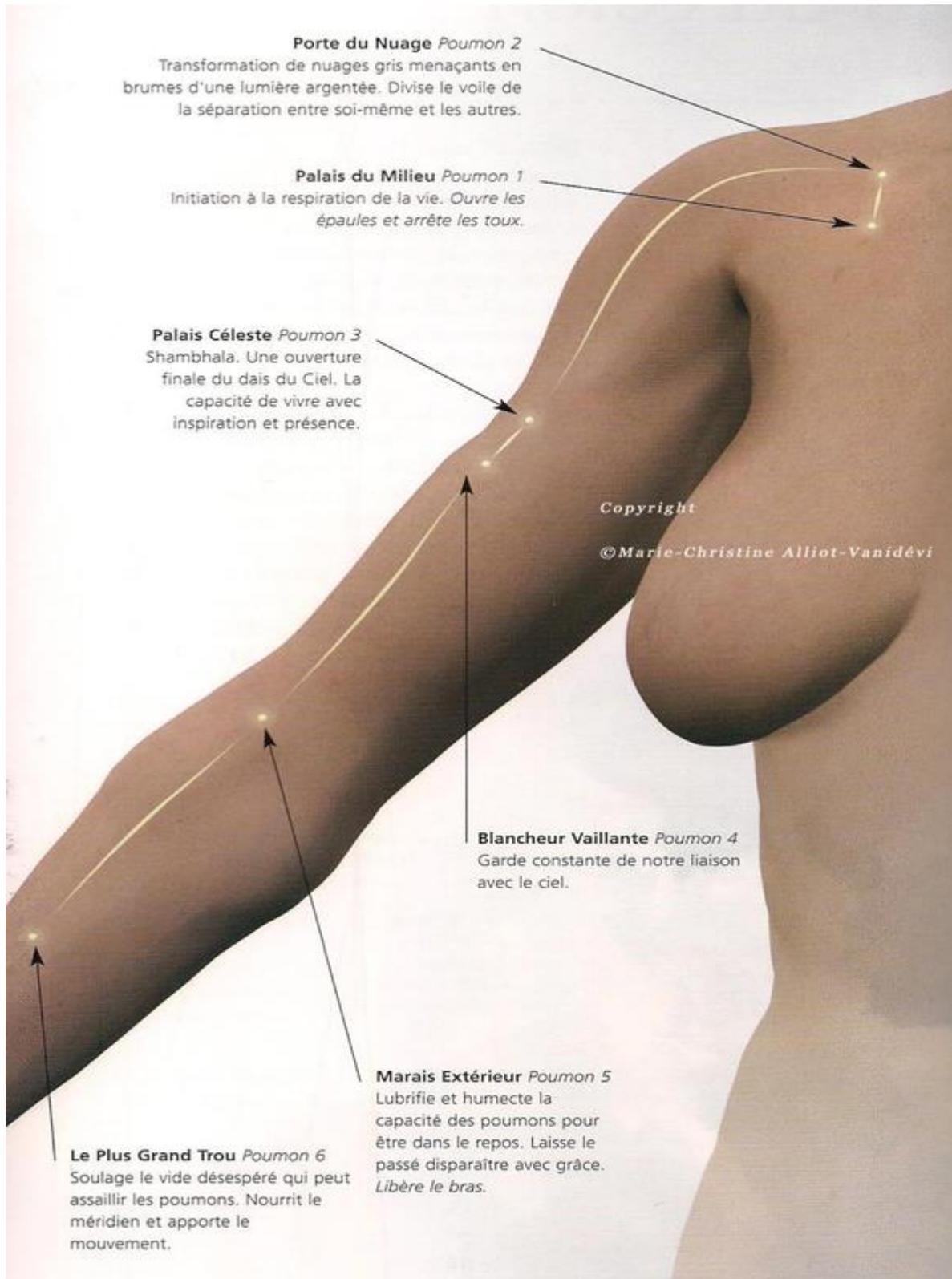


Le Méridien du Poumon, *Fei acceptance*



肺

Les poumons occupent la fonction du ministre et du chancelier. La régulation du réseau fécondant de vie provient de lui.

Le Classique de médecine interne de l'empereur Jaune

Le méridien du poumon part du devant de l'épaule, descend à l'intérieur du bras, droit jusqu'à l'arête du pouce. Ses 11 points suivent le parcours des poumons recevant la première respiration de vie. Pour cette raison, il est cité comme le premier méridien dans le cycle. La principale fonction des poumons est le flux rythmique de l'air dans et hors du corps. Les poumons jouent un rôle central en déterminant la quantité d'énergie que nous avons de disponible durant notre vie.

CAPACITÉ ET INCAPACITÉ

Notre capacité de bien respirer déterminera combien de « bouffées » nous pouvons rassembler. Respirer implique d'autres méridiens du corps, spécialement celui des reins. Ils ont un effet « d'enracinement » de l'énergie, parfois évaporée, des poumons et de les baser dans le corps.

Le pouvoir des poumons se manifeste dans nos voix. Les personnes ayant des poumons de faible énergie peuvent perdre leur voix. Elle se casse comme si elles versaient des larmes. L'énergie de poumons faibles peut se refléter dans le fait d'être incapable de manifester ce que nous sommes, pas seulement par notre parole, mais dans la plus profonde expression de nos vies.

Au niveau physique, les problèmes de peau, les rhumes et les douleurs de la gorge sont des expressions typiques d'un déséquilibre des poumons. Mais les poumons se manifestent aussi dans les poils du corps, notre fine « couverture extérieure » qui correspond avec la peau comme un troisième poumon, et dans la fonction de l'énergie du poumon pour fournir la protection énergétique de notre champ d'énergie. *Wei qi* (*qi* protecteur) est gouverné par les poumons, et garantit la

protection contre des facteurs potentiellement envahissants dans notre environnement. Ceci inclut : virus, émotions, vents, bactérie, moiteur, irradiation, pensées. Les poumons sont le centre de notre système immunitaire.

Les poumons maîtrisent l'incarnation, en tant que première respiration que chacun de nous prend au moment clé de notre plein engagement avec la vie. Le rythme subséquent de notre respiration est le constant renouvellement de ceci. L'énergie faible des poumons peut laisser deviner un déséquilibre avec l'incarnation complète. Nous pouvons paraître absent et non complètement « ici ».

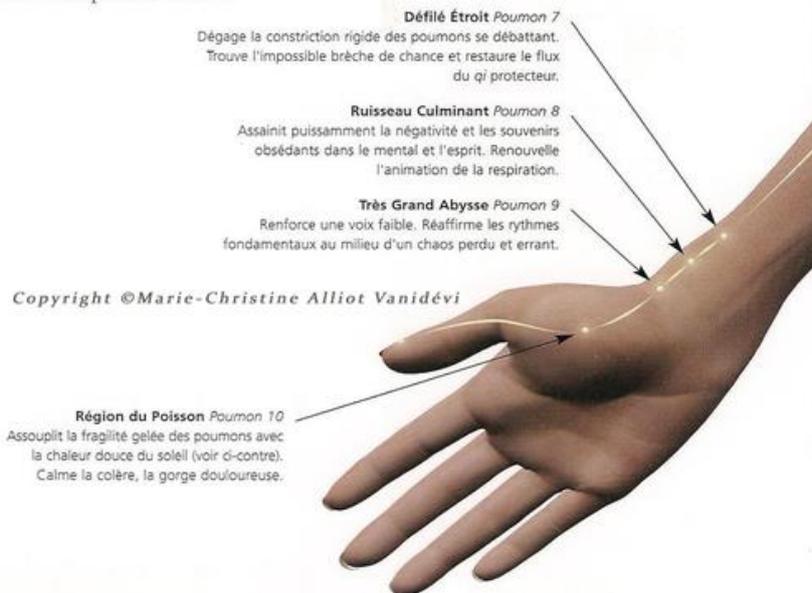
Les exercices de méditation qui se focalisent sur la respiration corrigent par la promotion du sens de « présence ». Ne pas être présent énergétiquement peut survenir car, quelque part dans notre être, il y a une perfection perçue du *qi* céleste. Une mauvaise volonté d'apporter une telle perfection dans le domaine de la vie quotidienne signifie que l'on reste en addiction à la douleur de la beauté irréalisable. En conséquence, c'est la capacité de s'engager dans sa propre incarnation, son propre être, qui transforme les défis des poumons et contient les bienfaits de notre « acceptation » de la vie.

LA RÉGION DU POISSON

Poumon 10 contient l'essence du feu dans le méridien du poumon. Chaque méridien appartient à l'un des Cinq Éléments, qui, eux-mêmes, correspondent aux saisons. Les poumons (et le gros intestin) appartiennent à l'Élément Métal et à l'Automne. Mais comme point de feu, la Région du Poisson apporte aux poumons la chaleur et l'essence de l'été. Les personnes avec un faible méridien des poumons sont rêveuses, perçantes et fragiles. La Région du Poisson adoucit la finesse comme la chaleur adoucit les métaux.

On dit que le nom de « Région du Poisson » vient du fait de la surface convexe du pouce tel un poisson. Une autre tradition affirme que la rareté et l'exceptionnel coût de la teinture pourpre utilisée pour les vêtements des empereurs chinois, venait du liparis (*Purpura lapillus*).

C'est un emplacement d'amollissement de la fragilité gelée du métal avec la chaleur du soleil ; attendant le moment où le soleil ne brûlera pas ou n'évaporer pas l'équilibre délicat du métal, mais restaurera sa fluidité et son association avec ce qui est le plus précieux en nous : notre mémoire de la respiration de la vie et la vraie quête de notre âme.



Le Méridien de La Rate, *Pi Le Danseur*

脾

Absorber et se mouvoir : ce sont les actions essentielles qui définissent le réseau rate / estomac en tant que source principale de l'énergie postnatale de soutien de la vie.

Précis de Diagnostic Traditionnel

Le méridien de la rate part de l'angle externe du gros orteil et remonte le côté du pied vers la cheville, puis sous le tibia, le mollet et l'intérieur de la cuisse. Il traverse le côté extérieur de l'abdomen, il atteint le sommet du sein puis se retire sur le côté de la poitrine au maître point des jonctions énergétiques de tout le corps. Il est assuré et doux dans son ascension mûre du corps.

CAPACITÉ ET INCAPACITÉ

Le méridien de la rate nous donne la capacité du mouvement rythmé et doux, physique et spirituel. Il a la responsabilité de transporter les substances nutritives, venant de notre nourriture, à toutes les parties du corps. Il est la danse en spirale de notre champ d'énergie, virevoltant en équilibre. La santé de ce méridien se révèle elle-même dans la tranquillité avec laquelle nous achevons direction et rythme dans notre champ énergétique.

Le défi le plus commun pour ce méridien est celui de « rester pris » et de l'inertie. Ici, nous pouvons imaginer la rotation douce et sempiternelle de la Terre comme un modèle idéal pour la danse tranquille de la rate, en spirales autour de notre champ d'énergie en nourriture et en communication, facilitant tous les aspects du mouvement.

Comme la nourriture est transportée autour de notre champ d'énergie, le méridien devient la corne d'abondance. C'est dans cette voie que ce méridien devient manifeste dans la bouche et les lèvres, tel le danseur goûtant les fruits de la vie, les trésors de la création. La responsabilité pour la croissance de la vie quotidienne et la tranquillité du mouvement que la rate surveille est vue dans la qualité vibrante des muscles et le mouvement des membres.

C'est le lent repos de cette tranquillité et la force d'impulsion qui conduit à un méridien de la rate déséquilibré, donnant naissance à la léthargie et à l'inaction lourde. La digestion, la circulation, etc., ralentiront, d'où lassitude et douleur de la stagnation. Mentalement, nous souffrirons de pertes de mémoire. Emotionnellement, nous nous retirerons en nous-mêmes, nous deviendrons pris et incapables d'apprécier le rythme du don et du recevoir.

Spirituellement, nous perdrons la connexion au rythme de nos vies en relation à la Terre, la connaissance innée de notre magnétisme énergétique aux rythmes de la Terre et la nourriture qu'elles fournissent. Le lent labeur vers une halte qui traque le méridien de la rate peut créer une spirale de contre-

balancement d'ennui. Manquant d'enracinement, ceci se prolonge hors de tout contrôle, en mouvement et rythme frénétiques.

De la même façon que le rythme des planètes affecte les orbites des unes et des autres, celui de la rate s'étend aux champs énergétiques de son environnement. Comme les cycles menstruels des femmes peuvent développer un synchronisme, que des pendules proches peuvent entrer en harmonie, le méridien de la rate cherche à se connaître lui-même comme une part d'une communauté énergétique plus large. Dans le centre calme des transformations de la vie, la rate nous rend capables d'atteindre au-delà des spirales des libertés infinies qui s'élèvent quand les dynamiques résonnent.

LA PHARMACOPÉE



Ginkgo biloba feuilles et poudre, *herbe maîtresse de l'amour et de la longue vie*

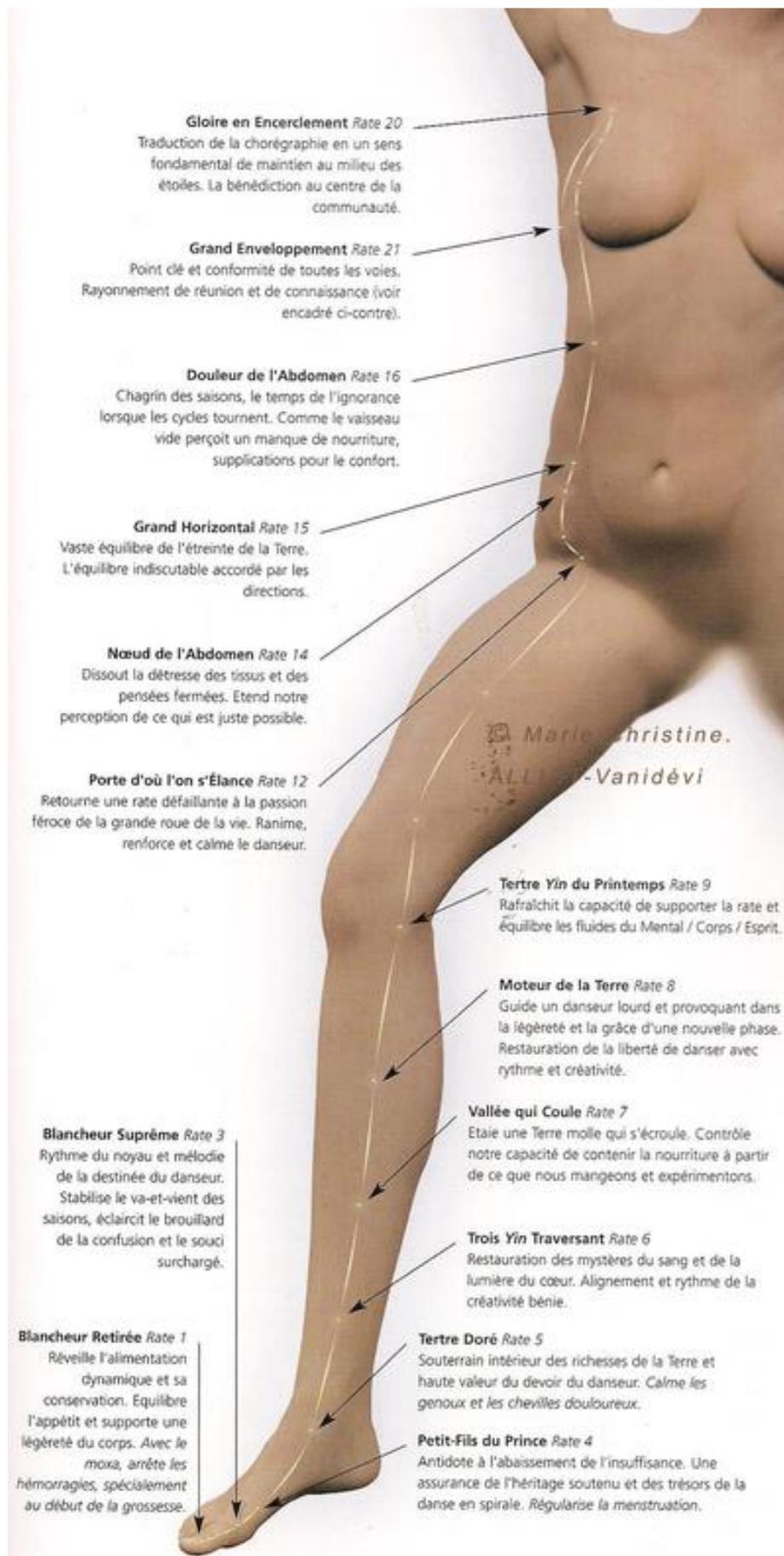
chaque patient, comme la photo ci-contre le montre. Elles sont bouillies pour faire une décoction au goût « terreux ». Tandis que chaque partie du monde possède ses propres traditions de plantes médicinales locales, la phytothérapie orientale a fait le tour du monde avec ses plantes, tout comme l'aspirine est maintenant utilisée dans des prescriptions de phytothérapie en Chine contemporaine.

La phytothérapie fut attaquée pour avoir utilisé des produits animaliers d'espèces en danger. Etant donné que la tradition commence à être concernée par ceci, d'autres défis restent : son efficacité, la logique de son système de diagnostic. Basée sur des structures théoriques traditionnelles (le yin et le yang, les Cinq Éléments ; voir p.152), elle résiste à l'analyse de la pharmacologie occidentale, et, à travers l'expérience de patients, continue de tenir sa place de par le monde dans les systèmes de santé.

Depuis plus de 2 000 ans, les plantes sont une partie intégrale de la médecine orientale et des pratiques de longévité. Inséparable de la science de la nutrition et de la méditation, la pharmacopée orientale utilise le minéral, le végétal et les produits de l'animal pour apporter l'équilibre au corps. Au début, on comptait trois classes de médecine. La première, la médecine curative pour traiter la maladie ; puis il y eut la prévention de la maladie, et enfin la classe supérieure des médecines fut de nourrir notre destinée. Les conseils de diététique et de méditation formèrent une part de cette tradition, autant que la prescription de plantes médicinales.

Les plantes orientales sont aujourd'hui prises aussi bien sous la forme de pilules préparées que de simples. Elles sont prescrites uniquement pour

©MCA-Vanidévi



Gloire en Encerclement Rate 20
Traduction de la chorégraphie en un sens fondamental de maintien au milieu des étoiles. La bénédiction au centre de la communauté.

Grand Enveloppement Rate 21
Point clé et conformité de toutes les voies. Rayonnement de réunion et de connaissance (voir encadré ci-contre).

Douleur de l'Abdomen Rate 16
Chagrin des saisons, le temps de l'ignorance lorsque les cycles tournent. Comme le vaisseau vide perçoit un manque de nourriture, supplications pour le confort.

Grand Horizontal Rate 15
Vaste équilibre de l'étreinte de la Terre. L'équilibre indiscutable accordé par les directions.

Nœud de l'Abdomen Rate 14
Dissout la détresse des tissus et des pensées fermées. Étend notre perception de ce qui est juste possible.

Porte d'où l'on s'élance Rate 12
Retourne une rate défaillante à la passion féroce de la grande roue de la vie. Ranime, renforce et calme le danseur.

Terre Yin du Printemps Rate 9
Rafraîchit la capacité de supporter la rate et équilibre les fluides du Mental / Corps / Esprit.

Moteur de la Terre Rate 8
Guide un danseur lourd et provoquant dans la légèreté et la grâce d'une nouvelle phase. Restauration de la liberté de danser avec rythme et créativité.

Vallée qui Coule Rate 7
Était une Terre molle qui s'écroule. Contrôle notre capacité de contenir la nourriture à partir de ce que nous mangeons et expérimentons.

Trois Yin Traversant Rate 6
Restauration des mystères du sang et de la lumière du cœur. Alignement et rythme de la créativité bénie.

Terre Doré Rate 5
Souterrain intérieur des richesses de la Terre et haute valeur du devoir du danseur. Calme les genoux et les chevilles douloureux.

Petit-Fils du Prince Rate 4
Antidote à l'abaissement de l'insuffisance. Une assurance de l'héritage soutenu et des trésors de la danse en spirale. Régularise la menstruation.

Blancheur Suprême Rate 3
Rythme du noyau et mélodie de la destinée du danseur. Stabilise le va-et-vient des saisons, éclaircit le brouillard de la confusion et le souci surchargé.

Blancheur Retirée Rate 1
Réveille l'alimentation dynamique et sa conservation. Équilibre l'appétit et supporte une légèreté du corps. Avec le moxa, arrête les hémorragies, spécialement au début de la grossesse.

Le Méridien du Cœur, XIN L'UN



Le cœur tient le bureau du seigneur et du souverain.

Le rayonnement des esprits provient de lui.

**Le Classique de médecine interne
de l'empereur Jaune**

Le méridien du cœur débute dans la profondeur de l'aisselle. Il descend dans l'intérieur du bras vers le poignet et la paume de la main, finissant sur l'intérieur de l'auriculaire.

Le cœur est le centre de notre être. Il permet une autocoordination des autres méridiens en fournissant un foyer central pour leur mouvement. Le cœur est relié au rôle de l'empereur, qui possède le Mandat céleste pendant son règne. Ces vertus

apparaissent en provenance d'une présence discrète à travers le champ énergétique, assurant que chaque aspect du Corps / Esprit est tenu par les bienfaits que le cœur reçoit du ciel.

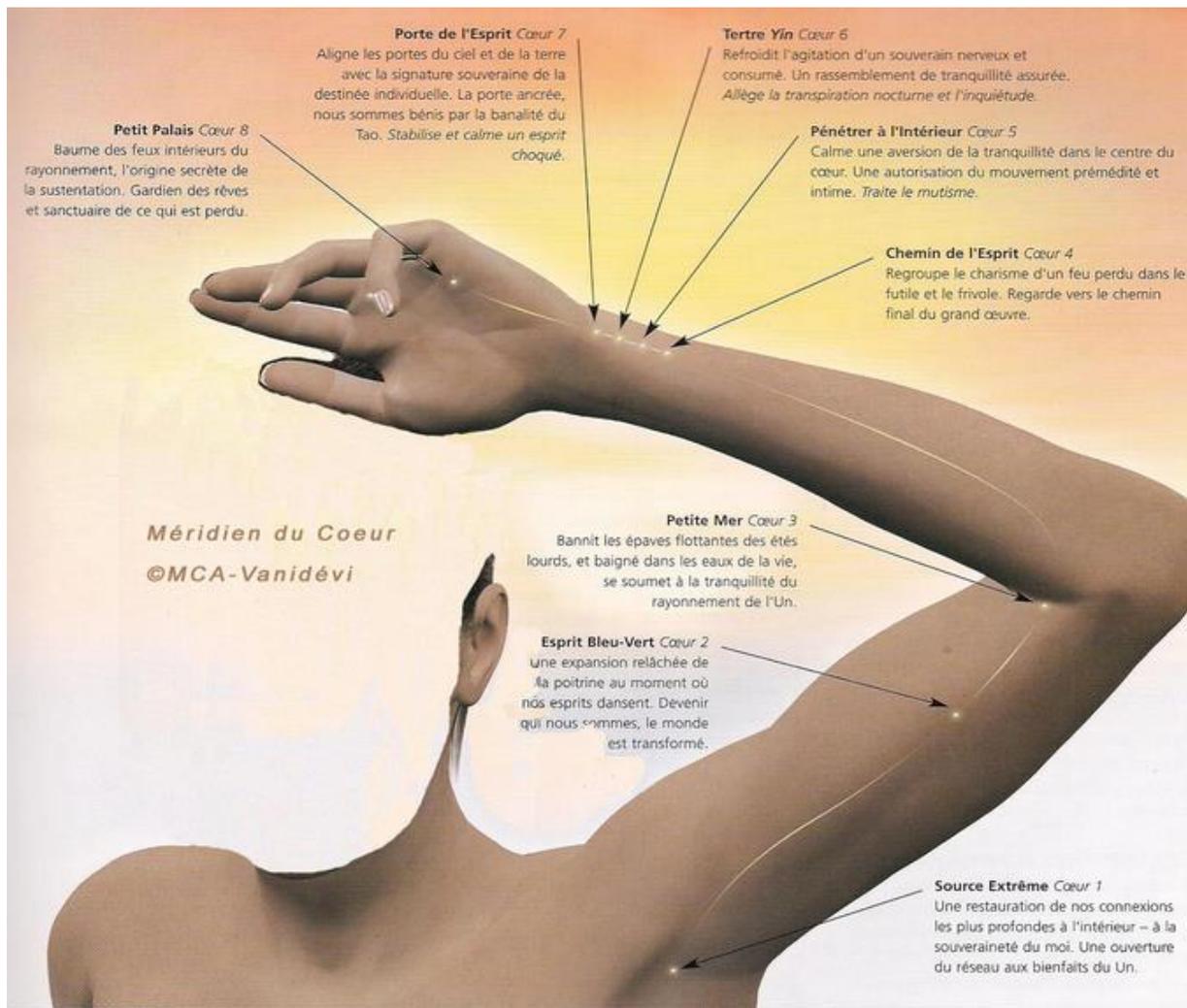
ÉQUILIBRE ET DÉSÉQUILIBRE

Le gouvernement silencieux du cœur est accompli par le rayonnement de sa présence. Son rôle actif se résume à « être » et à irradier sa nature divine. Lorsque ce silence est perdu, l'anxiété peut monter doutant de la rigueur intrinsèque du Corps / Esprit et de l'équilibre des forces à l'intérieur de lui. Le cœur perdra sa propre paix et tentera de contrôler les organes et les méridiens exerçant une influence étouffante gênante, n'aidant pas l'ordre à se restaurer.

Les déséquilibres de l'énergie du cœur peuvent mener à la naissance d'un tyran interne empêchant les méridiens d'assumer

leur fonction. Vient la corruption du pouvoir et la paranoïa de ne jamais faire confiance au cercle de son gouvernement. Si nous expérimentons de tels défis de confiance et de pouvoir, nous serons susceptibles de devenir dominateurs et suspicieux. Le manque de paix dans le centre de notre cœur fera que l'anxiété et le chaos rayonneront au détriment de la paix.

Équilibrée, l'invariabilité de notre cœur portera notre charisme et la communion tranquille partagée avec les autres. C'est l'étincelle dans nos yeux qui parle de notre passion de la vie et la flamme éternelle de nos esprits. Cette sensation d'« unicité » que le cœur fournit au gouvernement du Corps / Esprit est une qualité pouvant être expérimentée dans nos relations. Ceci est caractérisé par une communion silencieuse, un sentiment d'être en paix, à la bonne place au bon moment.



UN ET PLUSIEURS



L'UN – la grande unité



Le DEUX – yin et yang



Le CINQ – Eau, Bois, Feu, Terre et Métal

YIN YANG ET LES CINQ ÉLÉMENTS

Yin Yang

Yang	Ciel	Jour	Mâle	Discours	Energie <i>qi</i>	Extérieur	Augmentation
Yin	Terre	Nuit	Femelle	Silence	Sang	Intérieur	Diminution

Les Cinq Éléments

Élément	Saison	Description classique	Couleur	Organes	Direction
Bois	Printemps	Courber et redresser	Vert azur	Foie et vésicule biliaire	Est
Feu	Été	Flamber et monter	Rouge	Cœur et intestin grêle	Sud
Terre	Moisson	Prendre des graines et donner une récolte	Jaune doré	Rate et estomac	Centre
Métal	Automne	Obéir et changer	Blanc	Poumons et côlon	Ouest
Eau	Hiver	Tremper et descendre	Noir	Reins et vessie	Nord

Yin et Yang et les Cinq Éléments sont les deux schémas qui décrivent l'organisation naturelle de l'univers d'un point de vue culturel et médical.

Yin yang est l'axe fondamental de la vie et décrit l'équilibre des forces de la lumière et de l'obscurité dans la « grande unité » de l'univers.

Yin yang n'est pas le bien et le mal. C'est la voie de l'équilibre entre ces deux forces qui est mise en valeur. Quelle valeur a le fruit de l'été sans la germination de l'hiver ? Toute vie est divisée en yin ou yang. Tout est éternellement relatif au contexte. Les descriptions classiques du yin et du yang parlent du côté ombragé et ensoleillé d'une colline et évoquent les aspects de

stratégie militaire et de divination autant que ceux de la santé et du corps.

D'où ce paradoxe : dans le cœur de chacun, se situe la graine de l'autre. En plein été, le calme du soir arrive ; au plus profond de l'hiver il y a les fêtes du feu de Noël, Yule et Hanoukka.

Les Cinq Éléments sont une élaboration approfondie du yin et du yang. Ils furent utilisés au I^{er} millénaire avant J.-C. pour expliquer l'apparente impossibilité de la succession dynastique. Le remplacement d'un empereur par un autre était inconfortable pour les Chinois à cause de leur croyance que chacun jouit du Mandat céleste. Ainsi, le remplacement d'un empereur (ou d'un Élément)

par un autre était vu comme un phénomène naturel. Les Éléments sont alignés sur les saisons, et, comme le yin yang, sont associés à de nombreuses correspondances.

Les Éléments ne sont pas restreints au corps, mais font partie intégrale de la vie culturelle orientale, incluant astrologie et architecture.

©MCA- Vanidévi

Le Méridien du maître du cœur

xin zhu l'émissaire



Le centre du sein (maître du cœur) a la charge de résider et d'envoyer. Exaltation et joie proviennent de lui.

Le Classique de médecine interne de l'empereur Jaune

Le méridien du maître du cœur débute sur le sein puis descend le long du bras et continue sur le centre de l'avant-bras, le poignet et la paume de la main.

Ce méridien est le protecteur et l'envoyé de l'empereur du cœur. Il opère dans le Corps / Esprit comme un garde-barrière du flux sanguin et de l'intimité.

EQUILIBRE ET DÉSÉQUILIBRE

Quand nous sommes chaleureux, joyeux et animés, notre maître du cœur est en service. Le cœur porte la lumière de la flamme éternelle, le maître du cœur porte les feux d'alarme, éclaire la voie et les fêtes, bannit l'obscurité, assurant sécurité et célébration à travers le royaume. La lumière et la chaleur que le maître du cœur apporte nous alloue la fluidité à dessein de parcourir les défis et le manque d'égards dans les relations et cultiver le réseau des amitiés qui soutient l'aisance pour la vérité du cœur. Équilibré, le maître du cœur est la chaleur élégante de la joie ; déséquilibré, nous pouvons descendre dans la douleur stridente d'un cœur brisé.

Dans un tel déséquilibre, nous nous sentons vulnérables, émotionnellement et physiquement, comme si la paroi de notre sein était transparente et notre monde intérieur visible par tous. C'est le manquement de notre bouclier énergétique qui se tient devant notre cœur et la substance de nos défenses naturelles. La façon dont répond ce méridien peut s'altérer. Au lieu de devenir transparent et vulnérable, notre bouclier flexible de jugement approprié du quotient ami / ennemi se rigidifie. Nous bâtissons des murs autour de nous, scellant au dehors le monde extérieur – et nous, à l'intérieur, tragiquement.

CENTRE DU CŒUR

Le maître du cœur est aussi l'envoyé de notre cœur, portant la présence, les messages et les bienfaits de l'empereur du cœur à travers le royaume. C'est la sphère des sceaux apportés par les ambassadeurs et les émissaires.

Ici, nous pouvons connaître les bienfaits du pardon qui est le cœur des traditions de la « clémence royale ». La compassion adoucit la dureté des cœurs faibles. Elle nous permet de délivrer les accroissements de la blessure qui durcit le centre de notre cœur. Mais une telle générosité de l'esprit entraîne les séductions de la revanche insistant sur l'éternisation du conflit et la recherche de la vengeance. Le don de la compassion n'est pas une capitulation ; ceci serait autant un aspect de déséquilibre pour le maître du cœur que le serait la véhémence de la revanche. C'est le lâcher de la tension accumulée dans le sein telle une flèche attendant d'être libérée, des dards et poignards se frayant un passage hors de nos blessures. Au lieu de cela, il y a une discipline de joie et d'humeur en libérant la blessure et en recherchant le chemin de l'amour.

SHENMING

L'amour du protecteur du cœur porte l'essence de l'unité du cœur et l'union mystique que l'on peut connaître en touchant la vérité de notre cœur. Il comprend l'amour de la passion sexuelle, le discernement de parcourir le paysage de notre sexualité. En tant qu'humains, il est important que nous ayons chacun le « shenming » (rayonnement des esprits) dans nos yeux comme une voie pour voir le monde, le bénir de notre regard. La médecine classique taoïste a été décrite comme voyant un univers sexuel, un des échanges énergétiques entre toutes les formes de vie. Le maître du cœur nous permet d'être pleinement présent avec tout ce qui est dans notre champ énergétique et de protéger ou de faire rayonner cette présence.

©MCA- VANIDÉVI

Nei jing

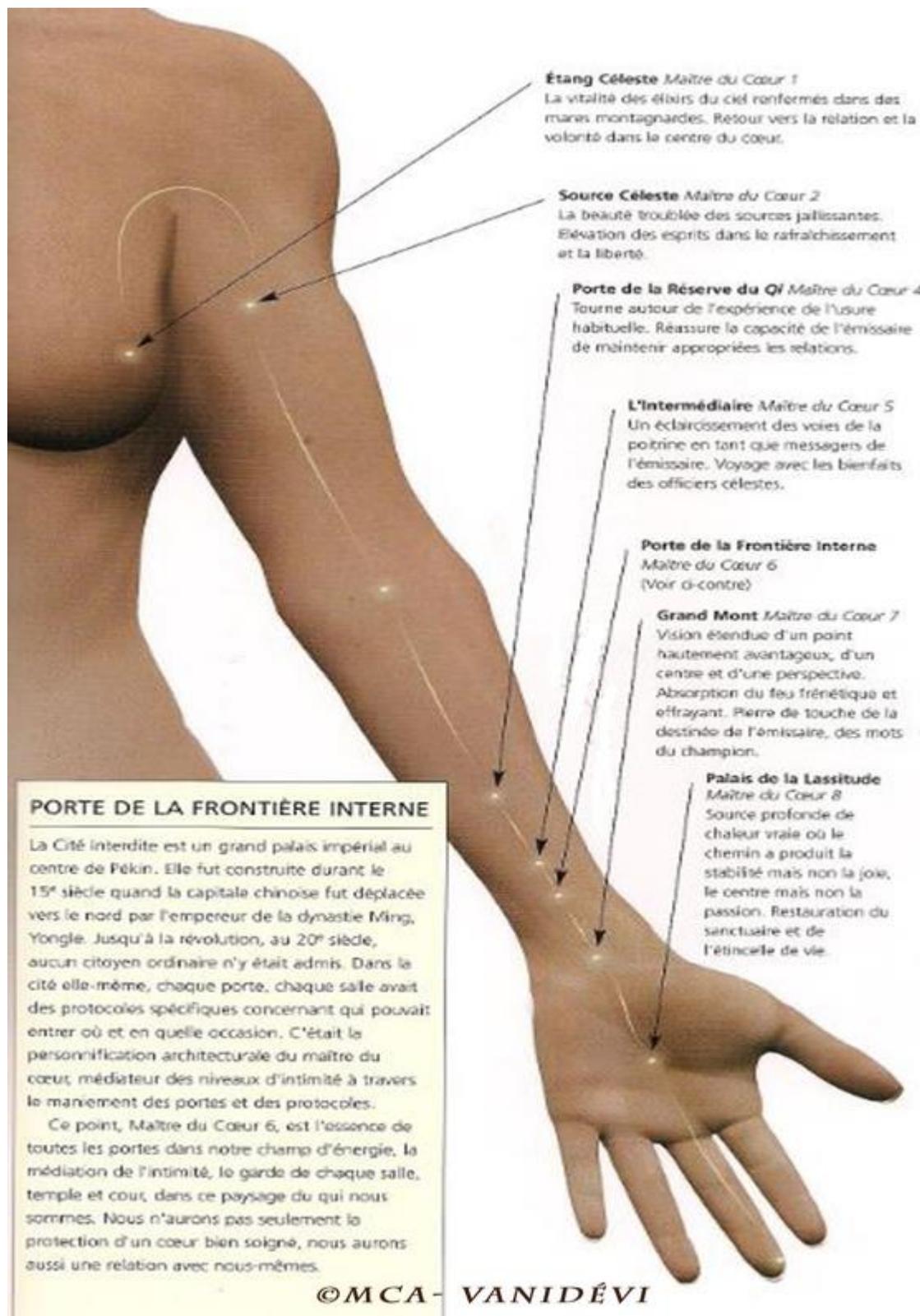
LE CLASSIQUE DE MÉDECINE INTERNE DE L'EMPEREUR JAUNE

Il y a plus de 2 000 ans, la médecine chinoise atteignait déjà un niveau de sophistication démesuré, que l'on retrouve dans le *Huangdi nei jing* « Le Classique de médecine interne de l'empereur Jaune ». Le texte fut dédoublé dans le *Suwen* (« Simples Questions »), en relation avec la cosmologie et la théorie médicale, et le *Lingshu* (« Pivot Spirituel »), ayant trait à l'acupuncture et à la moxibustion. Des chapitres spécifiques traitent du comportement approprié à chaque saison afin d'éviter la maladie, de la progression de chaque phase de la vie pour les hommes et les femmes et du va-et-vient des esprits dans le corps. Chaque méridien décrit dans cet atlas est expliqué dans les termes de sa fonction spécifique dans le travail de l'empire du corps, et comment, entre eux, ils maintiennent la santé et le bien-être.

Trois siècles plus tard le *Nan jing* « Classique des Difficultés » pose et répond à 81 questions surgissant à partir du *Nei jing*. Le diagnostic du pouls et les complexités de l'équilibre des énergies du feu et de l'eau dans le corps y sont discutés. Ces textes continuent d'être le soubassement de la médecine orientale. De par la nature du chinois écrit, la logique et la poésie de sa construction, analyser les anciens textes est une voie précieuse pour étudier la médecine et les transformations du corps.

L'anthropologue et médecin Elisabeth Hsu, dans son ouvrage *The Transmission of Chinese Medicine (Transmission de la Médecine Chinoise)*, identifie trois voies :

- 1 La transmission de maître à étudiant, démontrée dans les lignées du *qi gong*, où la transmission directe de l'esprit du maître à celui de l'étudiant forme la base de l'éducation.
- 2 L'éducation du médecin lettré, qui par l'analyse des textes classiques, découvre les transformations universelles de l'énergie présente dans la santé et la maladie.
- 3 Le récent développement des programmes des écoles, où la connaissance devient en pratique plus standardisée et moins holistique.



Étang Céleste Maître du Cœur 1
La vitalité des élixirs du ciel renfermés dans des mares montagnardes. Retour vers la relation et la volonté dans le centre du cœur.

Source Céleste Maître du Cœur 2
La beauté troublée des sources jaillissantes. Élévation des esprits dans le rafraîchissement et la liberté.

Porte de la Réserve du Qi Maître du Cœur 4
Tourne autour de l'expérience de l'usure habituelle. Réassure la capacité de l'émissaire de maintenir appropriées les relations.

L'Intermédiaire Maître du Cœur 5
Un éclaircissement des voies de la poitrine en tant que messagers de l'émissaire. Voyage avec les bienfaits des officiers célestes.

Porte de la Frontière Interne Maître du Cœur 6
(Voir ci-contre)

Grand Mont Maître du Cœur 7
Vision élargie d'un point hautement avantageux, d'un centre et d'une perspective. Absorption du feu frénétique et effrayant. Pierre de touche de la destinée de l'émissaire, des mots du champion.

Palais de la Lassitude Maître du Cœur 8
Source profonde de chaleur vraie où le chemin a produit la stabilité mais non la joie, le centre mais non la passion. Restauration du sanctuaire et de l'étincelle de vie.

PORTE DE LA FRONTIÈRE INTERNE

La Cité interdite est un grand palais impérial au centre de Pékin. Elle fut construite durant le 15^e siècle quand la capitale chinoise fut déplacée vers le nord par l'empereur de la dynastie Ming, Yongle. Jusqu'à la révolution, au 20^e siècle, aucun citoyen ordinaire n'y était admis. Dans la cité elle-même, chaque porte, chaque salle avait des protocoles spécifiques concernant qui pouvait entrer où et en quelle occasion. C'était la personification architecturale du maître du cœur, médiateur des niveaux d'intimité à travers le maniement des portes et des protocoles.

Ce point, Maître du Cœur 6, est l'essence de toutes les portes dans notre champ d'énergie, la médiation de l'intimité, le garde de chaque salle, temple et cour, dans ce paysage du qui nous sommes. Nous n'aurons pas seulement la protection d'un cœur bien soigné, nous aurons aussi une relation avec nous-mêmes.

Le Méridien des reins

shen **le gardien**



Les reins sont responsables de la création du pouvoir. Dextérité et capacité proviennent d'eux.

Le Classique de médecine interne de l'empereur Jaune

Le méridien des reins part de la plante du pied, tourne autour de la cheville et du mollet, remonte à l'intérieur de la jambe pour atteindre l'abdomen et la poitrine. Il finit à la clavicule.

LE RÔLE DES REINS

La fonction principale des reins dans le Corps / Esprit est d'activer l'entrepôt de l'énergie ancestrale qui gouverne notre progrès à travers chaque étape de la vie. La bonne énergie des reins entraînera une présence forte à chacune de ces étapes et permettra de douces transitions au moment de la puberté et de la ménopause.

Les reins nous fournissent la constitution nécessaire pour nous aider à vivre nos vies dans leur plein potentiel. Cette énergie que nous recevons de nos ancêtres vient directement de nos parents et contient les mystères de la destinée présents à notre conception et à notre incarnation. Ces mystères sont dans le réseau des reins, attendant d'être découverts comme le trésor de « qui nous sommes ».

Si nous manquons de manifester notre nature essentielle, nous péririons plutôt que de vivre longtemps et de mourir avec l'illumination. Les reins sont les dépôts de la sagesse afin de connaître ce qui est important dans notre vie pour donner de l'énergie et se retenir solidement au « qui nous sommes ».

En tant que fondement de notre force, le pouvoir profond des reins est responsable de la production des os et de la moelle, manifestations contrastées, dures et douces, de notre stature. La qualité vibrante des reins se voit aussi dans la nature soyeuse et forte de notre chevelure. L'intégrité et l'équilibre de tous les fluides du corps illustrent celui des reins. Leur capacité à contenir l'équilibre des opposés s'exprime dans la reproduction et la sexualité.

MER ILLUMINÉE

Rein 6 décrit le calme d'un corps d'eau si calme qu'il agit comme un miroir pour la lune et les étoiles. Cette tranquillité va au-delà du fait d'être assis en repos. C'est un silence si puissant qu'il en devient magique. C'est l'expérience que nous ressentons en entrant dans un temple, une mosquée ou un bosquet ; un endroit où l'atmosphère est si forte et si calme que nous évitons de parler à haute voix. Ce calme et ce bienfait sont les dons clés des reins dans leur rôle à l'intérieur du corps. La tranquillité contient les mystères et les indices de qui nous sommes. Toutefois, il est nécessaire d'être suffisamment silencieux pour être capable d'écouter.



Source Bouillonnante Rein 1
Enracine le champ d'énergie à la Terre, ressuscite les réservoirs d'énergie. Calme les manies.

Vallée Enflammée Rein 2
Réchauffe la froideur des eaux profondes. Refroidit les têtes échauffées et soulage les gorges sèches.

Mer Illuminée Rein 6
Calme une peur tremblotante cosmique (voir ci-contre). Nourrit les fluides du corps, équilibre les hormones, réduit la douleur.

Source d'Eau Rein 5
Rafraîchissement vibrant de la stagnation, antidote à la paranoïa.

Grande Cloche Rein 4
Cloche d'alarme des réseaux, l'aide arrive. Allège les maux de dos à long terme.

Grand Fleuve de la Montagne Rein 3
Abondance vigoureuse du flot de la destinée et courage clair. Régularise la menstruation.

Cours d'Eau qui Revient Rein 7
Retourne le flot de la dégénérescence vers les mouvements ensoleillés de la vie.

Construire la Chambre d'Amis Rein 9
Apporte le calme et le début de nouvelles fondations. Allège l'oppression de la poitrine et les palpitations.



Le Méridien du foie

gan le chaman

肝

Le foie incarne le directeur du général des forces armées. Evaluation des circonstances et conception des plans proviennent de lui. Le Classique de médecine interne de l'empereur Jaune

« Malheureuse-ables-que-le-biè-biè-foie-elle le foie emmagasine le sang : un va-et-vient facile est de grande importance pour les périodes saines. Une énergie du foie faible et en circonvolution amène à l'impotence et à un manque de passion. Un des remèdes par les plantes pour un foie sain s'appelle : « Vagabond Libre et Heureux ».

Si le foie est en détresse, nos rêves peuvent être perturbés. C'est le foyer de cet aspect de notre esprit qui voyage chaque nuit quand nous dormons, au moment des rêves afin de partir à la quête de la vision de chaque jour et du sens de nos vies. Le foie surveille la douceur de ces allées et venues. Si cette fonction est dérangée, nous perdons tout espoir ; le phare de chaque jour n'est pas nourri par les rêves de qui nous sommes et de ce qu'est notre chemin.

SYNCHRONISATION

Une autre complication de notre esprit rêvant est le temps et l'incarnation de son retour. Nous avons besoin d'être synchronisés avec nous-mêmes. Il est important que le foie soit en avant – c'est son travail, et de trouver dans le futur des phares vers quoi avancer. Sinon, la coordination de notre conscience quotidienne et la stratégie de notre futur pourraient se briser.

Ici, nous pouvons être hors de la synchronisation avec nous-mêmes, tandis qu'il serait raisonnable et naturel de voir au-delà de l'angle et d'avoir parfois des rêves prophétiques, cette capacité pourrait être exagérée à l'estimation que nous sommes toujours en avant de nous-mêmes. Ceci peut être causé par un traumatisme ou une non-reconnaissance de la destinée, mais survient communément par la drogue et l'abus d'alcool. Cela vient aussi quand le reste du champ énergétique n'est pas suffisamment fort pour contenir les visions et les expansions qui ont été glanées de voyages non-cartographiés au moment des rêves.

Ce déséquilibre peut mener à la dépression comme les liqueurs vigoureuses du chaman deviennent coagulées et toxiques. Alignés avec le reste du champ énergétique, ces élixirs régularisent et chorégraphient notre conscience avec tranquillité et liberté.

EQUILIBRE

Equilibré, le contrôle assuré du foie garantira un flux doux d'énergie autour du corps. Les voies garderont leur clarté. C'est le guerrier et le rêveur, le roulement déhanché de la liberté à l'intérieur. C'est l'ultime stratégie de courage et du temps, qui a gagné le jeu avant qu'il ne commence, la personnalisation de notre propre chamane individuel.

Dans les neuf provinces il n'y a pas suffisamment de place

*Je voudrais m'élever haut dans les nuages,
Et au-delà des Huit Limites de la boussole,
Poser mon regard à travers le vide non mesurable.
Je porterai en robe les brunes rouges du lever du soleil,
Et en jupe les franges blanches des nuages ;
Mon dais – le pâle éclat de l'Espace ;
Mon char – six dragons montant vers le ciel ;
Et, avant que la lumière du Temps ait changé d'allure,
Soudainement se tenir sur le pourtour bleu du Monde.*

Cao Zhi (poète du 3^e siècle, qui vécut à Luoyang, au nord de la Chine). D'après la traduction d'Arthur Waley.

©MCA - VANIDÉVI

PORTE DE L'ESPOIR, LE DRAGON TRANSCENDANT

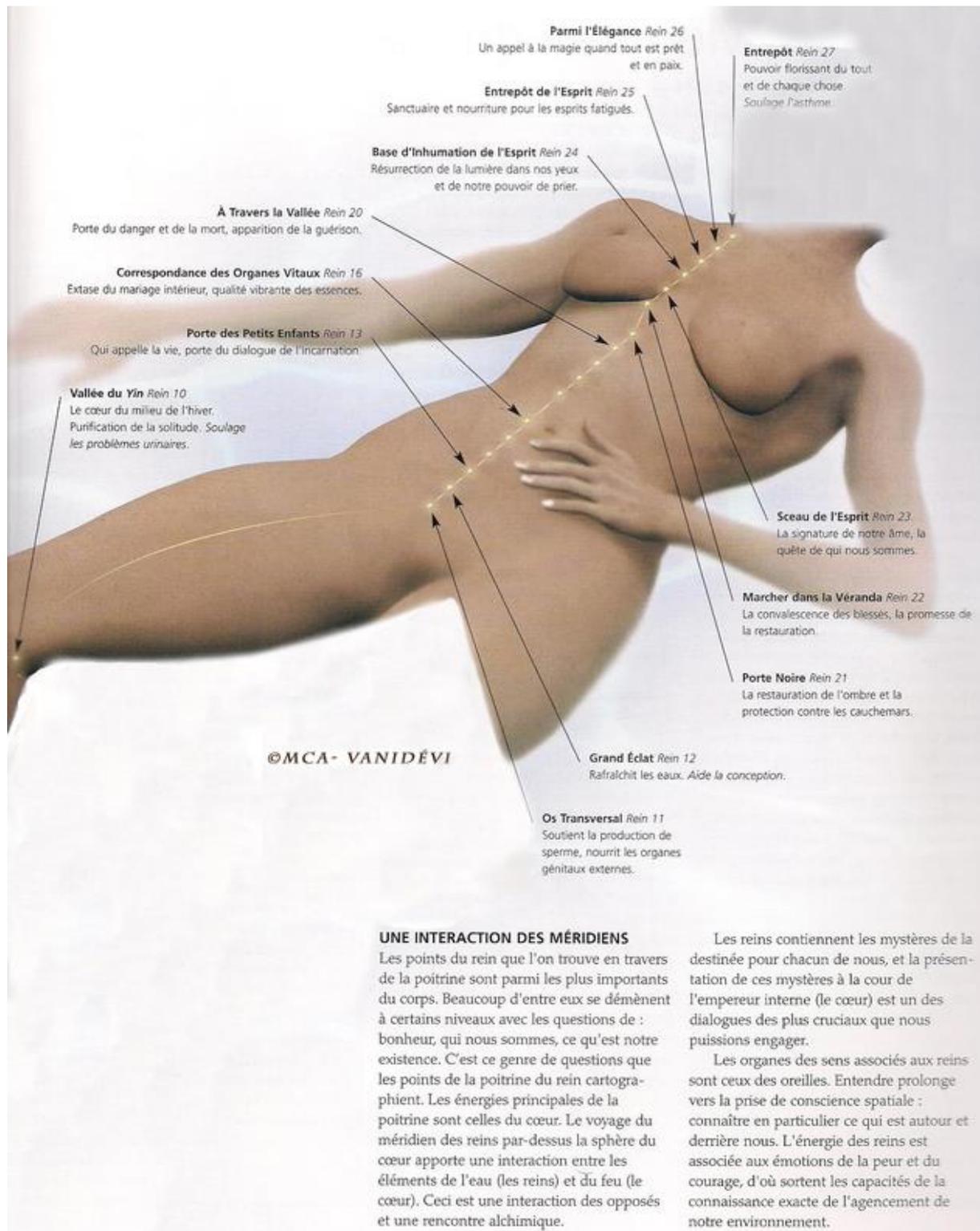
Foie 14 est la culmination du méridien du foie et le point où l'énergie plonge dans la profondeur des côtes et du poumon pour émerger de nouveau au début du cycle du méridien, à Palais du Milieu, Poumon 1 (cf. p. 145). Le point allège la tension dans l'abdomen et la poitrine. C'est aussi un pivot de l'existence pour le chaman et l'émergence sur la surface du corps du dragon bleu-vert, emblème du foie et le l'Elément Bois. Ici, notre plaisir flamboyant de l'exploration et l'optimisme implacable de notre enfant intérieur éprouve une liberté totale et se remémore la magie de croire que tout est possible.

Le méridien du foie part de l'angle extérieur du gros orteil et remonte sur le haut du pied vers la cheville, puis, en-dessous du tibia, il court le long du mollet, remonte vers l'aîne puis sur le bas des côtes. Un chemin profond remonte du foie vers le centre du corps à Cent Rencontres, Vaisseau Gouverneur 20 (voir p. 170). Il est court, direct et tenace.

DÉSÉQUILIBRE

Le méridien du foie est décrit comme un général, la force martiale de défendre les frontières et les grandes routes du royaume. S'il est déséquilibré, l'énergie devient comprimée. La saine fureur de la passion cesse de faire rage à travers nous. La colère, équilibrée, n'endommage personne. C'est l'affirmation de la pleine connaissance de qui nous sommes, aussi destructrice et violente qu'une jonquille, un bambou, un séquoia, expressions naturelles de l'Elément Bois. Réprimée, cette énergie peut être embrouillée en circonvolutions contenant le rythme de ses fluides et invalide ses forces vives ou tord ses expressions. L'expression positive de ce pouvoir est dans notre centre ; il est vu particulièrement chez les pratiquants en arts martiaux, qui, calmes, apparaissent telle une montagne inamovible. Cette force s'élève d'une connexion profonde avec l'énergie de la Terre enracinée dans leur corps et d'une connaissance indéniable de qui ils sont, sans rancœur ni querelle.

Quand la force de cette présence n'est pas disponible pour nous, les sections du milieu de notre abdomen stagnent et les canaux s'empêtrent les uns les autres, menant à la douleur, à la dilatation, à la colère ainsi qu'à la frustration et au ressentiment. La menstruation devient lourde et



UNE INTERACTION DES MÉRIDIENS

Les points du rein que l'on trouve en travers de la poitrine sont parmi les plus importants du corps. Beaucoup d'entre eux se démènent à certains niveaux avec les questions de : bonheur, qui nous sommes, ce qu'est notre existence. C'est ce genre de questions que les points de la poitrine du rein cartographient. Les énergies principales de la poitrine sont celles du cœur. Le voyage du méridien des reins par-dessus la sphère du cœur apporte une interaction entre les éléments de l'eau (les reins) et du feu (le cœur). Ceci est une interaction des opposés et une rencontre alchimique.

Les reins contiennent les mystères de la destinée pour chacun de nous, et la présentation de ces mystères à la cour de l'empereur interne (le cœur) est un des dialogues des plus cruciaux que nous puissions engager.

Les organes des sens associés aux reins sont ceux des oreilles. Entendre prolonge vers la prise de conscience spatiale : connaître en particulier ce qui est autour et derrière nous. L'énergie des reins est associée aux émotions de la peur et du courage, d'où sortent les capacités de la connaissance exacte de l'agencement de notre environnement.

