

D'après les notes de Jocelyne

## LES POUMONS

### *Association médecine chinoise*

<b>Yin</b> : poumons	<b>Yang</b> : gros intestin
<b>Emotions</b> : + courage, droiture - tristesse, dépression	<b>Elément</b> : métal
<b>Goût</b> : épicé	<b>Saison</b> : automne
<b>Aspect mental</b> : intuition	<b>Ouverture</b> : nez
<b>Couleur</b> : blanc	<b>Nourrie</b> : la peau
<b>Son soufflé</b> : ssssss	<b>Son chanté</b> : sii

Sont liés : à la montagne, au métal, à l'odorat. Viscère correspondant : gros intestin.

Les poumons sont formés de cinq lobes, chiffre que l'on peut mettre en relation avec les cinq éléments naturels chinois. 3 lobes à droite, 2 à gauche. Les bronches sont parsemées de cellules de défense → lutter contre les affections respiratoires. Les bronches sont les deux conduits qui prolongent la trachée. Elles se ramifient de plus en plus finement (→ alvéoles).

Les poumons se situent à la périphérie de l'axe central du corps. Ils symbolisent les côtés du corps, qui respirent, par opposition au centre, qui lui reste immobile.

On peut établir des correspondances à 3 niveaux différents du corps, à 3 étapes :

- 1) la zone correspondant aux poumons dans le cerveau se situe de chaque côté → hémisphères cérébraux,
- 2) thorax : poumons
- 3) ventre : gros intestin

A propos du son des poumons, le mouvement qui lui est associé est de lever les bras au ciel. Il y a une contradiction intéressante entre ce mouvement qui ouvre la cage thoracique et le son "ssh..." qui a tendance

à la refermer. Cette contradiction est dynamique : elle permet d'énergétiser l'organe.

Les poumons sont liés au froid, qui permet à l'énergie de redescendre dans le centre.

La véritable couleur des poumons : très rose, très vivante, car c'est un tissu très oxygéné.

## SON

### *Observations des participants*

**Voyelle (chantée) :** collectif, continu,  
harmonie, unité,  
énergie du groupe

**Consonne (soufflée) :** discontinu  
individuel

## LES REINS

### **Association médecine chinoise**



<b>Yin :</b> reins	<b>Yang :</b> vessie
<b>Emotions :</b> + douceur - peur	<b>Élément :</b> eau
<b>Goût :</b> salé	<b>Saison :</b> hiver
<b>Aspect mental :</b> spontanéité	<b>Ouverture :</b> oreilles
<b>Couleur :</b> noir, bleu foncé	<b>Nourrie :</b> os/dents
<b>Son soufflé :</b> WHOOO	<b>Son chanté :</b> TCHOUEEE

Liés à l'eau, à l'ouïe.

Les reins se trouvent à la hauteur des dernières côtes.

Ils sont couplés avec la vessie, la prostate et l'utérus.

Leur rôle : éliminer les déchets, régler la pression sanguine (selon la quantité d'eau présente dans le corps). C'est pour cela qu'on utilise des diurétiques pour régler la pression. La consommation de viande augmente la quantité d'eau à consommer.

Les glandes surrénales se trouvent sur les reins, comme des chapeaux. Leur fonction est hormonale : elles produisent de la cortisone et des hormones sexuelles. Cortisone : hormone qui protège des excès



## LE FOIE

### *Association médecine chinoise*



<b>Yin</b> : foie	<b>Yang</b> : vésicule biliaire
<b>Emotions</b> : + gentillesse - colère	<b>Élément</b> : bois
<b>Goût</b> : aigre	<b>Saison</b> : printemps
<b>Aspect mental</b> : sensibilité émotionnelle	<b>Ouverture</b> : yeux
<b>Couleur</b> : vert	<b>Nourrie</b> : nerfs, tendons
<b>Son soufflé</b> : SHHHHH	<b>Son chanté</b> : SHUUU

Le foie se trouve à droite, sous le diaphragme. Le bas du foie est sous les côtes, puis il monte jusqu'au milieu du thorax en débordant sous le côté gauche. C'est un énorme organe, le plus lourd du corps.

Il est très rouge.

Il est couplé avec la vésicule biliaire (réservoir de la bile).

Le foie, c'est l'usine de transformation des aliments. Il stocke le glycogène (sucre en réserve). Il transforme les protéines et les graisses. Le foie est aussi le grand directeur des défenses immunitaires.

Le son du foie, le "shü...", met en tension la zone diaphragmatique, qui est précisément la région du foie. Ce son est un son médian entre le "i" (son de la périphérie) et le "ou" (son du centre).

La zone crânienne correspondant au foie se trouve sur le devant de la tête (front). Ce qui correspond symboliquement à la capacité de se projeter dans l'avenir.

D'ailleurs Prométhée ("celui qui a des projets") est condamné dans le mythe à se faire dévorer le foie.

## LE CŒUR

### Association médecine chinoise

<b>Yin :</b> coeur		<b>Yang :</b> intestin grêle
<b>Emotions :</b> + joie, respect		<b>Élément :</b> feu
	- haine, impatience	<b>Saison :</b> été
<b>Goût :</b> amer		<b>Ouverture :</b> langue
<b>Aspect mental :</b> volonté, créativité		<b>Nourrie :</b> vaisseaux sanguins système vasculaire
<b>Couleur :</b> rouge		
<b>Son soufflé :</b> HAWWWW		<b>Son chanté :</b> HAAAA

Le coeur se trouve entre les poumons, il est relativement centré (plus qu'on le croit), mais le côté gauche est plus grand que le droit.

Le coeur est très proche du sternum et de la colonne vertébrale. Il est donc implanté tout en profondeur.

Le coeur est lié à l'intestin grêle. Ensemble ils tracent l'axe central du corps.

Dans le cerveau, le coeur correspond à la zone du troisième oeil, au milieu.

Foie et coeur sont directement liés : en effet, le foie est pendu au diaphragme, à droite, et le coeur est posé dessus à gauche. Il existe donc un phénomène de bascule entre ces deux organes et un lien thérapeutique.

Le son du coeur, le "haa", fait vibrer la poitrine.

L'énergie du coeur est celle de la joie. On peut mettre en rapport le son du coeur avec celui du rire : ah, ah, ah.

Les amygdales sont le vestibule du coeur ⇒ les angines ont à voir avec cet organe.

Le coeur est d'une couleur plus foncée que les autres organes (brun). C'est un muscle et il travaille beaucoup.

L'essentiel du coeur est creux. C'est pourquoi l'on peut parler de la "caverne du coeur".

Le coeur est associé à la langue, à la parole.

## LA RATE

### *Association médecine chinoise*



<b>Yin</b> : rate	<b>Yang</b> : pancréas, estomac
<b>Emotions</b> : + ouverture, équité - anxiété, soucis	<b>Elément</b> : terre
<b>Goût</b> : sucré	<b>Saison</b> : été indien
<b>Aspect mental</b> : clarté mentale	<b>Ouverture</b> : bouche
<b>Couleur</b> : jaune	<b>Nourrie</b> : muscles, fascia, chair
<b>Son soufflé</b> : RHOOOO	<b>Son chanté</b> : RHOU

La rate se trouve sous les côtes, à gauche. Elle a la taille d'une tomate, et une forme de béret plein, ou encore d'escalope (!), de virgule.

On connaît mal la fonction de la rate. Elle est chargée de faire mûrir les globules blancs, c'est ce qu'on appelle le côté blanc de la rate.

Elle filtre et élimine les globules rouges en mauvais état : c'est son côté rouge.

On peut facilement vivre sans rate, mais l'on devient plus sensible à certaines infections.

La rate se colle à l'extrémité du pancréas et certaines traditions associent ces deux organes. Le pancréas se situe au niveau du plexus solaire, il est centré. Son rôle est la régulation du sucre et la digestion.

Le viscère liée à la rate est l'estomac, qui est suspendu au centre du corps et sort à gauche. La contenance de l'estomac est de 1,5 à 2 litres.

La rate correspond au centre intérieur du corps humain. Elle a une fonction féminine (alors que le foie, lui, a une fonction masculine). La rate est liée à la fécondation, à une qualité chaude et humide, propice à accueillir les graines. La rate est un doux réceptacle... à traiter avec douceur ! Il ne faut pas la manipuler trop brutalement, notamment lorsqu'on fait le son de la rate !

La rate est beaucoup plus centrale pour l'équilibre du corps que sa place ne le laisse supposer. Ceci contient l'idée d'un lien avec le pancréas.

La rate, en anglais, c'est le spleen : la langueur. La rate a un aspect statique.

L'organe des sens qui lui est lié est la bouche (goût).

## TRIPLE RECHAUFFEUR ET MAITRE DU COEUR



Dans notre école, aucun mouvement ni aucune visualisation ne sont pratiqués.

**Le son : SCHIII**