

Respirez, c'est l'Automne !

Automne et Poumon :

En Médecine Traditionnelle Chinoise, cette saison est liée à l'énergie **Métal**, et ainsi au **Poumon**.

Elle est la **transition** entre l'énergie **Yang**, solaire, chaude de l'été, et l'énergie **Yin**, lunaire, froide de l'hiver.

En effet, les jours deviennent plus courts, les nuits s'allongent, l'obscurité prend place, le froid s'installe petit à petit.

Le Métal marque le passage du jour vers la nuit, son énergie est celle de la **décroissance**.

On dit que le Poumon est l'empereur de l'Automne, et joue un rôle essentiel à plusieurs niveaux.

Il est l'organe qui gouverne la **respiration**, responsable ainsi de la bonne **oxygénation** de chacune des cellules du corps. Et la santé d'une cellule est directement liée à son apport qualitatif et quantitatif d'oxygène.

Il gère également la **diffusion** de l'énergie sur toute la surface du corps, via notamment la **peau**, tissus avec lequel il est en lien (nous y reviendrons plus tard).

Il est enfin l'organe qui gouverne le **Wei Qi**.

Le Wei Qi est notre énergie de **défense**, c'est elle qui nourrit notre **système immunitaire**.

Il est fabriqué via l'air que l'on respire et les aliments que l'on mange.

Poumon et Wei Qi :

Le Wei Qi circule dans des méridiens dit " **tendinomusculaires** ". Ces méridiens se situent à la surface des muscles et des tendons, ainsi que sous la peau.

De façon archaïque, l'énergie Wei Qi est utilisée pour faire face à une agression extérieure, lorsque le corps se met à ressentir de la **peur**. Elle nous permet alors de fuir ou combattre.

Mais à l'inverse de l'animal qui vit dans l'instant présent, et subit uniquement les peurs extérieures actuelles, l'Homme cumule des peurs du **passé**, du **présent**, et du **futur**.

Cependant, la **cellule** ne fait pas de différence entre le présent, le passé et le futur.

À l'instant où l'Homme se projette dans ses peurs du passé ou du futur, les cellules vont se mettre à mobiliser le Wei Qi, mais étant donné qu'il n'y a ni fuite, ni combat, cette énergie va stagner au niveau des muscles, des tendons et de la peau.

C'est alors que nous retrouverons un grand nombre de douleurs musculaires type **tendinites** ou **lumbago** par exemple.

Au niveau organique, le Wei Qi sera l'énergie qui nous permettra de lutter contre les " **énergies perturbatrices** ". Les chinois entendent par là aussi bien tout ce qui peut être **microbien**, que **virale**, qu'un coup de **vent** ou de **froid**, etc.

Il est ainsi essentiel que la qualité de notre alimentation et de l'air que l'on respire soit la plus saine possible afin que le Wei Qi fabriqué nous accompagne au mieux à lutter contre tout ça.

Une insuffisance de Wei Qi ne permettra pas au corps de lutter contre toutes ces attaques. Un excès de Wei Qi pourra également être néfaste. Il s'agit de toutes les pathologies **auto-immunes** ainsi que des réactions **allergiques**.

C'est lorsque quelques petites particules de pollens voient arriver sur elles toutes une colonie armée avec les chars, hélicoptères, et tous les soldats qui stagnaient depuis un certain temps, attendant l'arrivée d'un agent pathogène pour utiliser leurs ressources !

Poumon et peau :

Les chinois nous apprennent que chacun des organes est en lien avec un tissu particulier.

Ils expliquent que c'est la **peau** qui est un **reflet du Poumon**.

Ce sont notamment tous les problèmes de **sècheresses** ou **d'humidités** de la peau qui nous donneront une indication sur la qualité du Poumon.

Poumon et ostéopathie :

- **Anatomie simplifiée :**

- 3 lobes pulmonaires à droite
- 2 lobes pulmonaires à gauche
- Une plèvre qui tapisse l'ensemble du poumon

- **Mécanique :**

Le Poumon se loge à l'intérieur du thorax. Il est délimité par :

- En avant : le sternum
- En arrière : la colonne vertébrale
- Sur les côtés : les côtes
- En haut : l'orifice supérieur du thorax (clavicules – 1^{ères} côtes – 1^{ère} dorsale)
- En bas : le diaphragme

Il est recouvert de deux feuillets appelés plèvres.

- **Neurologie :**

- Nerf vague (nerf crânien X)

- **Vasculaire :**

- Grande circulation : artères et veine bronchiques
- Petite circulation : artères et veines pulmonaires

Philosophie ostéopathique :

“ **La vie c'est le mouvement** “. Voici 1 des 5 concepts philosophique de la pratique qui résume certainement le mieux ce qu'est l'ostéopathie.

Ainsi, l'ostéopathe veut s'assurer que le mouvement soit permis, à tous les niveaux : anatomique, mécanique, neurologique, vasculaire, biologique dans son ensemble, etc ...

Éléments essentiels :

Il est important également que le **thorax**, étant le contenant des poumons, soit mobile. En effet, le spasme d'un muscle intercostal, ou le blocage d'une articulation intercostale ou costo-vertébral limitera ses mouvements d'inspiration et d'expiration, ne permettant pas aux poumons de fonctionner de façon optimal.

Le **sternum** et toutes les structures sous-jacentes (artère, œsophage, etc.) seront également à investiguer.

Le **diaphragme** enfin est un muscle central. Il sépare le thorax de l'abdomen, et permet notamment la bonne régulation des différentes pressions qu'il peut y avoir dans chacun de ces caissons.

Un diaphragme qui monte ou descend mal ne permet pas aux poumons de se charger en oxygène de façon optimale, ni de se vider de son dioxyde de carbone comme il le faudrait.

L'ostéopathie énergétique :

Cette pratique, **synergie** de l'**ostéopathie** et de l'**acupression** (acupuncture sans aiguille mais à l'aide de pression du doigt), amène le thérapeute à s'assurer que la **philosophie ostéopathique** et la **théorie énergétique chinoise** soient respectées au niveau du corps. Les techniques utilisées peuvent être ostéopathiques (en générale axées sur la **matière** via les structures du corps), ou énergétiques (en générale axées sur les **méridiens** utilisées en acupression).

L'essentiel étant que le mouvement soit permis, et que l'Automne puis s'exprimer à travers chacun.