

Météo Médicale Chinoise

Wu yun liu qi

Une des spécialités de la médecine traditionnelle chinoise est d'observer et d'interpréter le cycle climatique appelé *wu yun liu qi*.

Chaque année est gouvernée par des énergies qui profilent un caractère particulier aux saisons. Ces énergies sont responsables des variations climatiques rencontrées au cours des années. Par exemple, l'été ne possède pas toujours un caractère chaud, il peut être froid ou pluvieux, et ces phénomènes n'appartiennent pas au hasard.

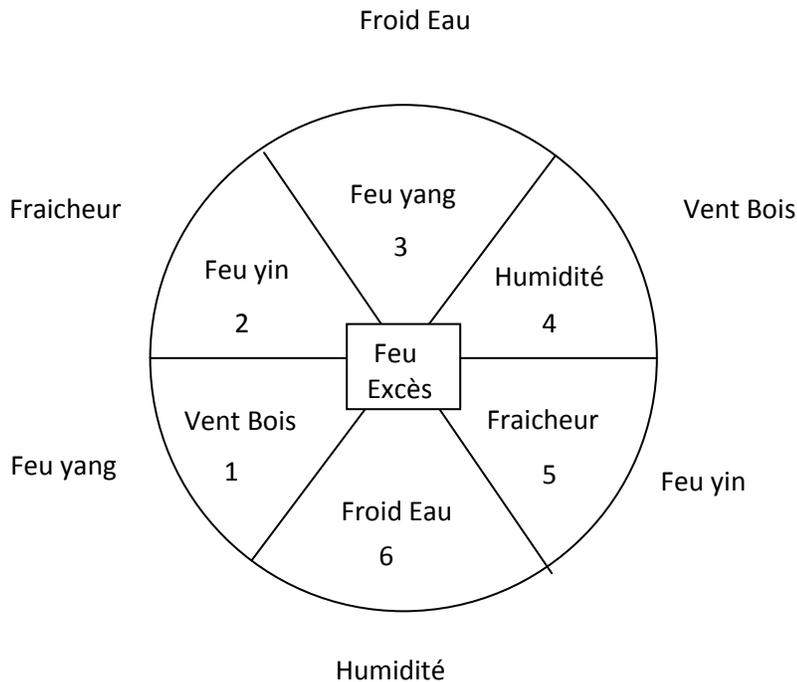
C'est ainsi que l'homme vit dans le mouvement, qu'il poursuit sa danse, sous le rythme des influences énergétiques.

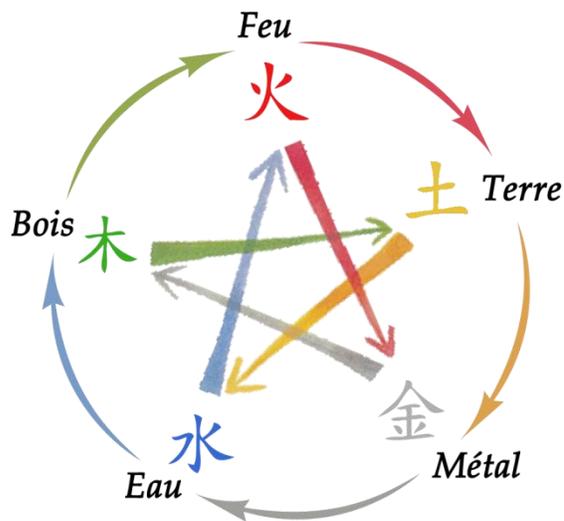
Connaître les enjeux énergétiques, c'est prévenir et soigner en s'harmonisant aux influences. Ne pas connaître ou négliger ces données, c'est s'exposer à amplifier ou contredire un mouvement énergétique, donnant profit au déséquilibre, source de maladie. Tel est le principe de base de la médecine chinoise.

Wu Yun Liu Qi 2018
Wu - Xu (5-XI)
Mouvement Feu en état excessif
Énergies Eau - Froid et Terre - Humidité

1er pas : Vent-Bois	20 janvier (Grand froid) - Équinoxe du printemps
2e pas : Chaleur Feu yin	Équinoxe du printemps - 21 mai
3e pas : Chaleur Feu yang	21 mai (Épis moitié plein) - 23 juillet
4e pas : Humidité Terre	23 juillet (Grande chaleur) - Équinoxe de l'automne
5e pas : Fraîcheur Métal	Équinoxe d'automne – 22 novembre
6e Pas : Froid Eau	22 novembre (Petite neige) - 20 janvier

Les énergies hôteses (intérieur du cercle)
Les énergies invitées (extérieur du cercle)





2018 sera le théâtre de l'Eau et du Feu.

L'Eau domine le Feu sans pouvoir l'éteindre car son mouvement est excessif, tout comme l'Eau.

Le Feu aura tendance à être comprimé à l'intérieur et altèrera ainsi le Métal -Poumon.

Donc, l'Eau / Froid contrôle le Feu. Quel sera le climat-météo? Quels seront les conséquences chez les individus?

Voyons ce que disent les textes :

« Lorsque l'énergie Eau rencontre la circumduction annuelle Feu en état excessif à l'année Wu-Xu (5-XI), malgré son état excessif, la circumduction Feu supporte l'effet inhibiteur de l'énergie Eau; de ce fait, elle demeure relativement normale et régit la chaleur.

Si le Feu est modéré, le climat tempéré exhale de la chaleur. Par contre, si le Feu est excessif, les maladies de la chaleur sont en effervescence, telle une forte évaporation de l'eau bouillonnante;

Généralement, la compression de la chaleur en est la cause. »

Su wen Chap. 71 Par. 3

Quels sont les effets d'un Feu excessif ?

Voyons le texte :

« La circumduction annuelle Feu étant en excès, celle-ci blesse le poumon et l'homme est atteint facilement de :

- fièvre et frilosité;
- fatigue; toux et difficulté respiratoire;
- hématurie; épistaxis; selles noires;

- fièvre avec céphalée, nausées et vomissements;
- maladie épidémique;
- diarrhée profuse;
- douleur gastro-intestinale
- sécheresse de la gorge;
- surdité;
- sensation de chaleur intra-thoracique et scapulo-dorsale;
- maladie de peau, peau sensible ou douloureuse.

Comment protéger le Métal de l'agression du Feu?

Selon Kiiko Matsumoto, le Feu sur le Métal est la cause des inflammations et des maladies auto-immunes¹. Il nous faut donc favoriser l'évacuation de cette chaleur. Quand l'énergie Eau-Froid ferme les ouvertures de la couche externe, la chaleur ainsi emprisonnée à l'intérieur exige du Poumon qu'il puisse la rafraichir. L'évacuation de la chaleur ne peut alors se faire que par la voie basse.

Pour ce faire :

- Nous choisirons des plantes amères capables d'évacuer la chaleur;
- Nous pourrions également utiliser les herbes qui contiennent des minéraux afin de permettre au Feu de brûler sans altérer les muqueuses chez les gens susceptibles d'être fragilisés par cette condition;
- Nous supporterons le Poumon en lui fournissant des liquides organiques afin de favoriser ses fonctions de lubrification.

De plus ce Feu comprimé au thorax peut occasionner de l'anxiété, des troubles du sommeil et des sensations de chaleur.

Voici quelques plantes :

Avoine (sommité fleurie)

Saveur : Amère, sucrée salée, tiède ou neutre selon les auteurs.

- C'est une des plantes nutritives pour le système nerveux;
- Calmante, nervine et anti-inflammatoire;
- Reminéralisante, alcalinise l'organisme;
- Fortifiante et reconstruit l'énergie vitale;
- Traite les troubles du sommeil et la fatigue nerveuse.

¹ Voir Kiiko Matsumoto's Clinical Strategies in the spirit of Master Nagano Vol.1, Kiikjo Matsumoto and David Euler, ISBN 0-97196695-0-7 Edition 2007

Camomille

Saveur : Âcre, amère, aromatique, rafraichissante.

- Clarifie la chaleur du Foie et descend la montée de yang du Foie; (voir p. 5)
- Excellente pour soulager les sensations et les symptômes de chaleur à la tête tels que sinusite, conjonctivite, otite, céphalée.

Grande camomille

Saveur : Amère+, piquante, fraîche

- Elle est utilisée dans les attaques de *Vent-Chaleur** d'origine interne ainsi que dans les périodes de début de maladies fébriles, lorsqu'il y a fièvre, sensation de lipothymie et de céphalées; *(voir p. 5)
- Anti-inflammatoire;
- Excellente pour dégager la compression chaleur du thorax;
- Éviter au cours de la grossesse et l'allaitement.

Guimauve

Saveur : salée, sucrée, rafraichissante,

- Enrichit les liquides organiques;
- Réduit l'inflammation et l'irritation (toux chronique, inflammation de l'estomac ou de l'intestin);
- C'est la plus émolliente des mucilagineuses.

Molène

Saveur : Salée

- Nourrit les liquides organiques des Poumons;
- Adoucit les irritations et permet aux muqueuses de se régénérer;
- Réduit l'inflammation, facilite l'expectoration ;
- Clarifie l'humidité chaleur dans les intestins et la vessie, arrête les saignements;
- Éviter dans les cas de cancer.

Orme rouge

Saveur : Sucrée, douce, fraîche, humide, astringente.

- Nourrit et tonifie les liquides organiques;
- Humidifie la sécheresse, génère des fluides;
- Calme les muqueuses irritées ou tout autre foyer inflammatoire des conduits digestifs ou des poumons;
- Contient des minéraux, ce qui s'oppose au Feu;
- Éviter de prendre simultanément avec la médication. Attendre deux heures.

Verveine

Saveur : Amère, âcre++, rafraichissante.

- Apporte un équilibre dans les cas du trop de yang en haut et insuffisance de yin en bas, entraînant une tension nerveuse, de la céphalée, de la tension à la nuque, de l'insomnie;
- La scutellaire est un bon substitut à la verveine pour les symptômes de tension et stagnation (migraine, forte tension nerveuse);
- Attention pendant la grossesse et la ménopause car la verveine peut déclencher des saignements. Elle est toutefois généralement sécuritaire.

Le mois de Mars

Le mois de Mars est le mois où, énergétiquement l'énergie du Métal-Poumon est amenuee. De plus, c'est une période où grâce à la montée énergétique propre au printemps, effectuée par l'énergie du Bois-Foie, le corps évacue la chaleur qu'il a accumulé à l'intérieur au cours de la saison hivernale. C'est ce qu'on appelle la « montée du yang du Foie ». Cette année, les circonstances énergétiques « Eau-Feu » accentuent ce phénomène pouvant ainsi générer un « Vent-Chaleur interne ». Cette condition peut occasionner les symptômes suivants :

- sensation de chaleur dans la tête, céphalée, migraine;
- congestion nasale, sinusite, douleurs aux oreilles, bourdonnements d'oreille, vertiges;
- douleurs à la gorge, excès de salive;
- sensation de grande fatigue;
- insomnie matinale ou agitation au cours de la nuit avec sensation de chaleur et sudation;

- état nauséeux, selles molles ou diarrhée,
- infection urinaire, sensation de chaleur aux organes génitaux;
- irritabilité, sentiment d'urgence, devenir pressé ou tendu.

Il nous faut favoriser le dégagement de cette chaleur afin de maintenir l'équilibre au cours de cette montée énergétique propre au printemps. De plus, les grands froids ont pu induire un état de sécheresse dans les différents tissus corporels et plus particulièrement dans les muqueuses des voies respiratoires. **Ce phénomène de sécheresse peut être la cause des états inflammatoires ou des fièvres prolongées, de rechute de rhume, de sinusite ou encore de la toux persistante.** Ces mêmes symptômes deviennent exacerbés lors de la prise d'antibiotiques ou d'anti-douleur aux propriétés anti-inflammatoires car ils accentuent l'état de sécheresse.

Voici une liste d'aliments qui favoriseront la production de liquides organiques afin d'éliminer ou d'éviter la sécheresse, ce qui aidera à évacuer la chaleur :

- Blé et germe de blé, millet, lait de riz;
- Artichaut, asperge, betterave, carotte, champignon, chou, citrouille, concombre, courge d'hiver, cresson, épinard, patate douce, tomate;
- Arachide, haricot mungo, haricot noir, haricot rouge, soja, pois, tofu;
- Abricot, ananas, banane, citron, datte, fraise, kaki, lime, litchi, mandarine, mangue, melon, mûre, orange, pastèque, pêche, poire, pamplemousse, pomme, prune, raisin;
- Amande, noix, noix de coco (lait), pignon, sésame blanc et noir, tournesol;
- Beurre, lait de brebis, lait de chèvre, lait de vache, fromage, yogourt;
- Canard, oie, porc, calmar, crabe, huître, moule, palourde, pétoncle, sardine ;
- Miel, aloès, thé Tuo Cha ;
- Infusion de Guimauve, Orme rouge ;

Il sera important de ne pas nourrir la chaleur en évitant ou en réduisant la consommation des aliments suivants:

- la nourriture riche telle que friture, charcuterie, fromage fermenté;
- les mets épicés, mets Thaï, les salsas relevés, les mets sucrés;
- le chocolat, le café;
- l'alcool;
- moutarde forte, cannelle, clou de girofle, cari, gingembre, ail, piment fort, poivre;
- poulet (si consommé plus de deux fois par semaine), agneau, plat mijoté;
- menthe poivrée;

Certains aliments permettent d'éliminer la chaleur en la rafraichissant.
Ce sont :

- Aubergine, betterave, céleri, concombre, légume vert, navet blanc ou jaune cru, feuilles de chicorée, endives, épinard, cresson, chou chinois, pousse de soja;
- Tofu, algue, graines de tournesol, avoine;
- Crabe, huître, lapin;
- Poire, pomme, melon, rhubarbe;
- Camomille, verveine, menthe douce, thé vert.

Note : compte tenu de l'excès de Feu en 2018, ces conseils s'appliquent jusqu'à l'automne.

Dans l'ensemble, l'énergie aura tendance à se loger dans la partie supérieure du corps. Voici quelques suggestions pour rétablir l'équilibre entre le haut et le bas.

- Observer votre respiration... peut-elle facilement gagner l'abdomen?
Vous pourriez alors utiliser l'exercice respiratoire suivant : 3-3-6-3
 - Inspirez pendant 3 temps;
 - Suspendez votre souffle pendant 3 temps;
 - Expirez pendant 6 temps;
 - Suspendez votre souffle pendant 3 temps;
 - Inspirez pendant 3 temps et ainsi de suite.
- Assis sur une chaise prenez conscience que la chaise vous porte, que le sol porte la chaise; abandonnez-vous à cette sensation que vous êtes porté.

D'autres aspects... d'autres angles...

Ces mouvements que sont l'Eau, la Terre et le Feu avec leur cortège de planètes auront également un message à nous transmettre. Elles pourront nous offrir une inspiration sur notre sentier, comme un clin d'œil, d'où on se rend compte que le thème est plus vaste que nous-mêmes.

Puisqu'il existe une relation directe entre la nature de la maladie d'une personne et la nature même du bien-être de cette personne, inclure la perception de la nature originelle des éléments de l'Eau, de la Terre, du Feu et de leurs planètes correspondantes, permet d'utiliser ces notions comme catalyseur pour une transformation plus profonde dans le processus de guérison ou de retour à l'équilibre. Voici quelques réflexions...

L'Eau

L'Eau, le yin du yin, là où règne l'obscur, l'insaisissable, le silence sans attente, l'Être.

Est-ce que l'Eau pourrait être cet espace où je deviens l'océan de tous les mystères et dans lequel retourne toutes les rivières?

La quiétude me permet d'atteindre et d'écouter le silence, les murmures qui me livrent une connaissance différente de celle de l'agitation. Elle me permet de comprendre le présent en devenir. Le mystérieux se manifeste.

L'Eau, c'est la confiance que quelque chose nous supporte et c'est également le pouvoir de s'abandonner.

À l'image du cycle de l'eau qui devient vapeur, nuage et pluie, comment puis-je évoluer à travers le processus d'apprentissage de ma vie sans que la connaissance devienne une barrière à d'autres connaissances et que s'acquiert la Sagesse.

La Sagesse, cet état où la connaissance se jumelle au moi et à partir duquel j'agis depuis ma propre résonnance.

Mais dans la pratique quotidienne, un questionnement survient : comment réaliser le but de notre existence avec l'existence elle-même. Les soucis et l'irritation brouillent la vue. Alors apparaît le piège : je deviens victime car je ne vois plus que la cause des maux. Il y a une focalisation sur la condition négative. La vision des choses devient étroite. Je deviens de plus en plus à l'étroit dans mon corps et dans mon esprit. Je m'irrite moi-même!

En fait, je vis le conflit entre l'appel du mystère qui me guide et mes tendances opposées qui m'alourdissent. Comment être guidé par sa lumière pour instaurer l'harmonie? Voilà le message de l'Eau et de Mercure.

La Terre

La Terre est une puissante énergie de conciliation et d'association des opposés. C'est grâce à cette capacité qu'émerge le calme, la stabilité et la tranquillité.

Les dix mille êtres ont un centre commun. C'est une forme d'alliance où les personnes ayant chacune leur nature individuelle font partie d'un système par lequel elles nourrissent et d'où elles sont nourries, que ce soit au sein de l'ensemble des leurs cellules, d'une famille, d'un chez soi ou de la planète.

La Terre, c'est prendre soin de soi et des autres. Je suis le centre de mon propre écosystème. Je suis toujours au centre de ce qui m'entoure. C'est la matrice de la

stabilité en soi et de l'enracinement. Ainsi je peux accueillir ce qui vient de l'extérieur, ce qui vient vers moi, les pensées, les informations, la nourriture.

J'assimile et avec la force de la tolérance, de la douceur et de la souplesse, je m'adapte et je mets en mouvement, j'exécute avec constance. Apparaît alors le rythme et la satisfaction.

Je pense et je crée avec intelligence, lucidité et discernement dans le but de manifester la Beauté ou toute forme pleinement expressive de la vie. C'est ce qui m'amène.

Qu'est-ce que je manifeste? Comment j'évolue vers plus d'authenticité et de justesse dans la représentation de moi-même ?

L'humidité, expression d'un déséquilibre Terre, est le résultat de ce qui était nourrissant pour moi mais qui a arrêté son parcours, son processus. Qu'est ce qui obstrue ma pensée ou ma digestion?

- Un choc émotif?
- Les pensées deviennent-elles récurrentes, empêchant que d'autres informations entrent en moi?
- Ai-je perdu ma capacité à voir la globalité des choses ?
- Si je la perçois, est-ce que mon esprit tourne en rond inutilement?

Sans la force pour agir, apparaît la désorganisation et le débordement. Tout devient compliqué.

Sous l'influence de Saturne, je cherche à évoluer; ma pensée prend de l'expansion, ce qui me permet de passer à autre chose, de découvrir un autre point de vue ou d'agir de manière différente, tout en prenant soin de ce qui est autour de moi. Je suis en mouvement, je m'approche de plus en plus de la présence de Mercure, de l'essence même de ce que je suis.

Le Feu

Le Feu est l'expression totale du yang, de la lumière, de la chaleur et du mouvement.

Le Feu ou le pouvoir de mise en lumière : la clarté de l'esprit, le rayonnement, le *shen* :

*« La conduite et le sens de la vie s'illuminent de l'éclat resplendissant de ce qui est spécifiquement céleste en nous : les Esprits.
Le Ciel pénètre et instruit ainsi l'homme. Les Esprits sont le Ciel en nous. Ils nous conduisent, nous gardent, et nous devons les garder. »*

Les mouvements du Cœur

Cette instillation des Esprits est ce que l'on ressent comme idéal. Il peut se développer en énergie dynamique, pleine de force et produire parallèlement la dévotion, surtout lorsque cette force est mise au service de la lutte et de la compétition.

La dévotion est une sensation émotionnelle intense : les choses sont soit parfaites ou intolérables, selon ce qui plait à la personne qui en est imprégnée.

Ceci crée une vision erronée et limitée que Mercure peut influencer en proposant une ouverture à d'autres aspects. Une émotion a toujours avantage à être transmuée en une aspiration supérieure, sinon, il y aura blocage au plexus solaire, entraînant désordre et maux.

Le Feu, c'est aussi la chaleur, le cœur à cœur. Un échange de chaleur, de tiédeur, de célébration de la vie, de la joie. Ce sont les propriétés de la lumière du cœur.

Ai-je suffisamment de chaleur pour moi-même? S'il est insuffisant, je me sens mal à l'aise quand j'arrive dans un environnement. Si j'ai suffisamment de chaleur, je peux aller de l'avant et rayonner; ainsi une atmosphère de chaleur se crée.

La plus haute expression du Feu est la noblesse, la dignité, remplie de contentement, de richesse de se sentir aimé. S'autoriser à ressentir ce qui, de mon essence, est véritablement aimé en moi-même.

Bon printemps-été!

Lise Lacroix Ac.
418.651.0909

1004 Jean-Charles Cantin
Québec G1Y 2X1

Sources :

Hoang Ti Nei King So Ouen (Huangdi Neijing Suwen)

Van Nghi, Nguyen, Recours-Nguyen, Christine,
Du Livre XIX au Livre XXIV, tome IV, Éditions NVN, Marseille 1991

Les Mouvements du cœur, Psychologie des chinois

Larre, Claude et Élisabeth Rochat de la Vallée, Épi, Desclée de Brouwer, Paris, 1992

Les cinq chemins du clair et de l'obscur

Eyssalet, Jean-Marc, Guy Trédaniel Éditeur, Paris 1988.

Herbart, Cours en herboristerie

L'Herbothèque inc. 743 Rue Chopin, Mont St-Hilaire, J3H 4M3, www.herbotheque.com

Note de cours « **Plantes médicinales du Québec en médecine traditionnelle chinoise** »

Francis Bonaldo Bégnoche.

Les pierres précieuses dans la science des sept rayons

Coquet, Michel Édition L'Or du temps, Saint Martin Le Vinoux 1944

Notes de cours « **Spirit of the herbs with Thea Elijah** » juin 2013

Diététique énergétique & Médecine chinoise, Dr J.-M. Eyssalet – Dr G. Guillaume – Dr Mach-Chieu, DésIris, 2005.

Diététique énergétique : mode d'emploi, Richard Zagorski, Guy Trédaniel éditeur, 2004.

Médecine chinoise, Diététique des quatre saisons, Chen Jun 7 Pierre Sterckx, Presses universitaires Guang Ming, 2002.

Ces aliments qui nous soignent, la diététique chinoise au service de votre santé, Philippe Sionneau – Josette Chapellet, Guy Trédaniel éditeur, 2005.

Manuel d'acupuncture, Peter Deadman & Mazin Al-Khafaji, Satas, 2003.

« **Manger le Dragon** » Compendium de diétothérapie en médecine chinoise, Claude Émile Racette, CCMD 2007