

◆ **Debout DO IN la toilette Taôiste (ou toilette du Samourai)**

Installez-vous debout, de préférence déchaussé, en tenue souple et confortable. Otez montre, bracelets et lunettes

Re-frottez vos mains et terminez avec un brossage total, du sommet de la tête jusqu'aux pieds, du centre vers l'extérieur, comme si vous vouliez vous débarrasser d'une invisible mais importante poussière.

L'élément « METAL » est le plus martial des cinq éléments

Le Métal, matériau du bouclier protecteur et de l'épée tranchante, est l'élément représentatif de la solidité, de la loyauté, la sincérité, mais également de la rigidité.

Vous êtes Métal si votre année de naissance finit avec le numéro 0 (corrigé par rapport au calendrier chinois exemple : de février 2010 à février 2011)

- L'organe associé à l'élément Métal est le **méridien Yin Poumon** - c'est lui qui reçoit le Qi pur, l'énergie nouvelle. Ce méridien nous aide à communiquer avec le monde extérieur..
- Le méridien Yang associé au poumon est **le Gros intestin** : c'est la porte de sortie des déchets du corps, de l'esprit et des émotions. **Ce méridien affecte notre capacité à laisser aller ce qui n'est pas utile.**

◆ **Le relâchement (assis)**

La respiration favorise la concentration et mieux gérer les émotions, libérer l'esprit et **apaise les angoisses**



Poings fermé sur les pouces
 Inspirer profondément bloquer quelques secondes puis relâcher
 Plexus- nombril- bras ouvert

◆ **la respiration Métal inversée**

la respiration inversée est Yang et complémentaire de la respiration de la paille qui est Yin elle est également la respiration martiale par excellence celle par exemple des moines shaoline

assis	Respiration inversée	Une main sur le ventre
debout	La respiration inversée associée avec son SI du Métal	prononciation : ZZZZZZZ). le son Siiiiiiiiiiiiiii....

◆ **Qigong de la Grue**

L'énergie du Métal est associée aux techniques de **la Grue qui permettent de renforcer les poumons et de tonifier le gros intestin.**

"La grue blanche déploie ses ailes" apparaît à plusieurs reprises dans l'enchaînement du tai ji quan. Celui-ci contient deux autres mouvements faisant référence aux oiseaux ; les mouvements, "saisir la queue de l'oiseau" et "le coq d'or se tient sur une patte".

2



La grue est calme et tranquille comme l'énergie de l'automne

La grue ... symbole de longue vie

On retrouve la grue, symbole de longévité, sur de nombreux objets chinois, L'automne est associé à l'élément métal, à la couleur blanche et son animal symbole est l'**oiseau**, la grue.

Le **Poumon** seul organe directement « ouvert vers l'extérieur », est vulnérable: la MTC lui attribue un rôle important dans la distribution de l'énergie défensive. C'est donc la bonne saison pour renforcer le poumon et éviter quelques rhumes et sinusites...sans parler de la grippe.



"**le vol de la grue**", opère un massage du cœur et des poumons grâce aux mouvements des bras. Le pouce et l'index légèrement tendu activent les méridiens du poumons et Gros Intestin qui leur correspondent.

Les émotions apparentées à la tristesse: la peine, le chagrin, les remords, la mélancolie, "blessent" le Poumon. Une tristesse vécue sur une longue période diminue ou épuise le Qi et attaque le Poumon (essoufflement, fatigue, états dépressifs, etc...).

Conclusion: Ne vous laissez pas abattre, faites l'oiseau si vous avez le moral dans les chaussettes, prenez votre envol automnal vers de nouveaux horizons...

Et surtout RESPIREZ

◆ digipuncture

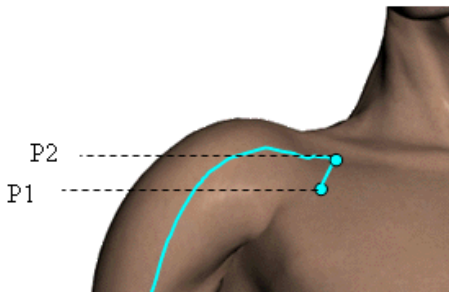
P7- Troubles de la mémoire

Difficile à comprendre de prime abord, P 7 (Lie Que) semble néanmoins un point renommé à travers les âges pour traiter la mémoire défaillante.



massage tuina pour le point 7P

- Les pressions maintenues
- Les pressions progressives des pouces suivies de relâchés vifs
- Les rotations (dans ou contre le sens des aiguilles d'une montre)



Noms: Poumons 1, Palais Central, **Lâcher Prise**

Pourquoi: Comme souvent, les noms d'un acupoint donnent une indication de ses bienfaits.

- C'est le premier point du méridien des Poumons, il est donc efficace pour tout dysfonctionnement lié à l'appareil respiratoire: respiration, asthme, toux, douleur dans la poitrine.

- Son appellation poétique "**Lâcher Prise**" indique son utilité lorsque nous nous accrochons trop à une idée ou une émotion. La tristesse est l'émotion associée au méridien des Poumons,

Enfin, ce point aide en cas de fatigue, irritabilité, ou confusion.

Avec la main opposée, bras croisant la poitrine. Utiliser la pulpe de l'index, et du majeur

Orienter la pression vers l'intérieur et vers le haut

Tenir le point au moins 1 minute, en le massant en mouvement circulaire.

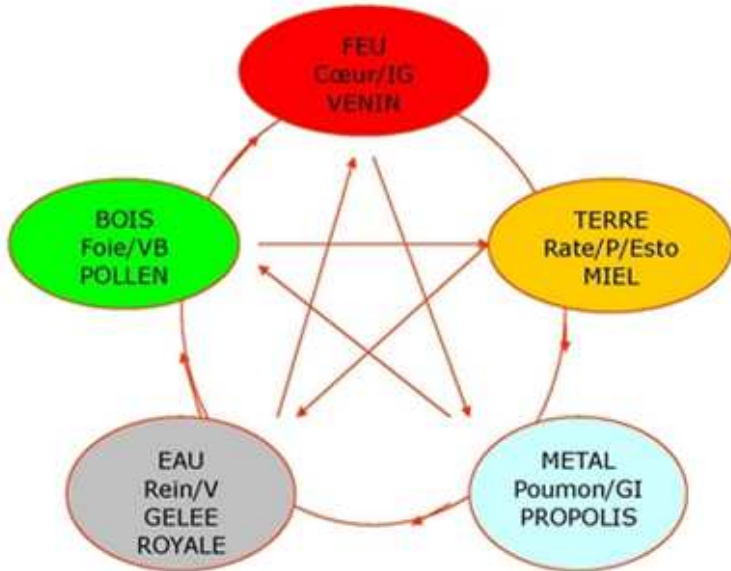
Où: A trois travers de doigts sous la clavicule, près de l'extrémité de l'os supérieur du bras. Il est plutôt difficile à trouver, mais lorsqu'on le trouve on a une sensation agréable. Presser ce point entraîne souvent une inhalation spontanée.

Comment: Si le point est douloureux au toucher, presser très doucement. Sinon, ce point peut supporter une pression très forte.

La loi des cinq éléments, fondamentale en Médecine Chinoise, met en évidence ces affinités entre les produits de la ruche et les organes. Connaître cette loi est donc un outil précieux pour une bonne pratique de l'apithérapie.

Chaque élément est « la mère » du suivant, lequel en conséquence est « son fils ». C'est la Loi « Mère-Fils ».

Par exemple, le Métal est la Mère de l'Eau et le Fils de la Terre



Pollen et élément Bois.

- Le pollen traite le foie, les troubles de la vision, stimule l'activité musculaire, agit contre le stress et l'irritabilité.

Venin d'abeille et élément Feu.

le venin d'abeille a certes des bienfaits thérapeutiques mais attention : se laisser volontairement piquer par une abeille est potentiellement à risque

Miel et élément Terre.

- Le miel est bénéfique à l'appareil digestif et au sang.

Gelée royale et élément Eau.

- La gelée royale soutient l'énergie vitale de l'individu, accroît son immunité, facilite sa croissance et sa fertilité, régénère les tissus, est euphorisante

Ce nectar recèle une grande quantité de vit B (la vitamine du tonus) et des minéraux (zinc,fer, magnésium) indiquée en période de surmenage et de convalescence

Une cure de gelée royale. A pendre le matin à jeun de 500 mg à 1g durant 4 à 5 semaines
Pour éviter son amertume on peut la mélanger avec du miel ou dans une tisane

◆ **Propolis et élément Métal.**

En automne, les abeilles collectent la propolis pour protéger la ruche (contre le froid, l'humidité, les prédateurs, les infections microbiennes). C'est l'antibiotique des abeilles. La propolis est une substance complexe produite par les abeilles à partir de diverses résines végétales (marronniers, saules..) de cire et de leur propre salive.

- La propolis a des propriétés anti-microbiennes, antivirales. Elle régénère les tissus et le système immunitaire.