

# QI GONG DES POUMONS

Le QI GONG pour nourrir les POUMONS et renforcer le QI, une des méthode DAO YIN YANGSHENG GONG, vise à purifier les poumons, à renforcer et faire circuler l'énergie appelée QI qu'il gouverne.

C'est le Qi du poumon qui aide le coeur à contrôler la circulation sanguine et en général la circulation des liquides organiques: sécrétions, sueur, salive, urine, sérum et plasma sanguins, **liquide** céphalorachidien, etc. qui servent à humidifier, lubrifier et nourrir l'organisme en transportant les substances nutritives, ainsi qu'à réguler la température du corps.

La médecine traditionnelle chinoise(M.T.C.) considère que tous les **liquides** dérivent de la transformation des aliments et que le poumon est l'organe le plus élevé du corps car il en assure la protection. Il sert d'intermédiaire entre l'extérieur et l'intérieur par la peau et le nez.

Le Poumon a le rôle du Premier Ministre qui surveille, soigne et gouverne le capital énergétique qu'il extériorise vers la peau.

## ENCHAINEMENT DE 8 EXERCICES

- 1- Douche sèche sur l'accueil des parfums
- 2- Soutenir le ciel avec un seul bras
- 3- Tourner la tête et regarder la lune
- 4- Le petit bateau traverse tranquillement la rivière
- 5- L'enfant lave le linge
- 6- Tourner la colonne céleste
- 7- Jouer du pipa
- 8- L'oie sauvage s'envole dans le ciel

En M.T.C. , les poumons correspondent à:

La saison: Automne

L'élément: Métal

La couleur: Blanc

La saveur: Piquant

L'entraille associée: Gros Intestin

L'organe externe: Nez

L'émotion: Tristesse, voire déprime

l'automne est une saison intermédiaire qui manifeste le déclin du Yang, (le feu , l'expansion ) à son apogée pendant la saison de l'été, et la naissance du Yin ( la terre, l'intériorité) pour arriver à sa pleine expression en hiver, saison de calme, de cocooning .En bref, en automne, on récolte les fruits de l'été, on fait le bilan, on garde l'essentiel, et on se prépare à passer sereinement l'hiver.