

*Renforcer ses
poumons et son
système
immunitaire*



Le système immunitaire en médecine chinoise

Ce qui permet au corps de se protéger, de se défendre des attaques externes qui peuvent déclencher des maladies, dépend de ce qu'on appelle le "Wei Qi", le Qi défensif. Ce Qi défensif est diffusé dans tout le corps grâce aux fonctions du poumon. Si le poumon perd ses fonctions car il est affaibli, tout le système immunitaire pourra aussi être affaibli. Et si une attaque est particulièrement forte, elle peut déstabiliser l'équilibre du Wei Qi et affaiblir à son tour le poumon



Quelques points pour tonifier son énergie

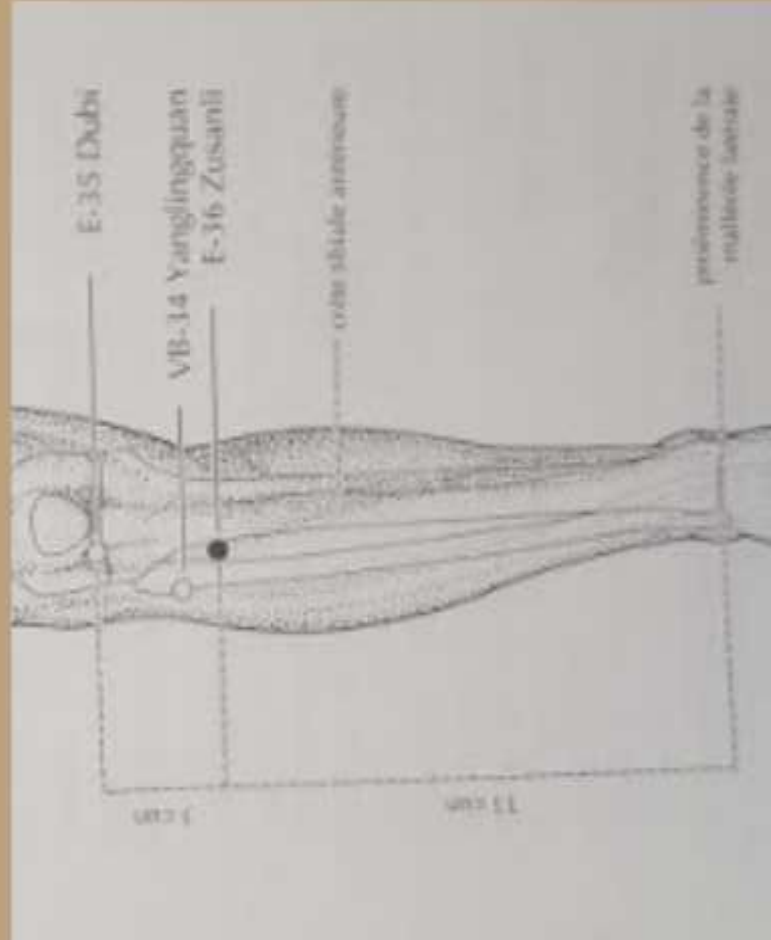
Ce sont des points qu'on utilise en
acupuncture mais que vous pouvez
aussi utiliser en auto-massage



Zusanli - 36 Estomac

Ce point est un grand point de tonification de l'énergie. Situé sur le méridien de l'estomac, il soutient la production d'énergie et de sang par l'amélioration de la fonction de digestion des aliments et des boissons

Pour localiser ce point, placez 4 doigts juste en dessous de la rotule pour trouver à quel hauteur sur le tibia se trouve le point. A ce niveau-là, à partir de la partie la plus saillante du tibia, partez vers le côté extérieur de la jambe et le point se situe à une largeur de doigt vers l'extérieur



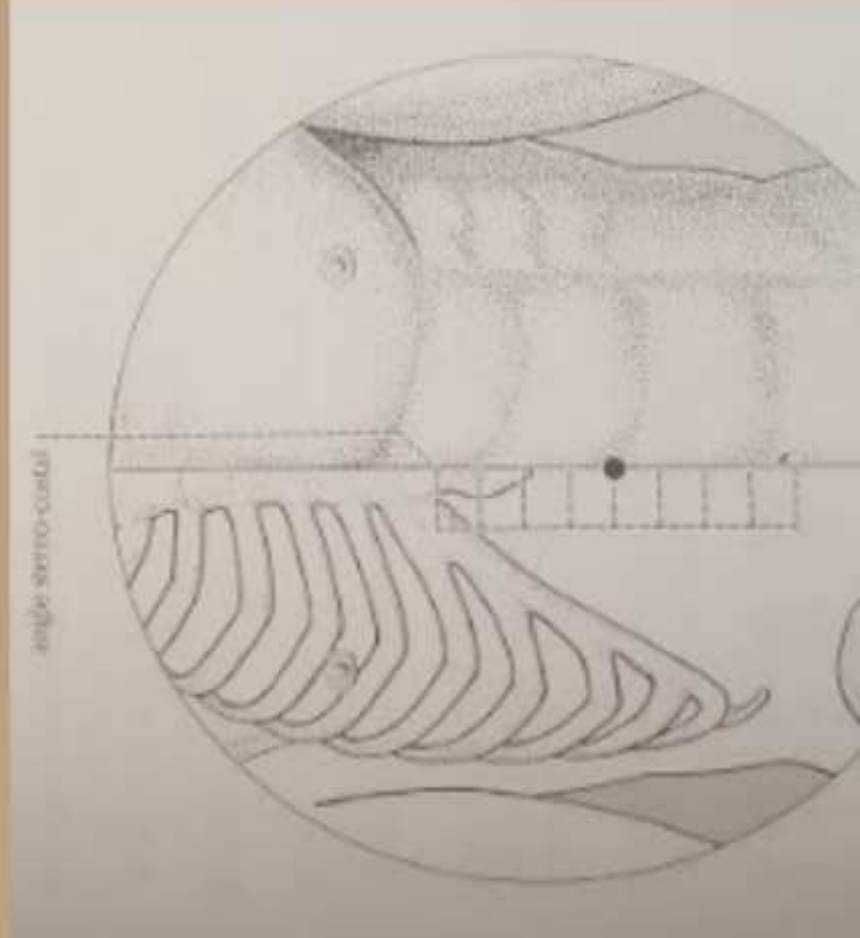
Zhongwan - 12 Vaisseau Conception

Ce point est lié à l'estomac et sa stimulation permet également l'amélioration des fonctions digestives. Il jouera ainsi sur la production d'énergie et de sang à partir des aliments et des boissons ingérés.

Pour localiser ce point, prenez comme 1er repère l'angle sternocostal. Pour localiser cet angle sternocostal, placez l'extrémité de vos doigts au bord des côtes (les doigts de la main droite palpent le bord des côtes du côté droit de l'abdomen, les doigts de la main gauche palpent le bord des côtes du côté gauche de l'abdomen), et remontez jusqu'à l'endroit où les doigts des 2 mains se rejoignent, au niveau du sternum. Généralement on sent un petit creux assez sensible. C'est l'angle sternocostal (à la jointure entre les côtes et le sternum).

Prenez comme 2ème repère le centre de votre nombril.

Le point Zhongwan est au milieu de la ligne qui relie ces 2 repères



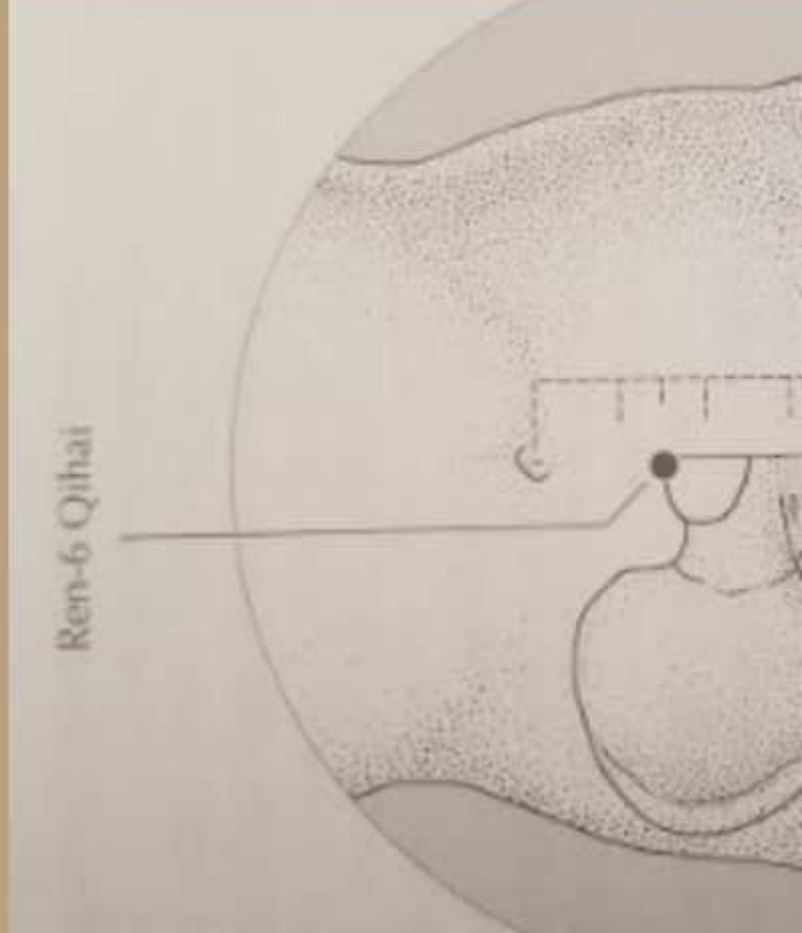
Qihai - 6 Vaisseau Conception

Ce point est lié à une autre source d'énergie selon la médecine chinoise, le rein. En tonifiant ce point, on stimule cette source d'énergie qui permet d'améliorer les fonctions de tous nos organes en général.

Pour localiser ce point, prenez comme 1er repère un autre point qui s'appelle Guanyuan. Pour localiser ce point, placez 4 doigts sous le milieu du nombril, et le point se situe sur la ligne centrale de votre abdomen, sous le 4ème doigt (la façon de placer les doigts est la même que pour le point précédent Zusanli)

Prenez comme 2ème repère le centre de votre nombril.

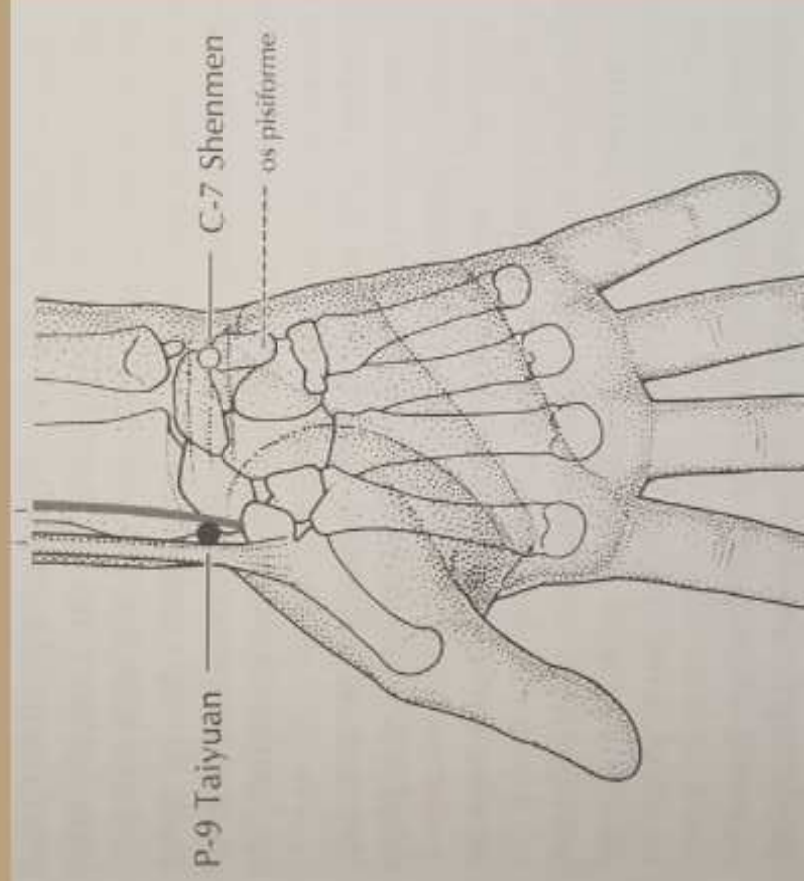
Le point Qihai est au milieu de la ligne qui relie ces 2 repères



Taiyuan - 9 Poumon

Ce point permet de tonifier l'énergie du poumon, qui est responsable de la diffusion de l'énergie défensive à la surface du corps, et nous permet de nous protéger des attaques

Pour localiser ce point, écartez votre pouce de la main comme sur la photo. Le point est situé dans un creux qui se forme à la base du pouce, dans le pli du poignet (où le point rouge est dessiné sur la photo)



灸



針