

L'automne en Médecine Traditionnelle Chinoise

Ghislaine TARDIEU

Avec ses belles couleurs l'automne nous invite à nous remplir de beautés ; tout ce qui rentre par les yeux va nourrir l'énergie du Cœur. Cette énergie qui est à son maximum l'été et qui va décliner tout doucement pour laisser la place à une énergie plus calme descendante sous la dépendance du Poumon. C'est pourquoi il faut toujours préparer le corps, l'esprit à ces mouvements climatiques qui sont aussi visibles sur l'être humain.

Préparer pour bien vivre c'est vraiment une approche philosophique chinoise.

C'est ainsi qu'à la fin de l'été caniculaire les chinois vont préparer la soupe de melon d'eau pour chasser la chaleur résiduelle qui aurait pu se loger dans les organes vitaux et déclencher à la saison suivante des désordres. (Vomissements, Diarrhées.)

Les chinois n'ont pas peur d'utiliser des produits aux saveurs déroutantes, à la texture surprenante Nous allons découvrir ensemble...

La soupe de champignons blancs pour nourrir les poumons.

Champignon blanc : gros comme une éponge

Dattes rouges : une vingtaine

Sucre complet : à ajuster en fonction de votre goût

Longanes : une vingtaine

Graines de lotus : une demi-boîte de conserve ou une quarantaine sèche à faire gonfler et cuire avant de les ajouter au champignon.

*Faire gonfler le champignon blanc la veille, enlever le pied qui est dur.
Le mettre dans une grande casserole avec beaucoup d'eau et le sucre
complet. Faire cuire tout doucement pour laisser le temps au champignon
de se détendre et de fondre dans le liquide.*

*Le champignon devient moelleux et le sirop devient un peu visqueux. C'est
justement cette texture qui va permettre de réhydrater le Poumon et le
Gros intestin au moment de la saison d'automne qui est sous la
dépendance du climat de la sécheresse.*

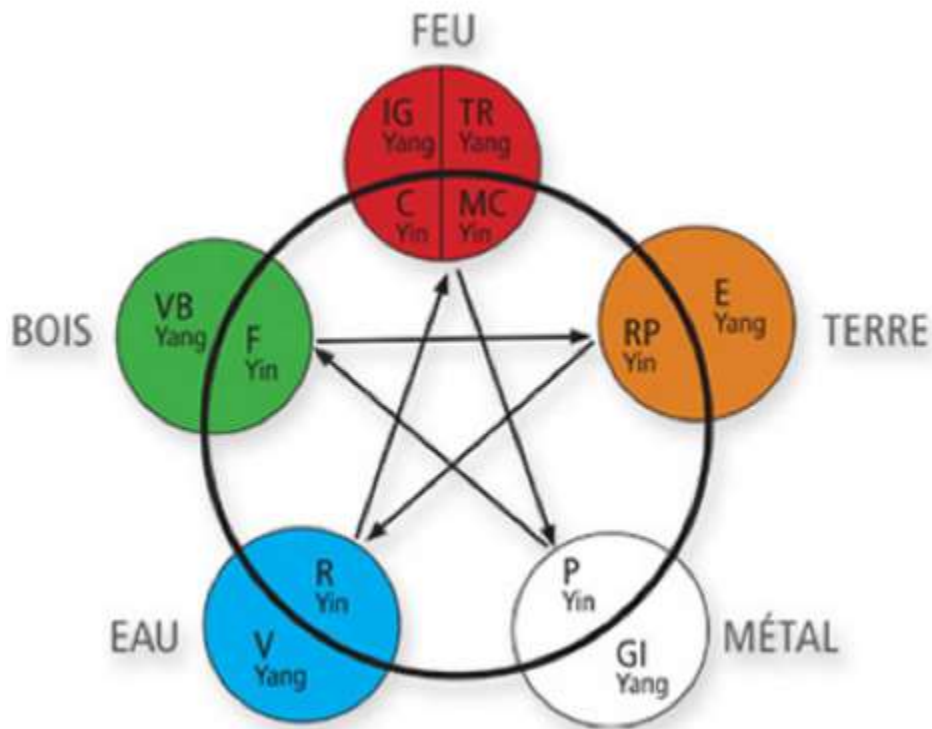
*J'ai volontairement donné aucune proportion pour laisser à votre
appréciation le dosage de sucre qui doit être assez important pour jouer
son rôle dans l'humidification des tissus. ... imaginez un sirop !!!*

*Voici un schéma du cycle d'engendrement en médecine Chinoise (page
suivante).*

*Ce cycle qui permet lorsque l'énergie est pleine de déborder et de venir
nourrir l'organe suivant.*

*Par exemple : on dit que le Foie est la Mère du Cœur. Ce qui veut dire que
lorsque l'énergie est équilibrée dans le Foie (la mère) celui-ci pourra
transmettre toute son énergie au Cœur. Si cette énergie est déficiente
dans le Foie, le Cœur (l'enfant) ne sera nourri que partiellement et cela
pourra engendrer des déséquilibres. Ex : perte de sommeil, angoisses, etc...*

*Tous les organes sont interdépendants, il est très important de garder un
équilibre global.*



- | | |
|------------------------|---|
| F = Foie | VB = Vésicule Biliaire |
| C = Cœur | IG = Intestin Grêle |
| MC = Enveloppe du Cœur | TR = Trois foyers (une fonction d'assimilation) |
| RP = Rate/Pancréas | E = Estomac |
| P = Poumon | GI = Gros Intestin |
| R = Reins | V = Vessie |

Sur le dessin le cercle symbolise le cycle d'engendrement dans le sens horaire des aiguilles d'une montre. Au milieu des petites flèches allant d'un organe à un autre en sautant celui du milieu.

C'est le cycle de contrôle. Imaginer la grand-mère n'ayant plus assez de forces pour travailler aux champs va garder son petit fils.

Tout s'équilibre chaque organe en contrôle un autre. Aucun ne prend le dessus sinon cela est aussi source de déséquilibre. Chacun à sa place pour une vie harmonieuse et enrichissante.



Retrouvez ce texte... et d'autres sur le site de AUPRES :

taiji-aupresgrenoble.org