

■■ Rituel respiration & auto-massage du Poumon

Retrouver souffle, clarté et énergie vitale

Le Poumon, en **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)**, gouverne la respiration, l'énergie vitale (Qi) et la protection du corps. Il est lié à la saison de **l'automne**, à la **tristesse**, et au mouvement du **lâcher-prise**. Ce rituel aide à purifier l'énergie du Poumon, à renforcer les défenses naturelles et à apaiser le mental. À pratiquer dans le calme, idéalement le matin ou lors d'un moment de fatigue respiratoire ou émotionnelle.

■■ Étape 1 — Respiration de purification

Objectif : libérer les tensions du haut du corps et relancer la respiration.

1. Tenez-vous debout, les pieds ancrés dans le sol.
2. Inspirez lentement par le nez en ouvrant les bras de chaque côté.
3. Retenez votre souffle quelques secondes, puis **expirez profondément** par la bouche en ramenant les bras vers vous.
4. Imaginez que vous relâchez le chagrin et que vous laissez entrer une lumière blanche.
5. Répétez 9 fois.

Astuce : pratiquez devant une fenêtre ouverte pour symboliser le renouvellement de l'air et de l'énergie.

■ Étape 2 — Auto-massage du méridien du Poumon

Objectif : stimuler la circulation du Qi et détendre la cage thoracique.

1. Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre.
2. Posez-les sur votre poitrine, inspirez profondément.
3. Avec la main droite, lissez doucement **l'intérieur du bras gauche** depuis la clavicule jusqu'au pouce.
4. Remontez par l'extérieur du bras, puis changez de côté.
5. Répétez 3 fois de chaque côté.

Terminez en tapotant légèrement votre poitrine pour libérer les tensions émotionnelles.

■ Étape 3 — Points d'acupression

P 1 – Zhongfu (Résidence du Poumon)

Sous la clavicule, à environ 5 cm de la ligne médiane. Massez en cercles pendant 1 minute pour dégager la poitrine.

P 9 – Taiyuan (Abîme suprême)

Sur le pli du poignet, côté pouce. Stimule l'énergie du Poumon et apaise l'anxiété.

P 11 – Shaoshang (Jeune métal)

Sur le bord de l'ongle du pouce. Favorise la respiration libre et la vitalité.

■ Pour prolonger les bienfaits

- Buvez une tisane **poire – gingembre – cannelle** pour humidifier les Poumons.
- Évitez le froid et les aliments crus.
- Privilégiez les respirations profondes en nature.
- Diffusez des huiles essentielles de **ravintsara** ou **d'eucalyptus** pour dégager les voies respiratoires.

■ **En résumé** : Ce rituel renforce l'énergie du Poumon, soutient vos défenses naturelles et apporte une sensation de légèreté, de clarté et de vitalité. Pratiquez-le régulièrement pour respirer mieux, penser plus clair et retrouver votre souffle intérieur.

Shiatsu Silvia Bernier

www.silvia-bernier.fr

Bien-être, équilibre et harmonie du corps et de l'esprit.