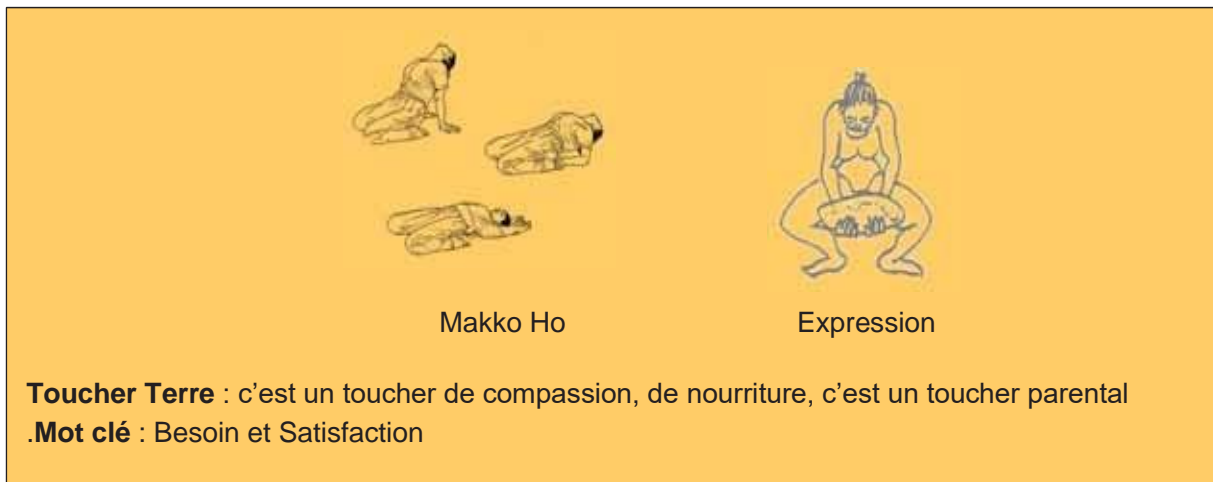


# Terre



**Toucher Terre** : c'est un toucher de compassion, de nourriture, c'est un toucher parental  
**Mot clé** : Besoin et Satisfaction

# Rate

- rapport à la nourriture** : la **Rate** s'assure que nous recevons bien notre nourriture, pas uniquement à partir des aliments, mais aussi de tous les aspects de la vie. D'un point de vue mental, nous sommes nourris par notre capacité d'analyser et de traiter les informations. Sur le plan émotionnel, c'est la façon dont nous acceptons l'amour et le soutien tant de notre soi que des autres.

La zone diagnostic du Hara, autour de l'ombilic, est la principale avenue pour apporter les nutriments nécessaires au développement de l'embryon.

La sensation de soif est liée à la **Rate**.

Une bouche pâteuse, une grande consommation de liquides au cours des repas, une faible salivation sont évocateurs d'un faible apport de suc digestifs gérés par la **Rate**.

Une absence d'appétit, une anorexie mentale, une boulimie, un grignotage constant, des repas trop vite pris, la recherche d'aliments sucrés, un manque de goût sont tous des dysfonctions de **Rate**.

En MTC, toute atteinte digestive fait évoquer un problème de **Rate**. En Zen Shiatsu, on évoque plutôt, l'organe digestif associé comme le **Gros Intestin** ou la **Vésicule Biliaire**, par exemple.

Une atteinte de **Rate** peut accompagner une surcharge pondérale, une colite, une colopathie, des gaz abdominaux, une diarrhée, une constipation. On trouve ces manifestations dans des atteintes d'autres méridiens, mais si on porte un diagnostic de **Rate**, on trouvera une association avec une inquiétude ou des pensées excessives.
- surutilisation du cerveau** : la fatigue mentale affecte la **Rate**, mais une **Rate** déficiente entraîne aussi une fatigue mentale ...On retrouve souvent un déficit de **Rate** chez les étudiants en période d'examens.

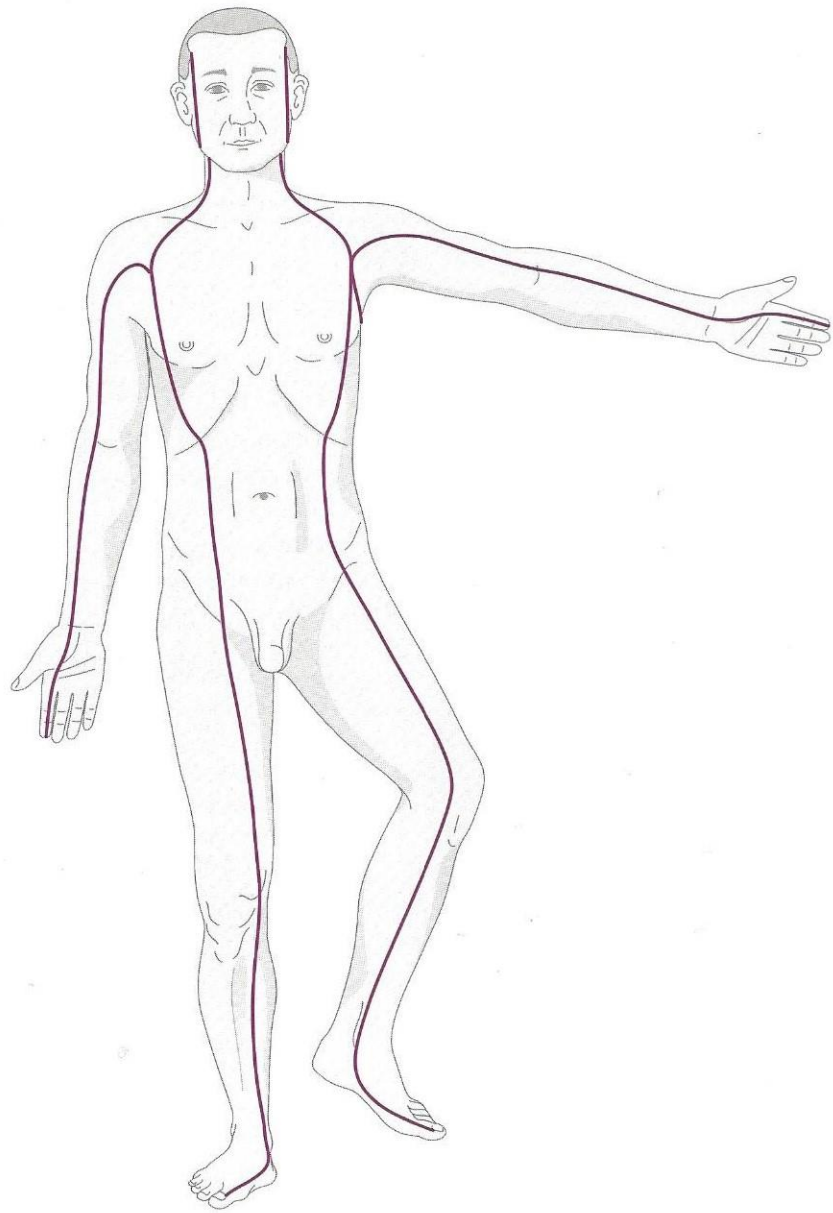
- 3) **sédentarité** : la surutilisation du cerveau a très souvent comme corollaire une sous-utilisation du corps. L'exercice modéré est un excellent moyen d'équilibre.
- 4) **fatigue** : il existe différents types de fatigue, dont une due à la **Rate**.  
Rappel sur la production de Ki: Le Ki de l'air entre dans le **Poumon** pour aider le Ki Yang des **Reins** à monter vers **Poumon** et **Rate**. Il y a une rencontre entre le Ki de l'air et celui des aliments. Cette rencontre est catalysée par l'action du Ki source des **Reins**. La **Rate** est aidée dans sa fonction d'extraire le Ki des aliments par le Ki des **Reins**. Quand la **Rate** a fait son travail, le Ki devient utilisable pour le corps, à la différence du Ki de l'air qui est pur et qui n'a pas besoin d'être transformé.  
S'il y a un déficit du Ki des **Reins**, la **Rate** ne peut extraire le Ki des aliments, d'où une fatigue énorme. On a de l'humidité dans le corps qui va se traduire sous forme de diarrhée, d'œdème, d'articulations douloureuses, de problèmes urinaires ou encore d'obésité. L'image de la **Rate** est une marmite qui bouillonne avec un feu dessous ; si le feu est insuffisant tout stagne  
Une autre forme de fatigue de **Rate** peut être due à des repas trop copieux. La **Rate** est alors en hyperfonctionnement. Cette forme de fatigue va se traduire par un gonflement de l'abdomen, une fatigue des 4 membres et le besoin de s'allonger.
- 5) **hormones sexuelles** : la **Rate** et l'**Estomac** interviennent dans les changements hormonaux du cycle menstruel et de la grossesse. Les 2 méridiens sont associés à la fertilité féminine (seins, utérus, ovaires) – la fertilité masculine est sous dépendance de **Rein**.  
Le syndrome pré-menstruel est souvent associé à **Rate**, quand il se manifeste par des douleurs mammaires et une fatigue. Quand la **Rate** fonctionne mal, les règles sont très souvent irrégulières. Ceci illustre le rapport de **Rate** au Sang, car en cas de déficit, on retrouve des problèmes d'hémorroïdes, de varices, de saignements de nez, de faiblesse des capillaires, d'hématomes.

#### Synthèse des fonctions MTC / Masunaga

MTC	MASUNAGA
-----	----------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- transformation et transport des aliments</li> <li>- envoie le surplus de Ki post natal vers les Reins</li> <li>- digestion</li> <li>- transformation des liquides, lutte contre l'humidité stagnante</li> <li>- assure l'énergie physique</li> <li>- gouverne la chair</li> <li>- contient le Sang</li> <li>- gouverne l'élévation du Ki</li> <li>- s'ouvre dans la bouche</li> <li>- gouverne l'intellect</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rapport à la nourriture quel qu'en soit sa forme</li> <li>- sur utilisation du cerveau</li> <li>- et corollaire : sous-utilisation du corps (sédentarité)</li> <li>- générateur de fatigue</li> <li>- règle les modifications hormonales du cycle menstruel et de la grossesse</li> </ul>
--	--

<b>Kyo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- digestion fragile ; maigreur ; manque d'appétit ; léthargie</li> <li>- membres lourds et fatigués</li> <li>- anémie</li> <li>- manque de salive ; agnosie</li> <li>- gencives pâles</li> <li>- prolapsus</li> <li>- envie de dormir</li> <li>- inquiétude ; sur réflexion ; faible concentration</li> <li>- grand besoin de compassion</li> </ul>
<b>Jitsu</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- manque d'appétit ; hyper acidité gastrique</li> <li>- sensation de viscosités dans la bouche ; mucosités dans les poumons</li> <li>- obésité</li> <li>- lourdeur des jambes ; raideur des bras ; manque de force</li> <li>- obsessionnel ; idées confuses</li> <li>- considération excessive pour les autres</li> </ul>



# Estomac

## 📖 Fonctions Masunaga

- 1) **tube digestif** : pour Masunaga, l'**Estomac** permet « l'acquisition » des aliments. Les affections de l'œsophage témoignent d'un dysfonctionnement de l'**Estomac**. Si ce dernier est déséquilibré, il y aura des répercussions dans l'intestin grêle ou le colon.
- 2) **appétit** : cette fonction regroupe tous nos appétits ou désirs, dont la recherche de sécurité, la soif de savoir et le besoin d'aimer. Quand on diagnostique une atteinte constante de l'**Estomac**, on doit rechercher dans quel domaine les besoins du receveur ne sont pas satisfaits. A noter que la suralimentation est un effet fréquent d'une frustration.
- 3) **acceptation** : c'est notre capacité à accepter la nourriture à tous les niveaux. Quand le méridien de l'**Estomac** est affecté très tôt dans la vie, que ce soit par malnutrition physique ou émotionnelle, la capacité ultérieure pour accepter les nutriments peut être définitivement perturbée. Cela se traduit par un mauvais appétit, des nausées - l'organisme réagit à l'alimentation par un rejet, c'est le cas de l'anorexie mentale ou de la boulimie. D'un point de vue émotionnel c'est l'incapacité à accepter l'aide ou l'opinion des autres. Psychiquement, on peut rester fermé aux nouvelles idées. Spirituellement, on reste hermétique aux possibilités de nutrition par l'univers.
- 4) **façade et besoin de plaire** : l'incapacité à recevoir se traduit souvent par une propension à donner. Faire plaisir à autrui est un moyen d'assouvir notre propre besoin d'amour et de reconnaissance. Ce sont des personnes dont le comportement est sans cesse dirigé vers l'extérieur. Derrière ce comportement destiné à plaire, se dressent des aspects cachés de besoin et de refus.
- 5) **pensées excessives** : un bon niveau énergétique de l'**Estomac** procure curiosité mentale et capacité à assimiler de nouvelles informations. Si l'**Estomac** est en hyperfonctionnement, on capte plus d'informations qu'il est possible d'en assimiler. On aboutit à un appétit insatiable de données mentales. C'est le cas typique des personnes qui partent avec 20 livres pour 8 jours de vacances !  
  
Si l'**Estomac** est déficient, on ne peut accepter les nouvelles idées, et on a tendance à « ruminer » des histoires anciennes. Les soucis sont une autre manifestation de l'**Estomac**, où l'on ressasse une idée sans pouvoir se décider à l'accepter ou à la rejeter.  
  
Quel que soit le déséquilibre, il n'y a pas de capacité de repos de l'esprit. On peut y remédier par un exercice physique régulier, sans qu'il soit intense.

- 6) **cycle menstruel** : un dysfonctionnement des organes sexuels féminins accompagne souvent une atteinte de l'**Estomac** de par une connexion entre l'alimentation, l'activité physique et les cycles .
- 7) **méridien** : comme en MTC, beaucoup de symptômes attribués à un déséquilibre de l'**Estomac**, sont fonction du trajet du méridien, comme les tensions dans la mâchoire, une gêne au niveau du thorax, des atteintes du genou ou les symptômes liés aux seins par exemple (allaitement, spm...)

#### Synthèse des fonctions MTC / Masunaga

MTC	MASUNAGA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- enracinement à la Terre</li> <li>- reçoit les aliments</li> <li>- principale force de mouvement vers le bas du Ki des graines</li> <li>- rend les aliments liquides, donc facilite le travail de Rate</li> <li>- s'ouvre dans la bouche</li> <li>- responsable de l'intellect</li> <li>- maintient le corps en station debout en avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- acquisition des aliments</li> <li>- gère l'appétit quel qu'en soit la forme</li> <li>- acceptation de la nourriture à tous les niveaux</li> <li>- façade et besoin de plaire</li> <li>- pensées excessives</li> <li>- participe au cycle menstruel</li> <li>- gère les seins et la lactation</li> </ul>

#### • Symptômes

Kyo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- gonflement ; mauvaise haleine ; manque d'appétit</li> <li>- vomissements de fluides clairs ; membres froids ; diarrhée</li> <li>- manque d'appétit ; douleurs épigastriques</li> <li>- inquiétude ; manque de concentration</li> <li>- dépression</li> </ul>
Jitsu
<ul style="list-style-type: none"> <li>- gonflement ; mauvaise haleine ; manque d'appétit</li> <li>- brûlures d'estomac ; renvois ; vomissements ; hoquet</li> <li>- envie de boissons froides ; faim ; saignements des gencives</li> <li>- raideur de la face antérieure des membres inférieurs</li> <li>- obsession ; manie ; dépression</li> </ul>

