

Métal



Makko Ho



Expression

Toucher Métal : on visualise que **l'on donne de l'espace** ou de la place pour respirer à fond. Avec chaque pression, on gonfle les poumons et on permet le lâcher-prise.

Le Poumon en Zen

Pour Masunaga, c'est la bordure ou la frontière qui est importante, donc le **Poumon** se comporte comme une sorte de « bordure énergétique » à travers laquelle ont lieu les échanges.

La peau, gérée par les **Poumons** nous sépare de l'univers, alors que la respiration, constante entretient notre connexion au Ki universel.

Pour Masunaga les 5 fonctions associées au **Poumon** en Zen Shiatsu sont :

- 1) **échanges** : il est nécessaire qu'il y ait une perméabilité, pour que les échanges de Ki à travers la frontière, puissent définir et différencier l'individu du reste de l'univers. Les échanges se font par la peau (absorption et élimination), les poumons (échanges gazeux), et le gros intestin (échange de substance)
- 2) **création d'une frontière** : d'un point de vue psychologique, un déséquilibre du Ki du **Poumon** entraîne des sentiments d'isolement, qui peut se transformer en dépression ou en sentiment d'aliénation (sensation d'être dépossédé.e de ce qui constitue son être essentiel, sa raison d'être, de vivre).
La respiration devient comprimée pour ne pas donner prise aux sentiments douloureux, ce qui affaiblit encore notre connexion avec le Ki universel
- 3) **captation du Ki** : l'acte de capter le Ki, via la respiration implique aussi notre capacité à accepter les nouvelles expériences, à rester ouvert. Le nouveau Ki représente la nouvelle vitalité nécessaire à la croissance physique mais aussi psychologique.
- 4) **La structure** : Masunaga souligne l'importance de la paroi cellulaire (ce qu'il nomme « structure ») qui n'est pas une simple membrane mais est composée de molécules polarisées, c'est la charge que ces molécules projette qui permet de différencier l'organisme de son environnement, un peu comme une barrière électrique.
La structure serait donc un transmetteur de Ki
- 5) **respiration** : Masunaga considère le **Poumon**, exactement comme en occident, c'est à dire

indispensable à la fonction respiratoire. Toute affection respiratoire met en jeu le **Poumon**.

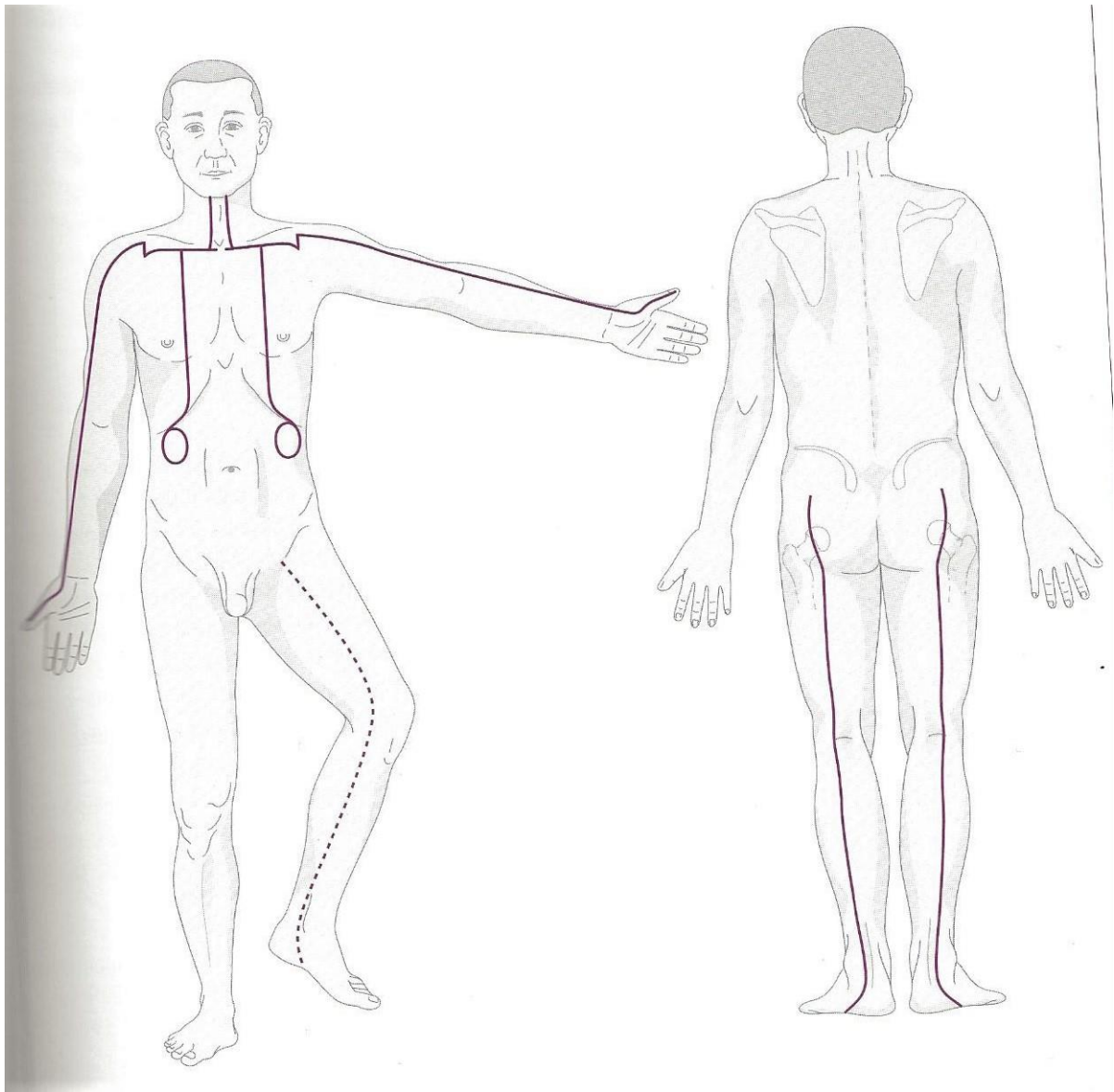
- 6) **vitalité, mais non immunité** : Masunaga fait une distinction entre la vitalité et l'immunité, cette dernière étant pour lui plus du domaine de **Triple Réchauffeur**. Par contre les affections cutanées chroniques restent du domaine des **Poumons**.

Synthèse des fonctions MTC (revoir cours 1A) / Masunaga

MTC	MASUNAGA
<ul style="list-style-type: none"> - respiration - captation du Ki et dispersion vers le bas et l'extérieur - bouclier protecteur (Wei Ki) - régulation de l'eau - gouverne la peau, le nez et la gorge - loge l'âme corporelle (PO) 	<ul style="list-style-type: none"> - bordure énergétique (frontière) - perméabilité de cette frontière permettant les échanges - transmetteur et captation du Ki - respiration - vitalité - affections cutanées chroniques

Symptômes

Kyo
<ul style="list-style-type: none"> - Difficulté respiratoire / toux / bronchite - Fatigue dans la partie supérieure du corps - Rhume, grippe fréquent(e)s - Tête lourde - Négativité - Chagrin
Jitsu
<ul style="list-style-type: none"> - Congestion du nez et de la poitrine - Bronchite - Asthme - poitrine serrée - Chagrin - Indifférence / être sur la défensive / orgueil - Égoïsme / jalousie



Le Gros Intestin en Zen

Fonctions Masunaga

- 1) **élimination** : c'est la même fonction que celle de la MTC qu'a gardé Masunaga. C'est à dire élimination des déchets par la peau, par les intestins, mais aussi élimination psychologique.
- 2) **circulation du Ki dans le Hara inférieur, le dos et les jambes** : alors que la MTC ne relie les douleurs du dos qu'au Rein ou à la Vessie, pour Masunaga elles peuvent être dues à GI en raison de la taille de l'organe. D'ailleurs les douleurs lombaires sont souvent ressenties autour du point Shu de GI et de la zone diagnostique du dos de GI.
- 3) **évacuation** : cette fonction d'évacuation est primordiale. En effet si nous ne pouvons pas évacuer l'ancien, il n'y a aucune place pour le nouveau, que ce soit aux niveaux physique ou psychologique. Les comportements anciens qui ne sont plus utiles dans l'instant présent mais toujours actifs ce qui limite les expériences nouvelles et à tendance à enfermer les personnes dans des schémas toujours identiques (Peur de l'échec, anticipation du rejet...)
En MTC c'est le Foie qui est à l'origine de stagnation en Zen Gi sinusites et pour le bas du corps: constipation , douleur cycles, raideurs lombaires,
- 4) **aliénation et dépression** : Masunaga exprime le dilemme de GI comme « *une insatisfaction permanente ; pas d'amis à qui se confier* ». Ceci peut conduire à des comportements antisociaux.
- 5) **respiration et exercices** : si une personne à des difficultés à initier des échanges avec le monde extérieur, elle va développer une respiration superficielle et étriquée, avoir du mal à se motiver pour bouger, et faire du sport. On va donc l'inciter à faire des exercices physiques doux comme la marche et à faire de grandes respirations. Ces personnes ont besoin d'agrandir leur espace.

Synthèse des fonctions MTC / Masunaga

MTC	MASUNAGA
<ul style="list-style-type: none">- réabsorption de l'eau- élimination des déchets (peau, intestins, respiration, esprit)- rôle dans les affections du nez et de la face- douleurs du bras, de l'épaule et du cou	<ul style="list-style-type: none">- élimination des déchets (idem MTC)- circulation du Ki dans le Hara inférieur, le dos et les jambes- évacuation de l'ancien- lâcher prise- comportements antisociaux- insatisfaction permanente- initier les échanges avec le monde extérieur

Symptômes

Kyo
<ul style="list-style-type: none">- Selles molles ; gargouillements ; douleur sourde dans l'abdomen ; membres froids- Hémorroïdes- Selles sèches ; constipation- Manque de force dans le pouce- Déception ; mélancolie- Manque d'enthousiasme
Jitsu
<ul style="list-style-type: none">- Diarrhée ; mucosités dans les selles ; brûlures de l'anus ; douleurs abdominales- Constipation avec selles sèches ; bouche sèche et chaude- Gonflement du Hara inférieur- Dépression ; remords- Inquiétude qu'on ne peut pas relâcher

