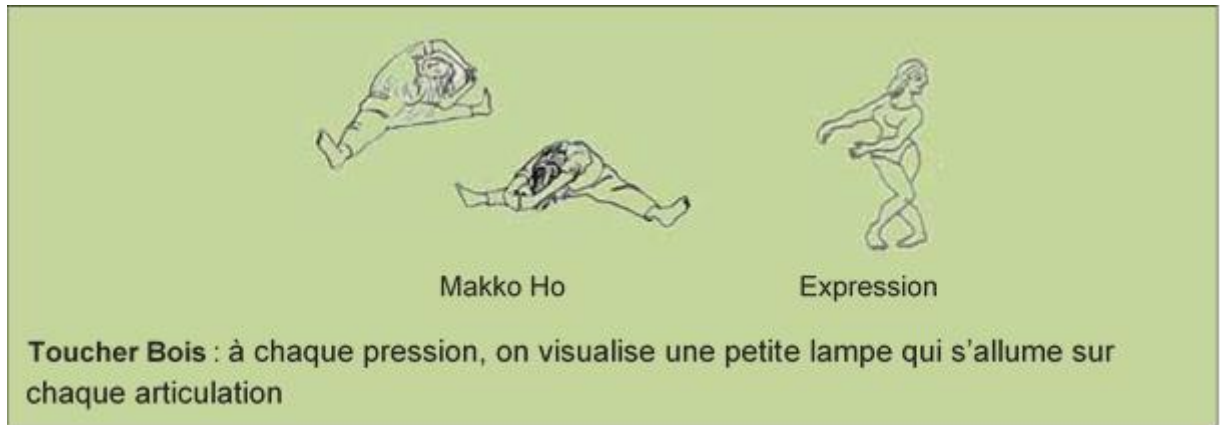


BOIS



Mots Clé : indécision

Dans l'horloge circadienne, comme dans le cycle de l'amibe, le cycle se termine par le Bois.

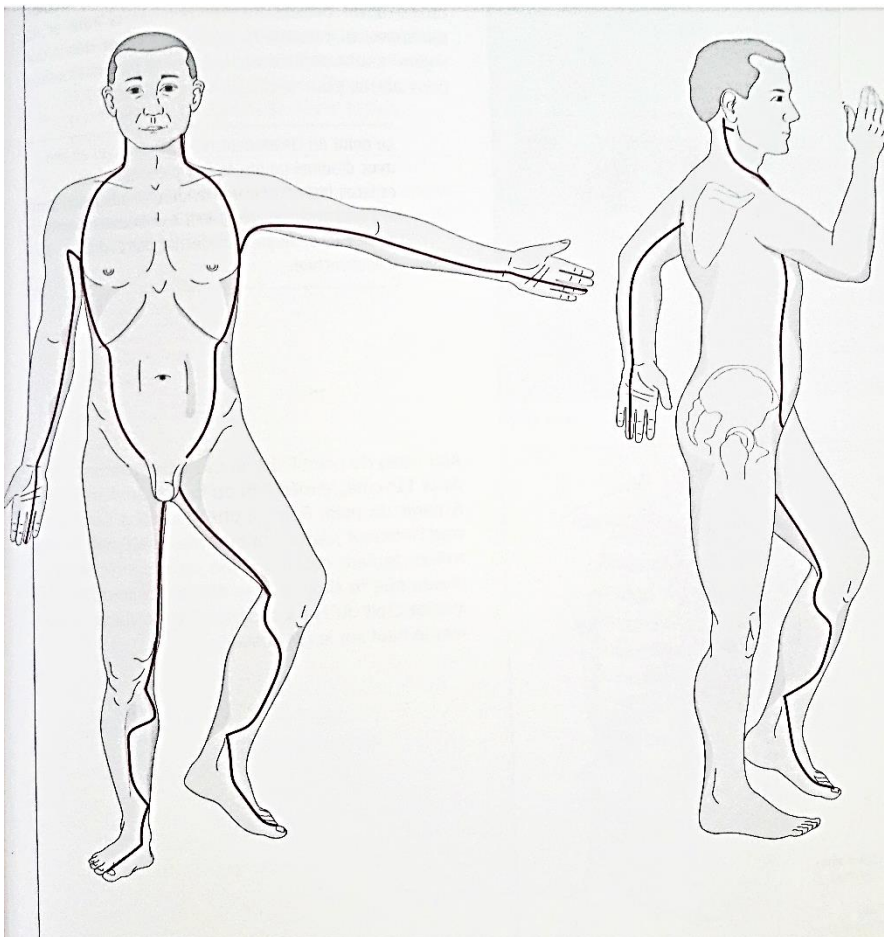
Une fois que le corps a été créé, nourri, que son identité a été établie, qu'il sait comment se reproduire, survivre à des menaces et vivre en communauté, que reste-t-il ? L'exploration et la création.

En MTC on compare le Foie à un Général qui prévoit un plan d'attaque et à la VB (lieutenant de terrain) qui le met en pratique. Masunaga réutilise ses fonctions en parlant de stockage (du Sang par le Foie) et de distribution des éléments nutritifs (le Ki avec la VB).

En Zen ces fonctions ont véritablement pour objectif de permettre de choisir et de mettre en œuvre un objectif de vie.

Foie

- **Mot-clé** : INDECISION



Masunaga emmène le méridien jusque dans les zones de blocages décrites en MTC : la poitrine et la zone où la Chaleur et la Stagnation peuvent bloquer le Ki entre F14 et P1 (congestion de la poitrine, asthme, noyau de prune dans la gorge). Il ajoute le cou qui permet de regarder dans toutes les directions (le sens du Bois est la vue).

Fonctions Zen Shiatsu du Foie

1) Quel chemin prendre :

Le mouvement du Bois se fait dans tous les sens (voir cours 1A) :

La croissance des plantes se fait vers le bas et les côtés (racines), vers le haut et les côtés (pousses) et les méridiens F et VB sont situés sur les côtés du corps, ils reflètent ainsi notre capacité à choisir de quel côté nous allons.

Le Foie nous donne la capacité de choisir notre chemin de vie et de le mener à bien. Quand le Foie est harmonieux, tout se met en place rapidement et de façon efficace.

Quand il est en déséquilibre, il y a beaucoup de réflexion sans action, aucune place pour la spontanéité, ou encore une incapacité à anticiper.

2) Fonctionnement excessif et détoxification :

Si, dans notre petite enfance, on subit une répression de notre créativité ou de l'expression de nos sentiments, si on n'est pas encouragé dans nos choix, alors notre chemin de vie ne se déroulera pas de façon fluide.

Ce sont alors des personnes qui agissent en fonction de ce qu'on attend d'elles et non pas de ce qu'elles même décident, d'ailleurs elles n'ont souvent pas la conscience d'avoir le choix. Cet état engendre de la frustration, des tensions et peut dériver vers la dépression.

Et si à cela se rajoute la répression des émotions, alors tout la force d'expression du Foie va se diriger vers une distraction, une réponse conditionnée comme une addiction ou un comportement excessif : l'alcoolisme (rapport au foie) mais aussi des troubles alimentaires (surpoids, boulimie, anorexie) ou d'autres drogues qui permettent d'accéder à un engourdissement temporaire des émotions douloureuses mais qui auront pour conséquence d'affaiblir durablement le Foie (dont l'un des rôles est de détoxifier).

Les symptômes de type céphalées, lourdeur de la tête ou impression d'intoxication sont synonymes d'un affaiblissement du Foie.

3) déséquilibre de l'énergie :

Rappel de 1^{ère} année : le rôle du Foie est de stocker l'énergie et de la distribuer.

a. S'il y a une déficience dans la distribution, on expérimentera de brusques moments d'énergie intense (motivation, augmentation de la capacité de travail) suivis de période de fatigue intense.

b. Si c'est un problème de stagnation, alors la personne ressent une perte générale de la vitalité. Non pas car il n'y a pas d'énergie, mais parce qu'elle n'est pas distribuée.

Dans les 2 cas, il n'y a pas régulation activité et repos

a. Problème de lenteur



b. Problème de Stagnation



4) Déséquilibre dans les émotions :

Le Foie et la Vésicule Biliaire stockent et distribuent l'Energie physique mais aussi l'énergie émotionnelle.

Aussi les sautes d'humeurs, l'hyper sensibilité, la jalousie excessive, les accès de colère, le SPM, mais aussi des comportements inappropriés (pleurer en pensant à un souvenir agréable) peuvent être lié à une distribution inégale de l'énergie émotionnelle.

Un déséquilibre en Foie, peut également se traduire par un manque de tact ou par des remarques très acerbes voire acides.

Ces émotions difficiles à contrôler sont souvent réprimées et c'est cet enfouissement des émotions qui se manifeste physiquement (cf symptômes du Foie en MTC et douleur du diaphragme).

5) Agression et timidité :

Le Foie nous rend attentifs aux autres et permet de maintenir la connexion du groupe.

Équilibré, chacun peut s'exprimer en son nom avec le soutien du groupe.

Déséquilibré, on peut avoir tendance à penser que les autres sont des obstacles, ou qu'ils sont dangereux.

Si on se sent puissant, on estime que notre objectif est plus important et on va agir de façon agressive.

A l'inverse, on peut ne pas se sentir à la hauteur et on a du mal à s'affirmer.

6) Problèmes génitaux et reproducteurs :

Le méridien du Foie passe par les organes génitaux aussi les douleurs testiculaires, les problèmes de prostate, l'inflammation des organes sexuels, et l'impuissance sont répertoriés par Masunaga comme liés à un déséquilibre du Foie.

Les douleurs du sacrum, du coccyx, les hémorroïdes peuvent résulter de tensions ou de manque de soutien du plancher pelvien.

7) Raideurs musculaires :

En MTC, le Foie gouverne les tendons et le Sang du Foie les nourrit. En Zen Shiatsu aussi une raideur et un manque de flexibilité sont liés à une insuffisance du Foie.

Synthèse des fonctions du Foie MTC / Zen Shiatsu

MTC	MASUNAGA
- Réservoir de Sang	- Quelle direction prendre?
- Responsable du flux libre du Ki	- Fonctionnement excessif et détoxification
- Affection pour les émotions	- Stockage ou distribution du Ki, mais aussi des émotions
- Gouverne les yeux	- Coexistence dans un groupe : agressivité ou timidité
- Gouverne les tendons	- Troubles génitaux et de la reproduction
- Gouverne les ongles	- Raideurs musculaires
- Héberge l'Âme éthérée (HUN)	

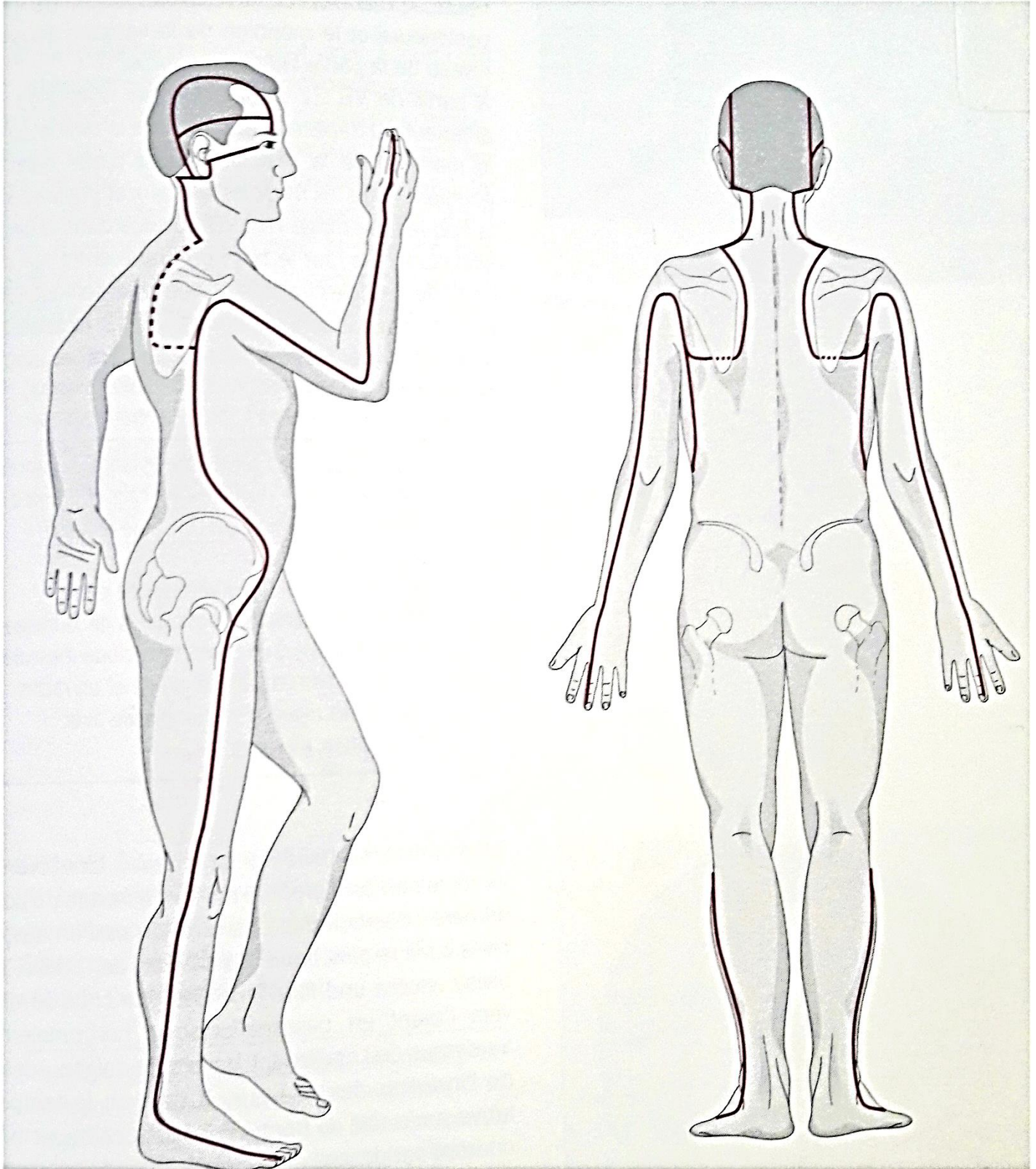
Symptômes d'un déséquilibre du Foie en Zen

Kyo
- Fatigue / vertiges / teint pâle et terne
- Ongles abîmés
- Infertilité
- Impression d'avoir des « flotteurs » devant les yeux
- Faiblesse articulaire / raideur musculaire
- Irritabilité / dépression
- Manque de détermination
Jitsu
- Épuisement suite à un dynamisme excessif
- Gonflement de l'épigastre / mauvaise digestion / flatulences
- Maux de tête
- Raideur chronique / oppression du Hara
- Hémorroïdes / éruptions cutanées
- Maladies inflammatoires du système de reproduction
- Travail et concentration excessifs / obstination
- Colère réprimée / éclatée
- Frustration / impatience / impulsivité

Vésicule Biliaire

- **Mot-clé** : INDECISION

Le passage par l'omoplate permet de travailler les problèmes d'épaule de la VB.
Masunaga simplifie le trajet du méridien en évitant les zig zags et en restant sur le côté du corps.



Fonctions Zen Shiatsu de la Vésicule Biliaire

On trouvera peu de changement par rapport à la MTC, car les aspects psychologiques y sont déjà présents, Masunaga élargit les symptômes physiologiques en particulier ceux liés à la digestion.

1) Les côtés :

Comme en MTC, le Foie gère les choix à longs termes alors que la VB, de par sa nature Yang, prend des décisions sur le terrain et donc à besoin de pouvoir faire un virage à 180° si nécessaire.

De par l'emplacement du méridien dans le corps, Masunaga associe les symptômes liés aux yeux, aux céphalées, ou douleurs de hanche, du cou, de l'abdomen et de la cage thoracique à la Vésicule Biliaire. Si une personne réprime une partie de sa personnalité, on observera une différence importante entre le côté droit et le côté gauche, accompagné de douleurs au niveau du sacrum ou des hanches qui reflètent un déséquilibre de VB.

2) Le contrôle des sucs digestifs :

En Zen Shiatsu, la Vésicule Biliaire contrôle et régule la bile mais aussi les autres sécrétions liées à la digestion. (Attention la production et la qualité de ces sucs digestifs sont du domaine de la Rate).

Ainsi un grand nombre de symptômes digestifs sont liés à la Vésicule Biliaire selon Masunaga (remontées acides, nausées, constipation, diarrhée, éructations, gaz).

3) Souplesse et rigidité :

La Vésicule Biliaire représente notre souplesse psychologique et physique. Comme en MTC, elle est en cause dans les problèmes de raideur ou d'hyperlaxité.

Le talon d'Achille étant le tendon le plus large du corps, Masunaga précise qu'il doit être travaillé pour réguler la souplesse de tous les tendons (bien qu'il ne soit pas sur le trajet de Foie ni de Vésicule Biliaire).

4) Discernement et impartialité :

Parce qu'elle est chargée de la prise de décision, la Vésicule Biliaire doit avoir la capacité de faire le tri, d'avoir une vision claire et donc objective.

Si la Vésicule Biliaire est en déséquilibre, cela crée des troubles :

- a. Si le discernement est déficient, on va avoir beaucoup de mal à prendre une décision ou à prendre la bonne décision car on ne voit pas clairement la situation. Cela se traduit par une sensation de menace et de pression et le désir d'échapper à toute prise de décision.
- b. Si c'est l'impartialité qui est déficiente, on prend des décisions en se basant sur nos émotions à l'instant T, sans prendre de recul sur la situation ou l'impact que cela peut avoir sur les autres personnes.
- c. Si, au contraire, on prend trop à cœur la capacité à discerner et à être impartial, on aura tendance à se concentrer sur les détails en perdant de vue l'objectif à long terme.

Synthèse des fonctions de la Vésicule Biliaire en MTC / Zen Shiatsu

MTC	MASUNAGA
<ul style="list-style-type: none">- stockage et sécrétion de la bile- prise de décision- clarté et organisation- yeux, tendons et coordination- rapports du méridien	<ul style="list-style-type: none">- contrôle des côtés du corps- contrôle des sucs digestifs- flexibilité ou non- discrimination et impartialité dans la prise des décisions

Symptômes d'un déséquilibre de Vésicule Biliaire en Zen

Kyo
<ul style="list-style-type: none">- vertiges / faible vision- digestion difficile des matières grasses- faiblesse dans les jambes / fatigue- timidité / manque d'initiative
Jitsu
<ul style="list-style-type: none">- douleur et gonflement de la cage thoracique / nausées / manque d'appétit- digestion difficile des matières grasses / teint jaune- goût amer / urines foncées- calculs biliaires- raideur des muscles latéraux- impatience / toujours pressé / sur-ambition- irascibilité / frustration / colère