

L'ÉLÉMENT TERRE & LE SYSTÈME DIGESTIF

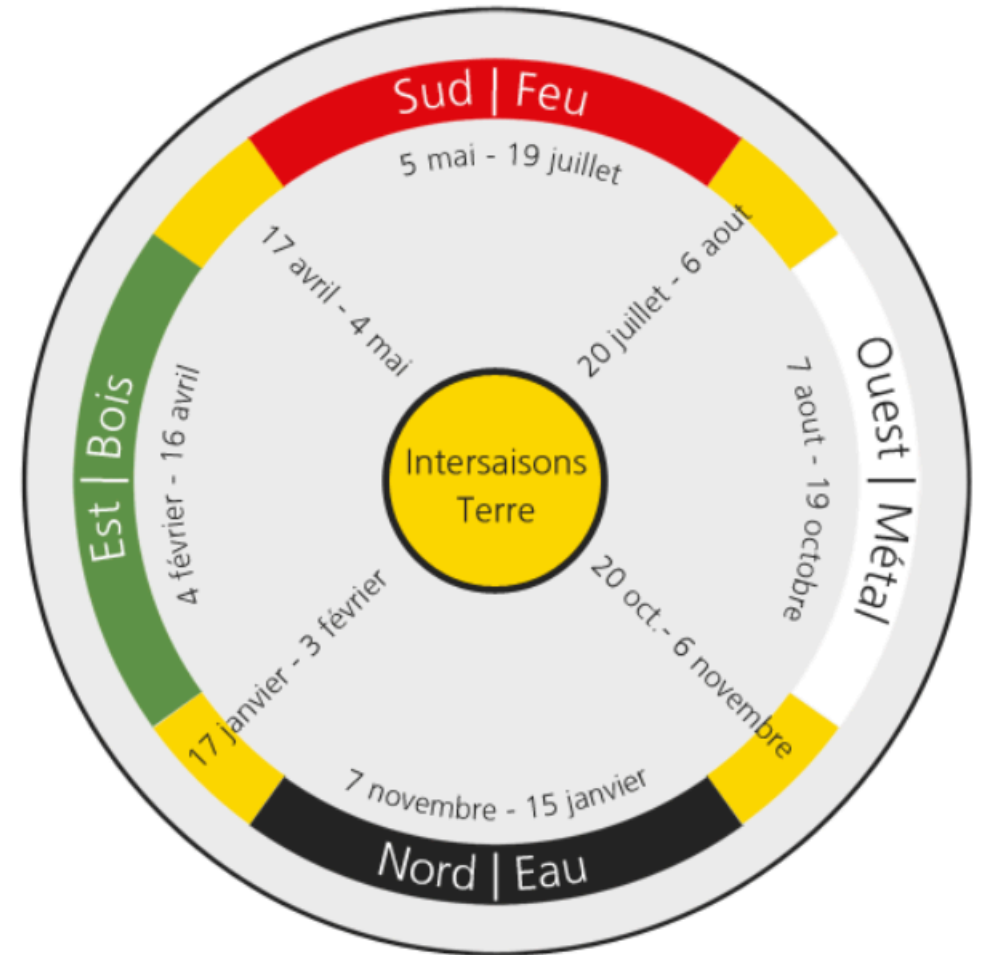
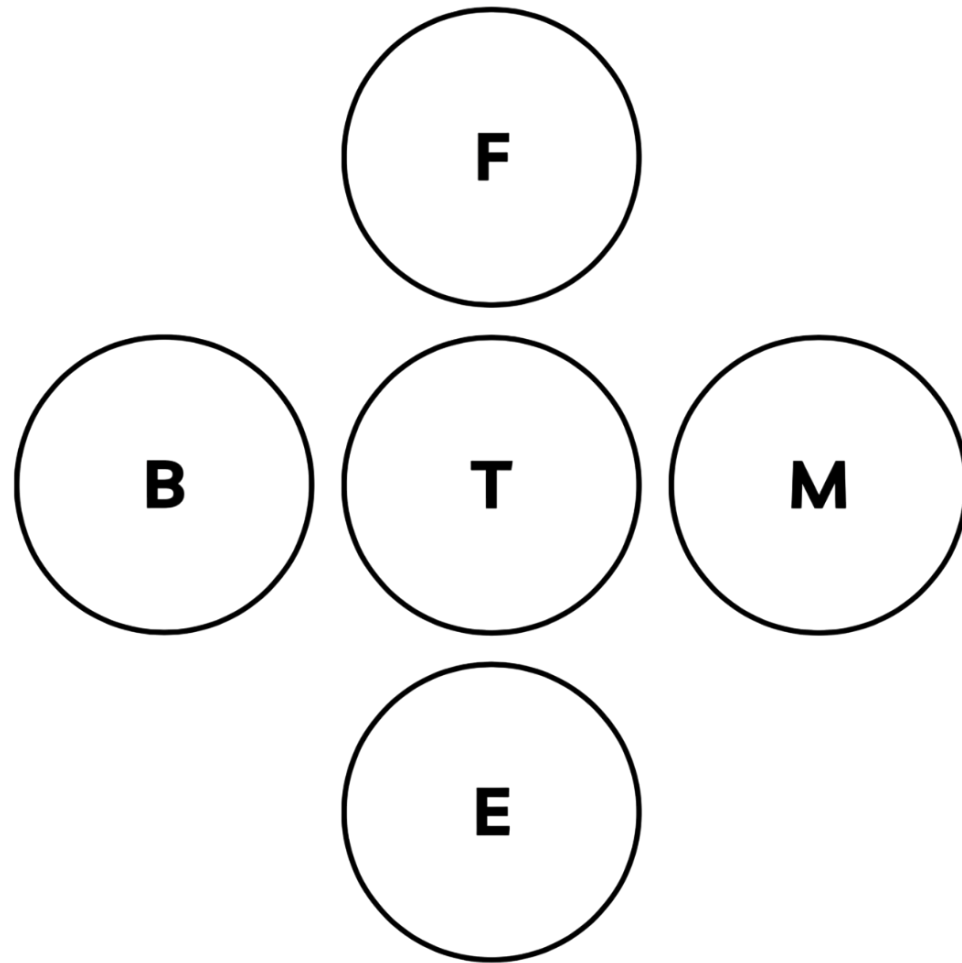
EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

AVEC SARAH SCHNYDER, THÉRAPEUTE MTC
Rte de Lausanne 101, 1096 Cully
079 588 28 00

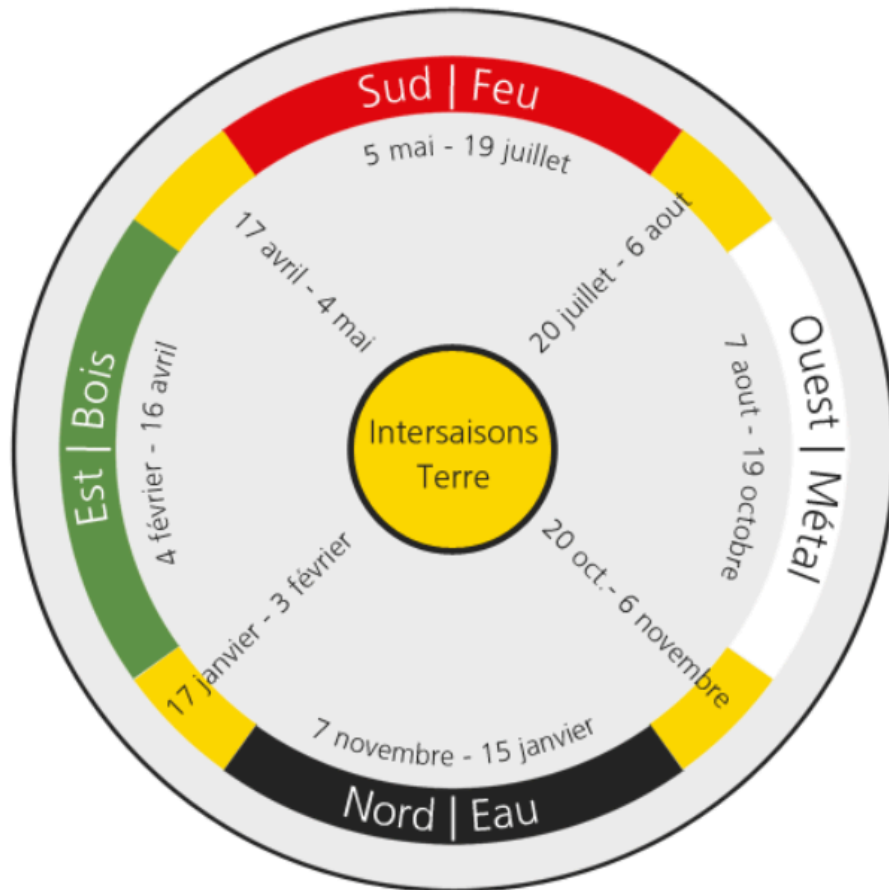
Thèmes de la Conférence

- Place de la Terre dans les Cinq éléments
- Rôle de l'Estomac
- Rôle de la Rate
- Le Foyer Moyen
- Quand la Terre est faible
- Digérer les aliments/Digérer la Vie
- Les Émotions et l'Élément Terre
- Renforcer l'Élément Terre
- Acupressure pour la Terre

Place de la Terre dans les 5 éléments: Bois, Feu, Terre, Métal et Eau; Centre/intersaisons



La Terre représentée par le Centre et les Intersaisons

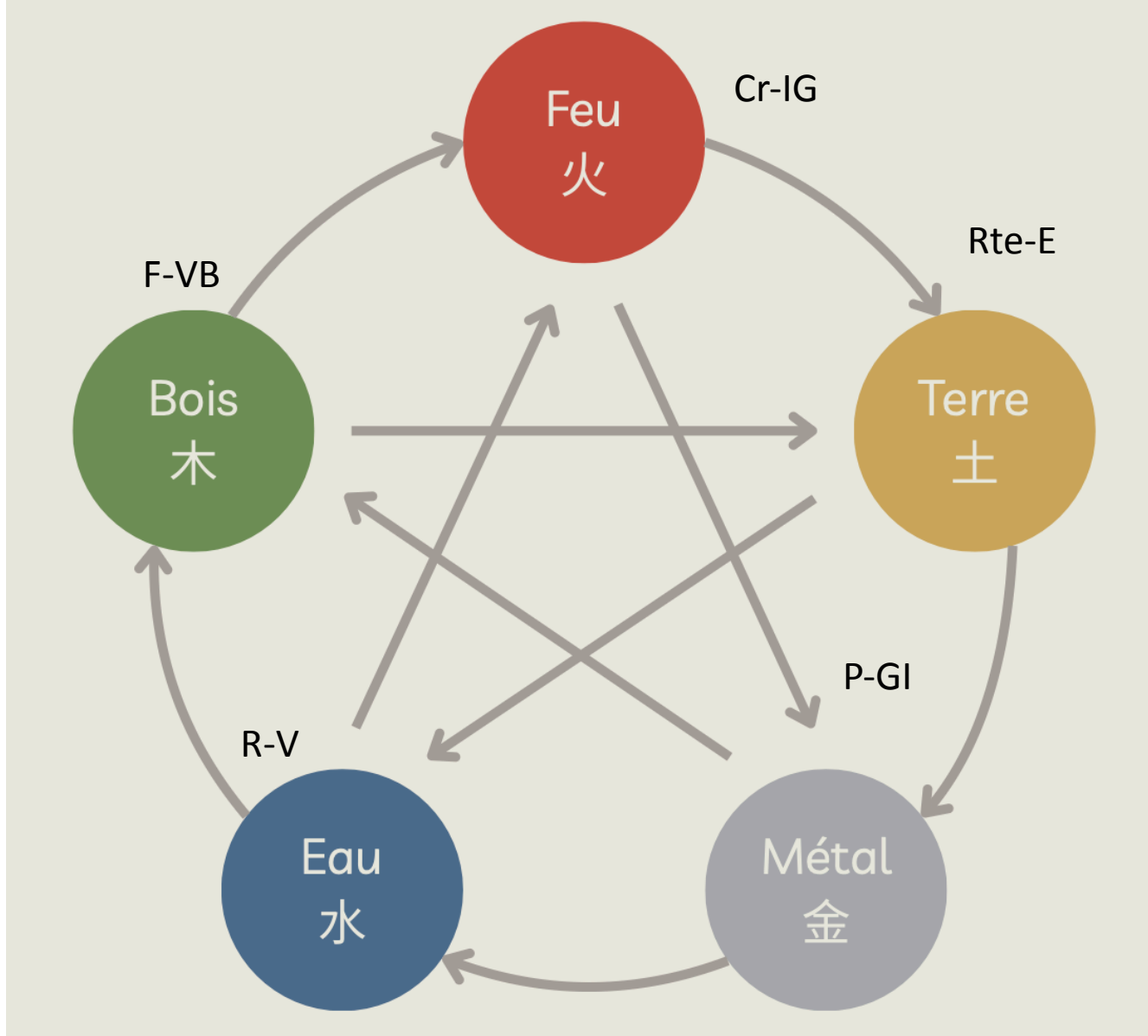


- Digestion
- Assimilation
- Recentrage
- Retour au calme
- Adaptation

Place de la Terre dans les 5 éléments :

- **Centre** autour duquel tout tourne -> Sans centre, aucun mouvement circulaire n'est possible.
- La Terre **soutient** les autres éléments (Bois, Feu, Métal, Eau)
- La Terre est l'élément **référentiel** : avant d'observer les autres éléments, on vérifie toujours "comment va la Terre", car **si le centre est décalé, tout est décalé.**
- La Terre gouverne **l'ensemble du tube digestif**: Les chinois parlent de l'Estomac (E) - Terre Yang et de la Rate (Rte) - Terre Yin
- La Terre est le pivot, **le lieu des transformations**

La Terre dans les 5 éléments : Estomac (viscère) –Rate (organe)



ESTOMAC- RTE:

Corporel:

- Tissus musculaires (volume)
- Tissus conjonctifs (nutrition)
- Fascias (cohésion)

Saison:

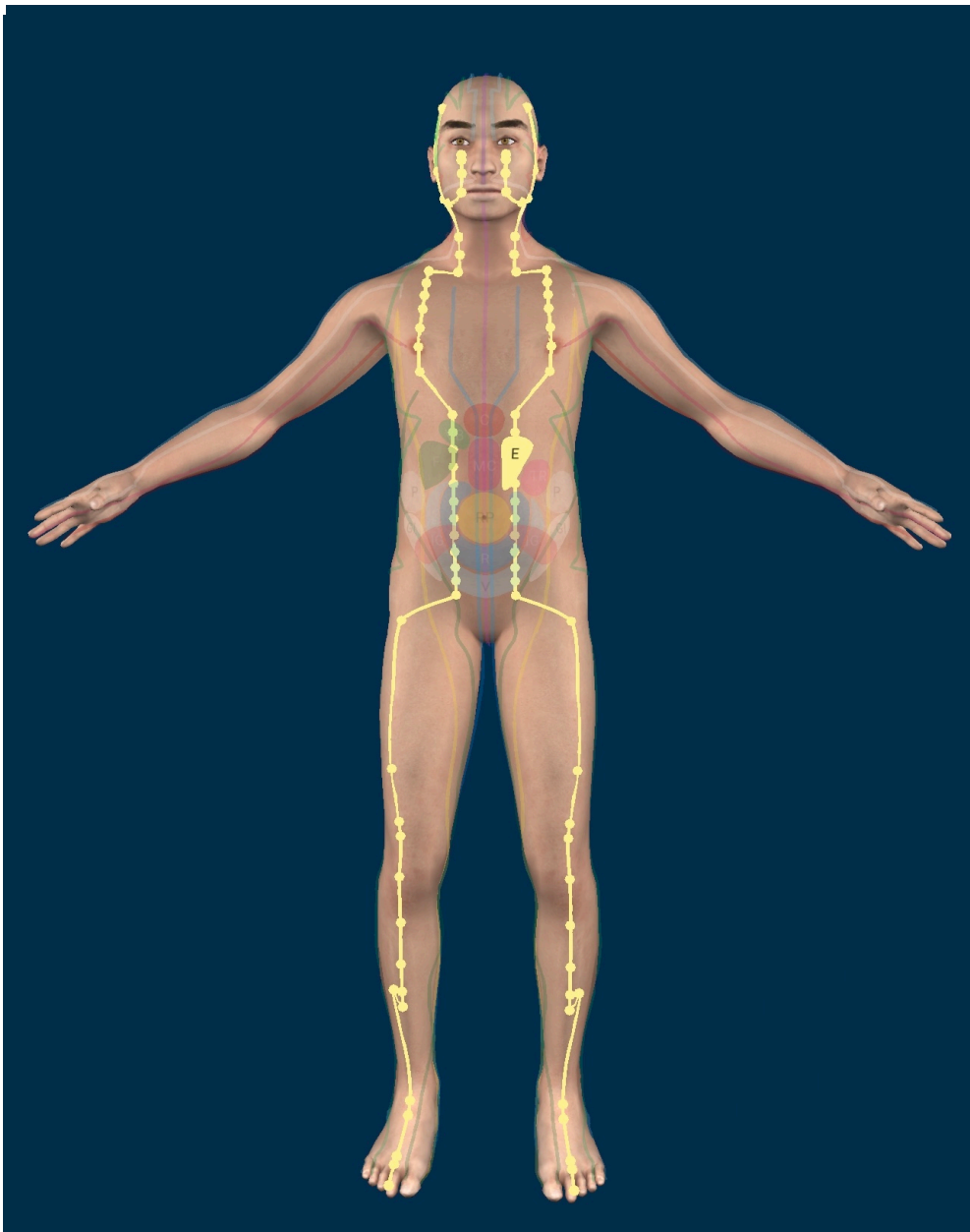
- Fin de l'été/Intersaisons

Couleur:

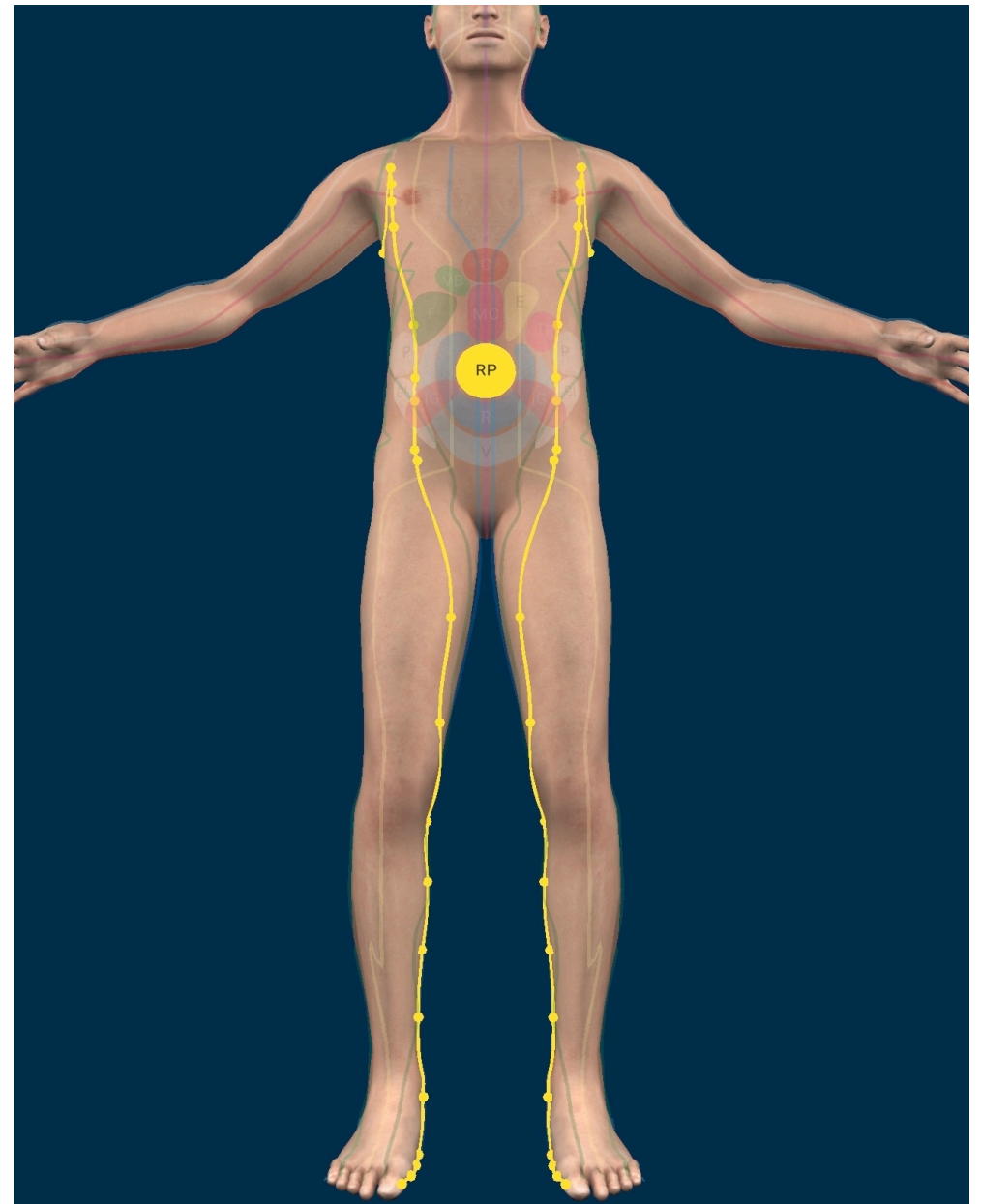
- Jaune

Saveur:

- Sucrée



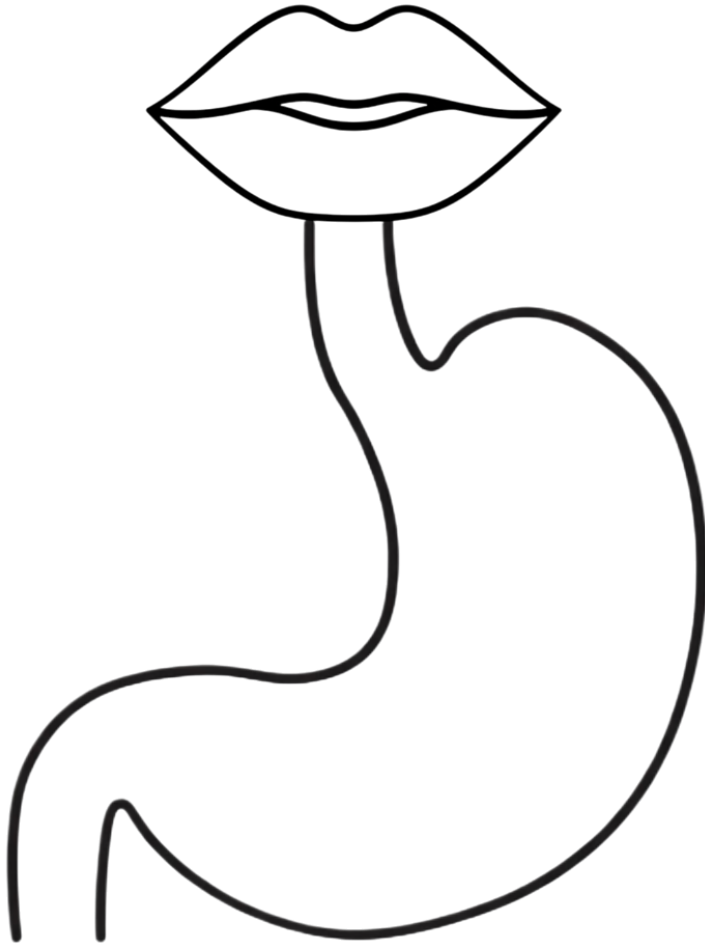
Mérédien de l'Estomac



Mérédien de la Rate

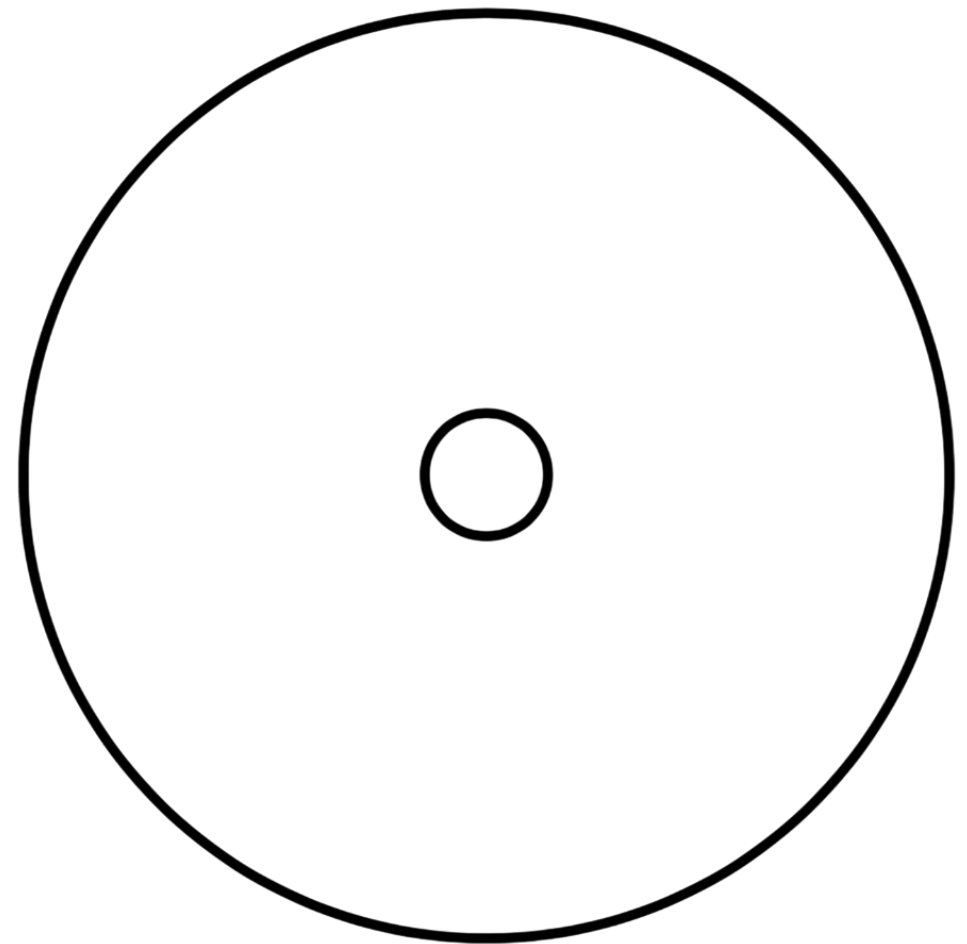
L'Estomac

Tout le tube digestif dans sa
fonction **déstructuration**

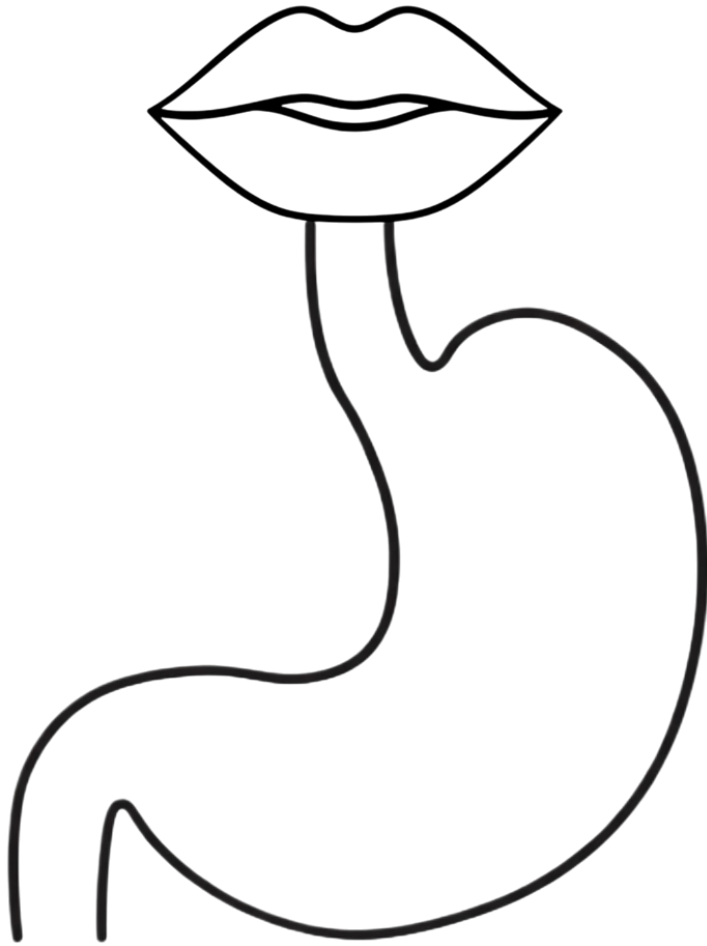


La Rate

Tout le tube digestif dans sa
fonction **restructuration**



L'ESTOMAC (Terre Yang)



L'E en MTC -> 3 choses à retenir:

1) Dissociation/Déstructuration

- E, IG, GI, VB -> selles (informations)

2) L'énergie de l'E descend

- MVT physiologique: descente -> bon E
-> bien incarné
- Mvt pathologiques: reflux, rot, hoquet, nausées, vomissements

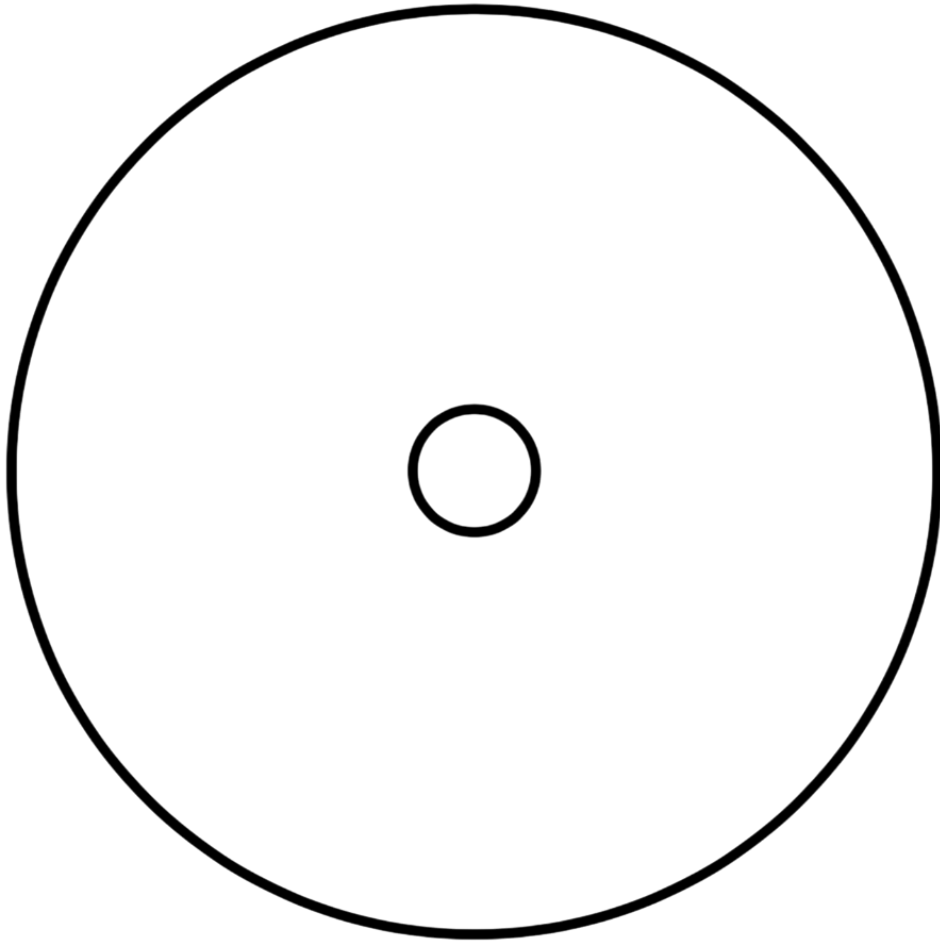
3) L'E aime l'humidité pour dissocier

- Langue (bourgeon du cœur), enduit

Rôle de l'Estomac

- Reçoit les aliments
- Fait mûrir et pourrir
- Aime la chaleur et la régularité
- Déteste le froid et le stress

LA RATE-Pancréas (Terre Yin)



La Rte en MTC -> 3 choses à retenir:

1) Restructuration des énergies

- La Rte est en relation avec la forme

2) L'énergie de la Rte monte au Poumon

- Mvt physiologique: on se sent léger
- Mvt pathologiques: on se sent lourd (ptoses, oedèmes)

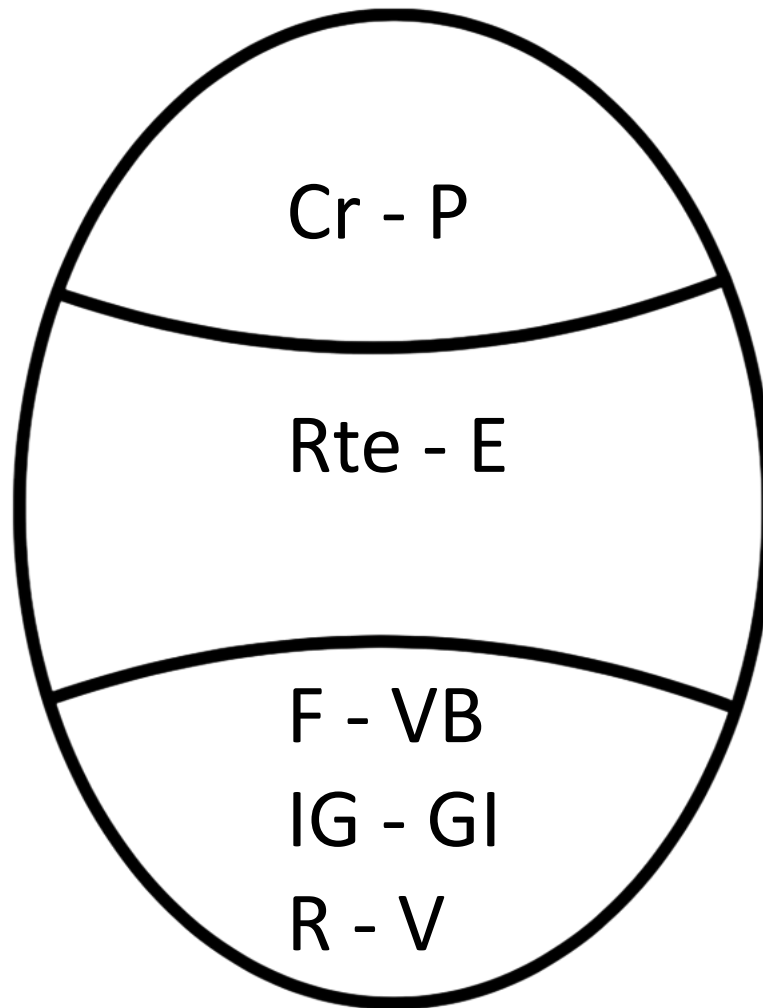
3) La Rte hait l'humidité

- Humidité -> Rhumatismes
- Glaires et mucosités

Rôle de la Rate

- Transforme et transporte le pur
- Produit Qi (énergie) & Sang
- Maintient les tissus (hématomes)
- Déteste l'humidité

Les 3 foyers



Le Foyer Moyen – Fonction digestive (Rte-E)

- Situation: Entre le diaphragme et l'ombilic
- Centre de transformation -> il fabrique l'énergie dont le corps a besoin
- Importance de la **chaleur digestive**-> Il "cuit" symboliquement les aliments comme une marmite chaude. S'il n'y a pas assez de chaleur digestive → mauvaise transformation.
- Lien avec énergie et clarté mentale -> Sans un FM solide, pas d'énergie, pas de tonus, pas de clarté mentale

Quand la Terre (E-Rte) est faible

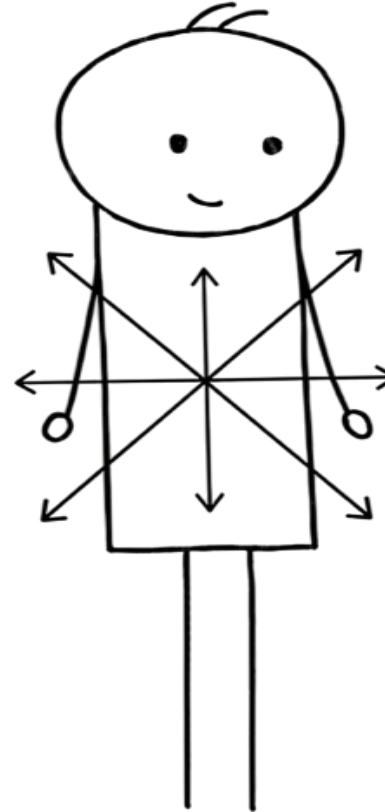


- Fatigue
- Lourdeurs
- Troubles digestifs
- Humidité – oedèmes
- Glaires
- Confusion mentale

Digérer les aliments / digérer la vie

Alimentation:

- L'Estomac reçoit
- La Rate transforme



Émotions:

- On se laisse traverser par les émotions

Les Émotions et l'Élément Terre

Quand la Terre est centrée:

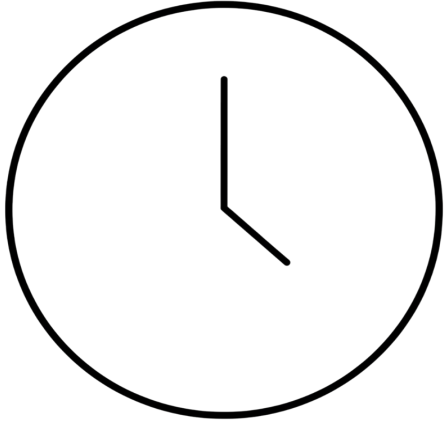
- Harmonie
- Capacité d'adaptation
- Pensée claire
- Stabilité
- Intuition juste

Quand la Terre est décalée:

- Ruminations
- Anxiété
- Obsessions
- Inquiétude
- Discours répétés, disque rayé



Renforcer l'Élément Terre



- Repas réguliers,
- Rythmes, lenteurs
- Repos mental
- Respiration du diaphragme
- Aliments tièdes/cuits
- Éviter sucre, froid, laitages humidité

Acupressure pour la Terre

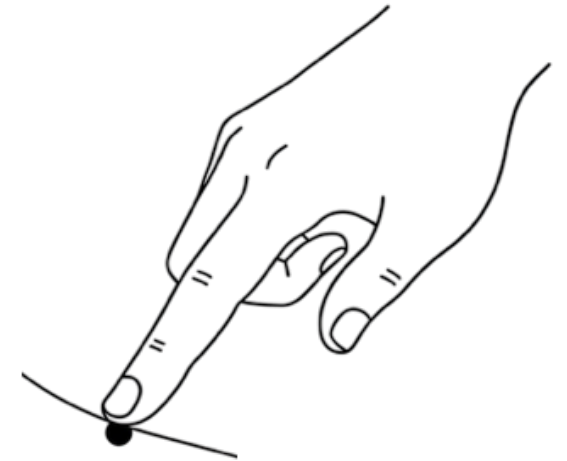
- En embryologie, la peau et le cerveau, jusqu'à la troisième semaine de vie embryonnaire, correspond au même feuillet -> C'est l'ectoderme.
- Après la troisième semaine, ça se divise. En énergétique, il existe toujours une résonnance entre la peau et le cerveau. Ce qui fait que si on a des points sidérés, ça veut dire qu'au niveau du cerveau il y a des connexions énergétiques fermées (soit le cerveau crânien, soit le cerveau abdominal). On sait aujourd'hui qu'il y a plus de neurones abdominaux que de neurones crâniens.
- Le fait de libérer les énergies des points du méridien a une action directe sur le cerveau crânien et abdominal. Le travail sur un point est un travail très profond puisqu'il touche le système nerveux central en libérant des connexions.

Acupressure pour la Terre

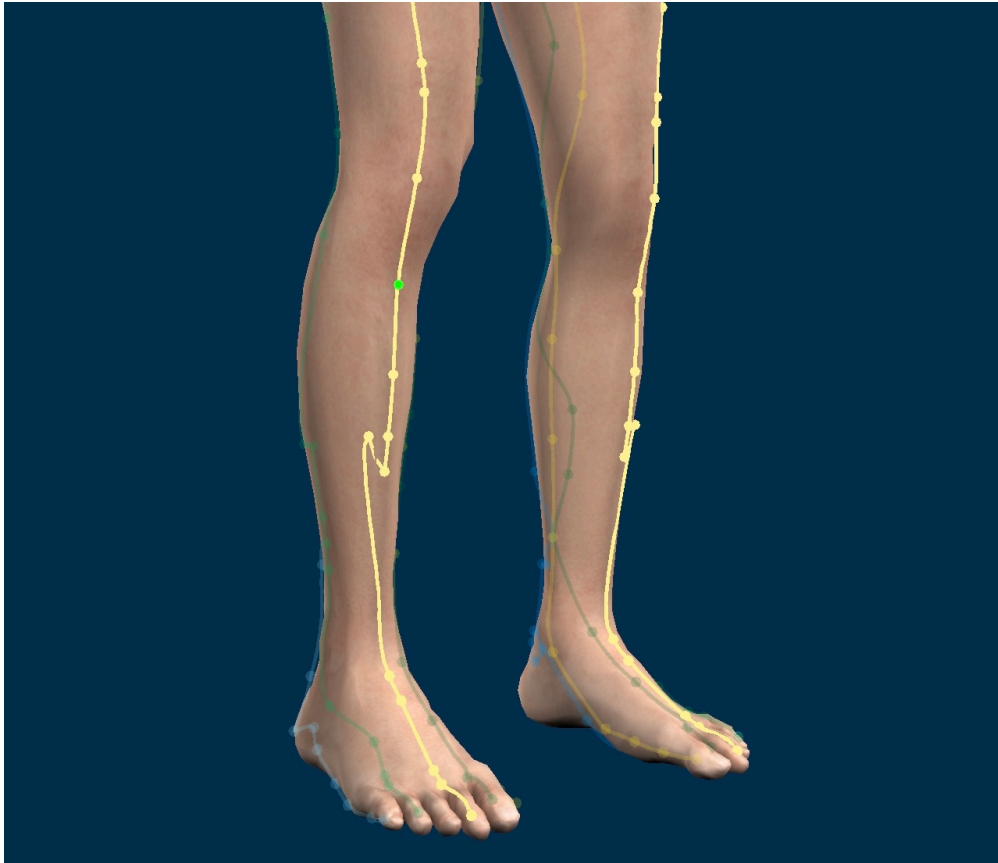
- **36E** - Zu San Li (point Terre de l'E)

L'estomac étant au début de la chaîne alimentaire, c'est le point le plus utilisé en acupuncture car si l'Estomac ne fonctionne pas tout le reste va être perturbé.

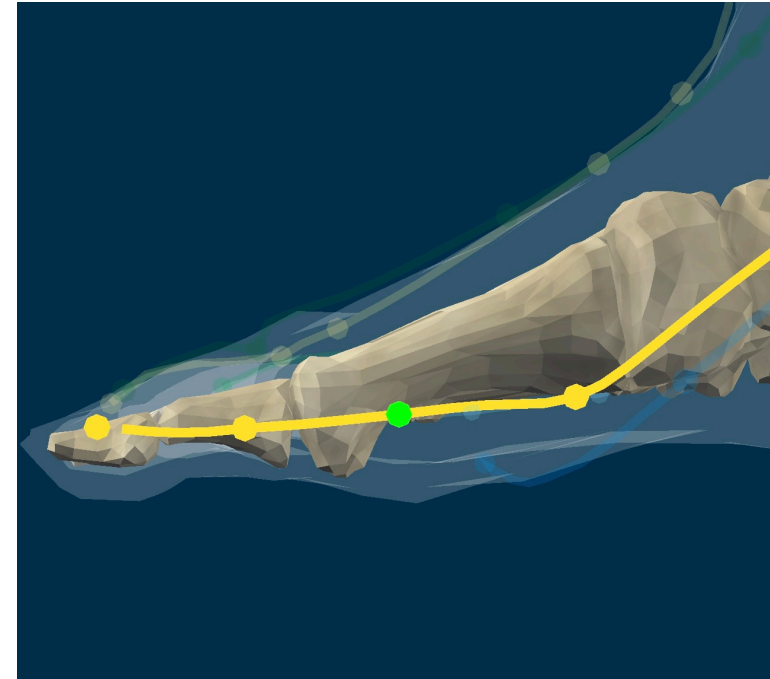
- **3Rte** - Tai Bai (point Terre de la Rte)
- **4Rte** - Gong Sun (point maître du Chong Mai)
- **12RM** - Zhongwan (point antérieur de l'E)
- Diaphragme – respiration consciente - détente émotionnelle



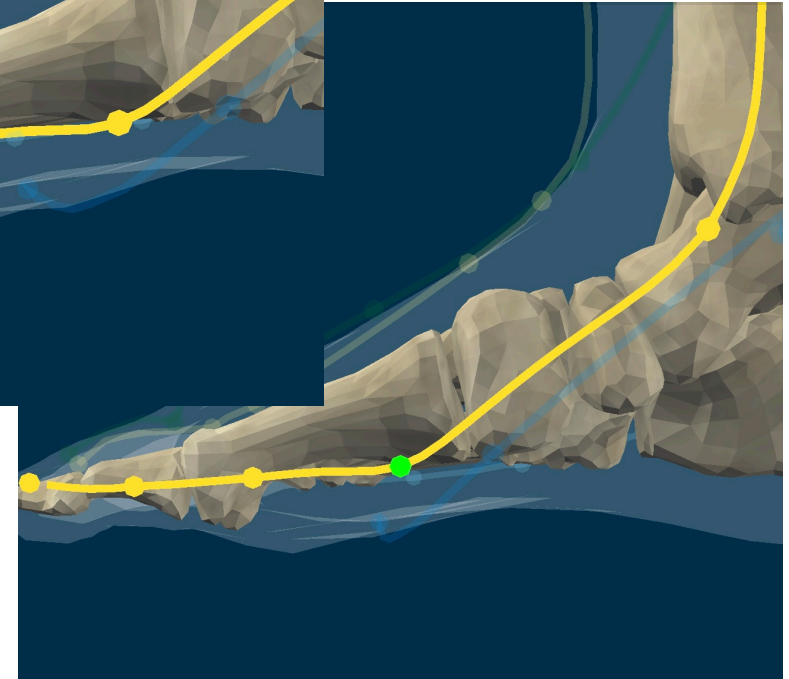
Acupressure pour la Terre



36 E

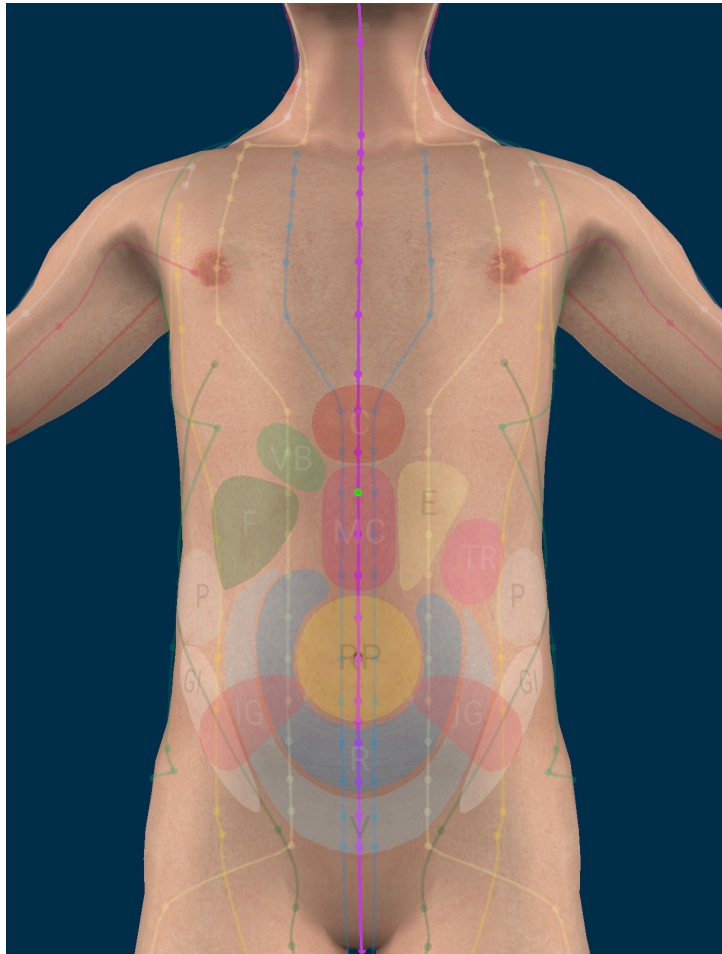


3Rte

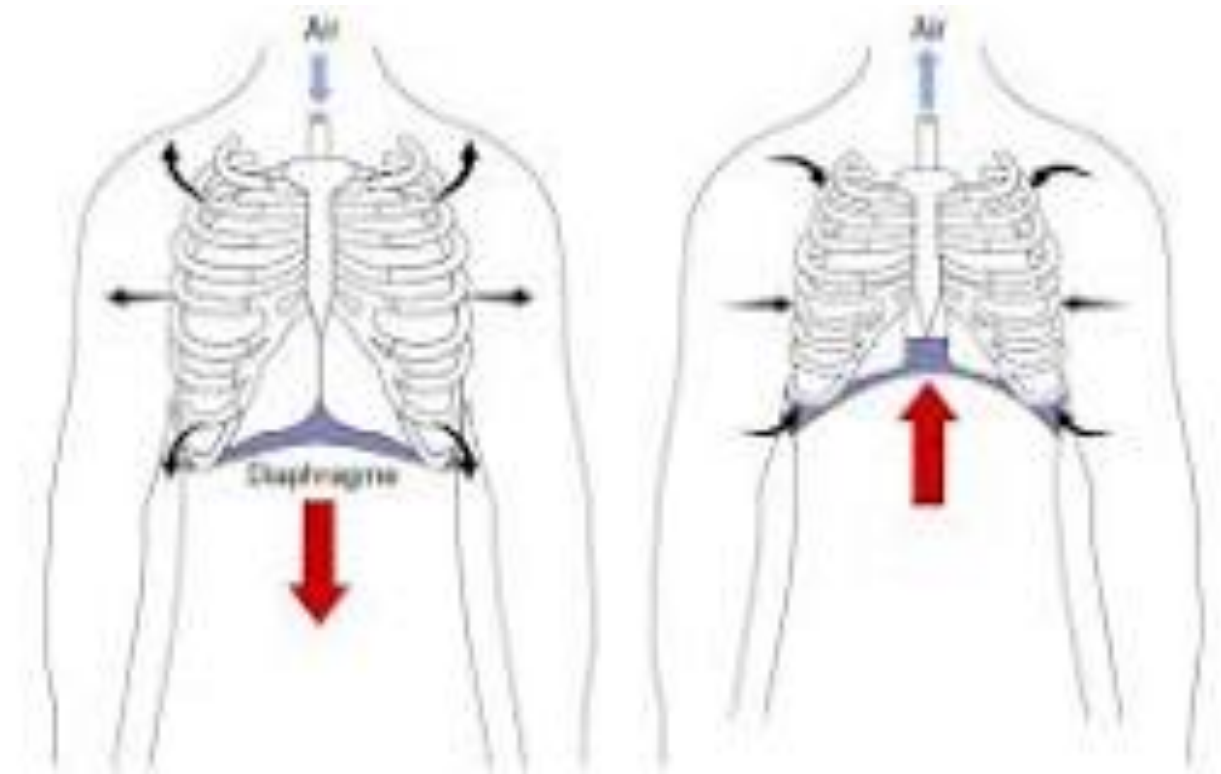


4Rte

Acupressure pour la Terre



12 RM



Inspir

Expir

Conclusion

- La Terre est le centre
- Nourrit – stabilise – harmonise
- L'énergie de l'E descend; L'énergie de la Rte monte
- Rate/Estomac = transformation & équilibre