



Elément Feu

氣功

L'Energétique Chinoise et le Coeur

L'élément Feu

La Diététique de l'été



Par Gilles DONGUY

Certifié en Naturopathie et Médecine Traditionnelle Chinoise
(FNMTC)

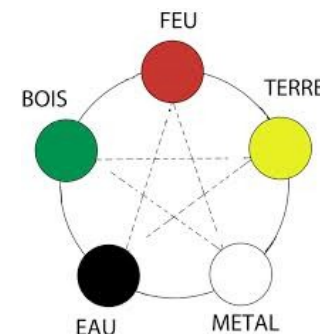
Diplômes d'Enseignant de Qi Gong
(IEQG-FEQGAE)

CQP ALS Fédération Française Sport Pour Tous

Conseiller en Nutrition – Micronutrition

(D.U Alimentation Santé Micronutrition - Université de DIJON)
(Magister Hygiéniste du Travail et de l'Environnement - CNAM Lyon)
(DEA Biologie - Université Claude Bernard Lyon 1)

Contact : gdonguy@gmail.com





Elément Feu

氣功

Les bases Énergétiques



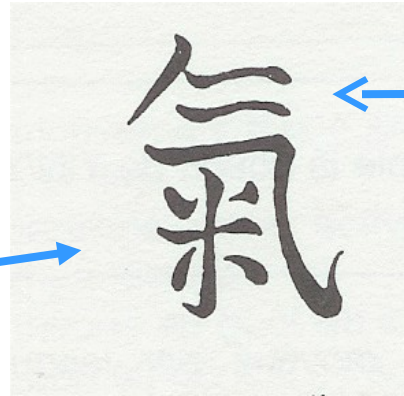
Elément Feu

氣功

Qi, YIN et YANG



Yin Riz
Qi visible



Vapeur **Yang**
Qi invisible



Tai Ji

« Le Tao produit le Un
Un produit le Deux
Deux produit le Trois
Trois produit les 10000 êtres »

Dao De Jing – Chap. 25.



Elément Feu

氣功

Les 5 mouvements

Après 3

4

5

A partir de la croix
taoïste

SUD

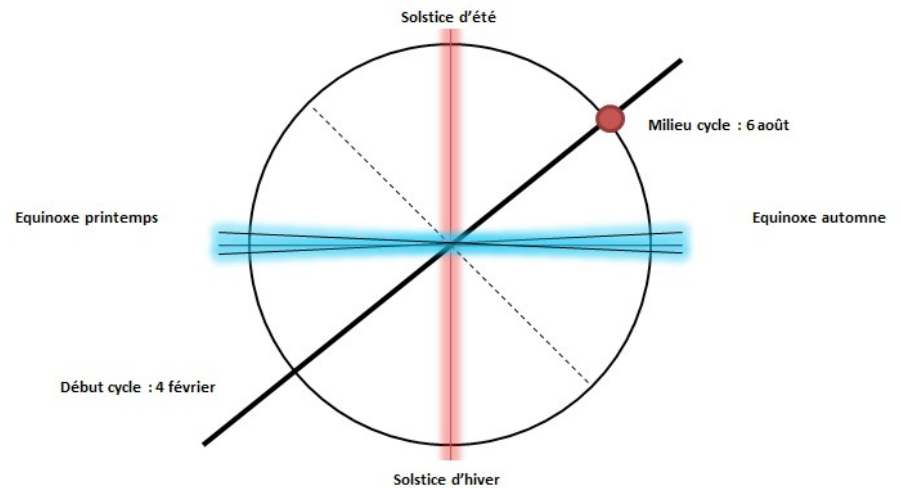
EST

OUEST

NORD

Espace

Nombre, mesure, discontinuité



Temps

Succession, non mesure, continuité



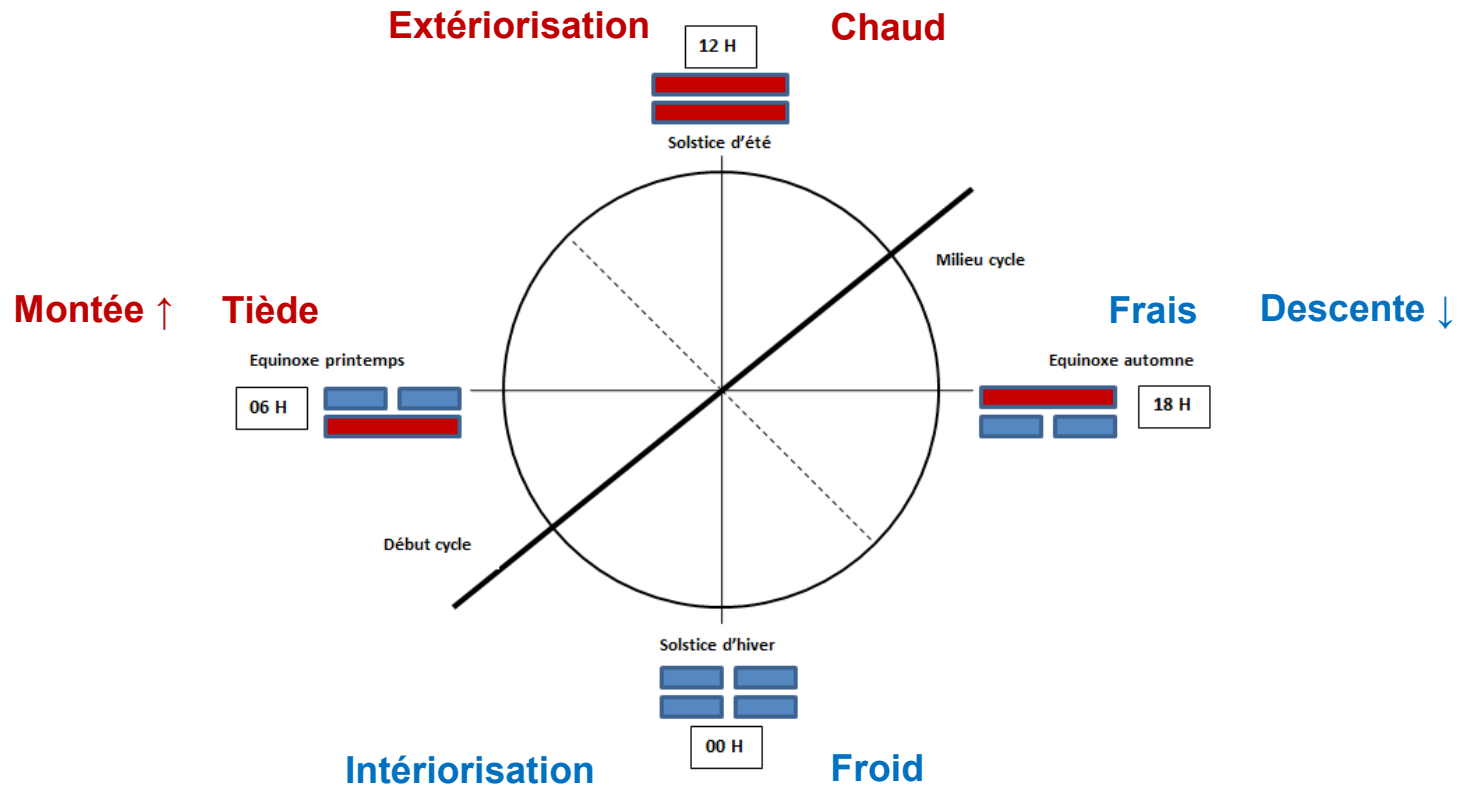
Elément Feu

氣功



Les 5 mouvements

WU XING



Approche cyclique selon saisons

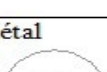


Elément Feu

氣功

Les 5 mouvements

WU XING

Elément	Saison	Idéogramme. Dynamisme et principales correspondances	Nature
Bois  MU	Printemps	Arbre avec tronc, branches et racines. Croissance, extension, force centrifuge. Naissance, développement du Yang à partir des réserves Yin. « Jaillir et déployer ».	YANG
Feu  HUO	Eté	Flamme et flammèches. Bouillonnement, propagation rapide. Maximum de lumière. Union du Ciel et de la Terre. Culmination active. « Prospérer et développer la fleur ».	
Terre  TI	Eté indien Inter saison	Monticule de terre. Pivot. Production, nutrition. « Porte les 4 autres éléments »	
Métal  JIN	Automne	Gisement d'or avec galeries. Retour vers le Yin, vers l'intérieur, décroissance. Rassembler, collecter, séparer.	YIN
Eau  SHUI	Hiver	Ecoulement d'eau. Descente, tendance à l'immobilité. Accumulation et conservation. Culmination passive.	

Approche cyclique selon saisons



Elément Feu

氣功



Les 5 mouvements

WU XING



La nature de l'eau est d'humecter et de descendre

Celle du feu, de flamber et de monter

Celle du bois, d'être courbé et redressé

Celle du métal, d'être obéissant et de changer de forme

Celle de la terre, d'être semée et moissonnée.

Chapitre Hong fan du Shu jing (VI^e ou V^e siècle av. J.C)

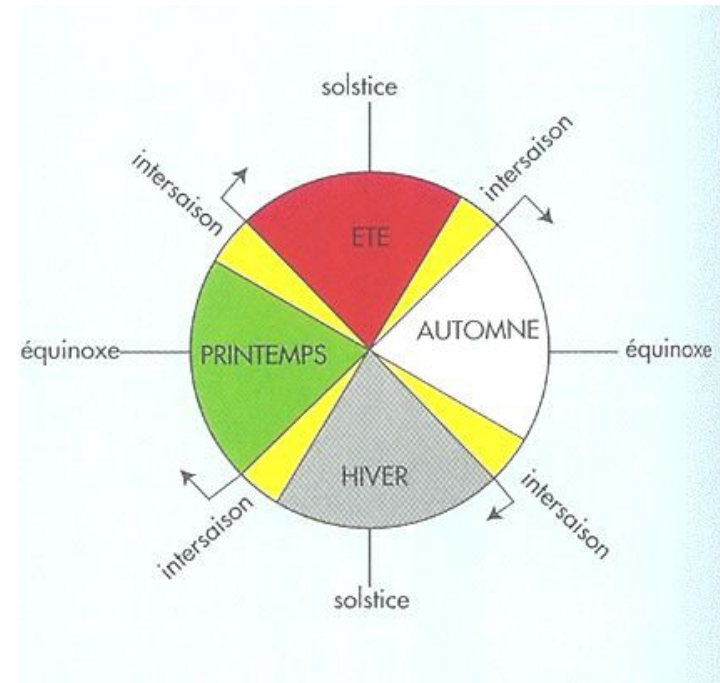
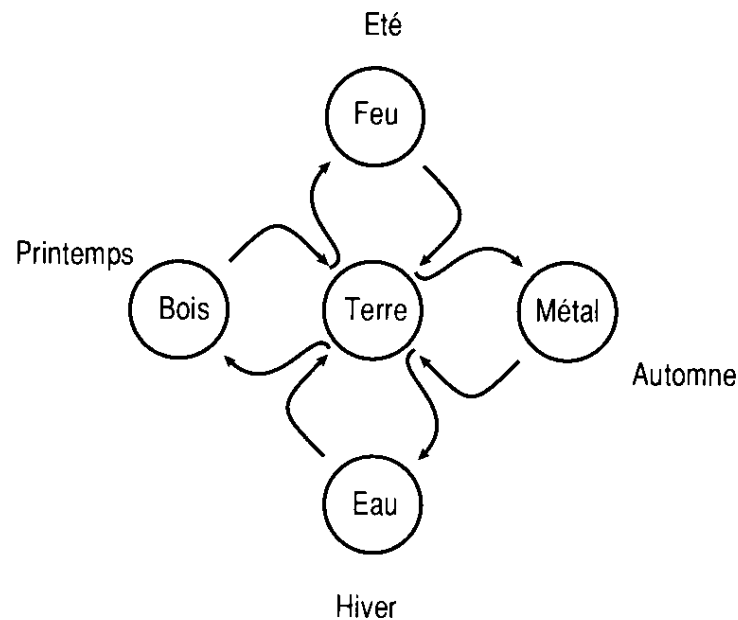


Elément Feu

氣功

Les 5 mouvements

WU XING



Approche cyclique selon saisons

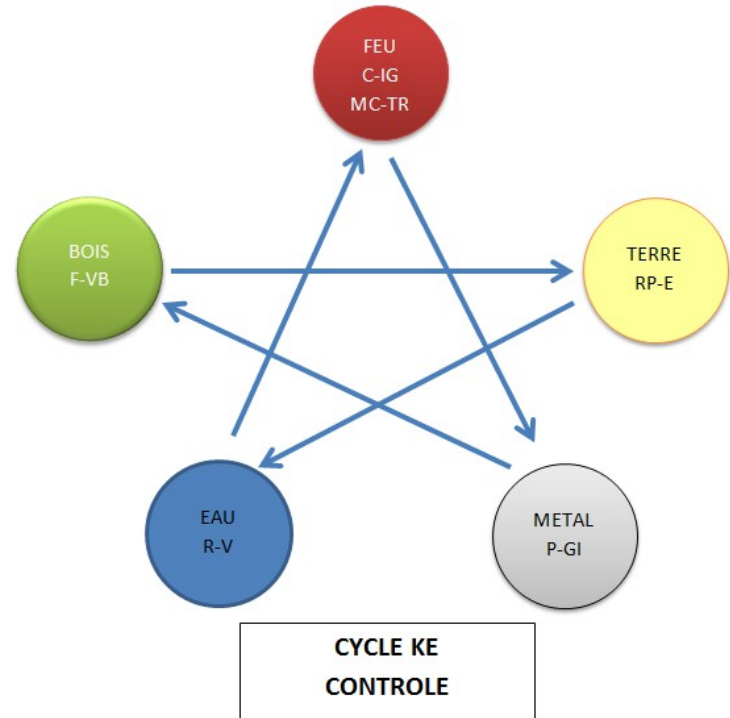
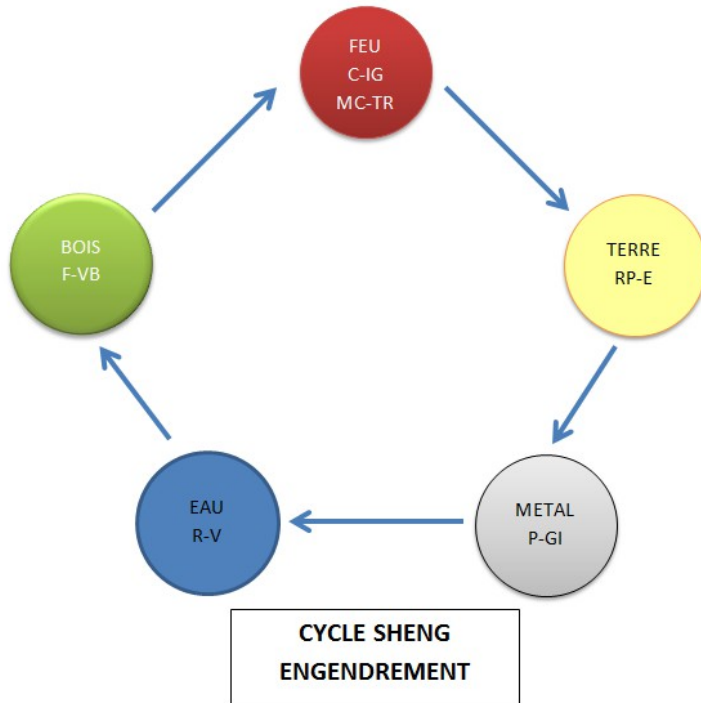


Elément Feu

氣功

Les 5 mouvements

WU XING



Relations entre les 5 Elements



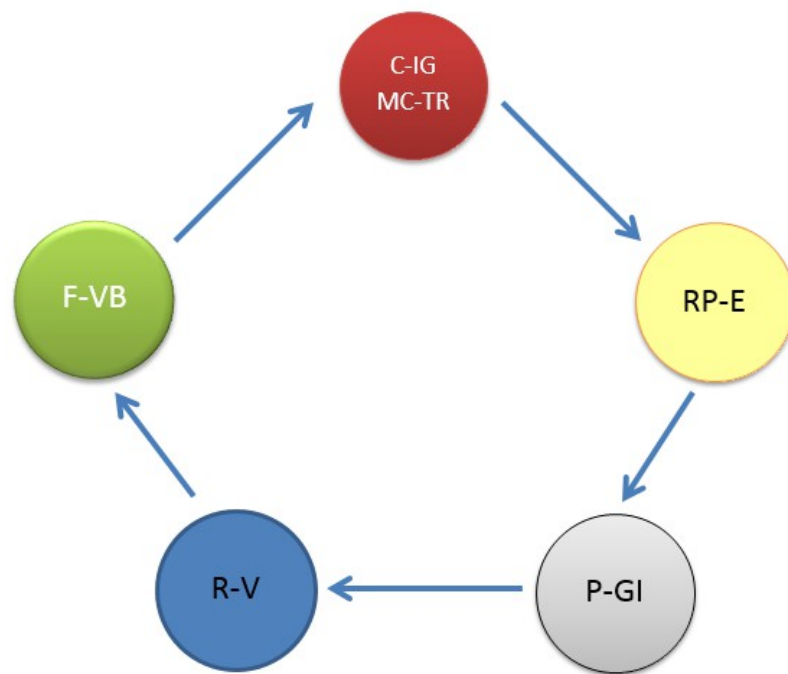
Elément Feu

氣功

Les Organes-Entrailles et les Méridiens

Les ZANG FU

ORGANE	ENTRAILLES
YIN - PLEIN	YANG - CREUX
Fonctionnement Permanent	Fonctionnement intermittent
Mise en réserve : Viscère « TRESOR »	Transformation : Viscère « ATELIER »
L'ablation entraîne la mort à court terme	L'ablation n'entraîne pas la mort à court terme





Elément Feu

氣功

L'élément Feu



Elément Feu

氣功

En MTC le Feu a trois significations :

- 1- **Le FEU PERVERS** : il peut être une atteinte de Chaleur externe excessive, ou encore une autre perversité qui a stagné longtemps dans le corps et se transforme en FEU (comme par exemple la Sècheresse ou l'humidité).
- 2- **Le FEU INTERNE** encore appelé « Feu vide » qui est la conséquence de l'épuisement de l'Énergie YIN d'un ou plusieurs organes.
- 3- **Le FEU PHYSIOLOGIQUE** qui a sa source dans MING MEN (Reins), devient le **FEU MINISTRE** dans le système des Trois Foyer (avec l'enveloppe du coeur) et s'épanouit dans le Cœur en devenant **FEU EMPEREUR**.



Elément Feu

氣功

ELEMENT FEU



Manifestations	Feu
Mutations	Croissance
Directions	Sud
Energies climatiques	Chaleur
Saisons	Eté
Saveurs	Amer
Odeurs	Roussi
Couleurs	Rouge
Moments de la journée	Midi
Animaux domestiques	Mouton
Voix	Rire
Cinq Organes	Cœur
Cinq Entrailles	Intestin grêle
Cinq Organes des sens	Langue
Ouverture somatique des Organes des sens	Langue (phonation)
Cinq structures tissulaires	Vaisseaux
Cinq ornements	Visage-Teint
Cinq émotions	Joie
Cinq sécrétions	Sueur
Cinq sons	Rire



Elément Feu

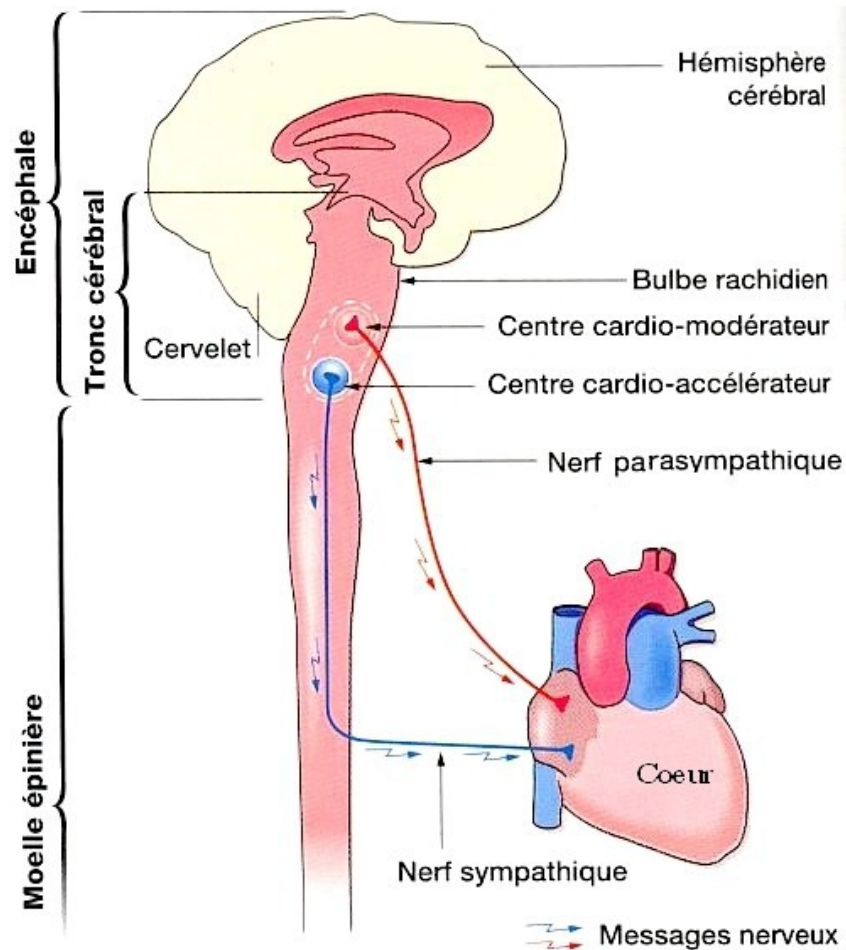
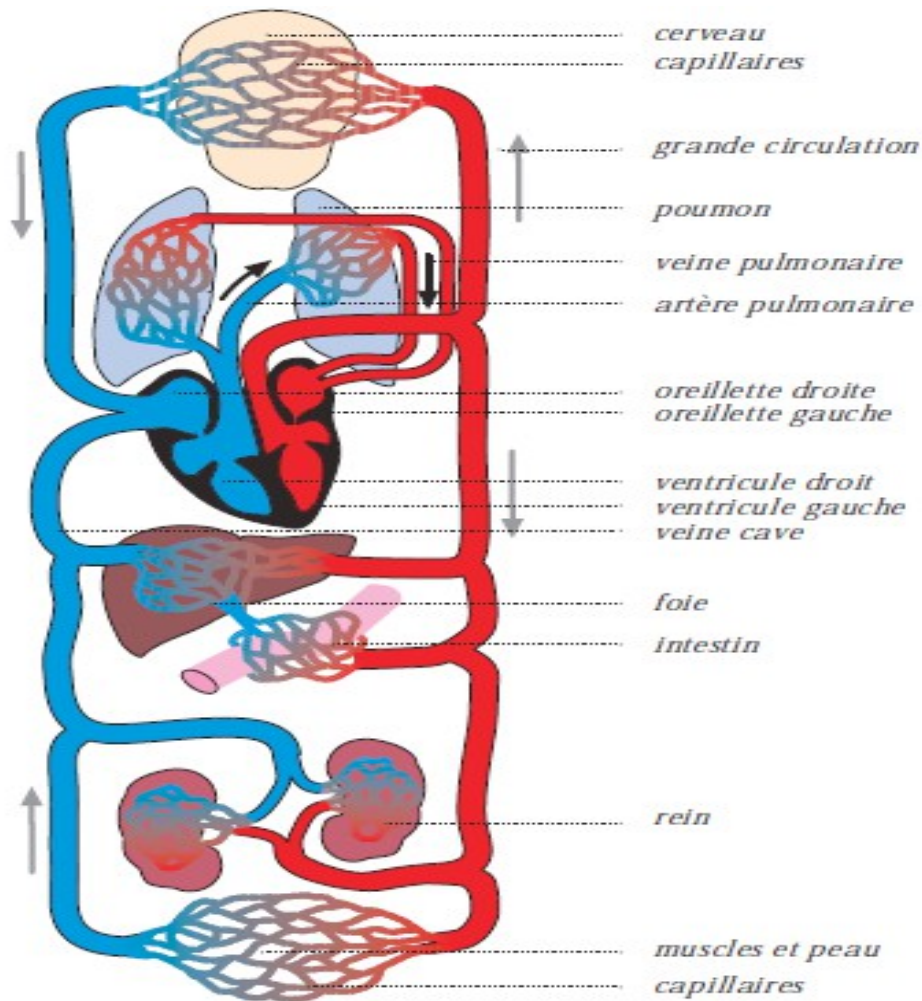
氣功

Le Coeur en Médecine occidentale



Elément Feu

氣功





Premier Cerveau (Encéphale)

Deuxième Cerveau (IG)

Troisième Cerveau (Coeur)
Cf. Système Nerveux Intracardiaque (SNI)



Elément Feu

氣功

Le Coeur en Médecine chinoise



Élément Feu

氣功

COEUR et IG en MTC

火

Fonctions

ZANG COEUR (XIN)

Gouverne le Sang et contrôle les V.S
Se manifeste dans le teint.

Abrite le Shen (la conscience).

Il gouverne les émotions...
...et spécifiquement la Joie.

S'ouvre à la langue

**Coeur est lié aux Reins via le grand
méridien SHAO YIN.**

Le liquide du Coeur est la sueur

FU IG (XIAO CHANG)

Contrôle la réception et transformation
Sépare le pur de l'impur

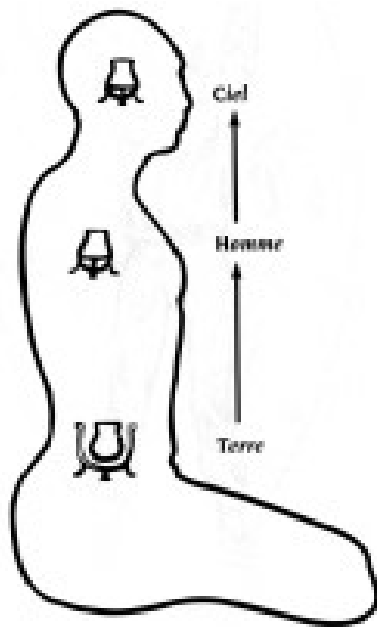
Influence la clarté d'esprit



Elément Feu

氣功

Les 3 Trésors SAN BAO



SHEN

Qi

JING



Alchimie interne

« Mieux vaut un Jing tonique qu'un Jing délavé »

Ça c'est de moi...!



Elément Feu

氣功

Les 3 Foyers SAN JIAO

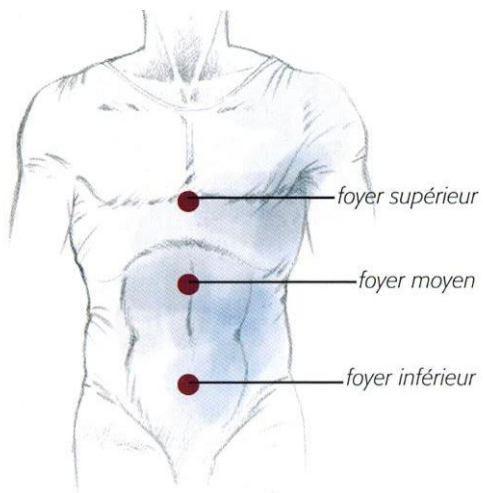


Illustration Y. Réquena (1)

FS Distribution et répartition
« **Brume** » (2) **Feu Empereur**

FM Digestion et Assimilation
« **Macération** » **Feu Digestif**

FI Reproduction et excrétion
« **Rigole** » **Feu Ministre**

Les TF produisent **Qi**, **XUE**, **JIN YE** et **JING** à partir Air et Aliments et à l'aide **YUAN Qi**.

« **Le TF est la voie de l'eau et des graines** » - « **Le TF est la voie de YUAN Qi** » (3)

(1) « A la découverte du Qi Gong ». (2) NEI JING (3) NAN JING



Elément Feu

氣功

COEUR en MTC Déséquilibres



VIDES

Vide de Qi du Coeur
Vide de Yang du Coeur
Vide de Yin du Coeur
Vide de Sang du coeur

PLENITUDES

Feu du Coeur
Les glaires Feu agite le Coeur
Les glaires embrument l'esprit
Stagnation du Sang du Coeur



Elément Feu

氣功

Eléments de diététique chinoise



Elément Feu

氣功

Le JING des aliments

Au-delà des vitamines, minéraux et macronutriments, nous nous nourrissons de l'Essence (JING) des aliments.

Ce JING peut-être



Altéré



Préservé





Elément Feu

氣功

Le JING des aliments Préservation : à la source!



Mode de culture

JING +++

Etat sauvage

Biodynamie

A.Biologique

A.Raisonnée

A.Intensive

Hors-sol

JING ↓↓↓

Vitalité



Elément Feu

氣功

Le + naturel possible!

Le JING des aliments
Y'a pas photo!





Elément Feu

氣功

Les Natures

FRAICHE
FROIDE

Actions

Exemples

Utilisation

Refroidit le corps
Ralentit les fonctions
Clarifie la chaleur
Rafrachit le Sang

Poire, Orange
Tomate, Endives
Moule, Grenouille
Lapin
Sarrazin, Soja jaune


Climat ou temps chaud
Signes de chaleur
Vide de Yin

Signes de Froid
Vide de Rate


CHAUDE
TIEDE

Actions

Exemples

Utilisation

Réchauffe l'organisme
Active le métabolisme
Tonifie le Yang
Disperse le Froid

Abricot, Litchi
Ail, poireau
Mouton, Poulet
Charcuteries
Riz gluant, Sorgho


Climat ou temps froid
Signes de froid
Vide de Yang

Signes de Chaleur
Vide de Yin




Élément Feu

氣功

Les Natures

NEUTRE

Actions

Exemples

Utilisation

Harmonise

Figue, Raisin
Carotte, patate douce
Nids hirondelle
Carpe, Bœuf
Riz dur, Maïs



Convient à toute
constitution et tout
climat



Élément Feu

氣功

Diétothérapie

Principes thérapeutiques

La nature est relative aux effets thermiques

Aliments qui clarifient la Chaleur

Concombre, crabe, banane, origan, pastèque, poire, pousse de bambou, thé vert.

Aliments qui éliminent l'Humidité

Orge, pastèque, bourse à pasteur, maïs, seigle, aubergine, figue, champignon noir

Aliments qui chassent le Vent Froid

Ail, basilic, cannelle, ciboulette, gingembre frais, poivre noir, oignon, coriandre, basilic

Aliments qui chassent le Vent Chaleur

Menthe, radis noir, papaye, asperge, cèleri, graines de soja vert

NB :

Une constipation peut être due à un vide de Qi, qui ne met pas les selles en mouvements, ou à un état de chaleur sèche. Le conseil diététique ne sera donc pas le même selon le bilan énergétique



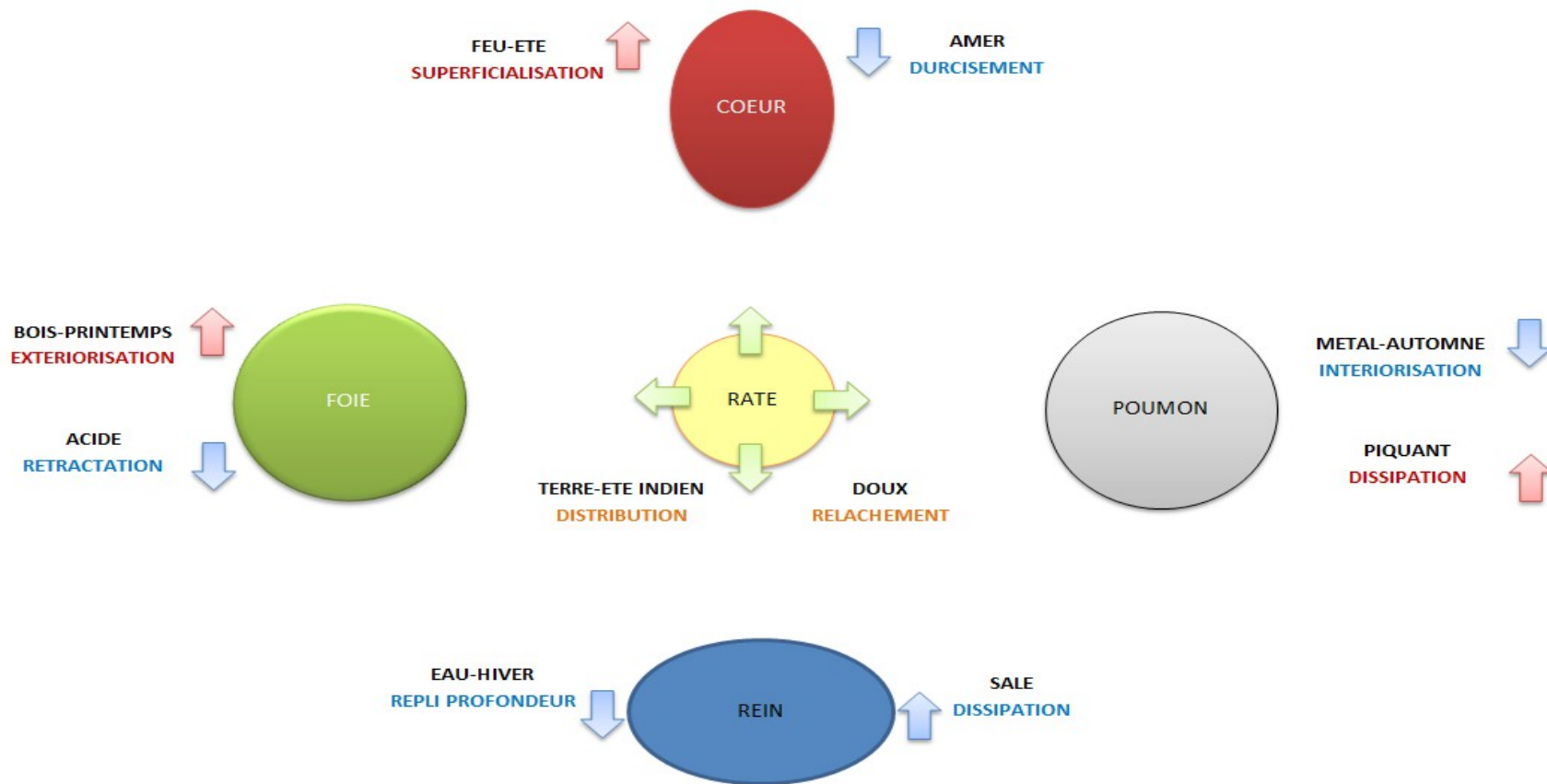
Énergie en mouvement - Auteur : Gilles Donguy



Elément Feu

氣功

Les Saveurs





氣功

Élément Feu

Les Saveurs

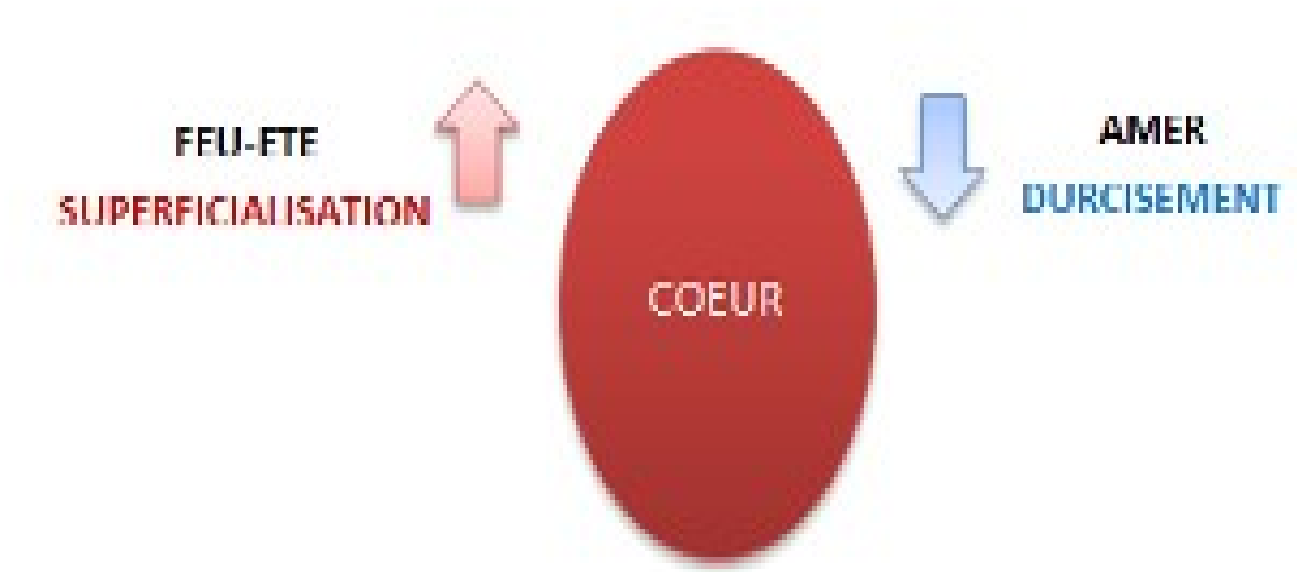




Elément Feu

氣功

Les Saveurs

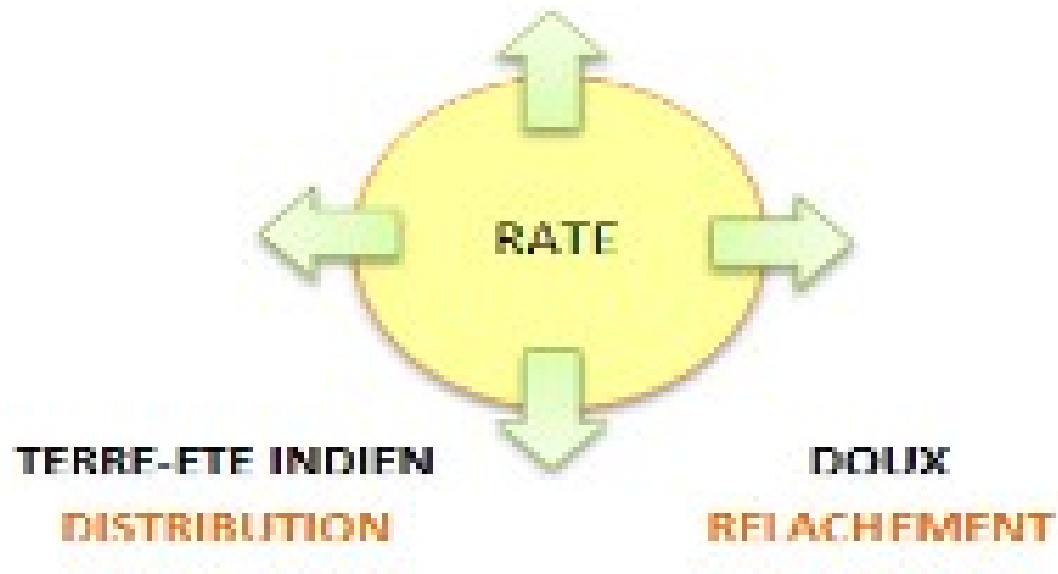




氣功

Elément Feu

Les Saveurs

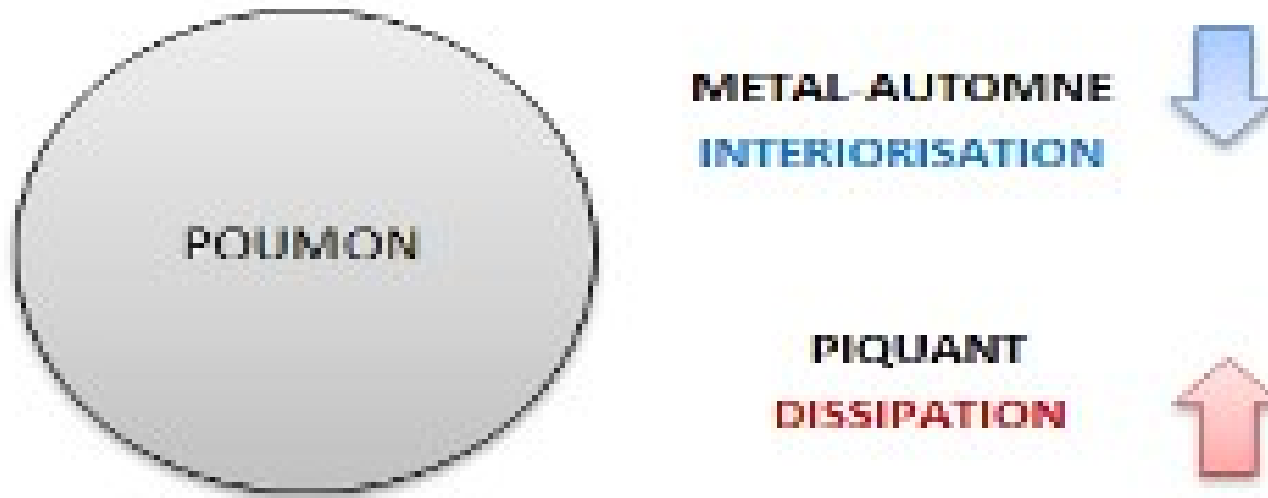




Elément Feu

氣功

Les Saveurs





Elément Feu

氣功

Les Saveurs





Elément Feu

氣功

Feu digestif en particulier : individualisation

Senor météo...



L'été:

Mai, Juin et Juillet

L'élément Feu est à son maximum (montée et extériorisation)

Il faut rafraichir et hydrater

Eviter fritures et graisses animales

Aliments de nature fraîche, saveur douce, salée ou acide, épicés
(clarification de la chaleur, production des liquides organiques)

Citronnade, thé vert

Attention à l'excès de Froid

Saveurs Amères si Cœur Faible



Elément Feu

氣功

Les Qi Gong de l'Eté, du Feu, du Coeur...



Elément Feu

氣功

Qi Gong de l'élément Feu

Nombreux, la plupart pour apaiser le Shen, Chasser le Feu du Coeur, lever la stagnation du Sang et du Qi...

Exemples :

Balancer le fondement pour dissoudre le Feu du Coeur
(8 pièces de Brocart)

Le Tigre renverse la Montagne
(Wu Dang Qi gong)

Etirement du méridien du Coeur

Le Phénix ouvre ses ailes
(Wu Dang Qi gong)



Elément Feu

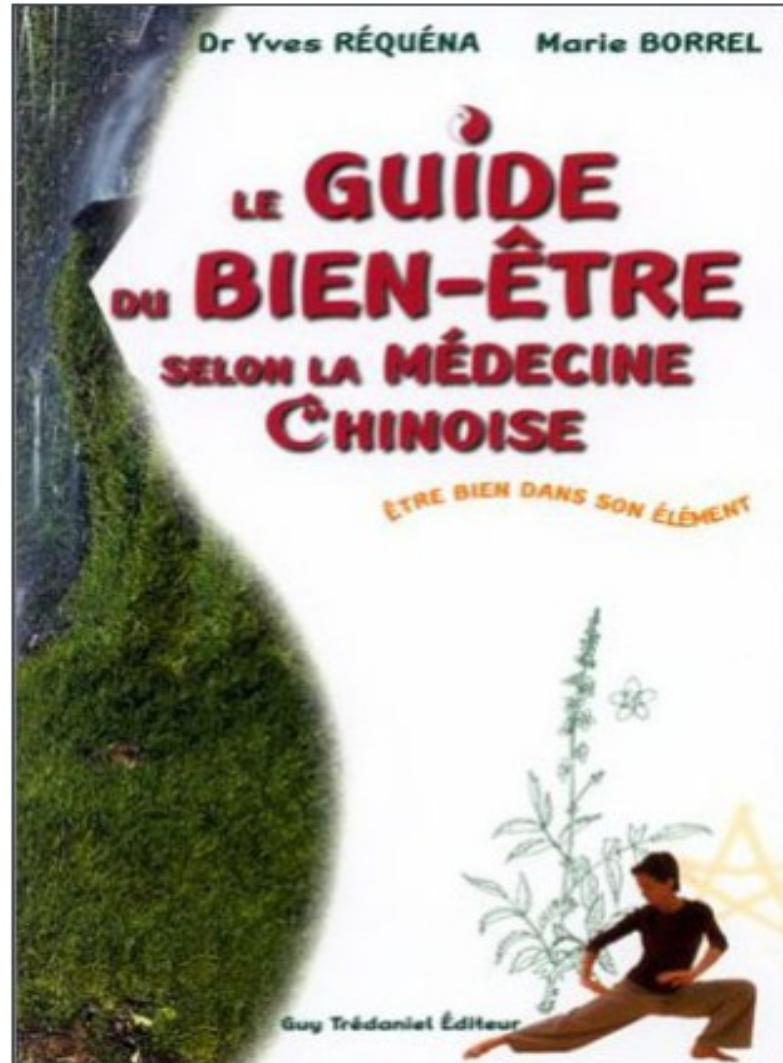
氣功

Un peu de lecture



Elément Feu

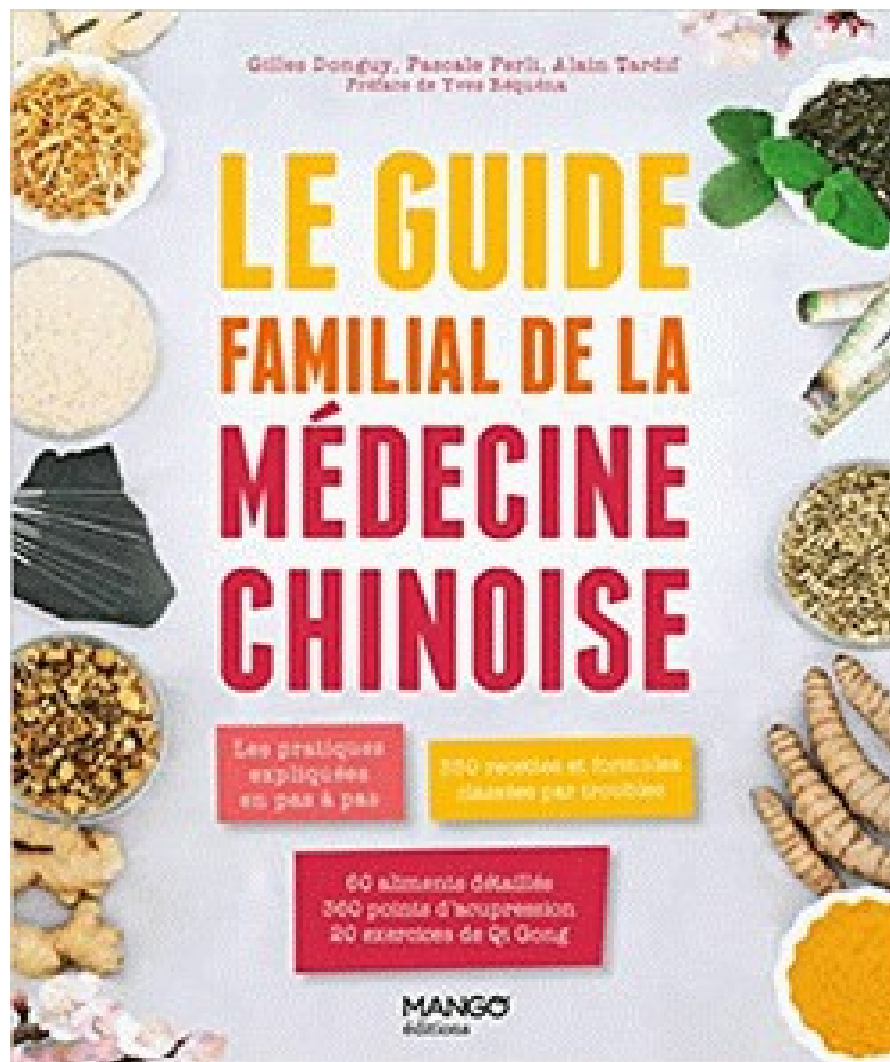
氣功





Elément Feu

氣功





Elément Feu

氣功

