

LE TRAITEMENT DES SOUCIS VU PAR LA MTC

Les Soucis nouent le Qi de la Rate

Penser de manière excessive consomme beaucoup d'énergie (Qi), notre Esprit devient agité, ce qui lèse la Rate, mais aussi le Cœur. Le Qi de la Rate se noue et stagne, cela se manifeste ensuite par des troubles de la sphère digestive, des troubles du sommeil.

Les soucis englobent les états émotifs suivants : l'anxiété, les pensées obsessives, les inquiétudes persistantes, le surmenage intellectuel, les sentiments d'impuissance, la rêverie, etc.

L'excès de soucis inclut l'excès de pensées, tous deux très communs dans notre société occidentale. L'excès de pensées est courant chez les étudiants ou les personnes travaillant intellectuellement, et l'excès de soucis se rencontre surtout chez les gens qui ont des problèmes financiers, familiaux, sociaux, etc. Les gens qui s'en font pour tout, ou alors qui s'inquiètent pour un rien, souffrent souvent d'une faiblesse de la Rate/Pancréas qui les prédispose à être soucieux. Inversement, avoir trop de soucis noue et bloque le Qi, et affecte cet Organe.

La MTC considère que la Rate/Pancréas abrite la Pensée qui nous permet de réfléchir, d'étudier, de nous concentrer et de mémoriser. Si le Qi de la Rate/Pancréas est faible, il devient ardu d'analyser les situations, de gérer les informations, de solutionner les problèmes ou de s'adapter à du nouveau. La réflexion peut se transformer en rumination mentale ou en obsession, la personne se « réfugie » dans sa tête. Voici les principaux symptômes d'un Vide du Qi de la Rate/Pancréas : une lassitude mentale, la rumination de pensées, des inquiétudes, de la difficulté à s'endormir, des pertes de mémoire, des difficultés de concentration, des pensées confuses, de la fatigue physique, des étourdissements, des selles molles, un manque d'appétit.

L'Esprit associé à la Rate est le Yi.

Yi	Si « normal »	Si « pathologique »
Réflexion harmonieuse	Pensée concentrée	Pensées obsessionnelles
Réflexion spontanée	Souci	Incapacité à penser, à mém
Réflexion fluide	Préoccupation	Confusion mentale
Méditation	Mental accaparé	Pensée bloquée
		Excès d'activité mentale

La Rate a différentes fonctions du point de vue de la Médecine Chinoise :

1. La fonction de la Rate de gouverner la transformation et le transport

En synthèse, la fonction de gouverner la transformation et le transport de la rate est vitale pour la santé globale du corps humain en médecine chinoise. Elle est responsable de la digestion et de l'absorption des aliments, ainsi que de la production de sang et de la régulation des fluides corporels. Une fonction altérée de la rate peut entraîner une variété de symptômes, mais peut être traitée grâce à des thérapies naturelles et des changements de mode de vie.

2. La fonction de la Rate de contrôler le sang

Pour résumer, la [fonction de la rate](#) de contrôler le sang est cruciale pour la santé globale du corps humain en médecine chinoise. Elle est responsable de la production et de la régulation du sang dans le corps, ainsi que de la production des cellules sanguines. Une fonction altérée de la rate peut entraîner une variété de symptômes, mais peut être traitée grâce à des thérapies naturelles et des changements de mode de vie. Il est important de maintenir une alimentation équilibrée et un mode de vie sain pour maintenir une fonction saine de la rate pour contrôler le sang.

3. Elle contrôle les muscles et les quatre membres en médecine chinoise

En bref, la fonction de la [rate](#) de contrôler les muscles et les quatre membres est cruciale pour la santé globale du corps en médecine chinoise. Elle est responsable de la transformation des aliments en énergie pour les muscles et est liée à la digestion et à l'absorption des nutriments nécessaires à la croissance et à la réparation musculaires. Une fonction altérée de la rate peut entraîner des symptômes tels que la fatigue musculaire et la faiblesse, mais peut être traitée avec des thérapies naturelles et des changements de mode de vie. Il est important de maintenir une alimentation équilibrée et un mode de vie actif pour maintenir une fonction saine de la rate pour contrôler les muscles et les quatre membres.

4. La Rate s'ouvre à la bouche se manifeste dans les lèvres et contrôle la salive

En conclusion, la fonction de la rate de s'ouvrir à la bouche, se manifester dans les lèvres et de contrôler la salive est importante pour la digestion et l'absorption des aliments en médecine chinoise. Une fonction altérée de la rate peut entraîner des symptômes tels que la sécheresse de la bouche et la difficulté à avaler, mais peut être traitée avec des thérapies naturelles et des changements de mode de vie. Il est important de maintenir une alimentation équilibrée, une bonne hygiène buccale et de favoriser des saveurs douces et salées pour maintenir une fonction saine de la rate pour contrôler la salive.

En médecine chinoise, la rate est également responsable d'abriter la pensée et de détester l'humidité. Ces fonctions sont liées au système immunitaire et à la capacité de l'organisme à se protéger contre les maladies. La rate est

considérée comme un organe vital dans la médecine chinoise car elle est responsable de la production de Qi, l'énergie vitale de l'organisme.

5. Elle abrite la pensée et déteste l'humidité

En conclusion, la fonction de la rate d'abriter la pensée et de détester l'humidité est importante pour la santé mentale et la capacité de l'organisme à se protéger contre les maladies. Il est recommandé de maintenir une alimentation saine et équilibrée, de réduire le stress et de pratiquer des techniques de relaxation pour maintenir une fonction saine de la rate.

Le Méridien de la Rate et l'acupuncture

En acupuncture, la stimulation du méridien de la Rate est utilisée pour traiter une variété de conditions médicales, notamment les troubles gastro-intestinaux, les problèmes cardiaques et peau. En plus de réguler les fonctions de la Rate, il est également impliqué dans le système immunitaire et lymphatique. Les praticiens utilisent des aiguilles d'acupuncture pour stimuler les points le long du méridien de la Rate, aidant ainsi à rétablir l'équilibre du Qi et à améliorer la santé générale.

Il est important de noter que la médecine chinoise considère le corps dans son ensemble et que le méridien de la Rate est étroitement lié aux autres méridiens et organes du corps. En combinant l'acupuncture avec d'autres thérapies chinoises telles que la phytothérapie et la diététique, les praticiens peuvent aider à traiter une grande variété de problématiques.

En combinant l'acupuncture avec d'autres thérapies chinoises telles que la moxibustion et la thérapie par les ventouses, les praticiens peuvent aider à traiter une grande variété de problématiques.

EXCES DE SOUCIS ET PHARMACOPEE CHINOISE

Il existe différentes formules de pharmacopée chinoise relative à la Rate. ON peut citer ici parmi les plus connues :

- GUI PI TANG : Cette formule classique de la médecine traditionnelle chinoise est réputée pour son action sur l'énergie de la Rate. Gui pi tang tonifie la Rate, augmente le Qi et nourrit le Sang et le Cœur.
- SI JUN ZI TANG : formule qui tonifie le Qi, notamment celui de la Rate

EXCES DE SOUCIS ET QI GONG

De la même façon que pour la mise en oeuvre de l'acupuncture, il n'est pas possible de recommander une pratique sans une analyse précise du (ou des) syndrome source. Ce syndrome va nous guider vers l'énergie à mobiliser, son lieu, son ou ses organes impliqués. Sans cette analyse, il est toujours possible de pratiquer des enchainements comme les BA DUAN JIN qui mettent en mouvement le Qi des différents organes et ne peuvent pas nuire.

EXCES DE SOUCIS ET DIETETIQUE

La diététique suit les mêmes règles que la pharmacopée. Le syndrome va nous guider vers les aliments appropriés en fonction de leur nature, de leur saveur et de leur tropisme. Ne pas oublier cependant qu'en médecine chinoise la façon de préparer les aliments affecte leurs propriétés. Par exemple une cuisson à feu vif va favoriser la nature Yang de l'aliment, une cuisson lente va favoriser son Yin.

Naturelles et saines, les émotions deviennent problématiques et endommagent les organes vitaux dès lors qu'elles sont **excessives** et qu'elles **perduent dans le temps**. Préserver notre stabilité émotionnelle est donc primordial. Selon la MTC, une bonne hygiène de vie et un système immunitaire fort nous permettent d'atteindre la sérénité. Par conséquent, **accueillir nos sentiments** à bras ouverts et **les exprimer** ostensiblement serait la solution pour ne pas les laisser prendre le contrôle.

Je trouve important de pointer à ce stade d'autres approches qui permettent de traiter les empreintes émotionnelles négatives qui laissent une trace de blocage énergétique dans le corps comme la méthode CLEEN. Ces blocages peuvent comme exposé ci-dessus, affecter les organes dont le cœur, résidence de l'Esprit en médecine chinoise. Ils continuent également à perturber notre vie par une hyper-réactivité émotionnelle ou une inhibition psychologique face aux événements du quotidien. Ces réactions inscrites programmées dans notre inconscient altèrent notre liberté, notre capacité de décision et d'action et font revivre par nos réactions les émotions du passé et leurs conséquences psychiques et physiologiques.