

# La ménopause, la Sagesse du corps

Selon la médecine chinoise, la ménopause est une étape de la vie parfois appelée **« second printemps »**.

Elle est en effet vécue, non comme en occident par un arrêt des règles et un « vieillissement » mais par une transition, une nouvelle étape.

Après « l'eau céleste » (arrivée des règles) puis « le murissement du fruit » (grossesse), le « second printemps » est une étape importante de la vie d'une femme.

L'énergie de la Rate décline et apporte moins de sang et de Qi (énergie) : les muscles sont moins nourris, la résistance à l'effort diminue, les rides apparaissent.



L'équilibre énergétique qui existait avant cette période va être perturbée et va engendrer des bouffées de chaleurs, insomnies, transpirations, irritabilités, anxiété, sécheresse de la peau, manque de concentration etc..

Dans cette phase, un nouvel équilibre va alors s'installer. Pour cela, le corps va faire cesser la perte menstruelle de sang afin de freiner le déficit énergétique nécessaire au moment même de la vie où l'énergie, notre Jing est en déclin.

La ménopause est donc bien là considérée comme **« une sagesse du corps »** : elle préserve notre Jing (énergie vitale).

Si la réserve du Jing est déjà déficiente, la ménopause se produira plus tôt.



Toutefois ce passage est parfois difficile à vivre. Les symptômes, différents selon les femmes, se combinent : bouffées de chaleur, l'insomnie, l'anxiété, irritabilité, prise de poids, douleurs au dos et aux articulations, ballonnements intestinaux, ou perdre de l'intérêt pour les rapports sexuels.

**Pour faciliter ce passage** il est nécessaire de faire appel à de nouvelles techniques et habitudes de vie. Alimentation, phytothérapie, exercices physiques, Qi Gong, médecine chinoise jouent un rôle important pour mieux vivre ce passage.

Retrouvez tous nos ateliers, randonnées et stages sur le site [www.artsqigong.com](http://www.artsqigong.com) rubrique Agenda