

# Le Péricarde

Le péricarde est une enveloppe fibreuse autour du cœur et qui est soutenue par plusieurs ligaments suspenseurs qui sont accrochés au sternum (sterno-péricardiques), à la colonne vertébrale de la 6<sup>ème</sup> vertèbre cervicale à la 4<sup>ème</sup> vertèbre dorsale (vertébraux-péricardiques), à la thyroïde par les lames thyropéricardiques.

Le péricarde est lié au centre phrénique du diaphragme par les ligaments phréno-péricardiques.

Et il y a aussi les ligaments viscéraux-péricardiques. Ce sont des tractus fibreux, un peu accessoires, qui relient le péricarde à l'œsophage, la trachée, les bronches et les veines pulmonaires. Ils n'ont pas d'intérêt du point de vue de la fixité, mais ont une grande importance du point de vue fonctionnel.

Le péricarde est un sac fibro-séreux qui produit un liquide lubrifiant en réponse aux contractions et relâchements du cœur, de sorte que le cœur puisse battre librement et glisser presque sans friction à l'intérieur de la membrane. Cette enveloppe fibreuse empêche le cœur de trop se dilater, il le protège aussi des infections bactériologiques et chimiques, et en cas d'hyperpression.

Voici d'autres organes, glandes, vaisseaux, qui sont directement influencés par l'état du péricarde et son fonctionnement :

Les plèvres, les poumons.

L'entrée de l'estomac.

Les vaisseaux diaphragmatiques.

La crosse de l'aorte, l'oreillette gauche, la veine cave inférieure, la veine porte, l'aorte

Le tronc veineux brachio-céphalique.

Les deux premières articulations chondro-sternales.

Les deux premières côtes.

L'occipital et la base du crâne.

Le thymus.

Les nerfs phréniques.

La capsule surrénale droite.

Le ganglion stellaire, qui a lui seul est capable de déglinguer tout notre système nerveux neuro-végétatif (autonome) quand le péricarde ne va pas bien.

Le péricarde est affecté par la plupart des maladies, mais aussi par les émotions et les attitudes psychiques.

Étant donné que le péricarde agit comme une enveloppe protectrice pour le cœur, c'est lui qui absorbe, tel un pare choc, les blessures émotionnelles d'abandon, de trahison, d'humiliation, les deuils. Mais aussi les coups d'émotions fortes comme la colère, la peur, l'excitation, l'allégresse, la surprise, les traumatismes.

Cela peut nous prendre un certain temps pour digérer, transformer et assimiler les leçons contenues dans des expériences difficiles et traumatisantes, particulièrement les expériences de chocs, d'abus physique, psychologiques ou sexuels.

C'est le péricarde qui gère nos mécanismes de protection et de défense comme la dissociation, le déni. Le péricarde agit comme un gardien qui essaie toujours de protéger du mieux qu'il peut la paix de l'esprit, qui réside dans le cœur.

Une hygiène quotidienne est nécessaire pour relâcher au fur et à mesure les armures construites avec une bonne intention par le péricarde mais qui ne sont peut-être plus d'actualité. Toutes les pratiques qui servent à la guérison du cœur sont

importantes pour préserver une bonne santé globale et en particulier pour entretenir l'ouverture du cœur.

Une autre fonction du péricarde est d'agir comme premier ministre de l'empereur le Cœur, donc de faire exécuter les ordres de l'esprit, notre chef d'orchestre le Shen.

Sur le plan physique, il s'agit d'assurer la fonction de circulation.

Sur le plan psychologique, d'assurer une réponse aux demandes, aux aspirations et aux désirs profonds du cœur-esprit. En d'autres termes, la fonction du péricarde inclue la capacité de guider toutes les parts de nous à trouver la Joie, l'enthousiasme, le bonheur, le contentement, la gratitude, la paix, le calme, l'amour.

Le péricarde est aussi nommé l'officier de la circulation de l'énergie sexuelle, puisque son méridien unifie le bas ventre avec le centre de la poitrine, pour rejoindre les deux seins et couler dans l'intérieur des bras jusqu'au centre de la paume de main. Le méridien du péricarde a une influence émotionnelle et énergétique sur la santé sexuelle.

Un des signes de son déséquilibre est la déconnection du cœur et des fonctions sexuelles. Quand l'harmonie règne dans le méridien du péricarde il permet à l'amour et l'affection sincère de fusionner avec l'expression de la sexualité.

Le péricarde sert aussi de réservoir à l'énergie Zong Qi qui régule le rythme de la respiration et des battements cardiaques, comme une pile électrique, cette énergie contribue à maintenir la circulation du Qi et du sang dans tout le corps.

*Texte-outil écrit par Marie-Claude Rodrigue, directrice de l'école  
de Qi Gong Fragments Libres, Juillet 2024*

*Références :*

*« Vive le Péricarde Libre », de Montserrat Gascon*

*« The Joy of Feeling » Bodymind Acupressure, Jin Shin Do, de Iona  
Marsaa Teegarden*