

Tour d'horizon de mes connaissances en énergétique chinoise 1

Le Yin est en plénitude

- en été
- en hiver**

Un bon moyen de recharger notre énergie Yin est de

- Dormir davantage en hiver**
- Manger froid
- Manger des légumes, des racines, du poisson, des aliments noirs**
- Avoir des activités physiques intenses

Une langue avec un enduit épais blanc-jaune est signe

- D'accumulation d'aliments sur **l'Estomac**
- D'insuffisance de Sang

Ce signe pourrait être accompagné

- D'un appétit à tout épreuve
- D'écœurement**, difficulté à digérer (gras, protéines)
- De **rots**
- De **douleurs à l'Estomac**
- De **fatigue**
- D'un teint pâle
- D'un teint rose**
- Pouls lent
- Pouls rapide**

Quel axe diététique choisir ?

- Manger lentement et dans le calme**
- Boire froid
- Alléger les repas en privilégiant les légumes et les protéines végétales**
- Manger/boire du gingembre (rhizome frais)**
- Manger très épicé (**non car pourrait ajouter chaleur et humidité**)

Une langue pâle peut être signe

- Déficiences de Yang**
- Déficiences de Sang**
- D'excès de Yang
- De Froid (plutôt enduit blanc, corps de langue pourpre bleu)

Une langue dont l'enduit est blanc, éternuements, nez qui coule avec mucosités claires sont signes

- De stagnation de l'énergie du Foie
- D'un coup de Froid**
- D'un coup de Vend-Froid**

Il est alors bon de boire une infusion de

- Cannelle et gingembre sec**
- Menthe
- Astragale (Huang Qi)**
- Et aussi :

Déficiences Sang du Cœur se manifesteront plutôt par (plusieurs choix possibles)

- Teint pâle, langue pâle**
- Teint jaunâtre
- Palpitations, sursauts au moindre bruit, anxiété**
- Maux de dos, difficulté à se tenir droit, envie de l'allonger
- Insomnie, mauvaise mémoire**
- Envie fréquente d'uriner
- Sensation de nœud à la gorge

Les axes suivants nourrissent le Sang et calment l'Esprit (Shen)

- 7C, 6 IG infusion de jujube, de lavande, manger la soupe des 5 rouges, des aliments rouges et de la viande rouge fréquemment et en petite quantité, des aliments de saveur amère.**
- 12 RenMai, 36 E, manger des céréales, des aliments doux, céréales

Quand le Qi du Rein est en déficience, peuvent se manifester

- Crainte, phobie**
- Indécision, hésitation
- Teint jaunâtre
- Palpitations, sursauts au moindre bruit, anxiété
- Maux de dos, difficulté à se tenir droit, envie de l'allonger**
- Insomnie, mauvaise mémoire**
- Envie fréquente d'uriner**
- Sensation de nœud à la gorge
- Baisse de l'ouïe, acouphènes, vertiges**

Quels axes tonifient le Qi du Rein ?

- 3R, 23V, 4DM, massage des oreilles, infusion de Ginseng, de Gingembre sec, aliments de la mer, salés, noir**
- Aliments doux, céréales, graines germées
- Aliments piquants, épices, aliments rouges

Des mains larges, paumes carrées, doigts courts, ongles carrés sont de type

- Métal
- Terre**
- Feu

Un individu au visage carré, corps musclé, épaules larges présente une typologie

- Métal**
- Terre
- Feu

Un individu à l'esprit vif, qui parle vite, dont la voix est aigüe et dont les gestes sont saccadés présente une typologie à dominante

- Yang**
- Yin

Un individu très réfléchi, qui parle lentement, dont la voix est grave, dont les gestes sont lents et gracieux présente une typologie à dominante

- Yang
- Yin**

Tristesse et mélancholie peuvent se manifester en cas de

- Déficience Qi du P et / ou du C**
- Stagnation du Qi du F (parfois mais la différence : amélioration/aggravation rapide)**

Points

20DM

- Sommet du crane
- Calme l'Esprit, calme Yang du F, manifestations mentales, mémoire, céphalée, dépression, vertiges

12RM

- Ligne centrale, à mi-distance entre l'ombilic et le sternum
- Distribue Yang partout, renforce E, Rt, P. Indigestion, nausée, douleur abdominale, régurgitation acide, diarrhée, fatigue, frilosité

4GI

- Sur le dos de la main, dans le V entre les méta du pouce et index
- Tonifie ou disperse Yang. Yang haut du corps, de la tête, les organes des sens. Dents, yeux, céphalées, acouphènes, boutons, agitation.

36 E

- Genou ; 4 travers de doigts sous « l'œil » du genou, côté externe
- Tonification Qi général, E, Rt. Fatigue, concentration, digestion, acidité, douleur genou

6MC

- Poignet ; 3 travers de doigts au dessus du pli du poignet, face palmaire, entre les deux tendons
- Ouvre la poitrine, douleur poitrine, nausée, mal des transports, hoquet, trac, anxiété, irritabilité

7C

- Poignet ; face palmaire, sur le pli du poignet, contre l'os pisiforme.
- Calme et ouvre l'Esprit, insomnie, mémoire, manifestations spy, palpitations

3F

- Sur le pied, dans le V entre les méta du gros et 2eme orteil
- Calme l'Esprit (colère, soucieux, insomnie) et Yang F (céphalée, vue trouble), rétablie libre circulation du Qi (ballonnements, constipation, douleurs menstruelles)

20GI

- Nez ; de part et d'autre des narines, dans le sillon.
- Coup froid, stimule l'immunité, nez bouché,

Allergie (Vent)