

# 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

La moxibustion, l'usage de moxa permet de

- Tonifier le Yin
- Tonifier le Yang
- Chasser le froid
- Calmer la douleur
- Faire circuler le Qi dans les méridiens
- Favoriser la cicatrisation

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'écoeurement, difficulté à digérer (gras, protéines)
- De rots
- De douleurs à l'Estomac
- De fatigue
- D'un teint pâle
- D'un teint rose
- D'un pouls lent
- D'un 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

Une langue pâle peut être signe

- Déficience de Yang
- Déficience de Sang
- D'excès de Yang
- De Froid

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 :

Déficience Sang du Cœur se manifestera 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

Où se trouvent les points suivants ? Quels sont leurs fonctions et indications ?

20DM

- 
- 

12RM

- 
- 

Quel axe tonifie le Qi du Rein ?

4GI

- 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

- 
- 

36 E

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

- 
- 

- Métal
- Terre
- Feu

6 MC

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

- 
- 

- Métal
- Terre
- Feu

7C

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

3F

- 
- 

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

20 GI

- Yang
- Yin

- 
- 

Tristesse et mélancholie peuvent se manifester en cas de

- Déficience Qi du P et / ou du C
- Stagnation du Qi du F