

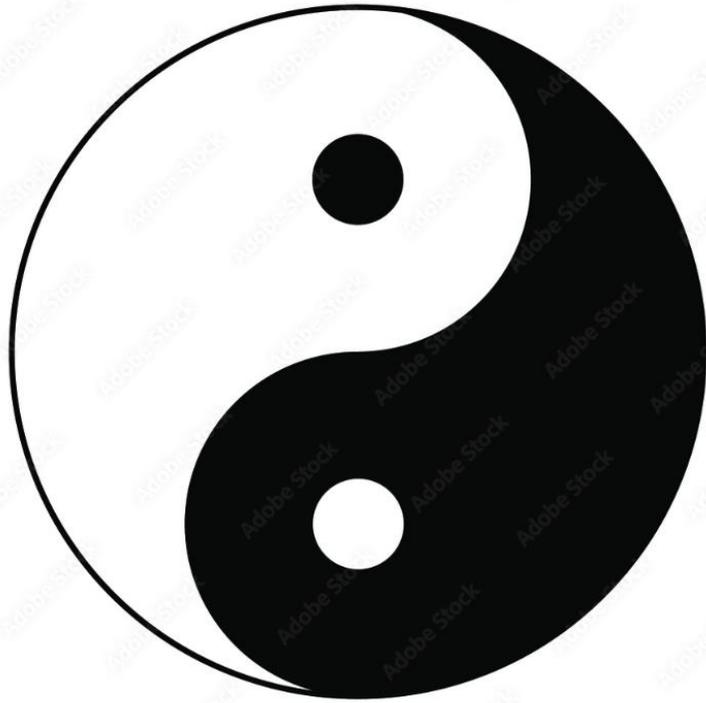
Médecine chinoise

Massage selon l'énergétique chinoise

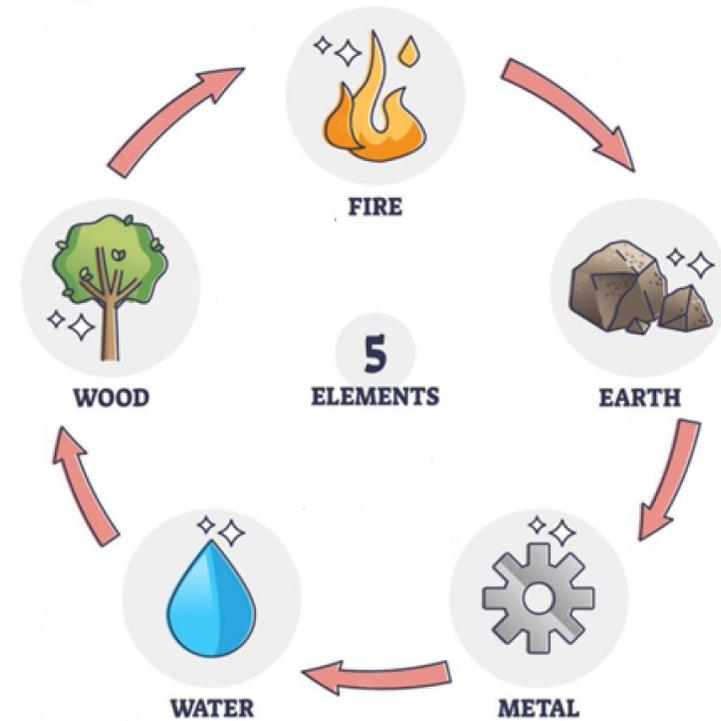


La philosophie chinoise est basée sur deux grands principes

Le yin et le yang



Les 5 éléments



Le yin et le yang



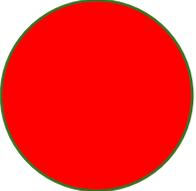
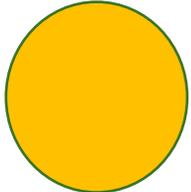
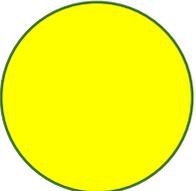
Le yang symbolise la force d'action

Le yin symbolise la force tranquille



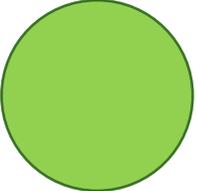
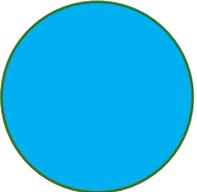
Les couleurs

Yang : le blanc

- Rouge 
- Orange 
- Jaune 



Yin : le noir

- vert 
- bleu 
- brun 



Mais rien n'est vraiment yin ni vraiment yang



Une couleur est toujours yin ou yang par rapport à une autre couleur



Les objets

• Yin



• yang



Types de personnalité et de ressourcements

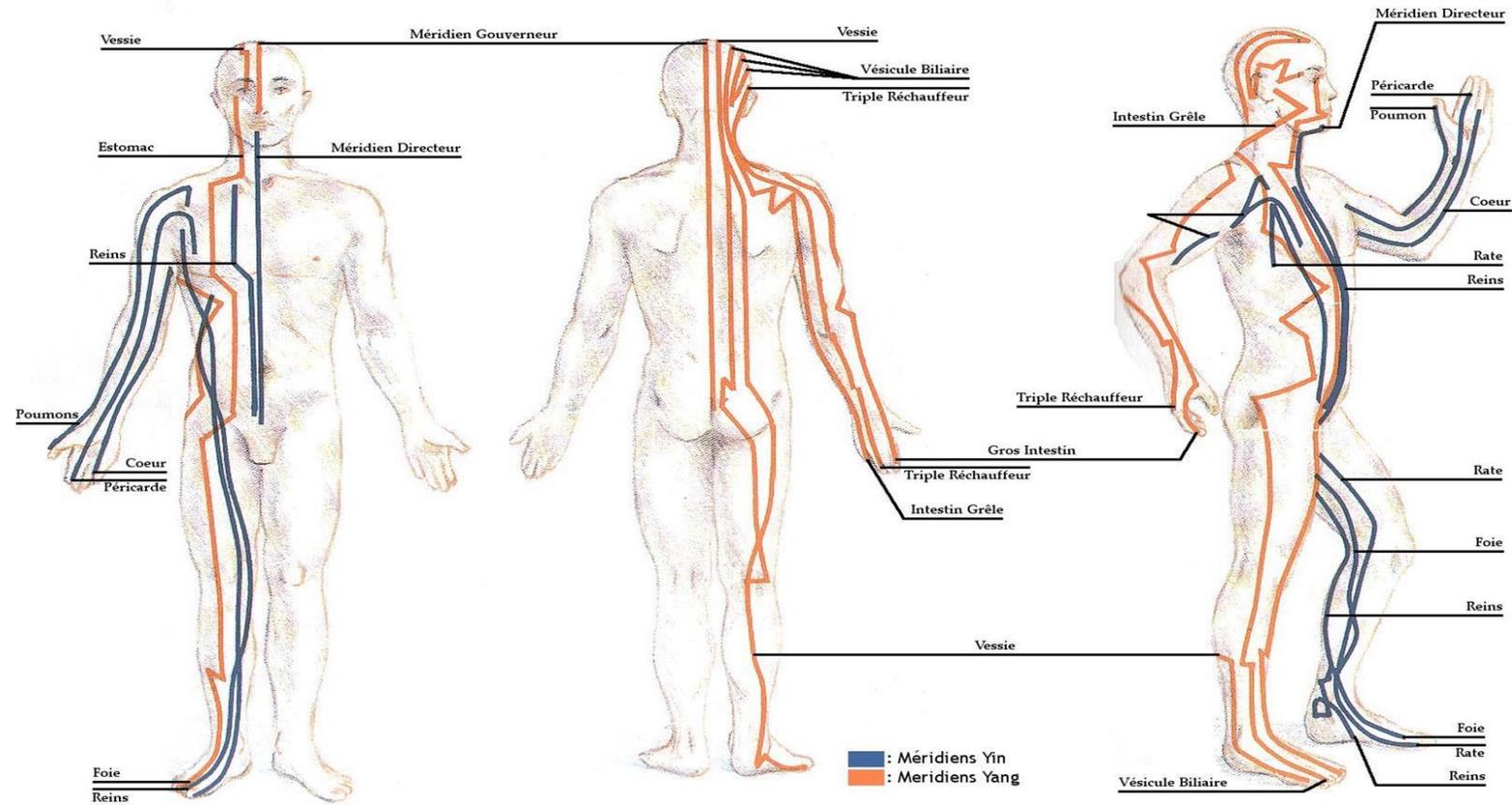
Yin



Yang



Des méridiens yin et des méridiens yang



Méridiens yin et yang

Yin en bleu

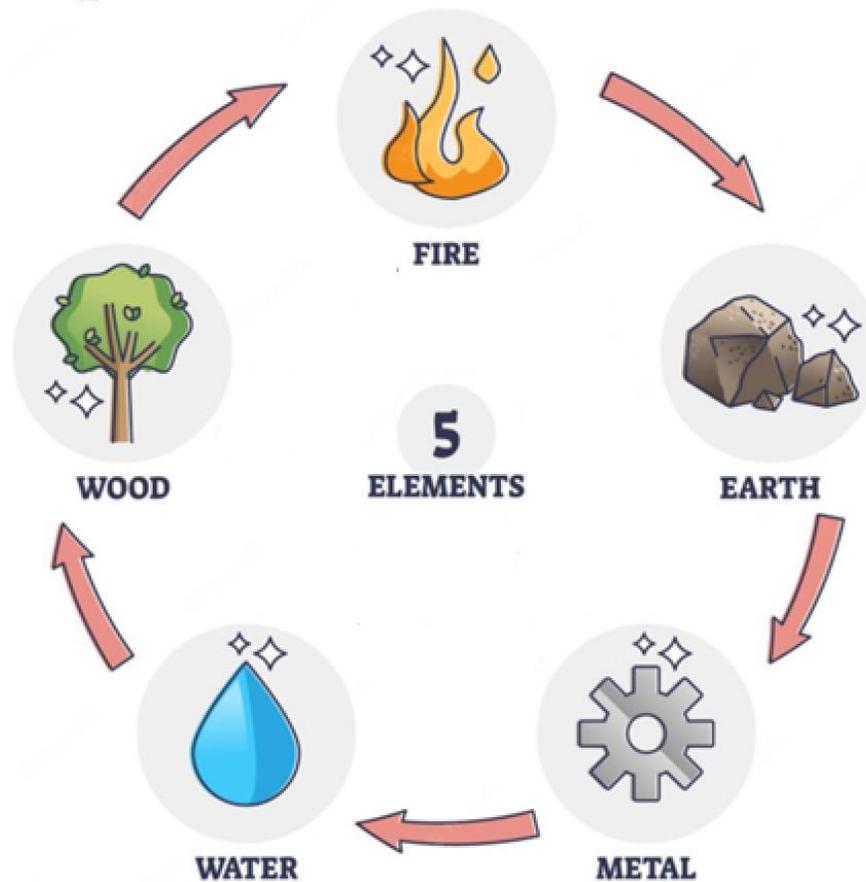
- Situés sur les parties yin du corps
 - Face **antérieure** du tronc
 - La face **interne** des bras
 - La face **interne** des cuisses

Yang en rouge

- Sur les parties yang du corps
 - Face **postérieure** du tronc, le dos
 - La face **externe** des bras
 - Les 3 faces **externes** des jambes
 - Crâne et tête



Les 5 éléments



- Le feu nourrit la terre
- La terre produit le métal
- Le métal, l'eau
- L'eau nourrit le bois
- Le bois nourrit le feu

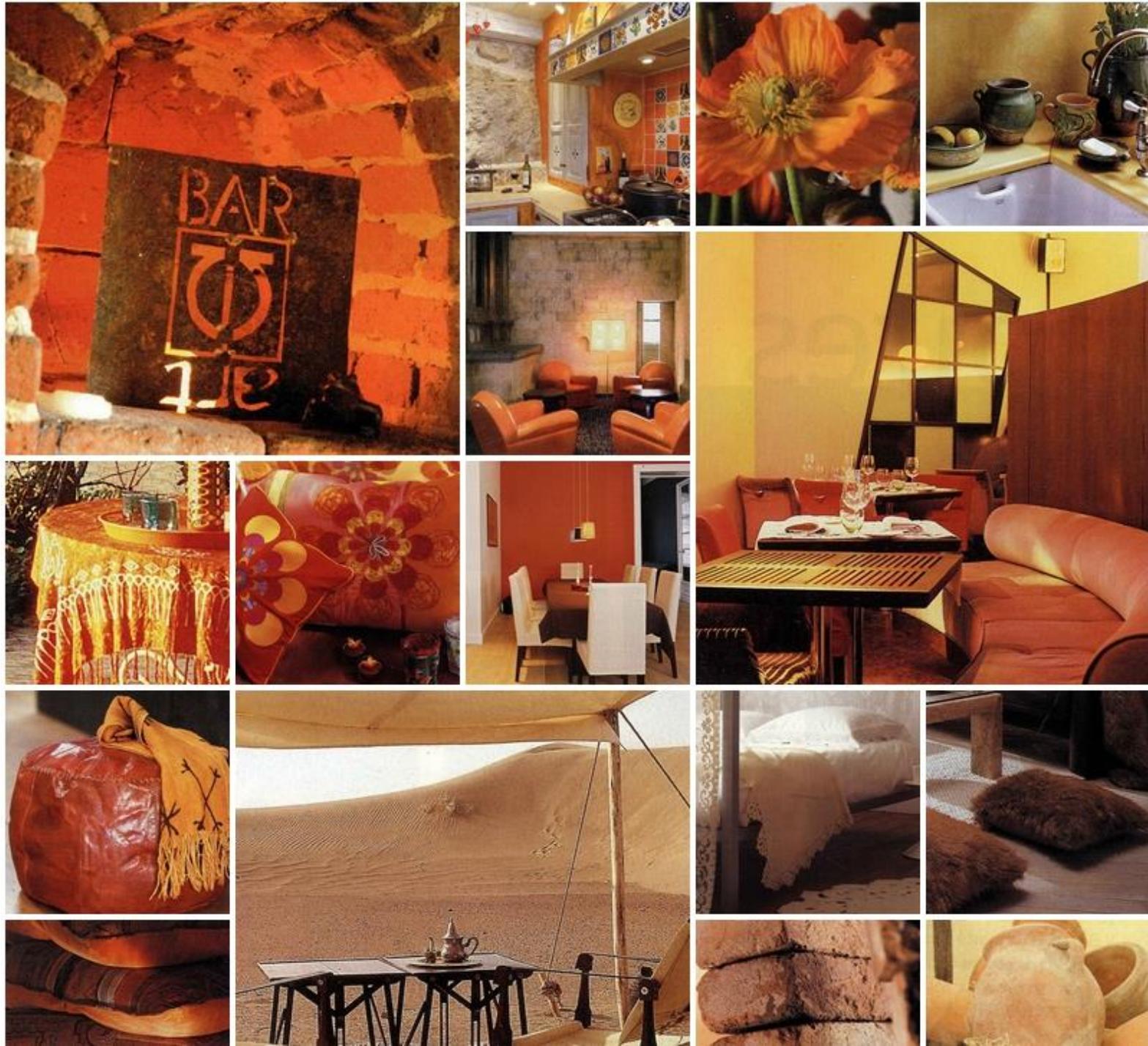
- Feu ou shen (cœur) → conscience, esprit
- Terre (rate/pancréas) → alimentation
- Métal (poumon) → respiration
- Eau (rein) → énergie vitale ancestrale
- Bois (foie) → émotions



*Les couleurs et
les objets feu*



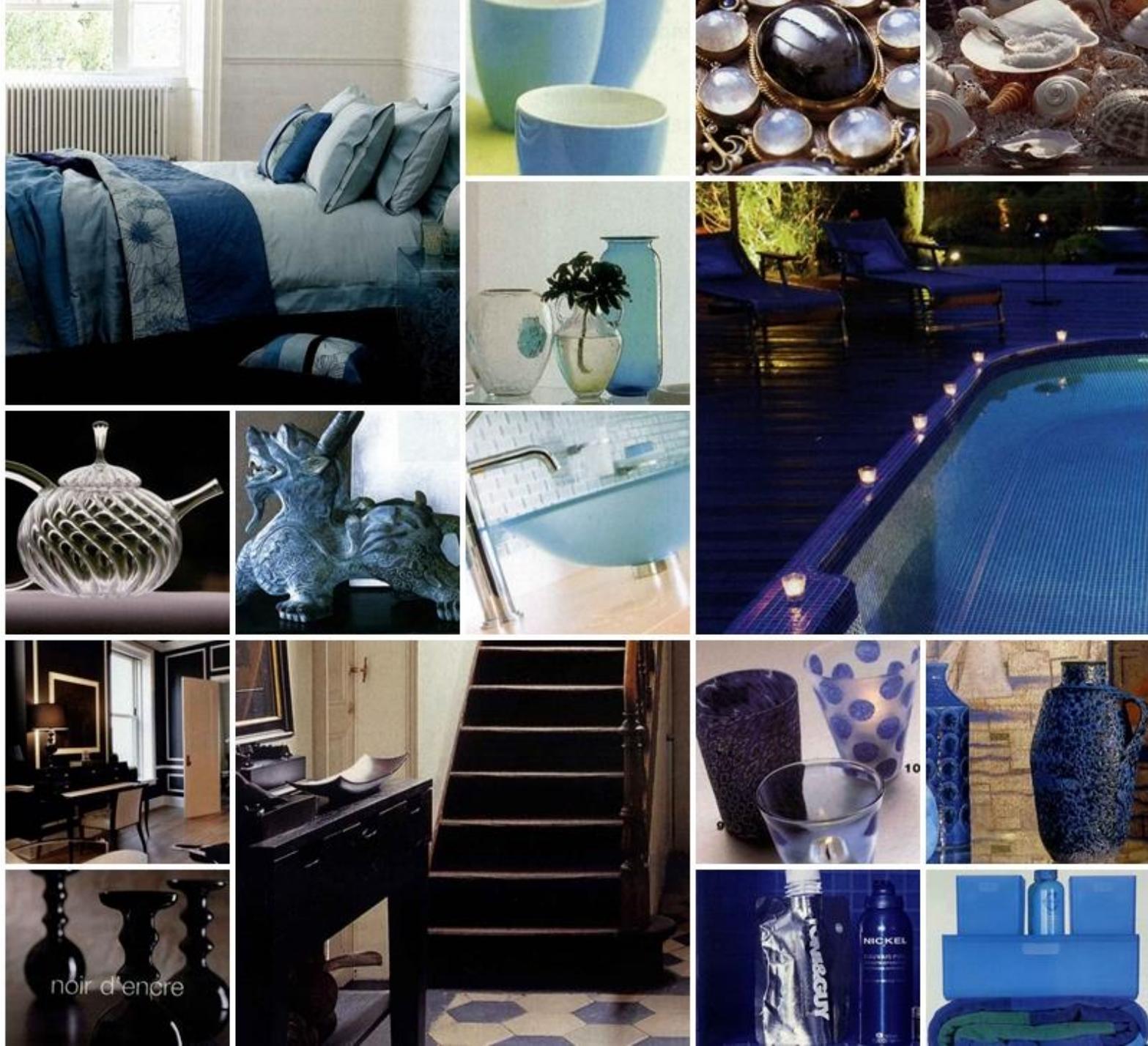
Les couleurs et les objets terre



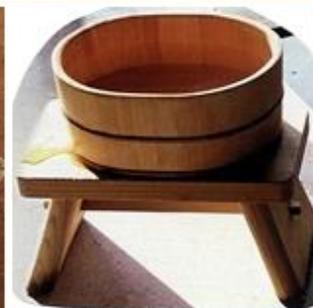
Les couleurs et les objets metal



Les couleurs et les objets eau



Les couleurs et les objets bois



Les 5 types de personnalité

Élément	EAU	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL
Sens	Ouïe	Vue	Goût	Toucher	Odorat
Caractéristiques en équilibre	Indépendant Autonome Audacieux	Harmonie visuelle dans l'environnement, déco, vestimentaire. Harmonie dans la vie relationnelle. Créativité et énergie pour mettre en place.	Intérêt pour les bonnes choses et pour les belles idées. Verbalisation et communication aisée. Esprit éveillé. Joie de vivre.	Réflexion, organisation. Actions pratiques et concrètes. Contact facile, amical, toucher, accolade.	Chef par nature, honnête, juste équitable.
Caractéristiques en carence	Peurs, phobies, stress paralysant. Ne veut plus entendre, écouter ou écoute tout et ne sais plus agir.	N'a plus d'idée ou a trop d'idées. Pas d'énergie pour mettre en place Dysharmonie dans la vie et soucis de santé.	Manque de joie de vivre Repli sur soi.	Anxiété, ne sait plus organiser et agir.	Ne sait plus décider. Ne sait pas rompre une activité ou un lien toxique, mettre ses limites
Caractéristiques en excès	Prend des risques excessifs. Ne tiens compte de l'avis de personne et des autres.	Trop rigoureux et méticuleux, harmonie figée, manque de souplesse. Colère, agacement.	Communication excessive. Hystérie. Concept et raisonnement incompréhensibles.	Cogite tout le temps. Agit de façon désorganisée.	Intransigeant avec lui-même et avec les autres.
Ressourcement	Besoin de silence ou de musique choisie. Être dans l'eau, douche baignoire, thermes. Fontane, ruisseau, lac, mer.	Besoin de voir et de regarder de belles choses : paysage, expo, catalogue, musées, ... Faire de belles choses : décorer, peindre...	Le soleil, la chaleur, la lumière. Verbaliser juste. Soigner son apparence	Massage, travail manuel, corporel. Marcher, danser. Travailler la terre.	Respirer, nettoyer, mettre de l'ordre.

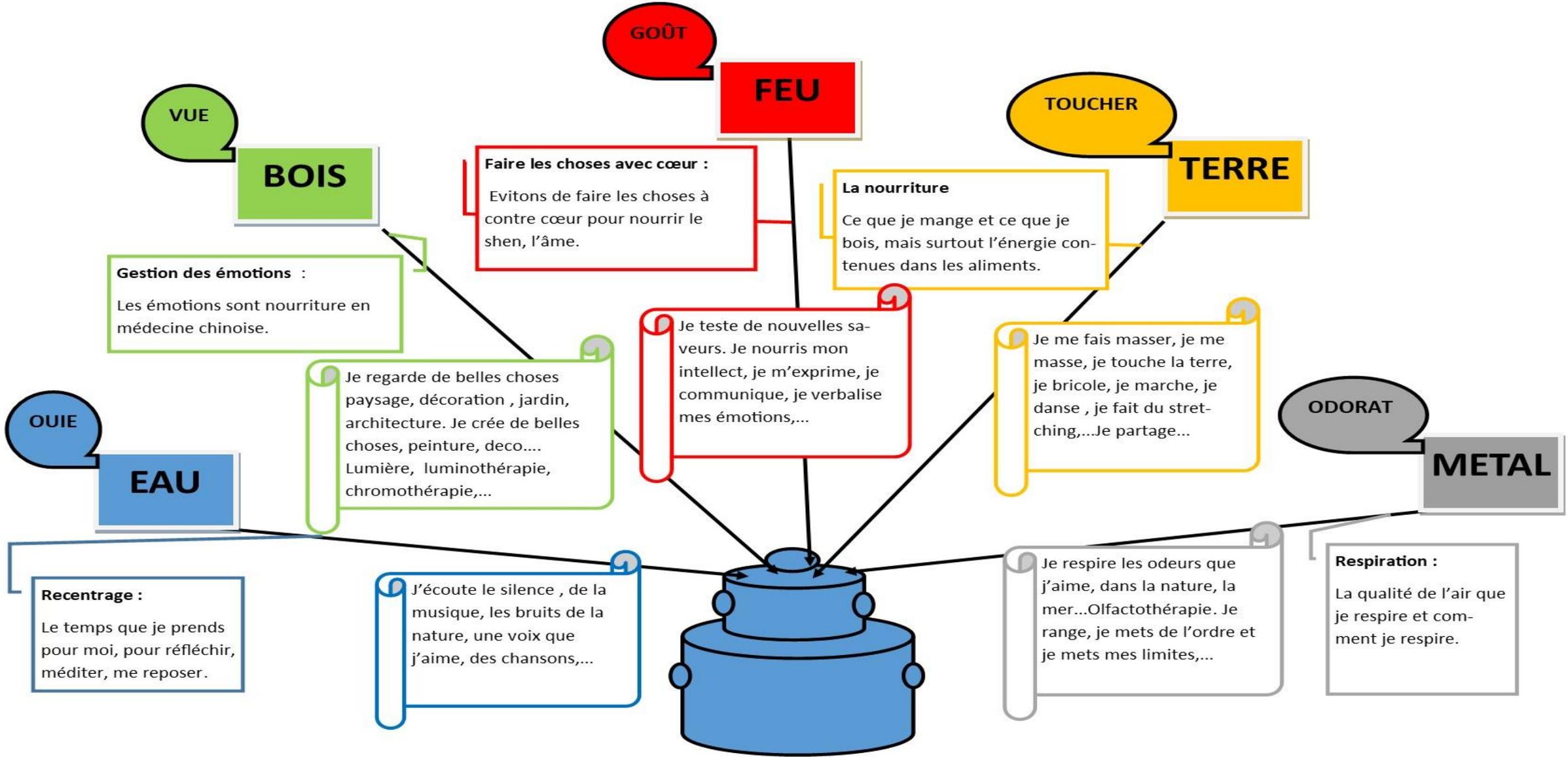


Les cinq aliments et les cinq types de ressourcements

Suivant la médecine chinoise

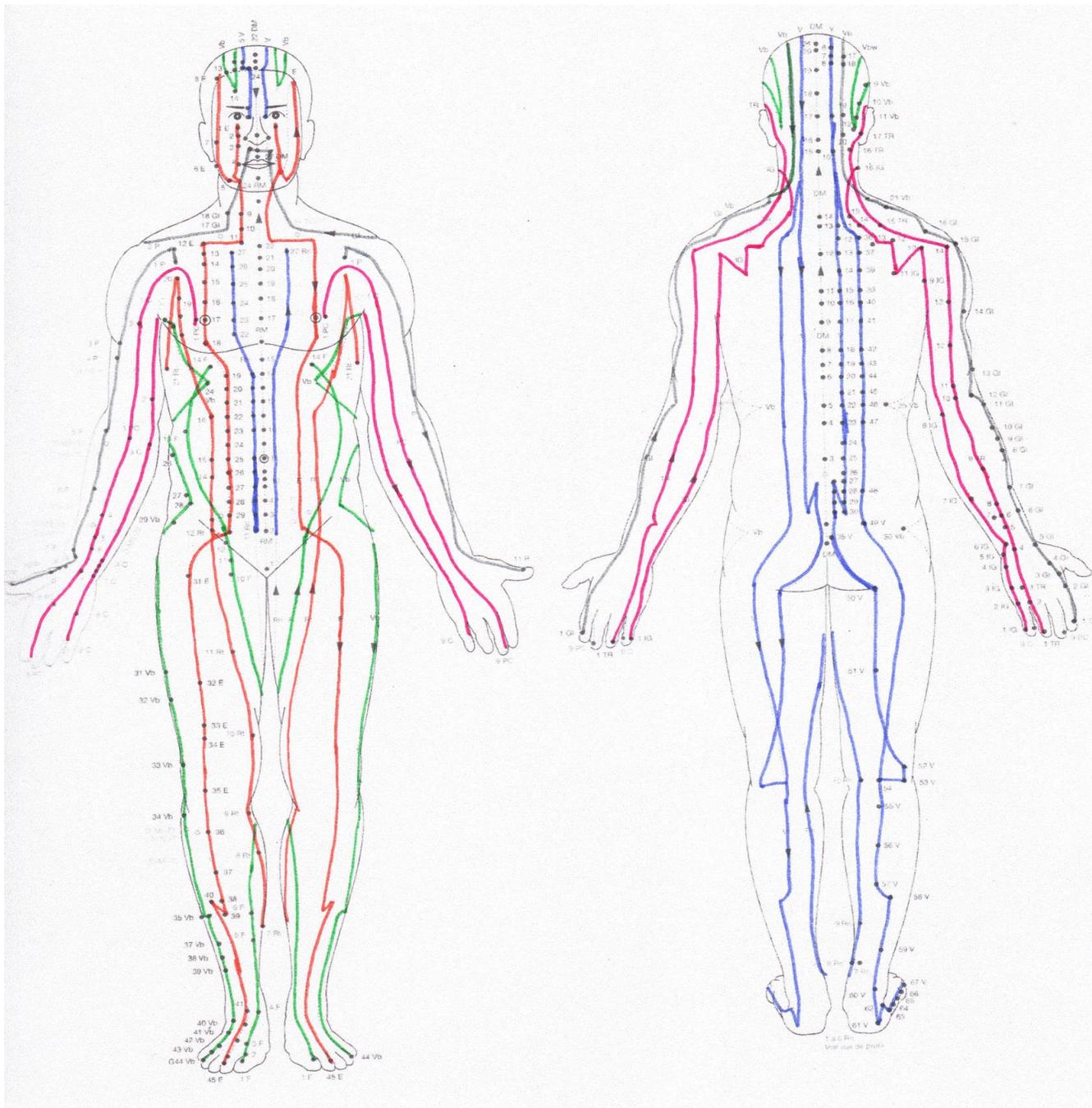


Les cinq aliments et les cinq types de ressourcement suivant la médecine chinoise.

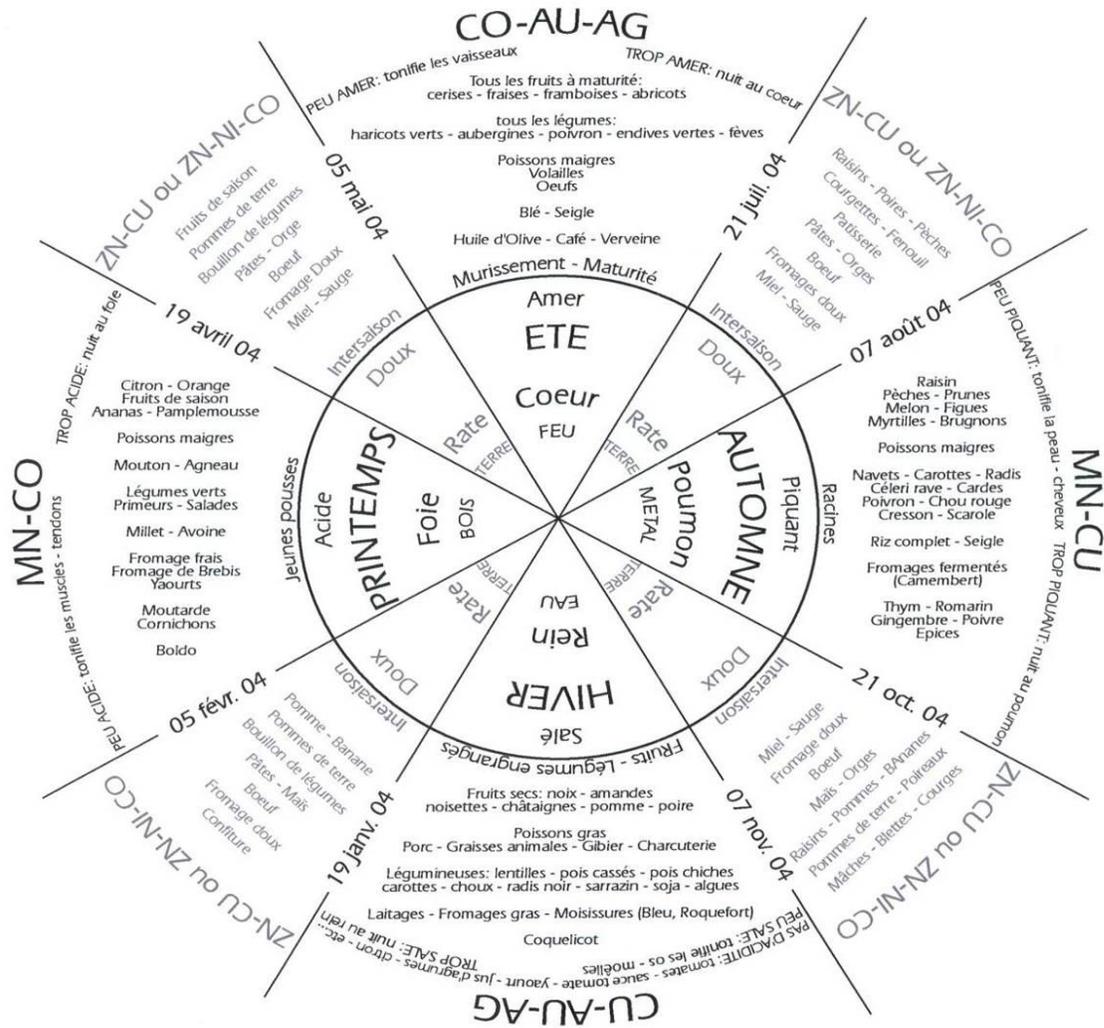


Trajet des méridiens en relations avec les zones réflexes					Emotions liées
Descend	+	VB	Vésicule biliaire	Début à l'extérieur de l'œil, arrive petit orteil	Colère
Monte	-	F	Foie	Dos du gros orteil	
Monte	+	IG	Intestin Grêle	Début de l'extrémité du petit doigt	Joie, manque de joie ou hystérie
Descend	-	C	Cœur	Début au cœur et se termine au petit doigt	
Descend	+	E	Estomac	Début à l'aile du nez jusqu'au 2ème orteil	Anxiété
Monte	-	Rt P	Rate Pancréas	Début côté interne du gros orteil, se termine racine	
Monte	+	GI	Gros Intestin	Début de l'index	Tristesse
Descend	-	P	Poumon	Descend jusqu'au pouce	
Descend	+	V	Vessie	Début coin de l'œil, fin petit orteil	Peur, phobie
Monte	-	R	Rein	Début à la voûte plantaire	
Monte	+	TR	Triple Réchauffeur	3 sphères : pulmonaire, digestive et uro-génitale.	
Descend	-	MC	Maître cœur		
Monte	+	VG	Vaisseau Gouverneur	Unique : au milieu du dos (colonne vertébrale). Gouverne le yang.	
Monte	-	VC	Vaisseau Conception	Unique : de l'anus jusqu'en-dessous de la bouche. Gouverne le yin.	



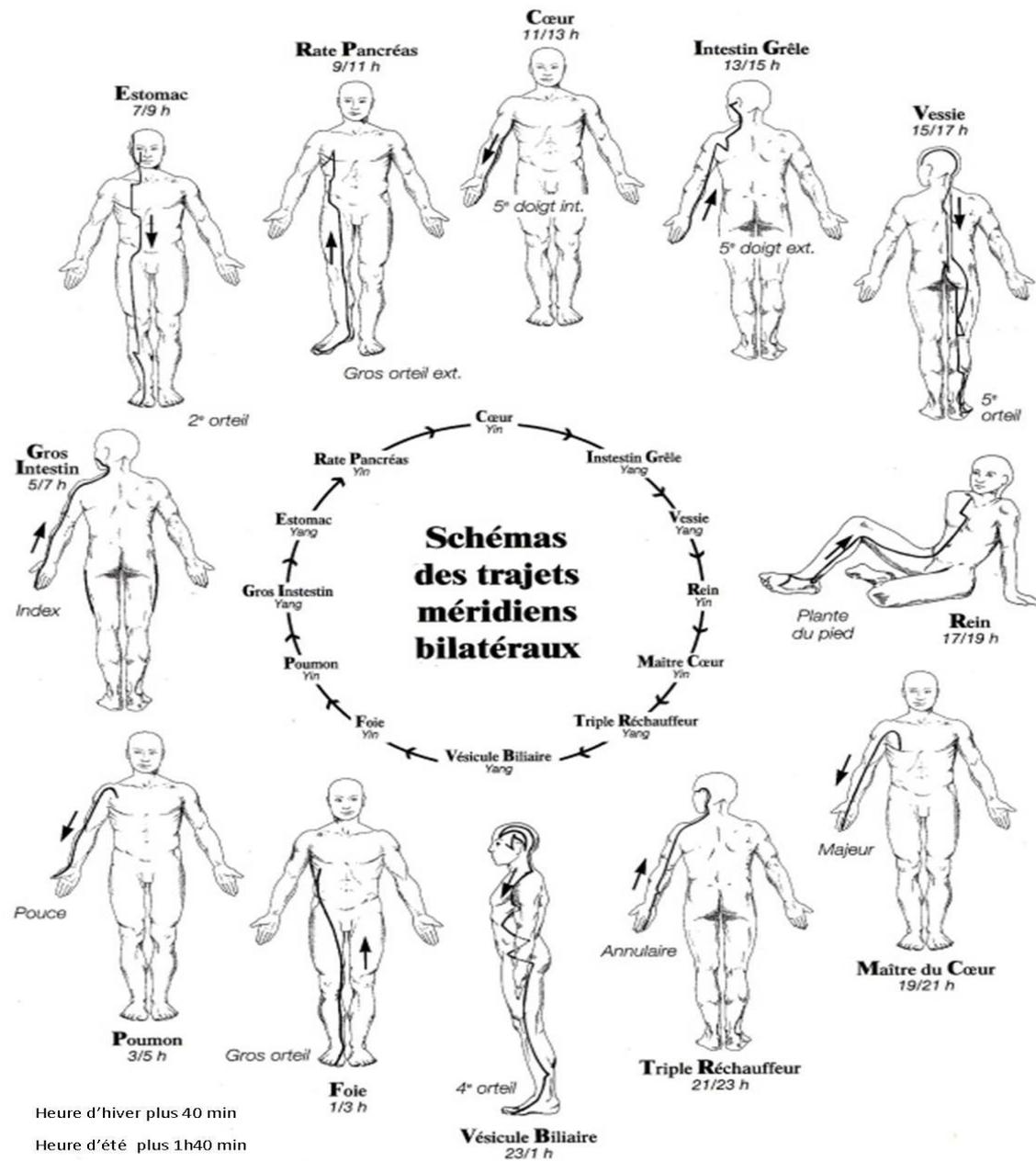


Dans la Saison



60 % dans la saison
10 % de chacune de autres





Heure d'hiver plus 40 min

Heure d'été plus 1h40 min

