



Les solutions d'une guérison bonne et rapide, passent essentiellement par l'acupuncture.

avec précision de quel déséquilibre énergétique vous souffrez, en particulier à travers vos émotions, vos sentiments, votre état physique, votre teint, votre pouls, votre sommeil... Bref, rien n'est laissé au hasard pour établir un diagnostic. Reste ensuite à soigner la dépression.

✓ C'est un « vide de Foie » ou « vide de sang du foie » ?

L'acupuncteur s'efforcera, entre autre, de faire remonter l'énergie de l'organe en stimulant le Shu du diaphragme qui tonifie

le sang, celui du foie et de la vésicule biliaire. Massez aussi le méridien du premier organe cité. Celui-ci commence sur le gros orteil et remonte jusqu'au foie en passant par la face interne du mollet, du genou et de la cuisse. En Qi gong, orientez-vous sur des exercices visant à étirer leurs méridiens.

✓ Un « vide du cœur » ?

On tonifiera principalement les points Xin Shu du Cœur, Ge Shu du diaphragme, le Mu du cœur situé au-dessus

du sternum et le Yin Tang au niveau du front juste entre les sourcils. De même, on massera le méridien Cœur qui part du creux de l'aisselle, pour finir à l'extrémité de l'auriculaire, en passant le long de la face interne du bras, de l'avant-bras et de la main. Idem pour le Méridien du Cœur qui débute sur le côté extérieur du sein, remonte vers le creux de l'épaule jusqu'à l'extrémité du majeur. Choisissez des exercices de Qi Gon qui les étirent.

✓ Un « vide de la rate » ?

On travaillera surtout sur les points Pi Shu et Ge Shu. Celui de Zhang Men et le Mu de la rate aideront à drainer le ventre. Éliminez un blocage du Qi dans l'abdomen, en piquant le point Da Heng. Côté massage, concentrez-vous sur au méridien de la rate. Commencé au gros orteil, il remonte le long de la face interne de la jambe jusqu'en haut du sein après l'avoir contourné, avant de redescendre dans le creux de l'épaule, pour s'achever sur le côté, légèrement en-dessous du niveau de la poitrine. Étirez-les aussi grâce à des exercices de Qi gong.

✓ Un « vide du poulmon » ?

En acupuncture, on stimulera le point Fei Shu, le Zhong Fu et le Po Hu. Massez le méridien de cet organe qui débute sous la clavicule jusqu'à l'extrémité du pouce, et tout en passant par le creux de l'épaule et les faces externes du bras, de la main et du doigt. En Qi gong, préférez l'étirement des méridiens du poulmon et du gros intestin. Optez aussi pour la posture de la grue.

✓ Un « vide du rein » ?

On se concentrera sur les points Ming Men, Shen Shu, Quan Yuan et Qi Hai afin de tonifier le Qi du rein. Quant au Zhi Shi, le point Shen du rein, il atténuera, voir éliminera, toute trace du traumatisme initial. Massez les méridiens du rein et de la vessie. Le premier commence au niveau du quatrième orteil sous la plante du pied. Il l'a traverse en diagonale jusqu'au creux de celle-ci, avant de remonter sur la face interne du pied jusqu'à la cheville. Et prendre ensuite la direction de l'aîne en passant par la face interne du mollet, du genou et de la cuisse. Une fois les organes génitaux contournés, il s'élève ensuite jusqu'en dessous de la clavicule. ☺

## Le shen : l'esprit, la conscience

Reflet de la vitalité, de la conscience et des cinq Émotions, le Shen fait partie des « Trois Trésors ». Alors que le « Qi » se veut l'énergie nourricière qui se renouvelle et circule dans notre corps, le « Jing », l'énergie héritée des parents, le « Shen » alimente nos fonctions mentales. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le Shen n'est pas un principe unique. Ce serait trop simple. Il est l'union de cinq formes qui agissent en synergie et qui sont également associées aux 5 éléments.

- Le Hun, qui est en quelque sorte le précurseur de l'Esprit qui existe avant la vie, transmis par les générations précédentes, génère et donne toute sa richesse à l'inconscient (rêves, désirs...). Il est en relation avec le foie, la colère et le Bois.
- Le Yi, responsable de l'enregistrement des expériences, de leur classification, de leur conservation... bref de la mémoire, il gère la capacité d'intégrer et de reproduire des informations lors de l'apprentissage. Il est directement relié à la rate, à l'absence d'émotion, à la Terre.
- Le Po conditionne le développement de la forme physique, le fonctionnement du corps et des organes, des mouvements. Il est le principe de survie biologique. En relation avec les poulmons, à la conscience de soi, on le reçoit aussi héréditairement.
- Le Zhi correspond à la volonté, à la détermination, à la capacité de réaliser une intention. Lié au rein et à l'Eau, il apporte autorité et affirmation de soi. Sa déficience produit la peur, découragement, démotivation, soumission...
- Le Shen, la conscience acquise durant les premières semaines, mois et années, est responsable de la cohérence de la personnalité, donne la capacité de gérer des situations difficiles... Bref, il fournit le juste équilibre s'il fonctionne correctement. Il est lié au cœur ainsi qu'à l'élément Feu.

## À LIRE :

« Soigner, la dépression par la médecine chinoise » par le Dr Yves Réquena & Marie Borrel, aux Éditions Guy Trédaniel.