

■ Disharmonie Cœur–Reins

Diagnostic énergétique : L'harmonie entre le Cœur (Feu) et les Reins (Eau) maintient l'équilibre entre l'esprit et la vitalité profonde. Lorsque le Yin du Rein s'affaiblit, il ne parvient plus à contenir le Feu du Cœur. Cela provoque agitation, palpitations, insomnie, chaleur interne ou acouphènes. Le lien Eau–Feu est rompu, perturbant la paix intérieure.

Conseils de Shiatsu et MTC :

- Harmoniser le Cœur et les Reins à travers un travail de rééquilibrage global.
- Soutenir le Yin du Rein par des pressions lentes et profondes.
- Libérer la poitrine et le diaphragme pour calmer le Feu du Cœur.
- Séances recommandées en fin de journée, pour apaiser le système nerveux.

Points d'acupression :

- R3 – Taixi (Grand Ruisseau) : nourrit le Yin du Rein et apaise la chaleur.
- C7 – Shenmen (Porte de l'Esprit) : calme le Shen et favorise le sommeil.
- VC17 – Shanzhong (Centre de la poitrine) : libère les émotions et régule le Qi du Cœur.
- Rte6 – Sanyinjiao : nourrit le Yin et harmonise les Reins, le Foie et la Rate.

Hygiène de vie :

- Se coucher avant 23h pour régénérer le Yin.
- Éviter les discussions émotionnellement chargées en soirée.
- Privilégier les aliments nourrissants : haricots noirs, sésame noir, noix, myrtilles, poire, asperges.
- Pratiquer la respiration abdominale lente et les bains de pieds tièdes le soir.