

■ Feu interne / Yang en excès

Diagnostic énergétique : Le Feu interne provient d'une surchauffe du Cœur ou du Foie, souvent alimentée par le stress, la colère refoulée ou la suractivité mentale. Le Yang monte et empêche le Yin de descendre, rendant l'esprit (Shen) agité. Le sommeil devient difficile à trouver ou interrompu entre 23h et 3h.

Conseils de Shiatsu et MTC :

- Favoriser le travail sur les méridiens du Cœur, du Foie et du Triple Réchauffeur.
- Séances axées sur la détente du diaphragme et du plexus solaire.
- Pratique du respiratoire doux en fin de journée pour apaiser l'énergie du Feu.

Points d'acupression :

- C7 – Shenmen (Porte de l'Esprit) : apaise le mental et favorise l'endormissement.
- F3 – Taichong (Grande Traversée) : fait descendre le Yang du Foie.
- MC6 – Neiguan (Barrière intérieure) : calme le cœur et réduit l'anxiété.

Hygiène de vie :

- Éviter le café, l'alcool, les écrans et les repas lourds après 20h.
- Privilégier les aliments rafraîchissants : concombre, pastèque, poire, laitue, menthe.
- Créer un rituel du soir (bain tiède, respiration, musique douce).