

■ Vide de Yin / Sang / Qi

Diagnostic énergétique : Le Vide de Yin, de Sang ou de Qi traduit une faiblesse des substances vitales du corps. Le Yin n'ancre plus le Yang, ce qui provoque un sommeil léger, des réveils fréquents, une fatigue persistante et parfois des sueurs nocturnes. Le Cœur et le Foie sont souvent concernés.

Conseils de Shiatsu et MTC :

- Séances de shiatsu axées sur la tonification des méridiens du Rein, du Cœur et de la Rate.
- Soutenir le Yin par des pressions profondes et lentes, en travaillant le bas du corps.
- Techniques respiratoires calmes pour nourrir le Sang et apaiser l'Esprit.

Points d'acupression :

- R3 – Taixi (Grand Ruisseau) : nourrit le Yin du Rein.
- C7 – Shenmen (Porte de l'Esprit) : calme le mental et favorise le sommeil.
- Rte6 – Sanyinjiao (Réunion des trois Yin) : harmonise le Yin et tonifie le Sang.

Hygiène de vie :

- Privilégier le repos, les siestes courtes et la méditation douce.
- Alimentation riche en aliments nourrissants : dattes, riz complet, sésame noir, soupe de miso, bouillons doux.
- Éviter les surmenages physiques et mentaux.