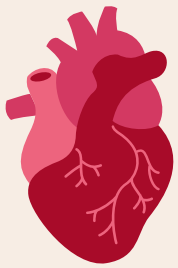
E-BOOK
LES ÉMOTIONS
ET LA MÉDECINE CHINOISE



Par Claudia SARTORI, acupunctrice et dirigeante d’Alderaan Formation

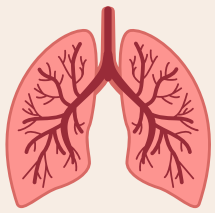
L'IMPORTANCE DES ÉMOTIONS EN MÉDECINE CHINOISE



En excès, elle provoque une déperdition d'énergie et va léser l'énergie du cœur.

JOIE

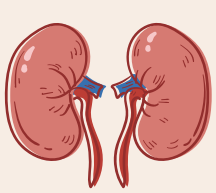




La tristesse va resserrer l'énergie du Poumon et ainsi l'affaiblir.

TRISTESSE

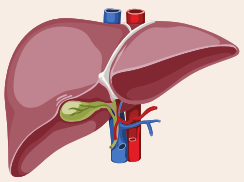




La peur paralyse l'énergie des Reins et de la vessie.

PEUR

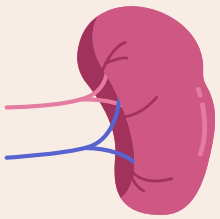




La colère crée une stagnation de l'énergie au niveau de la tête et du Foie.

COLÈRE





Les soucis engendrent une lourdeur, l'énergie va stagner et perturber la Rate.

SOUCIS



www.acupuncture-psychotherapie.com/www.alderaan-formation.fr

LA COLÈRE

Nous avons peur de la colère, parce que nous craignons qu'elle puisse tout détruire, qu’elle puisse abîmer les choses, qu’elle puisse nous dévaloriser.
Donc souvent nous rentrons nos colères pour être gentil, pour être accueilli, pour ne pas être rejeté du groupe.
Alors elles s’empilent les unes sur les autres jusqu'à l'explosion où nous déversons l'ensemble de nos colères sur la mauvaise personne, au mauvais moment et de manière inappropriée.

Écouter sa colère c'est entendre nos besoins :

- ▶ d’écoute
- ▶ de compréhension
- ▶ de reconnaissance
- ▶ d'avoir sa place

En médecine chinoise, cette émotion impacte fortement les fonctions énergétiques du Foie, provoquant :

▶ **une stagnation du QI du Foie**. Ce blocage ne doit pas traîner dans le temps au risque d'avoir des conséquences sur l'ensemble des fonctions des autres organes.

Cette stagnation engendre de l'irritabilité et de l'agressivité.

▶ **une montée brutale du Yang**. Conséquence du point évoqué au-dessus. Avec pour effet des maux de têtes et un visage rouge et chaud.

▶ **syndrome du "bois" qui agresse "la terre"** : la chaleur dégagée par la stagnation du QI (Yang ↗) va contaminer l'énergie de l'Estomac provoquant des difficultés digestives et des reflux.

▶ **un "vent" ou agitation interne** : conséquence de la montée brutale du yang. Ce "vent" engendre de l'agitation et des vertiges.

EXPRIMER SA COLÈRE au bon moment évite :



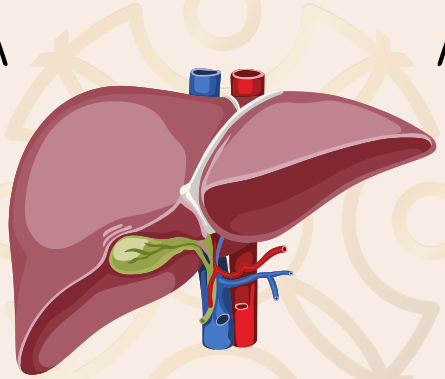
“Vent” ou agitation interne

agitation - vertiges

Stagnation du QI du foie

irritabilité - agressivité

FOIE



Syndrome du “bois” qui agresse “la terre”

digestion difficile - reflux

Montée brutale du Yang

céphalées - rougeurs

www.acupuncture-psychotherapie.com

LA PEUR

Peut-on vraiment écouter sa peur alors même qu'elle nous paralyse ?
Au beau milieu de la tempête, je reconnais que c'est difficile. On a envie de lutter, de marcher contre vent. Et puis, épuisé, on se replie sur soi.

C'est le bon moment pour écouter !

La peur, c'est l'émotion du non discernement. L'irrationnel sous son meilleur profil !
Elle indique un sentiment de **danger.** Lorsque nous avons peur c'est que nous ne nous sentons pas en sécurité.

Le besoin de sécurité est fondamental. Nous avons besoin de savoir comment prendre soin du besoin de sécurité qui peut se vivre sur différents plans.
Ça peut être :

- **la sécurité physique**
- **la sécurité matérielle**
- **La sécurité affective ou relationnelle**

La peur renseigne également :

- **un besoin d'estime de soi, de confiance en soi**

www.acupuncture-psychotherapie.com
www.alderaan-formation.fr

En médecine chinoise, elle paralyse l'énergie des reins et se traduit physiquement par :

▶ **une mauvaise réception du QI du Rein**, qui, en relation avec l'énergie du Poumon (communication haut / bas du corps), va provoquer des angoisses avec oppressions thoraciques et difficultés respiratoires.

▶ **un épuisement du Yin et du Yang du Rein** qui va fragiliser le système immunitaire, favoriser les problèmes de peau et pouvant être à l'origine de certaines formes d'infertilité.

▶ **un vide de QI du Rein** , avec pour conséquence une grande fatigue et de l'incontinence. Cela favorise également la descente d'organes et les fausses couches.

▶ **une perte de sens et de volonté face à la vie**, avec la difficulté de rebondir face à un événement, une inertie et un manque de volonté parfois paralysants.

ÉCOUTER SA PEUR

au lieu de la combattre, évite :

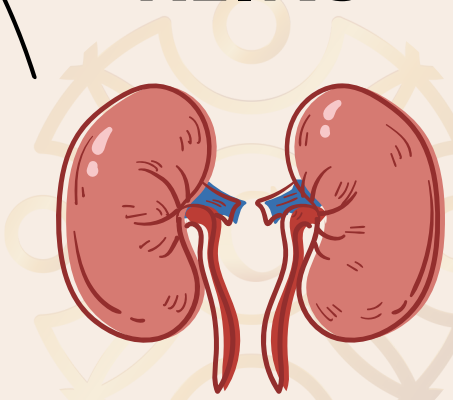
Perte de sens, de volonté face à la vie

inertie - manque de volonté - difficulté à rebondir face à un événement

Mauvaise réception du QI

oppression thoracique - difficultés respiratoires

REINS



Vide de QI du Rein

énurésie - descente d’organes - fausse couche - asthénie

Épuisement du Yin et du Yang du Rein

système immunitaire fragile - problème de peau - infertilité

L’INSATISFACTION

L'insatisfaction c'est cette impression qu'il manque toujours quelque chose.
Elle s'apparente aussi à la difficulté de se réjouir. Cet état englobe différentes causes.
Les attentes sont la plus grande cause d'insatisfaction.
Ces attentes que l'on projette sur les autres en espérant inconsciemment qu'ils combleront nos besoins et nos désirs.
Ce mécanisme vient de notre enfance. Ce moment où nous étions totalement dépendants de notre entourage pour presque tout.
Comprendre cette dépendance permet de mieux vivre le quotidien et l'instant présent.
Cela permet d'accepter ce qui est et de se détacher des attentes envers autrui.

En médecine chinoise, cet état d'insatisfaction affecte particulièrement l'énergie du Coeur.
L'insatisfait.e adopte deux modes de fonctionnement :
▶ **L'excès** : c'est-à-dire la recherche de toujours plus de plaisirs, de challenges, d'enthousiasme. Cela peut mener à l'euphorie et a pour conséquence **de léser le Yin du Coeur et son QI**.
▶ **Le repli** : c'est-à-dire l'éloignement, la solitude, la dépression qui reflètent un manque de joie évident. **Cela vient perturber fortement le Shen et épuise**r **le Yang du Coeur**.

Prenez soin de vous 💋

www.acupuncture-psychotherapie.com
www.alderaan-formation.fr

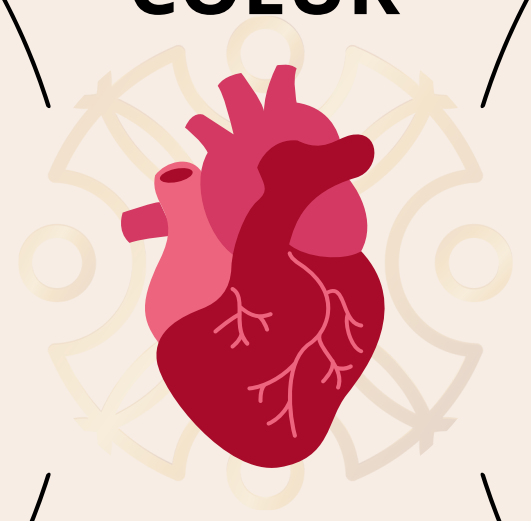
COMPRENDRE SON INSATISFACTION évite :

Perturbation du Shen

Dépression - déprime - manque de vitalité - épisodes maniaques

Vide de QI du Coeur

transpirations spontanées - agitation mentale



Vide de Yang du Coeur

Palpitations - essoufflement - fatigue

Vide de Yin du Coeur

transpirations nocturnes - visage rouge - bouche et gorge sèches

LA TRISTESSE

La tristesse nous renseigne sur notre **besoin d'acceptation** :

▶ **accepter ce qui se passe et sur quoi je n'ai pas de pouvoir**.

Il y a une partie de nous qui rêverait de pouvoir vivre sa vie sans aucun deuil à faire, sans avoir à renoncer.

Le deuil c'est pas seulement la perte d'un être cher, le deuil c'est également le fait de renoncer à une option quand on fait un choix.

Nous avons souvent grandi avec l'idée que "choisir c'est renoncer" alors qu'il faudrait dire "**renoncer c'est accueillir un moment de tristesse, c'est laisser une page se tourner et c'est accepter qu'une porte se ferme pour qu'une autre s'ouvre**".

Nous avons besoin d'accepter que la vie est un cours et qu'il est impossible de ne devoir rien quitter jamais et de n'être quitté par rien. Comme si la vie pouvait être immuable, sans transformation !

Or la seule chose qui demeure c’est l'inconstance et la seule chose constante c’est l'inconstance et le changement.

Nous avons besoin de sentir que nous pouvons piloter notre existence à travers ce changement et donc pouvoir accueillir la tristesse de ce qui s'en va.

En médecine chinoise, le tristesse non exprimée ou qui perdure lèse l'énergie des Poumons.

Parmi les déséquilibres dûs à cette émotion, on trouvera :

▶ **Vide de QI du Poumon** qui va engendrer des essoufflements, de l'aphonie et prolonger l'état de tristesse.

▶ **Un affaiblissement de Wei Qi**, notre bouclier protecteur. Il s'agit d'une énergie qui circule très en surface et qui nous protège des attaques pathogènes. Cela engendre une baisse de notre système immunitaire.

▶ **Sécheresse du Poumon** provoquant asthme, toux sèche, gorge irritée.

▶ **Une atteinte du QI du Coeur** avec palpitations et transpirations spontanées.

ÉVACUER SA TRISTESSE évite :

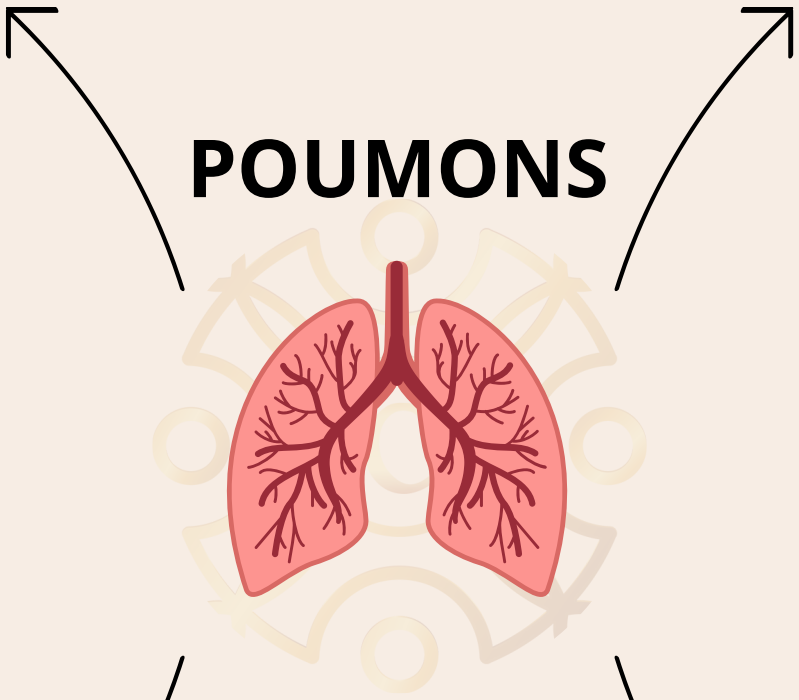


Sécheresse du Poumon

Asthme - Toux sèche - Gorge sèche et irritée

Atteinte du QI du Coeur

transpirations spontanées - palpitations



Affaiblissement de Wei Qi

Baisse du sytème immunitaire

Vide de QI du Poumon

Essouflement - aphonie - tristesse - pleurs

LES SOUCIS

Les soucis prennent souvent la forme de pensées récurrentes qui peuvent à la longue devenir obsessionnelles.

Ceci est dû à la focalisation de l'esprit sur l'objet qui provoque l'inquiétude. Notre cerveau cherche alors désespérément une solution en nous procurant au passage une illusion de contrôle sur l'environnement et ses dangers supposés.

Cela nous fait travailler notre degré de confiance en nous et dans les événements de la vie.

www.acupuncture-psychotherapie.com
www.alderaan-formation.fr

Que se passe-t-il dans notre corps du côté de la médecine chinoise ?

Les soucis vont atteindre l'énergie de la **Rate et de l'Estomac**.

On pourra donc rencontrer les tableaux pathologiques suivants :

▶ **Un vide Yang de la Rate** qui portera préjudice aux fonctions de transformation et de transport du QI des aliments provoquant de la fatigue, des distensions abdominales et la sensation de tête lourde.

▶ **Un vide QI de la Rate** qui aura pour conséquence une digestion lente et difficile et la sensation d'être "au ralenti" et d'oublier les choses. Si rien n'est fait, cela pourra mener jusqu'à l'épuisement.

▶ **Une stagnation du QI de l'Estomac** avec sensation de brûlures et difficulté à digérer.

▶ **Le QI à contre courant de l'Estomac** (**NI QI**) qui au lieu de descendre va monter provoquant des reflux, des nausées et parfois de la toux d'irritation.

Je fais quoi si je m'inquiète ?

Il faut chercher des moyens pour focaliser vos pensées sur autre chose. Mettre son corps en mouvement en allant marcher reste pour moi la meilleure des solutions.

Et vous quelle est la votre ?

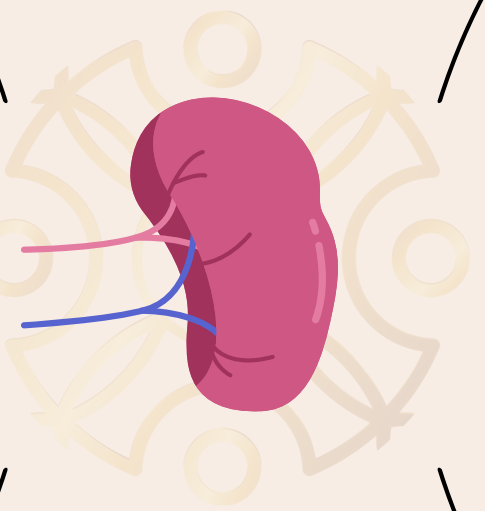
Si la souffrance est vraiment trop grande, n'hésitez pas à consulter.

www.acupuncture-psychotherapie.com
www.alderaan-formation.fr

ALLÉGER SES SOUCIS
au lieu de ruminer, évite :



RATE
ESTOMAC



QI à contre courant de l'Estomac

Reflux - toux d'irritation - nausée

Vide de Yang de la Rate

Fatigue - tête lourde - distension abdominale

Stagnation du QI de l'Estomac

Brûlures - difficulté à digérer

Vide de QI de la Rate

Digestion lente et difficile - mauvaise mémoire - épuisement

Organisme de formation certifié QUALIOPI



ALDERAAN
formations en semi distanciel

SE FORMER À LA MÉDECINE CHINOISE ?

et si c'était pour toi ?

PROFITE DE -10% SUR TOUTES LES FORMATIONS JUSQU'AU 10 AVRIL 2024

FORMATION PROFESSIONNELLE EN MÉDECINE CHINOISE

ALDERAAN

formations en semi distanciel

Organisme de formation certifié QUALIOPI

GUA SHA

MOXAS

VENTOUSES

VALENCE

24 au 28 mai 2024

PARIS

17 au 21 juin 2024

-10% avant le 10 avril 2024

FORMATIONS PROFESSIONNELLES EN MÉDECINE CHINOISE



-10% avant le 10 avril 2024

FORMATIONS PROFESSIONNELLES EN MÉDECINE CHINOISE



COMMENT NOUS CONTACTER ?

🎓Alderaan formation

Organisme de formation professionnelle certifié qualiopi

🔗alderaan-formation.fr

📧contact@alderaan-formation.fr

📞09.83.72.56.14