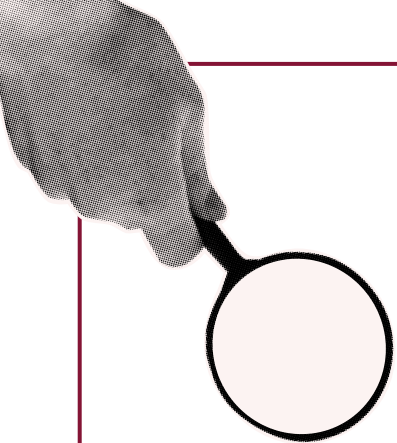


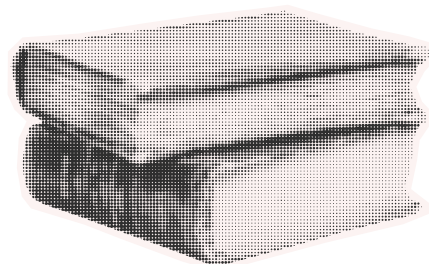


MÉDECINE TRADITIONNELLE *CHINOISE* (MTC)

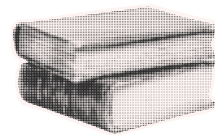
© 2025 YOGYFACE – TOUS DROITS RÉSERVÉS.

DOCUMENT STRICTEMENT PERSONNEL : PARTAGE, REVENTE, DIFFUSION OU MISE EN
LIGNE INTERDITS.

INTERDICTION D'USAGE PROFESSIONNEL (MÊME PARTIEL) : AUCUNE REPRISE POUR
COACHINGS, CONTENUS, FORMATIONS OU PRODUITS SANS ACCORD ÉCRIT.



MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC)



Chaque organe est associé à une couleur et une saveur spécifiques, ce qui illustre l'**interconnexion entre le corps, l'alimentation, les émotions et l'énergie vitale.**

Voici une fiche claire pour chaque correspondance :

Poumons (Lungs)

Élément Métal

Couleur : Blanc

Saveur : Piquant / Épicé (Spicy)

Rôle en MTC : Gouvernent la respiration et la diffusion du Qi, liés à la tristesse.

Équilibre : Les aliments piquants doux (gingembre, radis, ail, cannelle) stimulent la circulation et dispersent le froid.

Déséquilibre : Trop d'épices fortes blesse le Yin et assèche les poumons.

Foie (Liver)

Élément Bois

Couleur : Vert

Saveur : Aigre / Acide (Sour)

Rôle en MTC : Régule la circulation du Qi et du sang, siège de la colère et de la frustration.

Équilibre : Une petite quantité d'aliments acides (agrumes, vinaigre, choux fermentés) aide à stimuler le foie.

Déséquilibre : Trop d'acide peut irriter et léser le Foie.

Reins (Kidneys)

Élément Eau

Couleur : Noir / Bleu foncé

Saveur : Salée (Salty)

Rôle en MTC : Stockent l'Essence (Jing), gouvernent la croissance, la fertilité et les os.

Équilibre : Un peu de salé naturel (algues, sel marin, miso) nourrit les Reins.

Déséquilibre : Trop de sel épuise l'énergie rénale et nuit au cœur.

Cœur (Heart)

Élément Feu

Couleur : Rouge

Saveur : Amère (Bitter)

Rôle en MTC : Gouverne le sang et abrite le Shen (esprit / conscience).

Équilibre : L'amertume (café, chicorée, cacao pur) clarifie la chaleur excessive.

Déséquilibre : Trop d'amertume épuise le Qi et dessèche.

Rate (Spleen)

Élément Terre

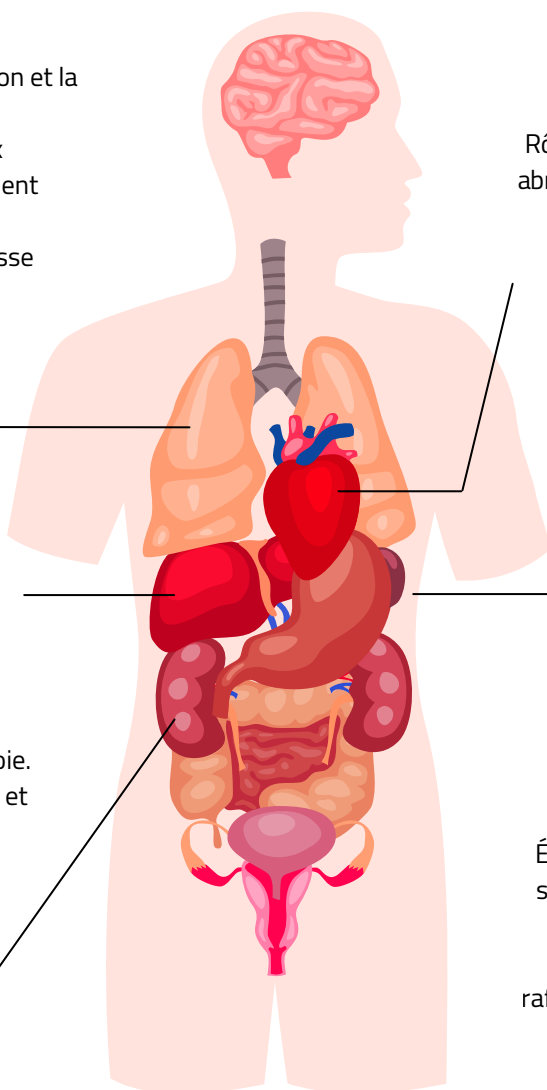
Couleur : Jaune

Saveur : Douce (Sweet)

Rôle en MTC : Transforme et transporte les aliments en énergie (Qi et sang).

Équilibre : Le goût naturellement sucré (céréales, carottes, patates douces) nourrit la Rate.

Déséquilibre : L'excès de sucre raffiné fatigue la Rate et provoque humidité/stagnation.



Le tableau suivant illustre la loi des correspondances en MTC pour une utilisation au quotidien.

Élément	Organe	Émotion	Couleur	Saveur	Dans le visage
 Bois	Foie	Colère, frustration	Vert	Aigre	Yeux, rides du lion (entre les sourcils)
 Feu	Cœur	Joie, agitation	Rouge	Amer	Teint, microcirculation, ridules autour des yeux
 Terre	Rate	Rumination, inquiétude	Jaune	Doux	Lèvres, contour de la bouche, relâchement
 Métal	Poumons	Tristesse, lâcher-prise	Blanc	Piquant	Peau, pores dilatés, rides nasogéniennes
 Eau	Reins	Peur, manque de volonté	Noir / Bleu foncé	Salé	Cernes, joues creuses, affaissement, cheveux

Comment utiliser ce tableau dans ton quotidien ?

Ton visage n'est pas seulement une question d'esthétique : il reflète aussi ce qui se passe à l'intérieur de ton corps et de tes émotions. En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), chaque organe est relié à une couleur, une saveur, une émotion et une zone de ton visage. Ce tableau est là pour t'aider à mieux comprendre ces liens et à agir simplement dans ta vie de tous les jours.

1. Observe ton visage 🧐

Regarde quelle zone attire ton attention :

- Rides du lion ?
- Poches sous les yeux ?
- Contour de la bouche affaissé ?

Chaque signe est un petit message de ton corps.

2. Relie la zone à l'organe 🌱

Grâce au tableau, tu peux faire le lien :

Yeux + rides du lion → Foie → émotions de colère ou frustration.

Cernes → Reins → fatigue ou peur.

Contour de la bouche affaissé → Rate → rumination ou excès de sucre.

3. Utilise la couleur 🌈

Chaque organe a une couleur associée.

Tu peux l'utiliser dans tes vêtements, ton environnement, ou même en visualisation pendant tes exercices.

Exemple : le vert apaise et soutient ton Foie, le rouge stimule ton Cœur.

4. Goûte la saveur 🍌🍷🍲

Chaque organe aime une saveur particulière.

Un peu de cette saveur nourrit l'organe.

Trop → ça l'affaiblit.

Exemple : un peu d'acide (citron, pomme verte) soutient ton Foie, mais l'excès l'irrite.

5. Écoute ton émotion 💖

Si une zone de ton visage est marquée, c'est peut-être lié à une émotion que tu retiens.

Colère → rides du lion.

Tristesse → sillons nasogéniens.

Peur → cernes.

Accueille cette émotion au lieu de la bloquer, et accompagne-la avec respiration et mouvements du visage.

6. Passe à l'action 🌸

En pratique, tu peux agir avec :

Un exercice de yoga du visage pour détendre la zone.

Une respiration consciente pour libérer l'émotion.

Un petit geste alimentaire en lien avec la saveur correspondante.

Une visualisation de couleur pour soutenir ton énergie.

Exemple concret

Tu as des cernes 📌

Zone : Reins.

Émotion : peur / fatigue.

Couleur : noir/bleu foncé.

Saveur : salée (algues, miso).

👉 Que faire ?

Faire un massage doux sous les yeux pour relancer la circulation.

Prendre un moment de respiration profonde pour apaiser l'anxiété.

Ajouter un peu d'algues ou de miso à ton alimentation.

Visualiser une énergie bleue qui nourrit tes reins.



Ce tableau est ton guide de lecture intérieure : il t'aide à transformer chaque signe de ton visage en une invitation à prendre soin de toi, à la fois dans ton corps, ton esprit et tes habitudes de vie.

1. Points d'acupression du visage (médecine chinoise)

Voici quelques points d'acupression puissants à connaître, faciles à stimuler avec les doigts pendant une routine :

Point (nom chinois)	Localisation	Effet énergétique / émotionnel
Yintang (3e œil)	Entre les sourcils	Calme le mental, apaise les émotions, améliore le sommeil et la
Taiyang	Dans la tempe, entre le coin externe de l'œil et le sourcil	Détend les tensions oculaires, soulage les migraines, apaise la
Bitong	De chaque côté du nez, dans la dépression à la base du sillon	Libère la respiration, allège la tristesse, reconnecte à la joie
Dicang (coin de la bouche)	À 1 cm des commissures des lèvres	Aide à retrouver le sourire intérieur, détend les tensions du visage
Chengjiang	Sous le centre de la lèvre inférieure, dans le creux du menton	Libère les émotions enfouies, aide à exprimer la vérité
ST3 (Juliao) = E3	Sous la pommette, dans l'alignement du milieu de l'œil	Revitalise le teint, tonifie l'énergie de la Terre, redonne assurance
BL2 = V2	À la tête du sourcil, au-dessus du coin interne de l'œil	Détend le front, soulage la fatigue mentale et oculaire
LI20 (Yingxiang) = GI20	À côté des ailes du nez	Active la circulation, favorise une respiration libre (symbolique :

👉 Conseil pratique :

Appuie légèrement avec les pulpes des doigts pendant 5 à 10 secondes sur chaque point.

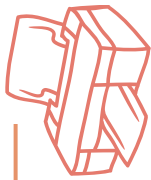
Respire profondément et observe la sensation (chaleur, détente, picotement).

Répète 2 à 3 fois.

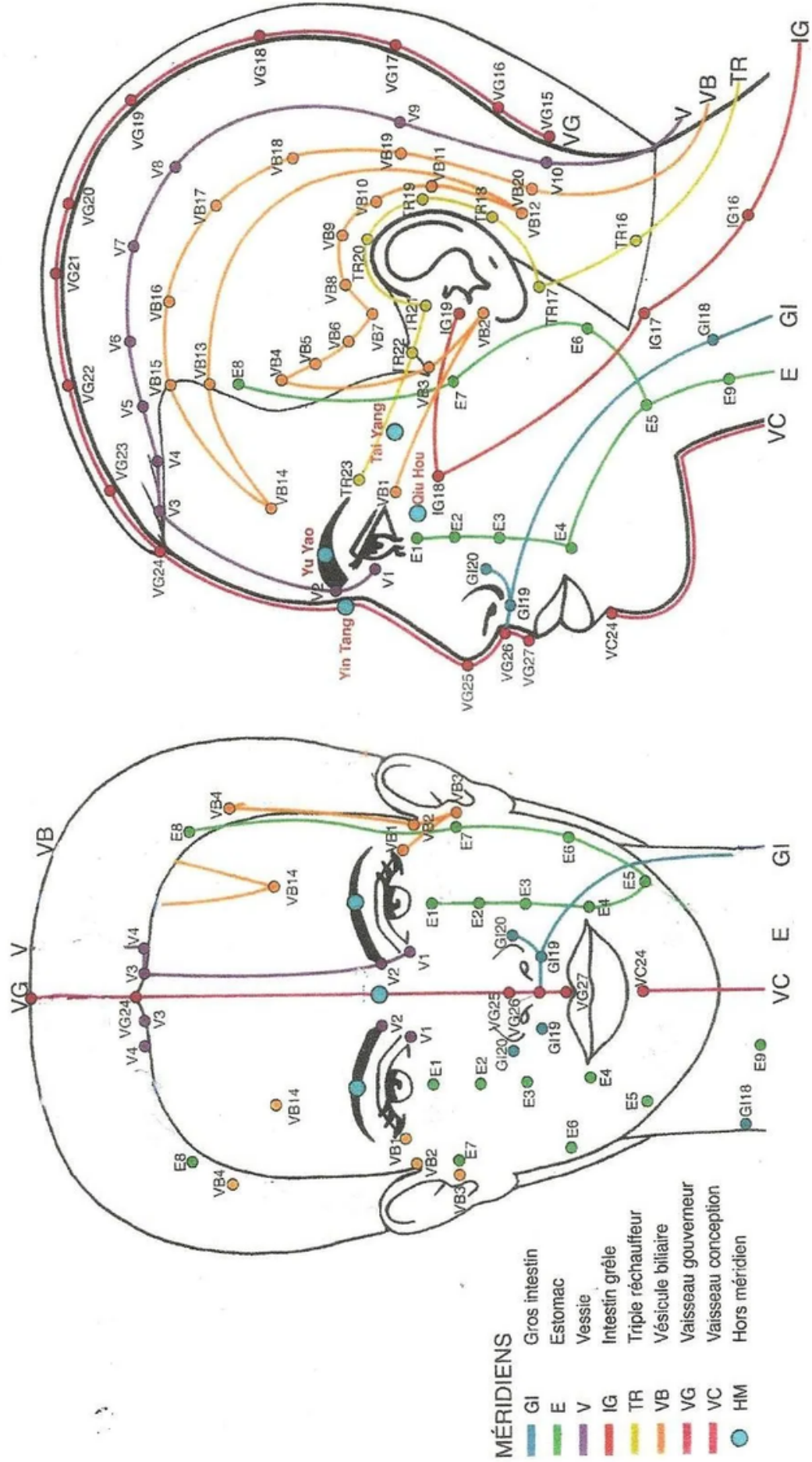
Comprendre les méridiens et points d'acupuncture du visage

Le schéma suivant représente les méridiens énergétiques du visage selon la médecine chinoise.

Les méridiens sont comme des "voies de circulation" dans lesquelles l'énergie vitale (Qi) circule.



POINTS D'ACUPUNCTURE ET MÉRIDIENS DU VISAGE



Les points dessinés sur les lignes sont des points d'acupression qui permettent de :

- ✓ relancer la circulation énergétique
- ✓ détendre des tensions musculaires
- ✓ apaiser des émotions
- ✓ améliorer l'éclat et la tonicité du visage
- ✓ soutenir les organes associés

COMMENT UTILISER LES POINTS D'ACUPRESSION DU VISAGE

Les points d'acupression présents sur ton visage sont de véritables portes d'entrée vers ta vitalité, ton équilibre émotionnel et la détente profonde de tes traits. Chaque point est relié à un méridien — une ligne énergétique — qui circule dans tout ton corps selon la médecine chinoise. En stimulant ces points, tu aides ton énergie à mieux circuler, tu relâches des tensions qui marquent tes expressions, et tu favorises un apaisement physique et émotionnel.

1. Repérer les points & écouter tes sensations

Tu n'as pas besoin de trouver un point "au millimètre près". L'essentiel est de suivre les lignes principales du schéma : front, tempes, contour de l'œil, ailes du nez, mâchoire, menton...

Cherche une petite zone légèrement sensible ou un petit creux : c'est souvent le bon endroit. Le visage te guide !

Si tu sens une micro-tension, une sensation qui "résonne", ou un point un peu plus dense qu'un autre, c'est que tu es au bon endroit. Fais confiance à ton ressenti — ton corps sait toujours.

2. La bonne pression : douce mais efficace

Pour chaque point, pose ton doigt et exerce une pression douce, stable et consciente. Imagine presser une grappe de raisin sans l'écraser. Tu dois sentir la pression, mais jamais de douleur forte. Si ça tire ou pique, relâche un peu.

Respiration essentielle :

1. Inspire par le nez,
2. Expire lentement par la bouche pendant la pression.

L'expiration longue aide ton système nerveux à se détendre, ce qui dénoue instantanément tes traits.

3. Durée & répétitions pour une vraie efficacité

Chaque point peut être stimulé de deux façons :

- Pression fixe : reste posée 5 à 10 secondes.
- Pressions répétées ("pompages") : 5 à 8 petites pressions douces.

Cela suffit largement.

Pour aller plus loin, tu peux répéter l'exercice :

→ 1 à 3 fois par point, selon ton besoin du moment.

Si tu veux suivre une ligne entière (par exemple, autour du front ou le long de la mâchoire), un seul passage lent en stimulant chaque point suffit.



Une routine peut durer
1 minute comme 5 minutes.

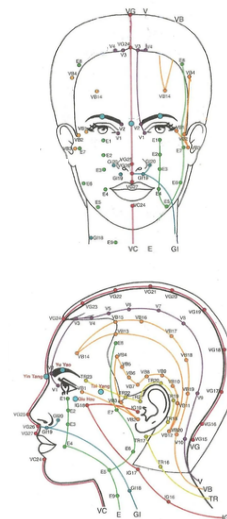
**L'important est d'être présente,
de respirer, de sentir que chaque
pression t'allège un peu plus.**

Ton visage se détend, ton énergie
circule, tes émotions se fluidifient :
tu retrouves ton expression naturelle,
douce, vivante et lumineuse.

4. Intégrer les points dans ta routine quotidienne

Tu peux utiliser ces points selon ton objectif :

- Détendre ton front et adoucir la ride du lion : VB14, VG24, V2
- Décongestionner les yeux et réduire la fatigue : E2, TR23, Yin Tang
- Adoucir les sillons nasogéniens : GI20, E1
- Relâcher une mâchoire crispée : E6, E7, IG18
- Apaiser le mental et relâcher les tensions profondes : VG24, TR23
- Ride du lion → VB14, V2, VG24
- Sillon nasogénien → GI20, E1
- Relâchement de l'ovale → VC24, E6, E7
- Rides du front → VB13, VB14, VG24, VG26



2. Lecture symbolique du visage : côté gauche vs côté droit

Le visage est un miroir de notre inconscient. Chaque côté parle d'un aspect de nous-même :

Côté gauche (yin, féminin, passé, intimité)

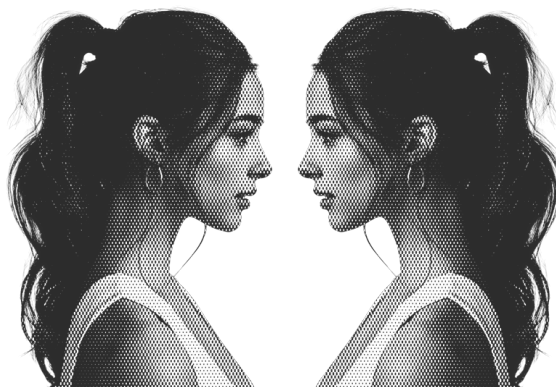
- Représente le lien à la mère, au féminin, à l'intimité et à la réceptivité.
- Les rides du côté gauche peuvent traduire :
- Des émotions non digérées liées à la mère, à la lignée maternelle ou à l'enfance.
- Une difficulté à recevoir (amour, compliments, aide).
- Une tendance à se protéger du ressenti ou à retenir ses émotions.

Exemple : une ride nasogénienne plus marquée à gauche = difficulté à exprimer sa douceur, son féminin, ou un excès de contrôle émotionnel.

Côté droit (yang, masculin, futur, action)

- Représente le père, le monde extérieur, la réalisation, et l'expression.
- Les rides du côté droit parlent souvent de :
- Tensions liées à l'action, la réussite, la peur d'échouer ou de ne pas être à la hauteur.
- Conflits avec l'autorité ou la figure masculine.
- Trop de volonté ou de mental, au détriment du ressenti.

Exemple : une ride du front plus profonde à droite = suractivité mentale, stress lié à la performance.



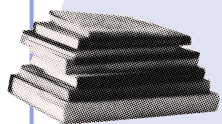
YOGYFACE

LAURY DE YOGYFACE – TOUS DROITS RÉSERVÉS

3. Lecture émotionnelle selon la kinésiologie

La kinésiologie : libérer ce que ton corps garde en mémoire

Tu le sais : ton visage parle. Chaque ride, chaque tension, chaque blocage peut parfois raconter une histoire plus profonde que ce que l'on imagine. Dans la médecine chinoise comme dans le yoga du visage, on accepte l'idée que les émotions non exprimées s'accumulent dans le corps. Et parfois, elles se logent sous la peau, dans nos expressions, dans nos habitudes musculaires... jusqu'à devenir visibles. C'est là que la kinésiologie peut être un soutien puissant.



Qu'est-ce que la kinésiologie ?

La kinésiologie est une méthode douce et alternative qui utilise le test musculaire pour dialoguer avec ton corps. L'idée est simple : quand une émotion, un événement, une croyance ou un stress est encore "actif" dans ton système, le corps le montre.

Ce n'est pas une thérapie mentale où tu dois tout raconter :

👉 Ton corps "répond" à la place de ta tête.

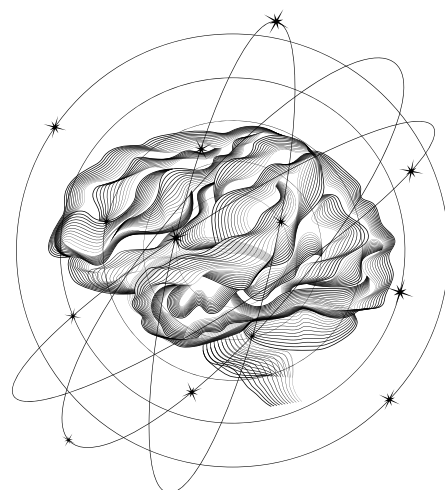
Comment ça agit sur le subconscient ?

La majorité de nos réactions, tensions, peurs, blocages viennent de choses dont on n'a pas toujours conscience :

- une remarque qu'on a reçue plus jeune,
- un événement mal digéré,
- un traumatisme,
- un moment où on n'a pas pu s'exprimer,
- une émotion refoulée...

Tout cela peut rester enregistré dans le corps.

La kinésiologie permet d'aller "écouter" ces mémoires silencieuses et de les libérer doucement.



Comment se passe une séance ?

Chaque kinésologue a sa couleur, mais globalement :

- On discute de ce que tu veux améliorer : stress, confiance, tensions, blocages, émotions, schémas répétitifs...
 - Le praticien utilise le test musculaire (un léger mouvement du bras) pour interroger ton corps. Petit à petit, il remonte jusqu'à l'origine du blocage, souvent subconsciente.
 - Il propose ensuite des équilibrations : respirations, points d'acupression, mouvements précis, visualisation...
 - Tu repars avec un sentiment de légèreté, de clarté, ou simplement avec la sensation qu'un poids est en train de se dissoudre.
- Ce n'est ni magique, ni spectaculaire : c'est subtil, profond, et très respectueux.

Pourquoi je t'en parle ici ?

Parce que le visage, c'est ton miroir. Quand certaines émotions stagnent dans ton corps, elles peuvent créer des tensions musculaires, des rides d'expression, ou même empêcher ton visage de se détendre vraiment.

→ Le yoga du visage va agir sur la partie visible et musculaire.

→ La kinésiologie va agir sur la racine émotionnelle.

Les deux ensemble te permettent d'avancer plus sereinement, plus profondément.

En kinésiologie, chaque zone du visage peut être reliée à un blocage énergétique ou émotionnel précis. Voici quelques repères :

Zone du visage	Émotion / Conflit possible	Travail recommandé
Front	Surmentalisation, besoin de contrôle	Lâcher-prise, respiration consciente
Entre les sourcils (ride du lion)	Colère refoulée, jugement de soi ou des autres	Accueillir la colère, exprimer ses besoins
Paupières lourdes	Fatigue émotionnelle, peur de voir	Travail sur la clarté et la vérité personnelle
Cernes	Fardeaux familiaux, culpabilité	Se libérer du rôle de "sauveuse"
Pommettes	Joie contenue, besoin de reconnaissance	Reconnecter à la spontanéité
Rides nasogéniennes	Difficulté à "croquer la vie"	Réactiver la joie, sourire intérieur
Bouche	Communication, plaisir, expression émotionnelle	Oser dire, oser ressentir
Menton ridé ou contracté	Intransigeance, peur de l'échec	Auto-bienveillance, souplesse intérieure

4. Intégration holistique

Tu peux relier ces trois lectures ainsi :

- Tu observes où les rides se marquent le plus.
- Tu identifies le côté (yin/yang) → lien au féminin/masculin.
- Tu ressens l'émotion associée selon la kinésiologie.
- Tu travailles ensuite le point d'acupression correspondant pour relancer l'énergie bloquée.

Par exemple :

Ride du lion à gauche

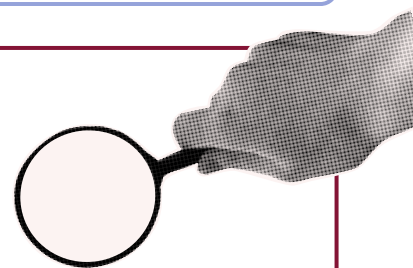
→ colère rentrée envers la mère

→ travail sur Yintang pour apaiser et Taiyang pour libérer la tension.

Rides nasogéniennes à droite

→ difficulté à s'affirmer dans l'action

→ massage du point ST3 pour retrouver confiance et joie.



Notes

[illegible]

Notes

[illegible]