

LE VOYAGE DE MADAME QI DANS TON CORPS-ESPRIT

Les méridiens

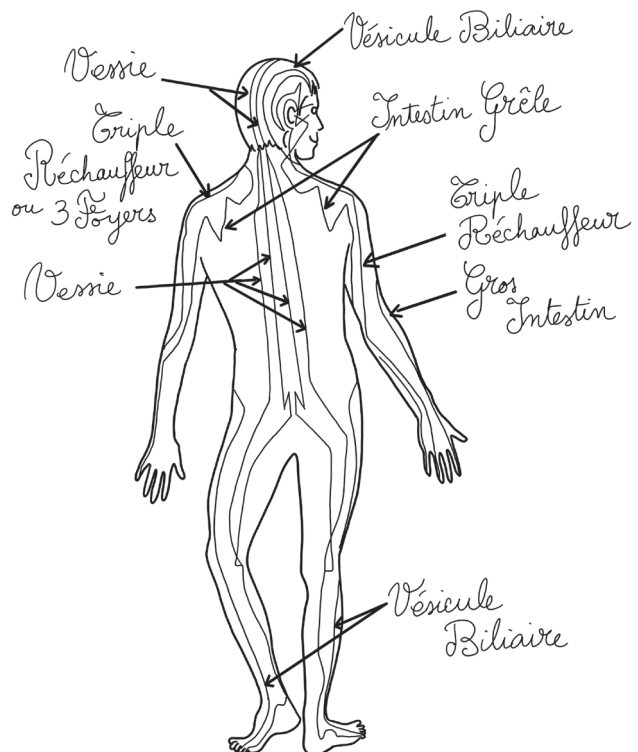
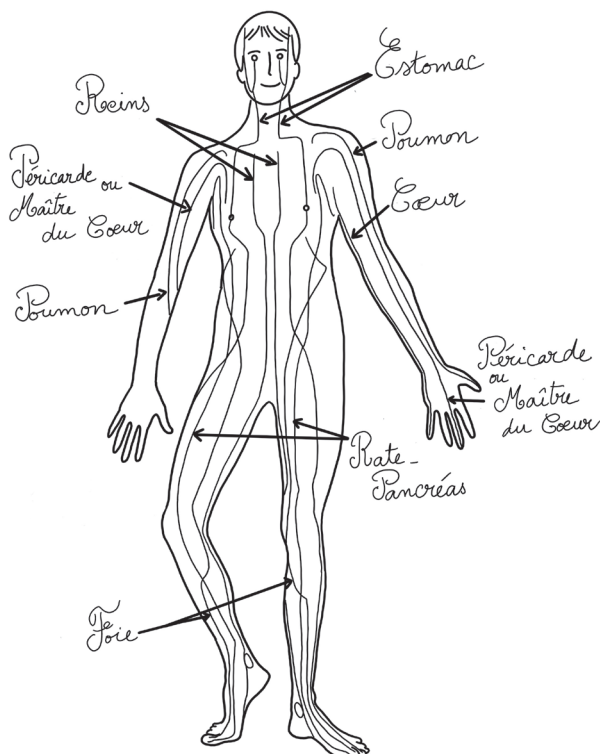
Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, tout est énergie et vibrations. La concentration de certains courants d'énergie présents dans l'univers donne naissance au corps humain et aux différents tissus corporels (muscles, os, tendons, cheveux, muqueuses, organes, etc.).

Dans ton Corps-Esprit, ces courants d'énergie circulent partout mais ils se concentrent tout particulièrement dans des canaux que l'on appelle méridiens (d'acupuncture). Il y a 12 méridiens principaux.

Chaque méridien a des ramifications plus profondes qui passent par les organes et viscères du corps. Ces courants d'énergie en se concentrant donnent naissance au corps humain et aux différents tissus corporels (muscles, os, tendons, cheveux, muqueuses, organes, etc.)



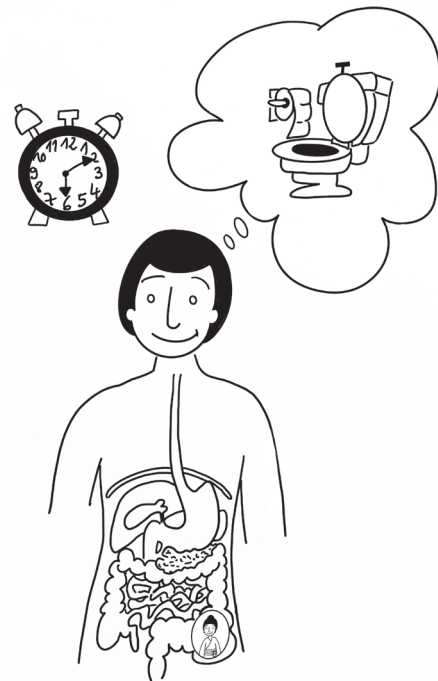
Voici les trajets des 12 méridiens principaux.



Au fil de la journée

L'énergie circule dans les méridiens par cycle de 24 heures. Elle circule à son maximum dans chaque méridien toutes les deux heures.

Par exemple, il est naturel (et bénéfique) d'avoir envie d'aller aux toilettes entre 5 et 7 heures du matin parce que c'est l'heure de visite de Madame Qi dans ton gros intestin. L'élimination des déchets est favorisée (et favorable au reste du Corps-Esprit) pendant cette tranche horaire-là.



Quand la circulation de l'énergie dans les méridiens n'est pas fluide, des «coups de fatigue» en journée ou bien des problèmes de sommeil (difficulté à s'endormir, réveils nocturnes ou cauchemars) peuvent survenir très régulièrement aux mêmes horaires⁶.

Voici les heures de visite de Madame Qi dans les organes et les viscères du Corps-Esprit (horloge circadienne) :

De 3 à 5 heures	Poumon (P)
De 5 à 7 heures	Gros Intestin (GI)
De 7 à 9 heures	Estomac (Est)
De 9 à 11 heures	Rate-Pancréas (Rte-P)
De 11 à 13 heures	Cœur (C)
De 13 à 15 heures	Intestin Grêle (IG)
De 15 à 17 heures	Vessie (V)
De 17 à 19 heures	Rein (R)
De 19 à 21 heures	Maître du Cœur (MdC)
De 21 à 23 heures	Triple Réchauffeur (TF)
De 23 à 1 heures	Vésicule Biliaire (VB)
De 1 à 3 heures	Foie (F)

A quel(s) moment(s) de la journée te sens-tu le (la) plus dynamique ? Au contraire, vers quelle(s) heure(s) as-tu régulièrement des coups de pompe ?

ET TOI ?



Note ou dessine ces informations di-dessous ou dans ton carnet ou journal de bord.