

Symbolique du Yin et du Yang

Nous avons tous en nous des aspects Yin et Yang. Ces deux versants de l'énergie se répondent et s'équilibrent continuellement, en toute chose et dans chaque Être.

On dit qu'elles sont en opposition et en interdépendance, elles comptent l'une sur l'autre pour exister ; la nuit est Yin, le jour est Yang mais pas de jour sans nuit, la droite est Yang, la gauche est Yin, mais pas de gauche sans droite. Tous ces éléments sont dépendants les uns des autres mais ne pourrait exister sans leur contraire, comme l'homme et la femme. Eux aussi ont des prédominances énergétiques.

L'homme, selon la classification énergétique chinoise, a une prédominance Yang. Sa force est tournée vers l'extérieur et l'action. Il est associé au ciel, au feu et à l'air. Sa physiologie est associée au Qi, au souffle du ciel qui met en mouvement. On dit qu'il est Yang à l'extérieur et Yin à l'intérieur (c'est-à-dire fort à l'extérieur et faible à l'intérieur, hihi ce n'est pas moi qui le dis c'est les chinois...).

La femme quant à elle, est caractérisée par des qualités Yin. Sa force trouve sa source dans l'intériorisation et la réceptivité, comme le prouve sa capacité de gestation et d'engendrement d'un nouvel être. Sa physiologie énergétique est liée au sang, qui est matière et substance nourricière. Elle est associée à la Terre, à l'eau et à la matière. On dit qu'elle est Yin à l'extérieur et Yang à l'intérieur (...là vous avez compris la métaphore).

Dans le Su Wen (1ère partie du Huangdi Nei Jing), il est dit de l'interdépendance du Yin et du Yang ; "Le Yin est installé à l'intérieur comme le fondement matériel du Yang, alors que le Yang reste à l'extérieur comme la manifestation de la matière Yin".

Pour reprendre les comparaisons du début de paragraphe ; le repos est Yin, l'action est Yang, mais pas d'action efficace et pertinente sans un repos adéquate.

Vous trouverez sur cette page de très beaux extraits choisis du Huangdi Nei Jing (Le classique de l'empereur jaune) qui est le plus ancien ouvrage de médecine Traditionnelle Chinoise, et qui vous donneront un aperçu symbolique et toujours poétique de la complémentarité du Yin et du Yang.

Mais revenons aux femmes du XXIème siècle, qui restent Yin dans un monde très Yang, et qui doivent trouver le moyen de continuer à faire entendre leurs voix, de plus en plus, tout en respectant leur nature.

Les causes d'un affaiblissement de l'énergie Yin

D'une façon générale, les valeurs qui régissent notre société sont plutôt Yang ; rapidité, performance, compétition, apparence extérieure, notoriété etc... Attention, il ne s'agit pas là de fustiger notre mode de vie, mais d'avoir conscience de ces travers, pour apprendre simplement à retrouver notre équilibre et devenir les créateurs d'une évolution réfléchie et bienveillante.

Alors, même si nous vivons une époque formidable, toute en mutation, il est bon de savoir repérer ce qui pourrait nous causer du tort sur le long terme. Voici quelques causes de déséquilibre et d'épuisement de notre énergie YIN.

Causes alimentaires

Nous avons besoin de manger et de boire pour vivre, cette nourriture va constituer notre carburant, notre Qi acquis, qui va être géré par notre rate et notre estomac. Ces deux organes sont chargés de transformer tous les aliments en liquide organique et en sang pour nourrir ainsi tout notre corps.

Vous l'avez compris notre rate est essentielle à la bonne quantité et qualité de notre sang dans notre corps. Physiologiquement, la rate produit des cellules sanguines, comme la moelle épinière, élimine les globules rouges déficients et fabrique des plaquettes. Le sang est considéré comme la substance Yin par excellence, déjà dans les textes anciens de Médecine Traditionnelle Chinoise il est mentionné : "Le sang appartient à la femme, le Qi à l'homme".

La rate et son ami l'estomac sont reliés à l'élément Terre, se sont un peu nos parents nourriciers, et pour qu'ils continuent à œuvrer correctement, nous devons en prendre soin.

Certaines de nos habitudes alimentaires les affaiblissent beaucoup et les empêchent même de nous faire profiter des bons nutriments que nous mangeons ; manger trop d'aliments crus ou glacés qui sortent du frigo, trop de laitages, les additifs chimiques, manger en état de stress, manger trop ou trop peu ou toujours la même chose, ou de façon trop irrégulière.

Beaucoup de femmes se nourrissent essentiellement d'aliments froids ou rafraîchissants (crudité, fruits, jus etc...), pensant que cela est bon pour leur ligne. Alors que ce régime n'est pas bon du tout, selon les prérogatives de la diététique chinoise, surtout si vous avez tendance à avoir une constitution Yin, c'est-à-dire avec déjà quelques rondeurs.

En effet, ces aliments créent un froid interne qui a pour conséquence de blesser le Qi et le Yang de la rate, ce qui va favoriser la production de mucosité et induire un "vide de sang" sang ni assez abondant ni assez

riche pour assurer ses fonctions de nutrition et d'humidification des tissus). Si votre régime est principalement basé sur des aliments froids, le corps a tendance à se contracter et à ralentir la circulation du Qi et du sang, provoquant des stagnations.

Ce genre de régime est un réflexe normal lorsque l'on cherche à réduire les apports caloriques mais le corps est refroidi et le métabolisme ralentit. Il faut garder à l'esprit que les calories constituent justement une bonne source de Qi et de combustible nécessaire au mouvement et à l'élimination des matières et des graisses. Donc : pas toujours tout froid et tout cru.

Bien sûr, une alimentation trop Yang (alcool, café, épice) va provoquer une chaleur interne qui aura pour effet de léser le Yin et le sang. Vous pouvez consulter cet article si vous voulez d'autre conseil de nutrition favorisant votre énergie Yin, notamment au moment de la ménopause...

Causes émotionnelles

En MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), un des berceaux du concepts de Yin et de Yang, les émotions et les états psychiques ont toujours été étroitement liés à l'état de santé du corps et à son niveau de vitalité. L'idée d'association du corps et de l'Esprit est inhérente à la pensée chinoise.

Chaque organe est associé à une famille d'émotions qui le stimulent ou qui le blessent selon la façon dont elles s'expriment ; Le poumon (le courage ou la tristesse), le foie (la bienveillance ou la colère-frustration), les reins (le calme ou la peur), la rate (la confiance ou le soucis) et le cœur (la gratitude ou l'égoïsme).

Les femmes sont très en contact avec leur ressenti émotionnel et sensoriel étant plus disposées que les hommes à l'intériorisation, du fait notamment de leur nature Yin. Pour certaines, les émotions peuvent s'exprimer d'une façon exacerbée, et pour d'autres au contraire, les émotions sont totalement refoulées du fait des conventions sociales, ou de l'intensité de la douleur ressentie à leur évocation.

Que ce soit d'une façon ou d'une autre, une mauvaise gestion des émotions est souvent à la source de la plupart des pathologies.

Les émotions intenses, brèves et extraverties (colère, frayeur, hystérie...) si elles sont répétées, génèrent de la chaleur qui va s'évaporer avec l'eau du corps, asséchant ainsi le sang et les liquides organique et affaiblissant le Yin. Les émotions chroniques, permanentes et intérieures (frustration, soucis, ressentiment, ruminant, tristesse, dépression...) vont entraîner des

stagnations et des blocages du Qi et du sang qui à la longue vont provoquer des inflammations et de la chaleur interne.

Les émotions négatives répétées, assèchent et bloquent la libre circulation de l'énergie. Une des manifestations les plus connues chez les femmes sont les syndromes menstruels (irritabilité, maux de tête, gonflement de la poitrine...), signes d'une stagnation du Qi du foie.

Le foie est particulièrement vulnérable aux fluctuations émotionnelles et les femmes sensibles sont souvent sujettes à un blocage de la circulation de son énergie. Cette stagnation, engendrée par l'irascibilité, l'impatience ou la susceptibilité (ou vice et versa), peut entraîner un syndrome bien connu en MTC, "la montée du feu du Foie" et là, autant vous dire que l'énergie Yin de votre corps n'y résistera pas ; elle se consumera petit à petit.

Le cœur aussi est un organe très sensible aux émotions, l'anxiété par exemple peut déclencher un "feu du cœur" qui va venir assécher tous les liquides du corps et accélérer le vieillissement.

La rate est elle aussi très sensible à notre ambiance intérieure ; c'est la rumination et le souci qui atteindront son énergie. Le résultat sera une mauvaise gestion des liquides qui entraînera une accumulation d'humidité dans le corps pouvant provoquer de la rétention d'eau et de la cellulite.

Causes physiques

"De la mesure en tout" (la plupart du temps) devrait être une devise appliquée par tous, hommes comme femmes.

Le surmenage touche tout le monde, qu'il soit physique ou intellectuel, mais encore aujourd'hui beaucoup de femmes assument la double tâche d'un emploi et de la bonne marche de leur foyer. Ce surcroît d'activité physique et de responsabilité se fait au détriment de leur propre santé, leur attention et leurs actions sont constamment tournées vers l'extérieur et les autres. Cette attitude est extrêmement Yang et à la longue, elle va accentuer un déséquilibre Yin-Yang, qui va léser leur énergie Yin et l'essence (Jing) de leur organisme (Ne vous inquiétez pas les mamans, je sais que vous ne pouvez pas faire autrement, et j'ai des solutions pour vous plus bas).

Même lorsque l'on n'a pas un poste à garder farouchement et une petite famille à faire tourner, l'excès de stimuli extérieurs, auditifs et visuels surtout, sont difficiles à canaliser, surtout dans les villes. La digestion de toutes ces informations peut affaiblir la rate et amener une surchauffe de nos circuits et une instabilité énergétique, qui déracine notre mental et notre corps. De plus

l'utilisation prolongée des écrans (télé, ordinateur) va particulièrement blesser le Qi du foie, organe qui est en lien direct avec les yeux.

“De la mesure en tout” donc, car si l'excès d'activité physique nuit à l'énergie Yin, le manque d'activité physique aussi. En effet, l'inertie va engendrer des stagnations et des blocages d'énergie qui finiront par créer de la chaleur interne.

Les activités physiques trop intenses peuvent également être problématiques. Même si une petite suee est bien agréable de temps en temps, il n'est pas conseillé de transpirer régulièrement pour une femme de plus de 35 ans ou si l'on est déjà en manque d'énergie Yin. L'excès de sport va produire de la chaleur, libérer l'énergie Yang dans le corps et faire s'évaporer l'eau et les liquides organiques.

D'une façon générale toutes activités stressantes (dont les sports extrêmes) vont stimuler la sécrétion d'adrénaline, hormone réservée à stimuler l'énergie vitale en situation d'urgence. Cela va fatiguer l'organisme, les organes internes et vider les stocks d'énergie innée logés dans les reins (le Jing – la base du Yin). Ce qui explique que souvent les grandes sportives n'ont plus leurs règles, car leur organisme essaie de conserver autant d'énergie vitale que possible.

Les nombreuses grossesses peuvent également être un facteur de perte de Yin. Pendant la gestation, le fœtus va concentrer tout le sang et le Yin de la mère, si elle ne reconstitue pas ses réserves par une bonne alimentation et une vie équilibrée, il se peut qu'elle développe des pathologies après la grossesse et amorce une carence de Yin.

Deux méridiens très importants, le Ren Mai (mère du Yin) et le Chong Mai (Mer du sang), sont particulièrement vulnérables après l'accouchement et peuvent être sujet à une attaque de froid externe, il faut les préserver et leur permettre de se recharger. C'est pour cela qu'en Chine, il est de coutume que la mère reste alitée durant un mois après l'accouchement pour “refaire son sang”, et ce, même dans les familles modestes.

Avoir des règles abondantes peut aussi être une cause de perte d'énergie Yin. La défaillance du Qi à contrôler le sang et la chaleur interne qui active trop la circulation sanguine, affaiblit Ren Mai et Chong Mai (les deux méridiens importants pour l'énergie Yin) et provoque cette ménorrhée. Déjà en temps normale, pour compenser les menstruations, la rate doit renouveler le sang, elle est donc très sollicitée chez les femmes, les règles abondantes vont fatiguer cet organe, essentiel à la richesse du sang.

Les risques d'une carence en Yin

Souvent, s'il y a une carence en Yin c'est souvent que le Yang prédomine, donc ; ça chauffe un peu trop. Tous les travers d'un climat aride vont se faire sentir.

L'énergie Yin représente la matière, la terre, c'est le berceau, le creuset où s'élabore l'énergie Yang, plus volatile et immatériel. Le Yang naît du Yin et s'y enracine. Si le Yin n'est pas assez fort pour le maintenir vers le bas, le Yang va s'élever et tout brûler sur son passage.

La peau va s'assécher car tous les liquides organiques du corps vont petit à petit s'évaporer ; manque de salive, yeux secs, sécheresse vaginale.

Une constipation chronique va s'installer ; là aussi la sécheresse du terrain est à mettre en cause.

La possible apparition du diabète. En chinois, le diabète se nomme "syndrome de la soif inutile" (Xiao Ke) ; manque de Yin dans l'organisme, combiné à une chaleur pathogène affectant les poumons, l'estomac et les reins.

L'hyperthyroïdie est un symptôme du vide de l'énergie Yin des reins (chaque organe a également un aspect Yin et Yang).

Les problèmes liés aux menstruations ; l'aménorrhée (absence de règles) car le corps va chercher à conserver ses substances vitales ; les symptômes prémenstruels déjà évoqués, sont une manifestation de la stagnation du Qi du foie.

L'infertilité, plusieurs organes peuvent être en cause dans cette problématique dans tout le système énergétique, mais en général, si la terre n'est pas assez généreuse et riche, trop sèche, le fruit ne prendra pas.

La ménopause est déjà un signe que l'énergie Yin s'amenuise dans le corps mais une carence va accentuer les symptômes ; bouffées de chaleur, agitation, insomnies...

Mais un des aspects les plus problématique d'une carence de l'énergie Yin, c'est cette sensation d'être assise sur des braises, de ne jamais être apaisée et de ne pas pouvoir s'arrêter. En effet, le "Shen" représente pour les chinois

l'Esprit immatériel, le mental, et s'il n'est pas enraciné et nourrit par une bonne énergie Yin, il s'échauffe.

Quand le "Shen" s'emballer vous expérimenterez des troubles du sommeil, l'anxiété, l'agitation mentale, la dépression. Le "Burn out" (se griller) porte bien son nom, et image tout à fait les mécanismes à l'œuvre dans notre système énergétique ; l'impossibilité de s'arrêter, toujours dans l'action (Yang), l'impossibilité de se ressourcer, l'impression de toute puissance qui mène droit dans le mur.

Réactiver ses capacités de ressourcement reste une très bonne solution mais comment ?...

Comment nourrir son énergie Yin?

Une carence en énergie Yin ne s'est pas installée en un jour, et même s'il y a des femmes qui sont prédisposées au Yang de par leur constitution (j'en fait d'ailleurs partie), notre mode de vie est pour beaucoup dans ce déséquilibre. Et c'est très bien, car nous avons la possibilité de changer ce dernier, par les prises de conscience et les décisions que nous pouvons prendre pour inverser la vapeur. Je peux vous affirmer qu'il est possible de maintenir un bon équilibre de nos énergies Yin-Yang, et surtout de nourrir notre Yin de façon très agréable ; voici quelques pistes :

La solution alimentaire

Voici quelques aliments qui traitent la déficience de Yin et le renforce :

Céréales : Blé (germe), millet, orge, riz

Légumes : asperges, aubergines, bambous (pousses), betteraves, champignons (tremelle), châtaignes d'eau, citrouilles, concombres, cresson, épinards, lotus (rhizome), patates douces.

Fruits : avocats, banane, melon, mûre, orange, papaye, pastèque, poire, prune, raisin secs, baie de Goji, jujube.

Légumineuse : haricot azuki, haricot mungo, haricot noir, haricot rouge, haricot soja noir, lentilles, tofu

Grains : noix de coco, sésame noir, tournesol.

Viande : bœuf (cervelle, chair), lapin (foie)

Volaille : canard, cane (œuf), oie, poule (jaune d'œuf), poulet (foie), poulet noir (chair)

Produit de la mer : algue, fruits de mer, spiruline

Huile : arachide, sésame, soja

Divers : Sucre de canne, thé vert

D'une façon générale, il est conseillé de réduire fortement les aliments épicés

ou grillés.

Nous devons aussi dorloter notre rate et notre estomac, vous trouverez dans cet article beaucoup d'informations sur la façon de renforcer ces organes grâce à l'alimentation .

Le Qi Gong

Toutes les disciplines corporelles qui vont vous permettre de ralentir et de prendre contact profondément avec vous, vont nourrir votre yin ; je ne saurais que trop vous conseiller le Qi Gong. Le Yoga est aussi très bien mais attention de choisir un Yoga doux, souvenez-vous, transpirer n'est pas recommandé quand on veut nourrir son Yin et l'esprit de performance et de dépassement de soi (attitude Yang), n'est pas le sujet.

Juste en passant, je vous conseille d'aller voir la M.L.C de Marie-Lise Labonté (Méthode de Libération des Cuirasses), c'est une pratique très efficace et délicieusement Yin.

Dans l'univers du Qi Gong il existe des pratiques spécifiquement conçues pour la physiologie énergétique féminine. Depuis la nuit des temps, des pratiquantes assidues, d'abord des nonnes taoïstes puis des laïques, ont approfondi des pratiques physiques et méditatives pour raffiner l'énergie féminine. Dans un premier temps ces exercices étaient à visée spirituelle, puis petit à petit ils se sont orientés vers la résolution de problématiques de santé.

Ces Qi Gong destinés aux femmes prennent en compte les différences avec le terrain énergétique masculin ; les lieux différents dans le corps où l'énergie se concentre et doit être travaillée, les différentes façons dont les hommes et les femmes perdent leur énergie, une considération différente de l'utilisation et de l'atteinte des émotions, la prise en compte de l'importance du sang chez la femme, etc... Vous trouverez dans cet article un très bon résumé de l'histoire et de l'orientation de ces pratiques.

Ces pratiques sont parvenues jusqu'à nous, sous une forme moins spirituelle mais toujours aussi efficace pour nourrir notre énergie Yin et la force de notre féminin. Les Qi Gong pour les femmes transmis par Madame Liu Ya Fei et Madame Liu He sont les dignes hérités de ces pratiques ancestrales.

Personnellement, je sais que la découverte, la pratique et l'enseignement de ces exercices énergétiques féminins ont été primordiales (sinon vitales) dans

ma vie.

Ces Qi Gong sont, non seulement précieux pour la santé et tous les problèmes gynécologiques, mais également pour nous aider à gérer nos émotions et nous permettre de pacifier notre cœur.

La méditation

Beaucoup des phases des Qi Gong pour les femmes, évoqués à l'instant, sont méditatives et ce n'est pas simplement parce que l'origine de ces pratiques est spirituelle ; C'est parce que la méditation est une excellente pratique pour nourrir son Yin.

Le sang est la substance nourricière Yin du corps, dans laquelle s'enracine l'esprit. Plus le sang est riche et abondant, plus l'esprit sera calme, mais l'inverse est aussi vrai. Plus nous nous appliquerons à apaiser notre mental, à être présente à nous même et au monde qui nous entoure de façon calme et posé, plus cette attitude en retour va permettre à notre sang de s'enrichir.

C'est pour rétablir l'équilibre entre les énergies Yin et Yang que le monde occidental redécouvre avec avidité les bienfaits de la méditation.

Les effets physiologiques de la méditation sont loin d'être uniquement énergétiques et il est prouvé aujourd'hui que méditer améliore concrètement l'efficacité de notre système immunitaire et renforce notre système nerveux parasympathique, deux aspect Yin de notre organisme.

Quelques soit le type de méditation que vous choisirez de pratiquer (ou que vous pratiquez déjà), le fait de concentrer l'esprit, de régulariser le souffle et d'apaiser votre corps pendant plusieurs minutes va vous enraciner dans l'instant présent ou dans l'intention que vous avez choisis de travailler. Toutes actions qui entretient l'ancrage, nourrit le Yin.

Beaucoup de pratiques méditatives sont centrées sur le cœur afin de développer ses émotions fondamentales et d'élever notre niveau vibratoire (Amour, compassion, gratitude, etc...). Selon la MTC, le sang est produit par le cœur qui transforme les essences subtiles envoyées par la rate, venant de la transformation des aliments ; plus notre cœur fonctionnera à son plein potentiel, plus notre sang sera riche et nourrissant.

L'attitude générale face à la vie

Bien sûr que nous pouvons introduire dans nos vies des pratiques formelles qui vont nous faire le plus grand bien (Qi Gong, méditation...), ou changer de

régime alimentaire, mais si nous continuons à entretenir les mêmes pensées et attitudes de vie, tout cela n'aura qu'un effet superficiel voir décourageant.

Le fait de porter son attention sur son monde intérieur pour le faire évoluer et sans chercher à introduire sans cesse des changements extérieurs, est déjà une attitude Yin qui portera ces fruits.

Vous pouvez être une femme solaire, traversé par une belle énergie Yang, saine et vigoureuse, apporter de la lumière, être chaleureuse, brillante, active, entreprenante. Mais attention à ne pas vous laisser emporter par un excès de Yang qui vous poussera à être excessive en tout et donc à vous consumer vous-même.

Rechercher la tout le temps la compétition, le challenge permanent, tout miser sur l'apparence extérieure, aimer trop fort, haïr trop fort, toujours chercher à faire des activités, toujours vouloir contrôler, dominer, rechercher les sensations fortes, sont les marqueurs d'une vie placée sous le signe du Yang. Lorsque votre Joie se transforme en fébrilité : rires extravertis, excitation, superficialité ; c'est l'énergie de votre cœur qui s'emballe et s'enflamme.

Respirez, revenez à vous-même et prenez conscience qu'un peu de modération vous fera le plus grand bien. Utilisez toute votre belle énergie pour avoir une attitude constructive, pour établir des relations enrichissantes humainement et non basées sur le pouvoir ; un peu plus d'empathie et moins de médisance.

Commencer par être gentille et accueillante avec soi-même sont les premiers pas vers une attitude Yin.

Passer du jugement (Yang) à l'accueil (Yin), a été pour moi un exercice instructif, révélateur et tellement bénéfique, que je vous le conseil (...pour ma part, il est toujours d'actualité).

L'énergie Yin nous invite à baisser les armes, à accepter nos faiblesses pour mieux découvrir les forces qui se cachent derrière. Ne plus être susceptible et "monter sur nos grands chevaux" à la moindre réflexion, mais se donner la possibilité de réellement Entendre, les problèmes des autres cachés derrière leurs remarques ou l'écho de nos propres blessures mises à nu.

Cultiver l'énergie Yin dans nos vies nous ouvre les portes de la véritable intuition, dépouillée des filtres de nos limitations émotionnelles. La réceptivité

et le calme sont de grandes qualités Yin, elles peuvent nous permettre de mener les actions justes et de prendre les bonnes décisions. Décisions que nous auront pris le temps de mûrir, bien évidemment, la patience et l'observation étant toujours des qualités Yin...

C'est toujours le même système énergétique qui est à l'œuvre ; le Yin nourrit le Yang, dans notre corps comme dans la manifestation de notre vie. Notre capacité d'introspection va nourrir le rayonnement de nos actes au jour le jour.

Savoir se ressourcer, se poser, se régénérer, s'intérioriser, quelques minutes ou quelques jours, redonnera de la vigueur à votre énergie Yin et vous n'en serez que plus forte, plus créative et plus stable.

Exercices pratiques pour nourrir son Yin

Je ne vais pas vous laisser sans vous transmettre quelques petits travaux pratiques. Ah, les choses à faire... ça aussi c'est un peu Yang, mais là c'est pour la bonne cause.

Recette pour nourrir Yin

Cette recette de soupe va nourrir votre sang en profondeur, donc votre Yin . Tous les ingrédients qui constituent cette soupe sont conseillés pour enrichir le Yin (en plus ce petit plat est succulent et très facile à préparer):

Soupe sucrée aux trémelles (désert)

30g de Trémelle en fuseau

2 cuillères à soupe de baie de goji

2 à 5 jujubes rouges

400 cl d'eau

2 cuillères à café de sucre de canne (roux)

Préparation:

1 – Lavez les ingrédients, les tremper dans l'eau pour le ramollir pendant 10 minutes

2 – Épluchez les Trémelle, sortez les ingrédients de l'eau et faites-les cuire ensemble dans une casserole à feu vif jusqu'à ébullition.

3 – Faire mijoter à feu doux 30 – 40 minutes jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres.

4 – ajouter le sucre

5 – Servez la soupe froide ou chaude

Vous pouvez également essayer les gruaux de riz le matin , c'est très bon et très recommandé pour nourrir la rate . Vous trouverez sur cette page , la recette que j'utilise.

En passant par le corps

voici un exercice issu de l'enseignement de Donna Eden, qui vous donnera plus d'énergie tout en apaisant votre corps. Lorsque j'ai commencé à pratiquer ce petit exercice très simple, j'étais déjà en train de faire évoluer avec succès mon terrain énergétique grâce à Qi Gong de la femme et j'ai tout de même ressenti les bienfaits de ces quelques minutes de pratique. Vous pouvez pratiquer cet exercice quand vous voulez, le soir en rentrant chez vous, ou aux heures de la rate entre 9h et 11h le matin.

Tenir les points de tonification de la rate:

Tenez les points sur le schéma (simplement les presser légèrement sans les masser).

2 à 3 minutes la première Série de points: Coeur 8 + Rate 2 / 1 minute la

seconde série de points: Foie 1 + Rate 1

Les Points de la 2ème série peuvent être tenus simultanément.

Commencez par tenir les points sur le pied et la main gauche.

Respirez calmement en expirant par la bouche, vous pouvez utiliser cette partie pour faire une petite méditation.

Conclusion

Si vous êtes arrivés au bout de ce long article, c'est que tout n'est pas perdu pour vous. Ou vous avez vraiment besoin de nourrir votre Yin et, dans ce cas, vous êtes en bonne voix, ou vous avez déjà beaucoup de patience et de persévérance, donc un excellent équilibre entre Yin et Yang.

De nos jours les femmes doivent absolument faire entendre leur voix et porter leur potentiel au plus haut niveau , non pour concurrencer les hommes mais pour rétablir l'équilibre. Le monde a besoin de nos valeurs et de notre rayonnement, apprenons à les nourrir et à les épanouir.