

LE SOMMEIL :

Il existe une alternance entre l'activité et le repos dans le rythme de notre vie. Le repos se réalise par le sommeil. Il est indispensable pour recourir le « combustible » de notre corps : plus nous avons de combustible, plus le feu de notre vie s'allonge.

En médecine chinoise, le sommeil permet à l'organisme :

- De reconstituer l'essence (Jing)
- De nourrir le Qi
- De renforcer la rate et l'estomac
- De consolider les os et fortifier les tendons



C'est donc un **fortifiant naturel**. Il prévient aussi les maladies.

Donc le manque de sommeil provoque des désordres physiologiques et fonctionnels mais aussi un épuisement des éléments vitaux du corps jusqu'à affaiblir les défenses naturelles d'où l'apparition d'autres maladies.

L'INSOMNIE = BU MEI

La perturbation du sommeil peut être multiple : problème d'endormissement, réveil plusieurs fois dans la nuit, réveil toujours à la même heure, sommeil agité, sommeil superficiel.

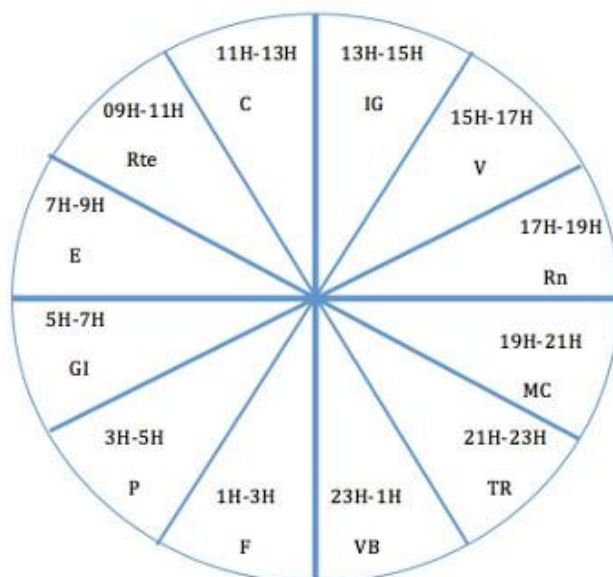
L'insomnie est une alarme qui indique que quelque chose est à rectifier : au niveau alimentaire, repos, activité sportive, interrogation sur sa propre situation etc...

En médecine chinoise, l'insomnie est un dysfonctionnement du Cœur/Esprit : si le Cœur est agité, il y a une déficience de sang et de Jing (essence) ; l'esprit (Shen) ne peut s'enraciner ; l'insomnie s'installe.



Au moment de dormir, nous entrons dans une phase yin. Un excès d'énergie yang ou une énergie Yin insuffisamment forte pour contrer le yang empêchera l'endormissement.

Cycle des marées énergétiques :



- 11H-13H = Cœur
- 13H-15H = Intestin Grêle
- 15H-17H = Vessie
- 17H-19H = Reins
- 19H-21H = Maitre Cœur
- 21H-23H = Triple réchauffeur
- 23H-1H = Vésicule biliaire
- 1H-3H = Foie
- 3H-5H = Poumons
- 5H-7H = Gros Intestin
- 7H-9H = Estomac
- 9H-11H = Rate

