



Info lettre Mai 2015 **LES INSOMNIES**

De nombreuses personnes souffrent d'insomnie. Ils se traitent avec des somnifères, les résultats ne sont pas extraordinaires !

Ce mois-ci je voudrais vous entretenir d'un traitement pouvant vous aider à mieux dormir. Je vais pour cela utiliser une grande médecine, vieille de plus de trois mille ans, la médecine chinoise.

Tout d'abord quelques notions sur cette médecine. Vous avez tous entendu parler du Inn et du Yang. Nous pourrions dire de façon simpliste que le Inn est dans le calme alors que le Yang serait dans l'activité. Il faut aussi savoir qu'il y a toujours un peu d'énergie Yang dans le Inn et un peu d'énergie Inn dans le yang.

La médecine chinoise nous apprend qu'il y a trois causes pouvant déclencher ou entretenir l'insomnie.

**La première des causes** d'insomnie est la faiblesse de l'énergie du rein. (Dans ce cas, on peut observer au cours de la nuit, l'existence d'impatience au niveau des jambes.) Cette faiblesse de l'énergie du rein traduit le plus souvent une peur non résolue. Si l'énergie du rein est faible, c'est que cette énergie est attaquée par l'énergie du cœur.

**La deuxième cause** d'insomnie est liée au foyer moyen. C'est-à-dire à ce se que l'on vient de manger. Si on a trop mangé, les aliments vont stagner dans l'estomac et l'on va avoir un sommeil agité.

**La troisième cause** d'insomnie est liée à l'énergie du foie. L'excès d'énergie dans ce méridien vous réveille à trois heures du matin. Cette insomnie est liée à une hyperactivité dans la journée plus une notion de stress.

Dans le contexte d'une insomnie, il nous faut considérer l'énergie du coeur. Le coeur gouverne toutes nos émotions. Il vous faut savoir que c'est l'énergie du rein qui tempère l'énergie du coeur.

Imaginez une casserole remplie d'eau, cette casserole est sur un bruleur de votre gazinière. L'eau bout. il arrive un moment où il ne reste plus d'eau. Que faire ?

Le bruleur c'est l'énergie du cœur, l'eau c'est l'énergie du rein. Si vous rajoutez de l'eau cela ne va servir à rien. Avec la chaleur elle va s'évaporer. La seule chose à faire c'est de diminuer le feu du brûleur.

En fait nous pouvons dire que l'énergie du coeur c'est le feu et que l'énergie du rein

c'est l'eau. Si le rein est vide, qu'il n'ait pas d'énergie il ne va pas pouvoir tempérer le feu et l'énergie du cœur va être en excès.

Dans le cas d'un traitement général, votre praticien va chercher la cause de ce trop-plein d'énergie dans le cœur. Il sait lire et écouter le langage de votre cœur, il va chercher et trouver l'émotion qui perturbe votre équilibre.

En attendant de régler le problème de fond, je vais vous apprendre une technique de massage qui va vous permettre de traiter vos insomnies. Nous allons brancher trois méridiens Inn du pied (rein, rate, foie) ce sont les méridiens qui puisent leur énergie dans la terre, avec trois méridiens Inn de la main (cœur, poumon, et maître du cœur) qui eux puisent leur énergie dans le ciel.

Tout d'abord, faisons connaissance avec notre pied. Vous allez observer la face plantaire du pied par exemple celle du pied gauche. Vous observez la colonne du pouce. Au tour de cette colonne, vous avez les trois méridiens Inn. Le méridien du rein, celui du foie et celui de la rate. A l'intérieur de cette colonne vers le milieu de l'arche interne se situe le premier point du méridien du rein. C'est ce point qui nous met en relation avec l'énergie de la terre. Vous pouvez observer qu'à ce niveau il y a une gouttière par où passe le méridien du rein, c'est à cet endroit qu'il quitte la face plantaire du pied pour passer sur la face dorsale du pied.

Au niveau de l'ongle du gros orteil sur le bord externe nous trouvons le premier point du méridien de la rate et sur le bord interne nous trouvons le premier point du méridien du foie.

Etudions maintenant les trois méridiens Inn de la main. Au niveau du pouce au bord externe de l'ongle, le premier point du méridien du poumon au niveau de l'index un méridien extrêmement important le méridien maître du cœur ou pour certain le méridien du péricarde. Au sujet de ce méridien il possède un point qui est au milieu de la main c'est le point des guérisseurs en médecine ayurvédique on le nomme cœur de lumière. Enfin au niveau du cinquième doigt, à l'intérieur, le méridien du cœur. A l'époque, pour savoir si quelqu'un était vraiment mort, les croques morts mordaient l'extrémité du petit doigt et s'il n'y avait pas de réaction ils en concluaient que l'homme ou la femme étaient bien morts, d'où leur nom croque-mort. Il vous faut aussi savoir que c'est un point de réanimation.

Après cette petite introduction sur les méridiens, passons à la pratique. C'est une technique très simple, nous allons brancher l'énergie de la main avec l'énergie du pied.

Pour cela, vous allez utiliser le tranchant de la main droite. (c'est le côté de l'auriculaire) Vous allez le placer sur la gouttière (décrite plus haut) du pied droit et vous allez frotter fort ce bord externe de la main sur la gouttière du pied. Vous exercez cette technique jusqu'à percevoir un léger échauffement. Vous faites, ensuite, de même avec la main gauche et le pied gauche.

Attention le résultat n'est pas immédiat. Si vous avez la patience d'attendre entre 7 et 9 jours, vous commencerez à ranger vos somnifères et vous serez bien mieux.

Des livres à lire :

**C3RV34U** aux éditions La Martinière Plusieurs chercheurs écrivent sur les dernières découvertes sur le cerveau.

**Le fabuleux pouvoir de notre cerveau** de Deepak Chopra et Rudolph E. Tanzi aux éditions Tredaniel.