



La notion de **Ying et Yang** et la base du sommeil  
Le jour éclairé par la lumière du soleil est de nature YANG : on est éveillé et actif  
La nuit nature YIN : on se replie on se repose  
Et tout cela est

conforme à la nature.

Dans notre vie nous passons un tiers de notre temps à dormir ; c'est pourquoi, de la naissance jusqu'à la mort, le sommeil fait partie de la vie et n'est pas à négliger.

Selon Li Yu, spécialiste de l'hygiène de vie de la dynastie des Qing :

*« Le sommeil permet à l'organisme de reconstituer l'essence (Jing), nourrir le Qi, renforcer la rate et l'estomac, consolider les os et fortifier les tendons »*

Ce spécialiste a placé le sommeil en premier parmi les actes essentiels à accomplir dans l'art de l'hygiène



dynastie

les  
de vie.

Une expression chinoise dit *« 100 doses de médicament ne valent pas une bonne nuit de sommeil »*

Une mauvaise qualité de sommeil est souvent l'antichambre d'un état dépressif et peut-être le lit de certaines maladies.

Témoin de bonne santé c'est dormir sans cauchemars, sans rêves, sans mouvements, sans gémissements, grincements, paroles.



Les troubles du sommeil sont donc liés un dysfonctionnement du YIN ou du YANG.

Un manque de sommeil provoque des désordres physiologiques et fonctionnels provoque un épuisement des éléments vitaux du corps jusqu'à affaiblir les défenses du corps.

En Chine l'insomnie et depuis toujours une maladie courante que les anciens comme les contemporains ont approfondie. Ils nous ont légué des expériences précieuses et des traitements efficaces grâce à eux les connaissances de la médecine chinoise sur l'insomnie sont complètes.

**3 règles à  
respecter  
le soir  
avant de se  
coucher**



**Un autre conseil :  
Prenez un bain de pied  
le soir**

>> suivez le guide :

<http://www.aromaphyzen.com/blog.php>



Voir les ateliers du Sommeil : <http://www.artsqigong.com/agenda.php>