

Dormir entre 23h et 1h est essentiel

La bonne heure :

- Heures solaires : 23h - 01h00 > dans cet article nous utilisons l'heure solaire
- Heures hiver : 00h00 - 02h00
- Heures hiver : 01h00 - 03h00



Selon la chronobiologie chinoise, l'énergie de la Vésicule biliaire est active entre 23h et 1h (heure solaire).

De l'énergie de la Vésicule biliaire dépend le bon fonctionnement de différents organes.

Ainsi se coucher après minuit (solaire) affaiblit notre YIN, le corps est moins bien protégé, la circulation énergie/sang est perturbée.

Il s'agit en effet d'une phase essentielle : le passage du yin au yang. Ne pas dormir durant cette phase réduit notre capacité à prendre des décisions, favorise l'esprit craintif et indécis.

Si l'activité, durant cette phase, est trop importante, une trop grande quantité d'énergie et de sang partent pour activer le cerveau, les membres, les intestins, l'estomac et les déchets ne sont pas éliminés en temps voulu. Ainsi l'énergie et le sang ne peuvent se régénérer durant la phase qui leurs est dédié.

La bile s'épaissit et à long terme amène des calculs. Cela s'accompagne de migraines, on se sent abattu, déprimé.

Jeune, cela ne se ressent pas, les symptômes apparaissent plus tard.



Dans le *Classique de la médecine interne de l'Empereur Jaune* il est stipulé que la Vésicule biliaire doit avoir suffisamment d'énergie pour lutter contre les agents pathogènes et augmenter la résistance de l'organisme face à ces envahisseurs.



Automassage pour activer l'énergie de la Vésicule Biliaire :

1. Se masser/tapoter le cuir chevelu
2. Se masser/tapoter le visage : masser ou tapoter les zones rouge indiquées



