

**Selon la culture  
chinoise**

**le cœur est le  
médiateur  
entre les  
esprits célestes,  
les puissances  
naturelles et  
toutes les  
instances de  
l'organisme.**

**Souverain de  
l'être, pivot de  
la vie, il est le  
garant de  
l'unité et de  
l'existence  
d'une personne**

**XIN**

**LE CARACTÈRE  
CHINOIS DU COEUR**

esprit

intime

pensée

intention

intelligence

mental

attention

conscience

humeur

moral

affect

sentiment

## le VIDE du COEUR

Le cœur est vide lorsqu'il est capable de tout recevoir, accepter, considérer parce qu'il n'est pas fixé, arrêté sur une idée, un être, un désir.

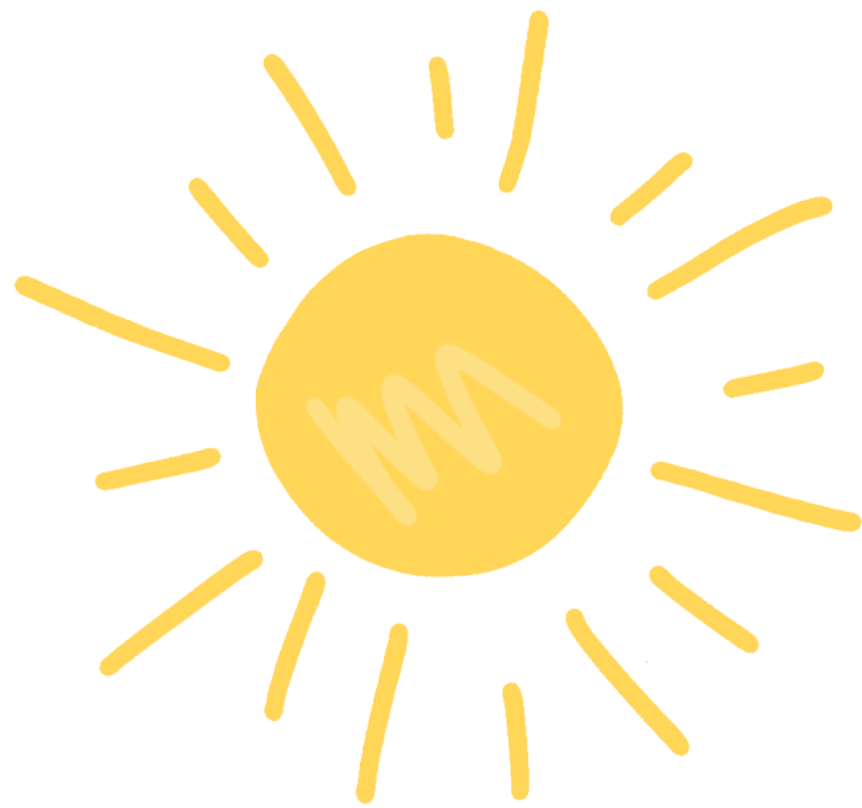
Ne rien exclure de ce qui existe permet de ne pas s'émouvoir exagérément et de réagir juste

Lorsque le cœur est capable de prendre tout ce qui se présente et de l'accepter tel que c'est, la connaissance devient sagesse, un sagesse qui est l'ART de NOURRIR LA VIE



Le cœur est le  
**GRAND MAITRE**  
des organes et  
des viscères

il est souverain  
des émotions  
des sens  
de l'esprit  
de la conscience  
de la connaissance  
de la sensibilité  
de la spiritualité



Comme le  
SOLEIL, le  
cœur  
réchauffe et  
procure la  
lumière  
(de l'esprit)

*le Feu doit être  
contrôlé par l'EAU  
notre énergie des  
reins doit donc être  
suffisante pour éviter  
la surchauffe*



L'élément  
correspondant est le  
**FEU**  
l'étincelle de la vie, la  
vivacité du mouvement,  
les réactions, les  
passions, l'ardeur



**Période de la plénitude de l'énergie du COEUR est  
de 11h00 à 13h00  
un excellent moment pour faire la sieste et ainsi  
régénérer le corps et l'esprit**



*Une température trop élevée  
du corps en permanence peut  
donner lieu à long terme à des  
insomnies, de l'irritabilité  
etc...*

selon la médecine chinoise, c'est  
entre 11h et 13h que la température  
interne est la plus élevée.  
Dormir est la meilleure solution pour  
faire baisser la température et ainsi  
apaiser l'esprit, ralentir le pouls.

**SHEN MEN = Porte du Shen (esprit).**

**Calmer le  
Shen**

Ce point est excellent  
pour calmer l'esprit, le  
shen

Automassage en  
conscience  
de manière régulière



**Actions sur**

- *les insomnies*
- *l'agitation*
- *pertes de mémoires*
- *palpitations*
- *transpirations nocturnes*
- *vestiges*