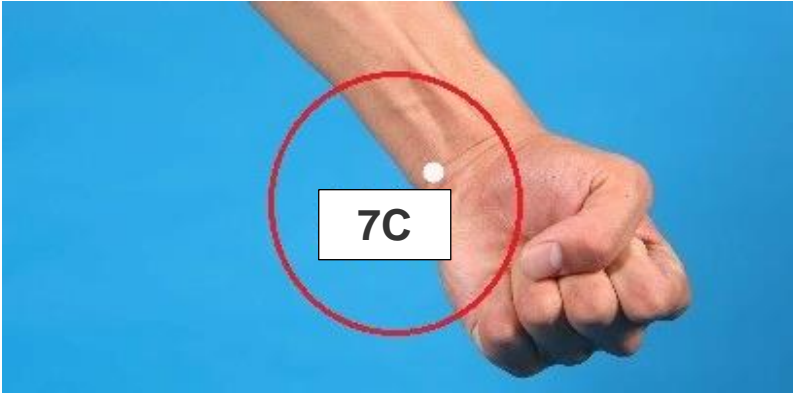


Le point Shen Men du méridien du cœur



SHEN MEN signifie La porte du Shen (l'esprit)

Le cœur abrite le shen, l'esprit. Il est la demeure de la clarté de l'esprit.

Il est dit que le cœur est l'officier souverain d'où émane la clarté de l'esprit.

Quelques soit les troubles psychique ou psychologique, l'effet final se répercute sur le Cœur et perturbe l'esprit.

Le Point Shen men permet de rendre à l'esprit l'harmonie dont il a besoin pour bien fonctionner.

Il apaise le Cœur et calme l'esprit

Technique : presser à l'inspire, petit cercle à l'expire.

Les cinq fonctions du cœur associées au Shen sont :

- L'activité mentale
- La mémoire
- La conscience
- La pensée
- Le sommeil

Lorsque le cœur est fort, l'activité mentale est normale, la conscience est claire, la mémoire bonne, la pensée aiguisée et le sommeil profond. Lorsque l'organe est en déficience, on observe un résultat inverse.