

TRAITEMENT
TRADITIONNEL CHINOIS

Livret

ZEN

Nos troubles émotionnels ...
Stress, angoisse ...

JEAN LOUIS FRAIM
NATHALIE POULAIN

AVANT -PROPOS

Un peu d'histoire.

La Médecine Chinoise a plus de 6500 ans et n'a eu cesse de faire évoluer son savoir-faire.

Elle n'a pas les mêmes terminologies qu'en Médecine allopathique, elle a son propre langage et est considérée comme une "Médecine Douce ou Médecine Adaptogène".

Pratiquée depuis des milliers d'années, sur plusieurs dizaines de millions de patients, elle bénéficie de l'avantage de son ancienneté et de son énorme expérience.

Elle est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S) qui a répertorié plus de quarante maladies pouvant être traitées par la Médecine Chinoise.

.....

Stress, angoisse ...

La Médecine Chinoise attache une grande importance à l'état émotionnel de chacune et chacun.

Tout individu soumis à une pression nécessitera de la part de son organisme un ensemble de réponses tant sur un plan émotionnel, fonctionnel que physique, qui dépendra également de ses capacités de perception et de son ressenti.

Une émotion trop forte entraînera un déséquilibre d'un ou plusieurs organes. Et chaque organe joue un rôle à la fois sur le plan émotionnel, fonctionnel et physique. De fait chaque émotion, en fonction de sa nature correspond à un organe précis :

- ✓ L'excès de joie : le cœur.
- ✓ La tristesse : les poumons.
- ✓ La colère, le stress, la nervosité : le foie.
- ✓ L'excès de réflexions, l'inquiétude : la rate.
- ✓ La peur, le manque de confiance, le doute : les reins.
- ✓ La difficulté à digérer les soucis : l'estomac.
- ✓ La difficulté à éliminer les soucis : le gros intestin.

- ✓ Les capacités à relativiser et à gérer ses émotions : l'intestin grêle.
- ✓ La suspicion : la vessie.
- ✓ La gestion de la volonté : la vésicule biliaire et les reins.

A ces émotions que nous pouvons appeler des "émotions perverses", il faudra y ajouter à la longue :

- ✓ La déprime.
- ✓ La dépression.
- ✓ Le Burn Out.

En utilisant le JI-JO, technique d'auto soin, qui utilise certains points d'acupuncture (digitopuncture), il est possible de faire face simplement et avec une grande efficacité un bon nombre de maux au quotidien. Cette technique millénaire est vraiment adaptée pour traiter les troubles émotionnels.

Attention le JI-JO n'a pas pour vocation de remplacer un médecin et son traitement allopathique.

....

Table des matières

Matière

- ☞ Avant-propos
- ☞ Qu'en dit la Médecine Allopathique
- ☞ Compréhension par la Médecine Chinoise
- ☞ Rôle des organes sur notre état émotionnel
- ☞ Auto traitement avec la digitopuncture : JI-JO
- ☞ Lithothérapie en relation avec notre état émotionnel
- ☞ Phytothérapie en relation avec notre état émotionnel
- ☞ Diététique Energétique Chinoise
- ☞ Exercice de QI GONG
- ☞ Quelques mouvements de stretching pour se détendre couplés à la respiration sportive
- ☞ Livret ZEN déjà paru : Le système Immunitaire et Défensif.