

Chi Nei Tsang la danse des saisons

Je vous propose aussi ce massage au rythme des saisons afin d'être en harmonie avec la nature.

Dans l'énergie du **printemps**, soutenir le Foie, le Vésicule Biliaire, les nerfs (système nerveux), les yeux (la vue) et soutenir un **bon sommeil**. Libérer le Foie de la **colère**, l'impatience, l'**agacement** et soutenir ses vertus que sont la **créativité**, la spontanéité et la **générosité**.

Voici quelques signes qui peuvent être signe d'un déséquilibre du Foie : Maux de tête, crispation dans les mâchoires, problèmes de peau, sommeil perturbé, éructations, cheveux secs, acouphènes...

Dans l'énergie **de l'été**, soutenir le Cœur et l'Intestin Grêle ; Libérer le Cœur de l'**accumulation émotionnelle**, de la haine, **la rage**, la violence et soutenir **la joie, l'amour**, le plaisir, la Paix.

Voici quelques signes qui peuvent être signe d'un déséquilibre du Cœur et de l'intestin grêle : palpitations, maux de tête, fatigue, sueurs froides, transpiration excessive, mes mains et les pieds moites, dessèchement de la peau, difficultés de concentration, sommeil perturbé, mauvaise circulation du sang (varices, hémorroïdes, cellulite), sentiment de panique...

Dans l'énergie **les intersaisons**, soutenir la Rate, le Pancréas, l'Estomac, la digestion ; **Se libérer du stress**, du doute, **de l'inquiétude** ou encore la rumination et soutenir l'ouverture, **la souplesse**, la satisfaction, le fait de **se sentir "au bon endroit**, au bon moment, avec les bonnes personnes".

Voici quelques signes qui peuvent être signe d'un déséquilibre de la Rate ou du Pancréas et de l'estomac : fatigue, manque d'entrain, l'inquiétude, pensées obsessionnelles (compulsion alimentaire), manque de confiance en soi, manque d'appétit ou l'inverse, brûlures d'estomac, digestion difficile, tensions musculaires, lourdeur dans la tête...

Dans l'énergie **de l'automne**, soutenir les Poumons, le Colon, la peau et l'équilibre émotionnel. Libérer la **tristesse**, le chagrin, sortir de la dépression et **stimuler le courage, le lâcher prise**. Voici quelques signes de déséquilibre des Poumons ou du Gros Intestin : tristesse, nostalgie, essoufflement, maux de gorge, écoulement nasal, problèmes intestinaux, tensions du dos ou des épaules, problèmes de peaux divers, fatigue surmenage...

Dans l'énergie de **l'hiver**, soutenir les Reins, la Vessie, les organes génitaux, le Périnée et les oreilles (audition). Libérer **les peurs**, les manques de confiance, pour **ancrer la confiance, la douceur**, la gentillesse. Voici quelques signes de déséquilibre des Reins : Tensions lombaires, frilosité excessive ou transpiration nocturnes, leucorrhée claire, perte de libido, rétention d'eau, acouphènes...

Tout se fait dans la douceur et dans l'alliance respiration/massage.