

L'acupuncture des émotions

Carmen TANGUY
Naturopathe - réflexologue
Formatrice en santé naturelle

L'importance de nos émotions

Nous ne pouvons pas vivre sans émotion.

— Il n'y a pas de mauvaise ou bonne émotion: chacune à son sens et son importance dans notre équilibre général.

L'importance de nos émotions

L'activité émotionnelle est une réponse psychologique et physique à un événement extérieur.

La priorité , l'accueillir sans jugement

L'importance de nos émotions

Comme toujours, le trouble apparaît lorsque l'équilibre est rompu.

— Émotion trop intense, durable, répétitive, refoulée,...

Nos émotions : messagers de notre âme? Un GPS pour notre chemin de vie?

L'importance de nos émotions

Chaque organe est relié à une émotion, une vibration

- Foie: colère, irritabilité, saute d'humeur, frustration, répression des émotions
- Coeur - Maître Coeur: excitation, haine, joie excessive, allégresse, euphorie, rire, agitation, envie démesurée, instabilité mentale

L'importance de nos émotions

Chaque organe est relié à une émotion, une vibration

- Rate Pancréas: excès de pensées, rumination, idées obsédantes, soucis, nostalgie, rêverie, surplus d'activité mentale
- Poumon: angoisse, tristesse, mélancolie, deuil, chagrin, accablement, découragement, désespoir

L'importance de nos émotions

Chaque organe est relié à une émotion, une vibration

- Rein: peur, panique, frayeur, incertitude, manque de confiance en soi, manque de motivation et de volonté de vivre

Le Foie: le boomerang de la colère et le vent des changements

Colère et émotions refoulées fragilisent le Foie et la VB.

Inversement une fragilité de ces organes prédispose à ces états émotionnels.

Le Foie: le boomerang de la colère et le vent des changements

Mémoires et expériences douloureuses qui restent en travers de la gorge.

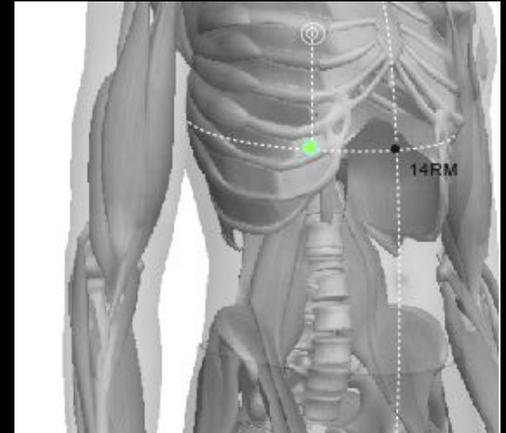
- F5- Li Gou : Canal de ver
*7 travers de doigts au
dessus de la malléole interne*



Le Foie: le boomerang de la colère et le vent des changements

Maladie ou expérience négative peut devenir une opportunité de changer de vie

- F14- Qi Men : Porte de l'espoir
— *Dans le 6ème espace intercostal sous la ligne du mamelon.*

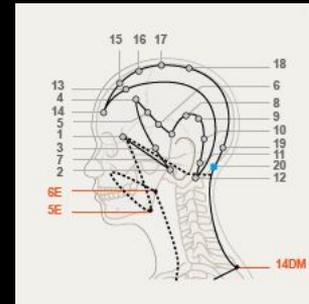


Le Foie: le boomerang de la colère et le vent des changements

Maladie ou expérience négative peut devenir une opportunité de changer de vie

Accepter les changements nécessaires - sentiment de libération

- VB 15- Tou Lin Qi : Les yeux qui pleurent de la tête
1 travers de doigts au dessus de la racine des cheveux sur la ligne des pupilles

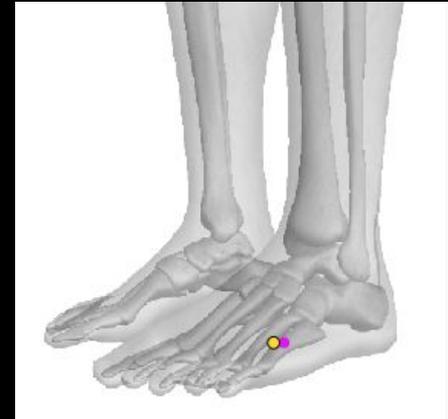


Le Foie: le boomerang de la colère et le vent des changements

Maladie ou expérience négative peut devenir une opportunité de changer de vie

Accepter les changements nécessaires- sentiment de libération

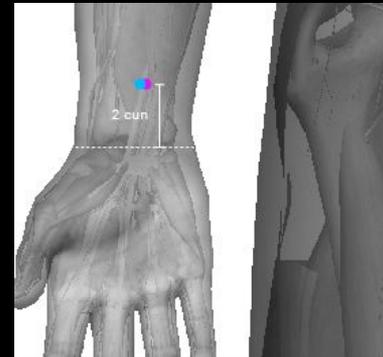
- VB41 - Les yeux qui pleurent des pieds
Dépression entre 4e et 5e orteil



Le Coeur: le feu de la passion

La raison qui protège le coeur contre l'incendie des passions. L'excès de joie, la surexcitation peuvent endommager le coeur.

- MC 6- Nei Guan : Barrière interne
*3 travers de doigts au dessus
du pli interne du poignet.*



→ Protège le coeur à travers la régulation du système nerveux cardiaques . Réduit l'hypertension artérielle

La rate et le pancréas: l'entonnoir de la ruminatio

Reprendre le contrôle de ses pensées, modérer ses réactions.
Retrouver une sensation de sécurité dans une tempête émotionnelle.

Arrêter de ressasser un évènement et la culpabilité.

- RP8- Di Ji: Axe terrestre
*4 travers de doigts sous
la jonction tibia péroné*

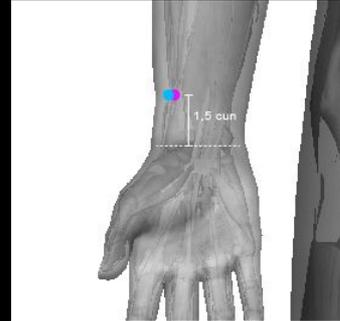


Ouverture d'esprit. Canaliser ses pensées vers l'avenir.
Résister aux influences externes et l'avis des autres

Le Poumon: les blessures de l'âme

Angoisse, tristesse, deuil, sentiment d'abandon

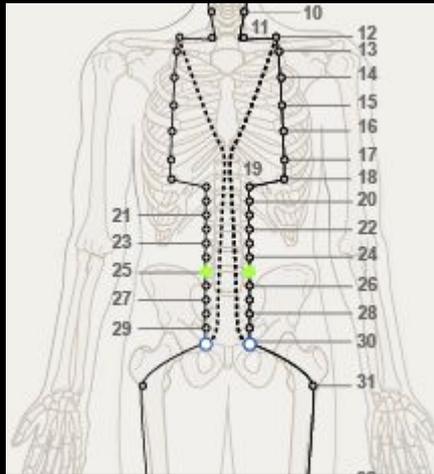
- P7- Lie Qe: Branche cassée
*2 travers de doigts sous
le pli interne du poignet*



-
- Faculté de se relever après une blessure, un deuil
 - Capacité à choisir notre propre chemin de vie en dehors des lignes prévues
 - Nouveau commencement, nouvelle vie

Le Poumon: les blessures de l'âme

Deuil : activer en plus E 23 et E21 à 2 et 4 travers au dessus du nombril et deux travers de chaque côté du nombril



Le Rein et la Vessie: le naufrage de la peur

Les différentes peurs:

- Bois: peur du changement, de l'échec, de perdre le pouvoir
- Feu: peur de l'amour, d'éprouver de la joie, du bonheur, de perdre le contrôle, la haine
- Terre: peur des autres, des commérages, des barrières conventionnelles, de s'engager, de dire non
- Métal: peur du jugement, des critiques, de la vulnérabilité, de lâcher prise, de perdre sa stabilité, d'être abandonné
- Eau: peur de soi même, de la mort, du mystère, de sa créativité, des responsabilités

Le Rein et la Vessie: le naufrage de la peur

- R4- Da Zhong: Grande cloche
*Entre tendon d'Achille
et calcanéum*



Retrouver la calme, garder son sang froid, réduire sa sensibilité à la peur, la frayeur, la panique

Acupuncture et émotions

—

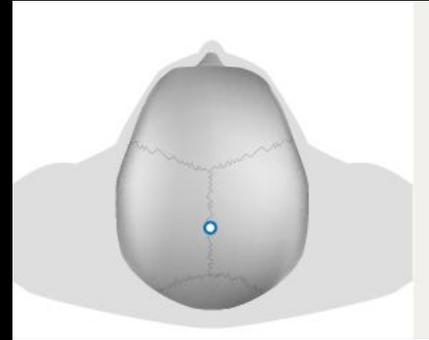
Les Sept points clés pour s'épanouir

Les 7 points d'épanouissement

— Les points pour activer la créativité et le développement personnel

Stimuler la mémoire et la concentration

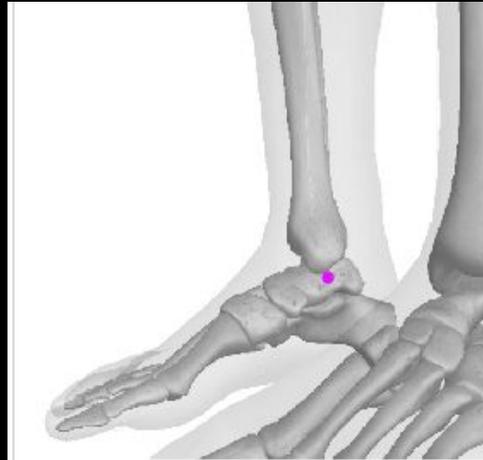
- VG 22 - Xin Hui : Union des étoiles
*3 travers de doigts
au dessus de la ligne
d'insertion des cheveux*



→ Stimule les capacités d'apprentissage et de mémorisation

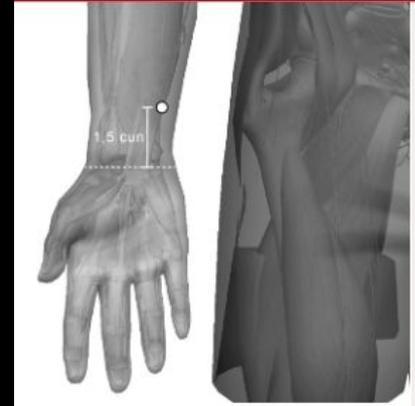
Retrouver la confiance en soi

- R6 - Zhao Hai : Mer calme
Petite dépression sous la malléole interne



Comprendre son rôle dans le monde

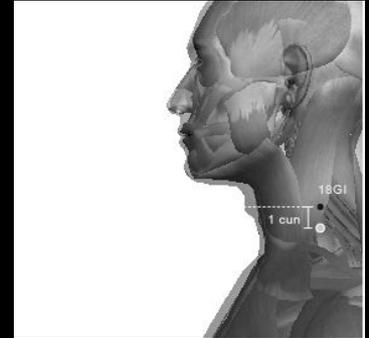
- C4 - Ling Dao: Chemin de l'âme
*2 travers de doigts
au dessus du pli du poignet*



→ Dans les périodes de doute, faire ses choix de vie, de métiers, trouver sa voie,..

Trouver une solution dans une situation critique

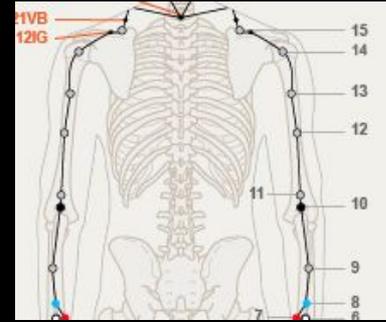
- GI 17 - Tian Ding: *Enfant céleste*
1 travers de pouce au dessus
du muscle sterno -cléido-
mastoïdien derrière son bord
— *externe*



→ espoir de pouvoir se sortir de n'importe quelle situation, quand tout semble perdu - consolation

Relancer une situation bloquée

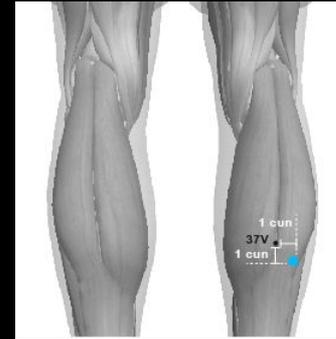
- TR11 - Qing Leng Yuan: Clarifier l'abîme froid
*Dépression à 3 travers de doigts
au dessus du coude*



→ aide à comprendre les causes du blocages, à enlever la frustration, se détacher du résultat pour prendre plaisir à faire les choses

Retrouver l'enthousiasme, l'ambition, la volonté, le second souffle

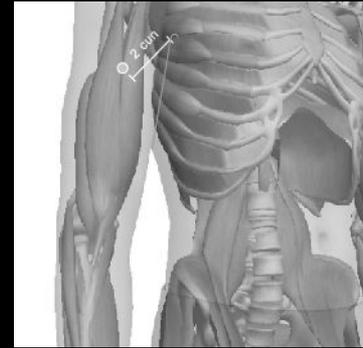
- V58 - Fei Yang: Envol lumineux
*9 travers de doigts au dessus
de la malléole externe*



→ capacité mentale et physique pour remonter la pente, dépasser les obstacles.

Trouver l'inspiration

- MC 2 - Tian Quan: Source céleste
*Face interne du bras,
dans une petite dépression,
à 3 travers de bras
sous pli axillaire*



→ transformer les expériences et les peines en inspiration - point des artistes

Livre

Automassage: les points clés pour préserver votre santé

Stress, trouble du sommeil, douleur,.... l'acupression est une solution naturelle pour apaiser votre mental, renforcer votre vitalité et soutenir les capacités d'autorégulation de votre corps.

Dans ce livre, ludique, pratique et accessible aux débutants, vous découvrirez:

- Les fondements de la réflexologie et du Do In et leur mode de fonctionnement.
- Le rôle physiologique et symbolique de chaque méridien de la médecine traditionnelle chinoise.
- Des programmes pour préparer votre organisme à chaque changement de saison.
- 40 fiches pour soulager les maux du quotidien: avec des points à automasser, des photos pour bien localiser les points et des huiles essentielles pour renforcer les bienfaits de votre massage.
- Des cartographies des points réflexes du pied, de la main et de l'oreille

[Découvrir le livre](#)



Formation

L'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie

Pénétrez dans le labyrinthe de la pensée chinoise afin d'y puiser de nouvelles ressources pour votre bien-être, votre santé et/ou votre pratique thérapeutique.

A la fois précise, pratique et ludique, cette formation présente les notions souvent floues d'énergie, de yin et de yang et surtout les 5 éléments et la médecine et de la psychologie chinoise.

Vous découvrirez à quel élément vous êtes le plus intimement lié et surtout les techniques naturelles pour vous harmoniser avec ces éléments: acupuncture, auto-massage, réflexologie, phytothérapie.

Un outil passionnant pour prendre en main votre santé!



Carmen TANGUY

Naturopathe - Réflexologue
Formatrice en santé naturelle

Après 10 années d'accompagnement et de formation de dirigeants d'entreprise , j'ai décidé d'allier cette volonté d'aider les autres à ma passion première: la santé naturelle.

Aujourd'hui, je vous accompagne, à travers le coaching et la formation dans la prise en main de votre santé et de votre bien-être grâce à des techniques naturelle : nutrition, phytothérapie, réflexologie, massage, technique de relaxation.

www.carmentanguyreflexologie.com

Podcast : [Secrets de plantes](#)

[Instagram](#)
[Facebook](#)

