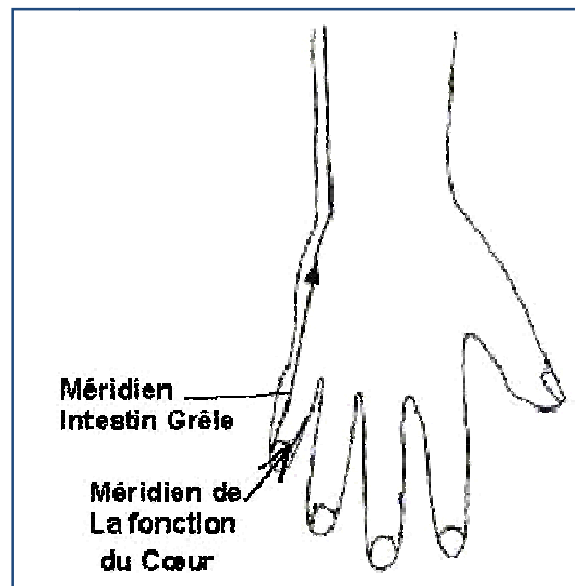


# ☯ Cycle circadien ☯

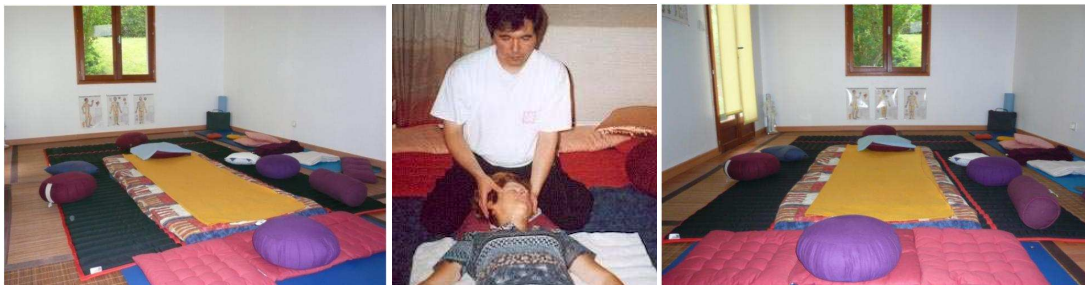
Par **Alain Gesbert**  
Février 2005

☯ Dans la tradition chinoise, l'énergie circule d'un méridien à l'autre selon un cycle de 24 heures. Chaque méridien possède un maximum d'énergie pendant 2 heures par jour. C'est ce que l'on appelle le **cycle circadien**.

☯ Il y a lieu de noter que le « circuit » se fait en passant d'un méridien à l'autre. Il y a, plus précisément, une relation anatomique entre la fin et le début d'un autre méridien, ces 2 méridiens étant d'ailleurs dans la même loge énergétique. Par exemple, les méridiens cœur et Intestin Grêle sont très proches au niveau du petit doigt. Ils se « suivent » et correspondent à la plage horaire 11 h – 13 h pour le Cœur et 13 h – 15 h pour le méridien de la fonction remplie par de l'intestin grêle



☯ Ce **cycle** de l'énergie dit **circadien** est bien connu des **acupuncteurs**, des **praticiens de Shiatsu** et de **Chi Kong**.

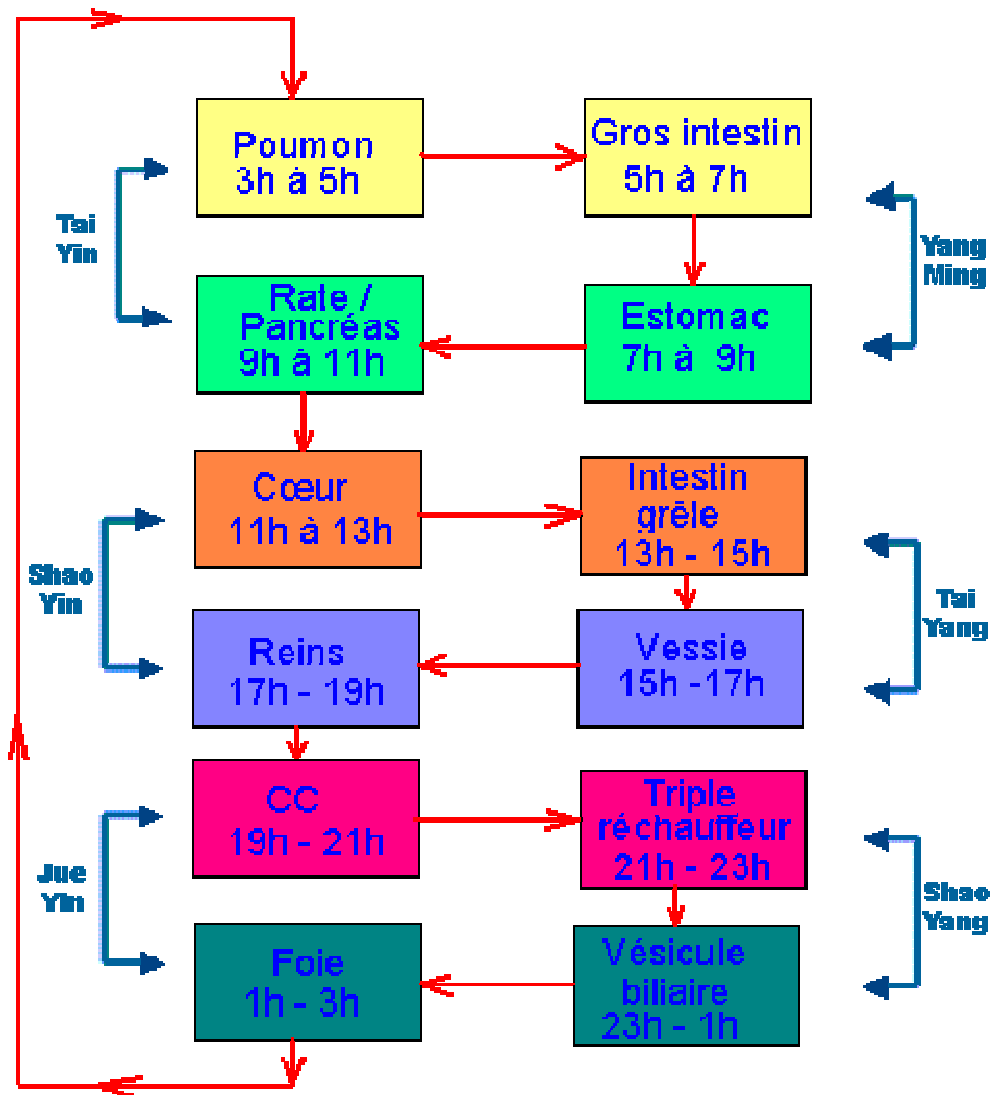


☯ A ces heures ont été associées l'énergie maximum ou minimum pour un méridien, étant entendu que cette circulation se fait dans les **méridiens vaisseau conception** et **vaisseau gouverneur**.

☯ Ces heures correspondent à l'heure solaire pour un lieu donné. Il est important de noter que l'heure officielle est la même pour la France entière, alors qu'il peut y avoir une variation importante de l'heure du soleil : il existe, par exemple, un décalage

horaire important entre Brest et Strasbourg (de l'ordre d'une heure solaire). Vous le savez bien, si vous téléphonez à des amis éloignés de votre domicile : il peut faire nuit chez eux, alors que le soleil ne s'est pas encore couché chez vous.

☺ N'oubliez pas de corriger en fonction de l'heure d'été, puisqu'en France c'est bien connu on va chercher midi à 14 heures en été (donc enlever 2 heures). Enlevez une heure pendant l'heure d'hiver. Pour être plus précis, il faudrait corriger ce calcul de l'heure solaire locale (c'est à dire de la ville où vous habitez).



**CC = Constricteur du Cœur**

**Auriculo - Shiatsu Yin**  
**Ostéo japonaise et Pouls Nogier**  
 Relaxation - Rêves éveillés - Enfant Intérieur  
<http://www.alaingesbert.fr>  
 Tél.: 01 64 91 26 57