

Séance du matin.

- 2015 L'énergie du cœur est l'énergie de la joie de vivre. énergie mise à l'épreuve  
Excès de joie de vivre qui conduit à son excès.  
Le feu climatique va être important cette année  
**Quand il fait très chaud ou très froid il faut doubler la ration de sel.** Ca permet de retenir l'eau.

Dans le corps les espaces extra cellulaire (ex. genoux) si on n'a pas assez de sel les os frottent les uns contre les autres  
Si pas de sel : déshydratation  
**Doublez le sel si température inférieur à -5 °C ou + 30 ° C**

- **Enracinement.**

Le point « paéroé » : les point des cent réunions  
C'est une position de base. Position à prendre le plus souvent et longtemps possible.  
Position à prendre durant une discussion.  
Si on est enraciné les émotions ne prennent pas le dessus.

- **réveil des sens.**

## **DIVERS**

- **Tous les jours un quart d'heure de marche rapide**, pour faire circuler le sang. (contre varices)  
La régularité importante  
C'est le seul traitement efficace contre l'ostéoporose

Dans les sillons se trouvent les points du poumon  
Dans le creux de la clavicule et derrière entre les deux omoplates  
C'est douloureux **quand on a le rhum : ce sont les points à stimuler.**  
Mettre une ventouse entre les deux seins, (tirer les bras en arrière pour qu'elle prenne.)

- **Pour se réchauffer** plonger les bras dans l'eau chaude  
Le froid qui a pénétré doit sortir, le point derrière dans le dos.  
Le froid circule au niveau des poumons puis des reins (lumbago)

- **Contre la gastroentérite.**

On chauffe le nombril, bouillotte, mettre du sel dans le nombril.  
On peut aussi brûler un bâton d'armoise  
Une gastro dure 24 h. (10 minutes avec l'armoise)

## **Exercice**

### Enracinement

Les deux mains devant le petit bassin, les deux mains se séparent et font le tour du corps à sa surface.

La paume des mains est dirigée vers le corps, faire plusieurs fois le tour du corps pour laisser monter et percevoir cette énergie Yang, défensive qu'on a à l'extérieur.

Les deux mains s'arrêtent latéralement les bras tendus à droite et à gauche.

Les doigts sont tendus surtout les majeurs qui s'allonge le plus possible (énergie du constricteur) pour toucher le sol et pénétrer la terre et aller vers le centre de la terre.

On laisse alors monter en nous l'énergie de la terre.

On relâche en reposant les deux mains sur le petit bassin et laisser y pénétrer l'énergie.

Les mains se séparent à nouveau paumes dirigées vers l'avant et elles montent en direction de l'énergie du ciel.

Arrivées au dessus de la tête les deux mains se rejoignent au dessus de la tête puis on continue la descente.

On la laisse descendre jusqu'à l'énergie des pieds. mains vers les pieds.

la paume dirigée vers la terre les coudes s'arrondissent vers l'avant,

On arrondit les bras les doigts se rejoignent au niveau des sourcils et on descend vers le dan tien.

Quand on tape dans les mains : constricteur et le cœur

### **Hivers tonifier le rein :**

Prendre le froid,

Taper et froter les reins, descendre le long des jambes

### **Energie du rein et du cœur**

Pieds parallèles, genoux légèrement fléchis:

Partir du petit bassin, on monter vers l'énergie du ciel puis redescendre vers énergie de la terre entre les cuisses

On remonte jusqu'à la ceinture : on envoie les mains en avant pour tourner les mains comme si on prenait qq chose pour partir en arrière vers la droite on fait un cercle. Arrivé au dessus de la tête le côté externe de la main se retrouve sur l'axe et on part avec l'autre main.

### **L'intersaison :**

Nettoyer l'intestin grêle, parkinson, etc.... maladies auto-immunes.

## 2015 : vide d'énergie du poumon et du gros intestin

### - dates

- L'année chinoise commencera le 4 février.
- Le nouvel an chinois le 17 février.
  
- intersaison 17 janvier : nettoyer l'intestin grêle.

Enlever les produits les plus encrassants, produits laitiers, viandes  
Si maladies auto-immunes enlever également le gluten

- Les directions de l'année (pour faire des travaux, partir en vacances)  
Cela s'appelle l'octogone de l'année.
  - cette année le Nord et le Sud
  - si on projette d'aller à l'ouest il faut commencer le déplacement en allant vers le nord ou le sud.
  -
- enracinement 2/2 pour vérifier la solidité de l'enracinement
- le méridien de la vessie (externe du pied) est relié avec le méridien de l'intestin grêle  
Ils participent **pour libérer la colonne vertébrale.**

Plier le petit doigt il y a un point qui agit sur l'ensemble de la colonne vertébrale (avec celui qui est dans le creux du genou)

Quand on le stimule il faut bouger la tête, le faire à droite ou à gauche. Même si on a mal à l'opposé.

Si on a déjà mal on va du côté ou on n'a pas mal.

### **Exercice pour stimuler l'énergie des reins.**

Mouvement qui permet d'avoir de la chaleur, mouvement de la pelleuse

Mains vers l'avant, godet de la pelleuse va prendre l'énergie de la terre et le petit doigt longe la partie interne de la jambe abdomen, sternum et la gorge,  
Les mains se mettent en entonnoir pour aller chercher l'énergie du ciel.  
Et on recommence

Puis les deux mains restent devant la gorge, respiration tranquille.

on laisse pénétrer l'énergie qu'on a dans les mains

les deux mains redescendent vers le sol reposer sur le petit bassin pour mettre l'énergie en réserve.

Les points du méridien du rein situés entre le nombril et les clavicules stimulent le système immunitaire

Le rein apporte l'énergie et stimule le système immunitaire.

### Le son du Rein : « Tchoué »

il ne faut pas le faire fort, à peine perceptible, mais il faut le faire avec un regard aigu.

Le rein c'est l'esprit de combat.

Le son va nettoyer l'énergie du rein.

Quand on le fait se servir des mains qu'on va pousser.

Enracinement, on part du dan tien inférieur

les deux mains montent vers le cou et se séparent vers l'avant avec détermination en faisant le son « tchoué »

les deux mains redescendent paumes dirigées vers le sol pour mettre en réserve l'énergie dans le petit bassin

les deux mains descendent pour libérer ce qui reste

### Frapper des mains

- pour se libérer des émotions, des tensions.
- c'est la stimulation de la joie de vivre,

### Le mouvement reins cœur.

La fissure sur la langue est le manque de lien rein cœur (c'est d'origine intra-utérine)

1<sup>ère</sup> partie : pour permettre de tonifier le rein

Enracinement

Les mains partent latéralement, se rejoignent pour descendre jointes pour aller chercher l'énergie de la terre les mains doigts vers le bas jusqu'aux genoux,

Puis on remonte les mains à la taille pour masser les parties externes de la jambe

Revenir par l'intérieur de la jambe (\* 5-6 fois)

On appuie les mains vers l'arrière

Les mains partent vers l'arrière on s'accroupi et reviennent par devant (\*10 fois)

2<sup>ème</sup> partie :

Une main part on se tourne, la main fait l'arrondie, passe sur la tête puis devant, le petit doigt redescend jusqu'au niveau ceinture, l'autre main part. (Comme si on porte un plateau)

Les deux mains se retrouvent et on masse les reins avant de revenir vers le petit bassin

### La grippe :

Les virus se propagent car notre système de défense est perturbé.

Séance du matin
-----------------

Pour les chinois le jour commence à 23 heures.

Tout est question de marées énergétique, toutes les 2 heures il y a un organe différent qui se recharge.

Printemps : Le dragon vert correspond au groupe d'étoile qui passe.

Été : l'oiseau rouge,

Automne : le tigre blanc

Hiver : la tortue-serpent (serpent est une tortue qui a perdu sa carapace et les pattes)

23h-01h00 heure de la vésicule biliaire

Intersaison nettoie : rate, pancréas, l'estomac et l'intestin grêle:

Pour ceux qui sont plus particulièrement malades il faut supprimer également la farine de blé.

Le foie c'est la férocité la cruauté,

Saison du printemps.

Le foie va recevoir tout de suite l'énergie.

La médecine occidentale gomme l'environnement

### **Exercice pour recadrer l'énergie : mouvement des changements de saison**

On part petit bassin

Printemps (dragon vert) : On monte en avant les deux mains paumes vers l'avant l'extérieur (énergie printemps vers le ciel)

L'énergie de l'été (oiseau rouge) on amplifie en montant vers le ciel

L'énergie de l'automne (tigre blanc) on s'arrondie en avant les deux mains se retrouvent dos à dos (il faut regarder les mains)

L'hiver (tortue-serpent) on pose l'énergie

Les couleurs :

Quelqu'un' en couleurs vive fragilité du cœur

Couleur foncé fragilité reins

En vert fragilité foie

Blanc : poumon

Jaune : rate

« Trop d'énergie conduit à son contraire »  
ex. le froid à l'extrême brûle

- réveil des sens

### **Mouvement du printemps (foie)**

On monte les mains on passe devant visage puis tête

Les deux mains vont vers le ciel, redescendent jusqu'au petit bassin.

On remonte les mains au dessus de la tête et vont se rejoindre.

On prend le poignet d'une main avec l'autre et on se penche sur un côté puis de l'autre

Les deux mains descendent et s'arrêtent devant les yeux

Continue à descendre jusqu'à la base des côtes. on frotte

On remonte au dessus de la tête pour refaire le mouvement : tirage de chaque côté

On redescend devant les yeux et on projette l'énergie dans l'œil.  
Les coudes descendent les mains s'écartent comme si on écartait un rideau

Paume des mains vers l'extérieur et on pousse. Doigt à l'horizontale et on allonge  
Puis on redescend en posant l'annulaire le long de la cuisse.

#### Info sur le foie.

Le foie apporte sang aux muscles et tendons, s'il est en bon état il fait son travail  
La nuit le sang est nettoyé.

Le thé ne pose pas de problème au niveau du foie (café déconseillé)

Dès qu'on a douleur d'épaule ou tendinite : penser au foie

Une goutte de citron le matin

- en tapant les mains on équilibre le foie.

#### Fonctionnement.

Le foie et la vésicule biliaire dessous.

Entre les deux il y a des canaux qui conduisent la bile vers la vésicule.

Quand on mange la bile est pulsée dans le duodénum

Le foie peut manquer d'énergie il se charge de yang (migraine colère) et il réagit

si foie encrassé calculs.. le ½ citron dans ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

un citron dure 4 jours il garde acidité normale

#### Problème de violence dans les couples

Cette violence c'est le foie ; si le foie est mieux équilibré, la violence diminuerait (éviter consommation alcool et médicaments qui en contiennent)

Séance du soir
----------------

Marées énergétiques : si on se réveille toujours à la même heure on sait quel organe est touché ;

Il n'est pas normal de se lever la nuit pour uriner.

La vessie est capable de retenir. Si on se lève c'est que les reins sont en insuffisance.

L'énergie des reins diminue en vieillissant mais doit permettre de passer la nuit..

Enracinement nécessaire et conseillé, dérouler le pied quand on marche.

Nombril point d'acupuncture pour la gastro, pour les moments où on rumine qqch  
le grain de sel chauffé tonifie immédiatement l'énergie du rein.

L'œil organe du foie vésicule-biliaire

Le foie organe important sur le plan du comportement

#### A FAIRE TOUTE L'ANNEE

Cette année vide d'énergie du gros intestin, donc vide d'énergie

On part de derrière on monte en direction de l'énergie du ciel

On pousse vers le ciel et on redescend les mains posées derrière le dos,

S'accroupir et appuyer sur le gros intestin

Et on remonte avec pouce et index tendus

Hypertension est la relation rein-cœur : besoin d'agir sur le rein

La prostate fait partie de l'énergie des reins

Mars 2015

---

Avril 2015

---

Mai 2015

---

Juin 2015

---