Info alimentaire

Info pathologie

Les ventouses en cas de contractures.

Si tout le dos est en contracture il faut alors passer de l'huile de table sur le dos, poser la ventouse et déplacer la ventouse.

Pour les cervicales partir de plus bas et huiler le cou et monter vers le cou.

Quand on a pris froid

- (aux poumons pénétration par l'avant bras)

Mettre les ventouses au bout de la main un de chaque côté de la colonne vertébrales. 5 minutes.

Sinon le froid il reste et toutes les 3 semaines la toux va revenir

- Le froid aux reins à poser de chaque côté de la colonne vertébrale au niveau des reins.

Si vous vivez des choses difficiles il faut les mettre sur le trajet du méridien de l'estomac.

Il passe à la pointe des seins,

Se mettre les ventouses au dessus des seins

Le rouge qui s'installe est signe de chaleur, on extrait le froid puis on apporte de la chaleur.

En cas de lumbago il faut poser la ventouse derrière le genou.

Mais il ne faut le faire jambes tendues.

Pour les sciatiques c'est moins efficace car il faut traiter d'une autre façon.

Sauf si sciatique qui part du mollet.

Pour les varices il faut d'abord piquer la varice puis poser la varice.

Quand ça devient rouge cela signifie que la chaleur vient.

Info diverses ventouses

- Nettoyer au savon

Pour bien désinfecter le savon de Marseille

L'alcool à 90° ne sert à rien

- Quelqu'un qui tousse régulièrement bronchite chronique (ou BPCO) on met régulièrement une fois par semaine

Une ventouse au milieu de la ligne des seins,(posée les bras en arrière) et deux à l'arrière.

- Tant que le sang noir est là (dans le sang) la douleur restera

En dehors des ventouses pour clarifier il faut frotter tous les jours du sang qui emmagasine la douleur

- Pour apprendre seul apprendre sur la cuisse.

- Les marques peuvent rester deux à 3 jours.

- Valables pour les crampes donc à faire sur mollets, cuisses,

Les crampes du mollet compriment le nerf sciatique, donc il faut surtout le faire.

Le syndrome de Raynaud (les doigts blancs.)

Il n'y a plus de sang qui arrive car c'est serré. C'est le constricteur. Il faut donc bcp le travailler.

Se frotter les mains jusqu'à l'avant bras.

Quand les extrémités sont gelées c'est un froid au rein et au cœur.

Froid au bout du nez, mains, pieds,

Le point de la joie de vivre est au coude dans un creux au bout du plis du coude face interne

Le gros intestin apporte la chaleur au poumon.

Pour savoir s'il a de la chaleur il faut tirer la langue devant la glace et regarder l'enduit qui est au fond de la gorge. S'il est blanc c'est du froid. Il faut alors faire le mouvement des voies respiratoires (fait à l'automne) on part du dos et on va chercher énergie du ciel. 0 la fin on redescend et on comprime le gros intestin et appuyant le thorax sur les cuisses. (Permet de lutter contre le froid aux poumons.)

L'excès d'humidité agit sur les organes rate pancréas.

Il va perturber toutes les fonctions de ces organes que sont la joie de vivre

Quand rate perturbée tout devient pesant, on gonfle de partout ventre, jambes, bras. Le pancréas est l'organe du sucre et du diabète. Donc problème augmentés.

Dans l'année 2014 année où la rate va en prendre un coup très sérieux, eau et grandes chaleurs.année du feu et de l'eau jusqu'en février 2015.

On risque d'avoir des attaques rates pancréas, dans les 6 premiers mois de l'année jusqu'en juillet, les troubles apparaîtront dans les 6 derniers mois

Pathologie de dépression, gonflement, diabète,

C'est une attaque très importante.

Ce qu'on fait en prévention va permettre d'emmagasiner de l'énergie dans le dan tien, pour être tranquille dans les 6 derniers mois de l'année.

Le Qi gong a un rôle préventif, c'est le Qi gong santé.

Dans les autres caractéristiques climatiques on va tomber dans le froid jusqu'en avril. Printemps froid il va taper sur le poumon. (Pathologies respiratoires). On se sert des ventouses.

Froid en dehors de la saison (jusqu'à Pâques)

Froid qui va agir sur les poumons, en dehors de la saison normale , il est perturbant.

Ce mouvement on part de derrière, on tend pouce et index (poumon gros intestin) on va prendre le poignet de l'autre main et pousser jusqu'à l'extrême.

On lâche et on emmène énergie en arrière dans le dos , dans les reins

Puis on comprime le gros intestin tout en regardant vers l'avant.

Le faire régulièrement...

POUR LA RATE PANCREAS

Enracinement avec pointe de la langue posée derrière les dents du haut.

Les deux mains se posent devant le petit bassin.

Les mains vont monter et se poser sur le nombril.

Petits cercles sur le ventre autour du nombril, puis on élargie de plus en plus jusqu'à faire un grand cercle qui descend jusqu'au pubis, aine et remonte sous la poitrine.

Faire 5 grands cercles pour extraire de l'énergie perturbée en profondeur.

Pose devant l'estomac.

Puis on reprend le mouvement en faisant des cercles de plus en plus petit pour mettre de l'énergie saine. 5 cercles autour du nombril. (Il n'y a pas de sens)

Les mains posées sur le nombril et de la paume de la main l'énergie va pénétrer en profondeur dans les organes (le pancréas est juste en dessous)

En soufflant on appuie.

Puis les 2 mains vont monter plus haut sur la ligne d'estomac et on projette l'énergie dans l'estomac

Puis les mains se séparent pour aller au niveau d'un point qui agit sur tous les organes essentiels dans le corps, c'est un point très important situé à la base des côtes(pointe de la 11^{ème} côte)

Il permet de donner de l'énergie à cette zone. On appuie en soufflant.
Les mains reviennent au niveau du petit bassin pour la mettre en réserve.
Cette énergie servira dans les 6 derniers mois de l'année.

Les mains descendent devant les cuisses pour libérer cette énergie.

IL FAUT ETRE TRES LENT DANS LE MOUVEMENT QUAND ON FAIT PENETRER ENERGIE SAINE ON ASSOCIE LA COULEUR JAUNE

Découverte : on peut diagnostiquer les tumeurs du pancréas par la salive.

Massage :

Stimuler l'énergie dans le dos...

Masser dans le dos les mains droit de chaque côté de la colonne vertébrale

Mouvement des cisaillements entre les vertèbres/ On agit dans les espaces entre les vertèbres , espaces qui ont tendances à se pincer.

Le matin, il faut faire le Qi gong, donc énergie pour la journée

Il est toujours mieux de s'enraciner

Pour se recharger en énergie en 2-3 minutes

L'exercice du thérapeute

Aller chercher l'énergie de ciel et de terre

- On part du dan tien
- Quand on est arrivés au ciel on ramène les bras
- A refaire plusieurs fois
- Quand on est thérapeute, en us on pose certains doigts d'une certaine façon.
- Le deux pouces, index, majeurs
- Les autres doigts pliés dans le creux de la main pour protéger une zone.
- Départ dan tien, les doigts vont se retrouver au ciel

Le Qi gong est indispensable quand on est thérapeute

Dans une collectivité avec brouhaha, il faut simplement laisser le bruit.

Les couleurs

Intersaison	Jaune orange	La rate
Printemps	vert	Foie :
Eté :	rouge, feu	cœur
Automne	blanc	poumon,
Hiver	noir	rein

Pendant intersaison

Très important de supprimer toutes les viandes et produits laitiers

Tonifier l'énergie des reins

Réveiller les reins en cognant

Les frotter

Descendre le long du méridien de la vessie fesse, côtés, jusqu'aux petits orteils s,
C'est ce méridien qui protège contre le froid et l'humidité

Mouvement rate pancréas

Main qui monte l'autre qui descend

Méridien de l'estomac qui descend énergie du ciel

Méridien de la rate qui monte énergie de la terre

Le 5 représente la terre, il est au milieu (1-4 **5** 6-9) au centre du carré chinois, le carré magique

Toute médecine chinoise basée la dessus. Dont le Fen shui

Info alimentaire

Info pathologie

Energie du printemps correspond à Foie vésicule biliaire

Réveil des sens :

Une bonne énergie des reins (os, ostéoporose)

Se frotter les mains

Réveiller l'énergie des reins en se tapant les reins dans le dos.

A faire dehors de préférence. La seule contre indication c'est le pluie et le vent

Puis on frotte les reins, il faut que ça brûle.

Se frotter les mains et les pauser sur les reins et sur place faire le dérouler du pas (comme si on marche mais sans se déplacer, il s'agit de dérouler le pied pour ouvrir l'avant du pied d'où part le méridien du rein.)

Prendre quelques noisettes et amandes tous les jours

Les produits laitiers servent à encrasser l'intestin grêle

Printemps saison ou l'énergie monte. CE qui n'a pas été le cas cet hiver 2014-02-16

Os et système nerveux central en rapport avec l'énergie des reins à stimuler toute l'année.

Si on se blesse c'est qu'on a une fragilité.

Enracinement

Appuie sur un pied et le second parallèle de la largeur des épaules.

On ne bouge plus, on laisse tomber tête épaule bras, on fixe un point entre les deux pieds et on remonte en fixant le regard au loin à l'horizontale.

Poser la langue derrière les dents du haut

Les mains

Pouce poumon

Index gros intestin

Majeur constricteur qui agit sur les contractions et relâchement

Annulaire les trois foyers qui régulent la température interne du cœur

Auriculaire cœur et intestin grêle

On peut le faire avec pression à la base des ongles si on a mal aux doigts

Stimuler l'énergie des reins

Pour ouvrir le premier point du méridien du rein

Enracinement et dérouler le pied

Tonifie l'énergie des reins régulièrement pour tonifier l'énergie des reins (et éviter les fractures)

Circulation de l'énergie

Se frotter les mains, bras puis le corps

Le reflux goutte de citron sous la langue

Hernie Atal c'est le méridien constricteur,

Herpès : saignée au bout du majeur,

Convulsion épilepsie on un rapport avec le méridien de l'estomac c'est le deuxième orteil

Le zona il faut agir sur les reins

Massages

La tête au coin externe des yeux point de départ du méridien de la vésicule biliaire (méridien des migraines)

Quand on ne peut plus tourner la tête d'un côté ou de l'autre c'est la vésicule biliaire

Poser les mains sur le front et on passe sur le crâne. En arrière des oreilles et on revient en avant.

Foie et vésicule biliaire sont les deux organe des muscles et tendons

Le foie amène le sang dans la journée et récupère le sang la nuit pour le nettoyer la nuit.

Si douleurs le matin au réveil c'est que le foie n'a pas fait son travail. (Goutte de citron sous la langue)

La mémoire ; rate pancréas organes de la mémoire (attaqués par l'excès de l'humidité)
Organes de la mémoire et de l'anxiété

Le méridien de la vésicule, au niveau des hanches, partie externe de la cuisse puis genou, jambe, cheville jusqu'au 4^{ème} orteil.

Puis on passe au gros orteil, sur le pied (méridien du foie) partie interne de jambe, genou cuisse aine jusque sous la poitrine

Pour stimuler la partie haute, le méridien commence au coin externe des yeux. Massage avec paume de la main, sur le crane passer au dessus puis en arrière des oreilles puis on prend peau du cou et on revient

Sous le cou point : un point important qui permet de débloquer le cou

Sur le plan psychologique la vésicule correspond à la confiance en soi
Tant qu'on a confiance en soi on ne perd pas pied quand on n'a plus confiance en soi on perd pied et on se fait des entorses.

Si point de la confiance en soi fragile on se tord le pied.

Dans le réveil des sens important d'avoir un programme....

Mouvement pour extraire l'excès d'humidité (rate pancréas)

Couleur jaune pour apporter l'énergie de l'eau pure.

Le chiffre 5

- Enracinement :

Par des petits mouvements latéraux on va chercher l'énergie de la terre.

Les deux mains à nouveau posées sur le petit bassin

Les deux mains montent en direction du nombril. Les deux paumes de mains l'une sur l'autre, au contact du nombril sans pression.

Faire des petits cercles lentement autour du nombril pour faire sortir excès d'humidité.

On élargit les cercles qui deviennent de plus en plus grand pour atteindre les côtes et le plie de l'aine.

Alors on fait 5 cercles

A la fin les deux mains se posent un instant sur le devant de l'estomac.

- Pour apporter une énergie pure

Puis on recommence dans le sens inverse de grands cercles en imaginant la couleur jaune.

Pour arriver à 5 petits cercles autour du nombril.

Les mains se séparent et descendent devant les cuisses

- Alors on peut se servir de cette énergie

Par deux poser les mains sur les épaules des autres et laisser poser

Puis descendre le long des bras

On doit ressentir l'énergie pénétrer. Pour ceux qui reçoivent la main, ça chauffe

Ensuite on inverse

Le foie et la vésicule en rapport avec les muscles et les tendons les méridiens tendino-musculaire qui partent tous des extrémités. D'où l'importance de les stimuler. Même point d'origine

Pour les tendons :

Série d'exercice à faire (**les 8 précieux** ou les 8 pièces de Brocard) **stimulent en priorité l'énergie du foie**

- Pour agir directement sur les muscles et les tendons donc sur le foie et la vésicule

Mouvement contre les courbatures

Mouvements qui peuvent laisser des douleurs si on les fait mal. Dans la nuit le foie récupère et on n'a plus mal le lendemain matin

Si le foie fort on n'a pas de courbatures (sauf si grand excès de force)

- Ainsi on a de moins en moins de tendinite

o 1^{er} mouvement (qui permet de faire fonctionner tous les méridiens tendino musculaires en une seule fois.

▪ S'enracine

- On monte les bras , mains proches du thorax et du ventre arrivés en haut bras tendus, on prend les bras et on pousse.
- On redescend les mains passent devant le visage, thorax
- Arriver à la ligne de mamelon on doit avoir les bras absolument tendus doigt également, on continue de tendre les bras
- Arrivés en haut on prend la main et on pousse, coudes proches des oreilles
- Puis on redescend, on remonte en fixant un point à l'horizon
- Quand on a les bras tendus vers le haut on se met sur la pointe des pieds en pointant devant soi un point pour garder l'équilibre
- On prend le poigné d'une main et on pousse.
- o 2^{ème} mouvement : le tir à l'arc (libérer les articulations de l'épaule et cou)
 - Mouvement part du bas, les deux mains se retrouvent sur l'articulation entre le sternum et la clavicule.
 - On tourne la tête d'un côté puis de l'autre
 - On pousse la main gauche vers la gauche (tête vers la gauche)
 - Avec la main droite je tire la corde pour envoyer la flèche.
 - Puis je ramène la tête et la main devant
 - Projeter l'énergie dans la gorge en posant les mains, en soufflant on appuie.
- o 3^{ème} mouvement : la vache qui regarde le train
 - Main dans le prolongement de l'avant bras et Les doigts sont tendus, ça fait une lucarne et il faut regarder dedans
 - Sans bouger le bassin il faut tourner
 - Avec la main droite il faut pousser en tournant vers la gauche
- o 4^{ème} mouvement :
 - On monte les deux bras, en croix.
 - Une main qui descend souple et celle qui monte bras tendus et doigts au dessus de la tête le coude au contact de l'oreille.
 - On pousse vers le haut et le méridien tendino musculaire de la vésicule biliaire est tendu jusqu'au pied
 - On ramène les deux bras, un bras monte l'autre descend, on se retrouve en croix et on inverse

Mouvement contre l'hypertension (en rapport avec l'énergie du rein et du cœur)

Artère contractée, donc masser la main complètement en descendant sur l'avant bras, masser le troisième doigt.

Préparation au mouvement

- Massage à partir des reins (dans le dos), on descend on passe derrière les cuisses, le petit orteil et on revient par l'intérieur des jambes ,
- A faire trois fois de suite

1^{ère} partie

- On est enraciné, les bras sont tendus.
- On ramène les mains devant soi les tourner et les passer à la base des côtés.
- On pousse pour tendre les bras en arrière, on s'accroupit, les mains s'écartent pour revenir devant soi et on tire vers soi, retour près des côtes

2^{ème} partie

- On se tourne d'un côté et une main va partir paume vers le ciel. Le bras passe au dessus de la tête et en se relevant la main va descendre devant le visage
- On repart de l'autre côté.
- Quand mouvement terminer les deux mains repartent devant soi et on ramène l'énergie à soi
- Doucement on vient les poser devant le petit bassin

Informations diverses :

Les livres les plus anciens ont 2600 ans

Dans le premier chapitre du Su wen (81 chapitres 9*9)

« Dans l'ancien temps les personnes vivaient plus vieilles (jusqu'à 150 ans)

Le médecin répond : si les personnes vivent moins longtemps c'est car ils ont provoqué dans l'environnement des destructions, l'environnement n'est plus conforme, ils ont commencés à détruire la nature »