

# Spécial IMMUNITE

## Le corps auto-guérisseur

### LES 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Le massage – la phytothérapie – les Arts énergétiques internes Tai Chi Qi gong - l'acupuncture – la diététique

#### ◆ Le massage

Le Do-In est une méthode d'automassage composée de frictions, de pressions et de tapotements. Le Do-In ne comporte aucun danger, c'est une pratique traditionnelle qui a la réputation de préserver la santé, de retarder le vieillissement et de **stimuler l'immunité**

La toilette du samouraï

#### ◆ La Phytothérapie

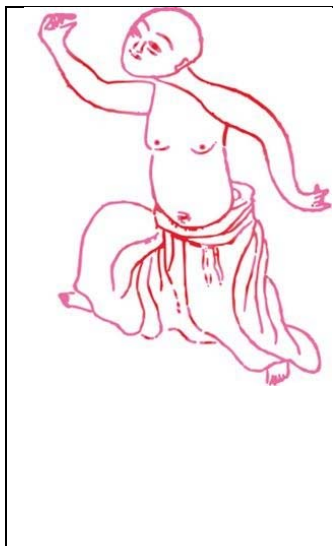
Ginseng sibérien (**Eleuthérocoque**) : plante qui possède des effets immunostimulants et antiviraux → Contre indiqué en cas d'hypertension, enfant <12 ans, femme enceinte

#### ◆ Tai chi Qigong

L'alimentation, le tabagisme, le degré de stress, la sédentarité, les relations avec les autres et le milieu de vie influencent la réponse immunitaire.

Tai chi, Qi Gong, Yoga, Méditation, sont des activités qui apaisent et renforcent l'énergie et la libre circulation du Qi pour atteindre des niveaux profonds de tranquillité afin de réduire la tension et le stress.

### Qi Gong pour renforcer le système immunitaire



Collecter le Qi de l'univers et l'amener à l'intérieur du corps. **5 fois.**

Ouvrir le pied gauche, largeur des épaules, les pieds bien à plat. **Les deux mains devant le nombril en mudra du diamant.** En inspirant, écarter les bras paumes vers le ciel, collecter le Qi du ciel au dessus de la tête, monter sur la pointe des pieds, frapper des talons et dans l'expiration amener le dans le corps par le point Baihui jusqu'au Dantian inférieur. Les mains se connectent devant le nombril en pointe du diamant. Ce mouvement vous permet également de travailler le mouvement avec la respiration. En ralentissant la respiration, avec le mouvement, vous calmez également le flux de vos pensées.

#### Fermeture

Ramener les 2 pieds joints, rassembler le Qi dans le corps et masser le Dantian inférieur. Ramener les mains devant le nombril, en mudra du diamant, rester tranquille quelques instants.

#### ◆ Digipuncture ou acupression

De manière à renforcer les capacités de réponse du corps face aux agressions du mauvais temps et des agents pathogènes, de nombreux points énergétiques peuvent être activés par pressions, frottements, et percussions. Certains de ces points sont ainsi très réputés pour leur efficacité à enrayer un début de toux, de rhume ou de fatigue.

#### debout

Pour renforcer les fonctions du méridien du poumon, consolider et fortifier les défenses de l'organisme.

- Masser P2 avec une balle de ping-pong
- Activez les poumons P2 (Qi Hu) en faisant rentrer le Qi par les points du méridien poumon situés dans le trou sous les clavicules 39 X  
 Quand les poings frappent le corps, inspirez par le nez. Expirez par la bouche quand vous balancez les bras au dessus et en arrière. Ce mouvement active le Qi des poumons, qui disperse l'énergie de notre système immunitaire. Quand les poumons ne fonctionnent pas correctement, le Wei Qi ne peut pas les protéger contre les pathogènes extérieurs.

**assis**

**E36** : Ce point « des trois lieues » situé dans un petit creux à une traversée de main en dessous de la rotule sur le bord externe du tibia.

Ce point est un des plus difficiles à trouver

Assis, jambe tendues à plat sur le sol. Dans cette position, on peut appliquer une pression verticale en utilisant le poids de son corps, ceci est plus reposant (et plus efficace)

Ce point est situé dans une zone musculuse, il demande une pression très forte il y a 2 façons de travailler ce point

Assis, jambes pliées, pieds à plat sur le sol, roulez un balle de pingpong sur chaque point (jambe droite et jambe gauche) en appuyant le plus fort possible. Si la force de vos pouces suffit, utiliser vos pouces



ST 36

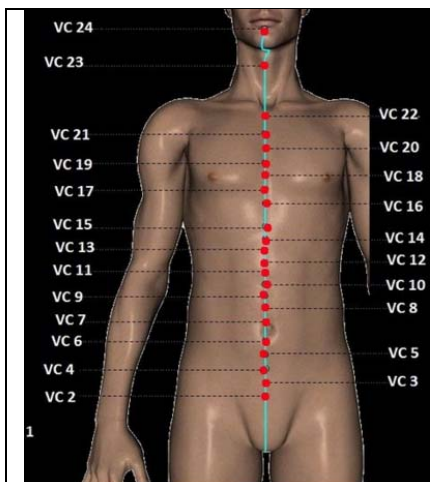


Appuyez pendant une minute ou plus directement sur le point avec votre pouce ou avec une balle de ping-pong (au cas où vous auriez des ongles un peu trop longs). Exercez une pression allant de modéré à ferme et même à très forte, si vous le pouvez. Une autre façon, toujours avec votre pouce, vos doigts, etc., faites des pressions circulaires jusqu'à deux minutes pour chaque point au moment où vous en ressentez le besoin.

Choisissez toujours la pression qui vous convient le mieux, respectez-vous, le but n'étant jamais de produire de la douleur ou de causer un trop grand inconfort.

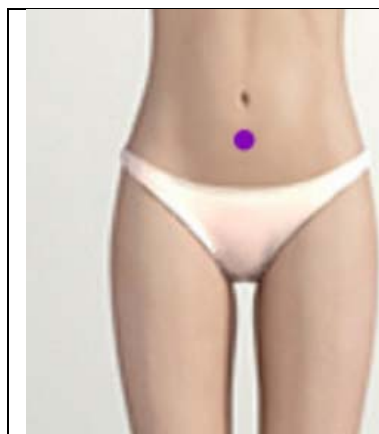
**couché**

Chauffer avec une pierre chaude le point Mu VC4 : 4 doigts sous le nombril.



**Sous le nombril**

7 # F # # # u d q g # s r l q w # g h # f q h u j l h # k r q j # # q h u j l h # d q f h w u d h , #  
 d s s h a # # # e d u l . u h # g h # h w h q f h # y l d a # # #  
 #  
 8 # F # # # s r l q w # d s s h a # f k d p s # g h # f d { l u # g h # r q j x h # y l h # #  
 #  
 9 # F # # # l k d l # h u # g h # # \* q h u j l h #  
 #  
 D x 0 g h v x v # g x # i r p e u l #  
 ; # F # # # s d a l l # g x # p h q w d a # # r q l i l h # r w t x # a # # # y l h # g # \* q h u j l h #  
 #



Une stimulation plus douce consiste à placer la paume de la main au-dessus de la zone, sans presser. Le creux de la main émet de l'énergie et la transmet au point. On peut travailler ce point en position debout, assis ou couché

**Restez ouvert à vos sensations** (point sensible, zone abdominale tendue, point qui devient chaud...). Pour optimiser le résultat, les muscles des doigts, de la main, du bras et de l'épaule doivent être souples et détendus.

**Respirer profondément et détendre tout le corps** et notamment la zone autour du point Mu sollicité

#### ◆ Diététique

« Fais en sorte que ton aliment soit ton médicament » Hippocrate

- Privilégier les yogourts probiotiques
- Manger des aliments riches en vitamine C et D  
**Kiwis, poivrons cru, chou cru et persil riches en Vitamine C**  
**Poissons gras, chocolat, jaune d'œuf cru riches en vitamine D**

#### ◆ ZAZEN

Les exercices d'enracinement sont très utiles car ils améliorent la capacité à garder son calme et à rester centré, même lorsque tout s'agite autour de soi.



Les mains en  
**Prana Mudra**

**La posture** : Assis légèrement surélevé, on croise les jambes en poussant le sol avec les genoux. Le bassin est basculé en avant et la colonne vertébrale s'étire, jusqu'au sommet du crâne. Les épaules sont détendues et le regard ne fixe rien de particulier.

**La respiration** : La respiration zen ne peut surgir que d'une posture correcte. Elle vise avant tout à établir un rythme lent, puissant et naturel basé sur une expiration longue et profonde. L'air est rejeté silencieusement par le nez, tandis que la poussée due à l'expiration descend dans le ventre.

**L'attitude de l'esprit** : Assis en zazen, on laisse passer les pensées surgissant de l'inconscient - sans s'y opposer, sans s'y accrocher. Cette attitude d'esprit découle naturellement d'une profonde concentration sur la posture et la respiration, permettant le contrôle de l'activité mentale grâce à l'amélioration de la circulation des couches profondes du cerveau. Leur activité donne une impression de bien-être, de sérénité, et de calme.



Le Prana-Mudra énergétise tout l'organisme et améliore la vitalité : un « must » pour toutes personnes qui sont nerveuses, fatiguée et affaiblies.

connecter doucement les bouts des doigts de l'auriculaire et de l'annulaire et amène-les sur le bout du doigt du pouce

A exercer avec les deux mains.

Ce mudra peut être exercé 5 à 15 minutes par jour ; ou trois fois par jour en cas de problèmes de santé. Il aide à promouvoir l'endurance, la confiance en soi et donne du courage.