



## VIDEOS POUR STIMULER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE :

- 1) LES AUTO MASSAGES
- 2) ACTIVER LE THYMUS
- 3) CAPTER L'ÉNERGIE DES ARBRES, LE BOIS
- 4) EMBRASSER L'ARBRE

Par Annette RICHET

# 1) Les auto massages

Effectuer les mouvements 3 fois

Frotter les Lao Gong (paumes de mains) au début, puis entre chaque auto massage –

Masser le visage

Masser le cuir chevelu

Masser le front alternativement

Masser les yeux : 2 postures

Masser le nez

Masser les lèvres

Masser les oreilles : 3 postures

Masser le palais du vent : sous l'occiput, à gauche et à droite

Masser la gorge en descendant les mains alternativement

Masser le palais des centres vitaux : le thymus

Masser le grand Lo de l'énergie : les 2 points d'acupuncture le 1 Poumon (creux des clavicules), puis le 1 Poumon et le point situé à 2 travers de main sous l'aisselle, en croisant les mains

Frotter Ming Men (creux lombaire) avec les poings, pouces sortis, puis tapoter la Porte de la Vie

Masser le Dan Tian, le chaudron, 2 doigts sous le nombril, avec les Lao Gong puis tapoter avec les poings

Masser les bras dans le sens des méridiens : poser la main opposée au bras sur l'épaule, paume dirigée vers le Ciel, descendre la main jusqu'au bout des doigts ; ensuite placer la main dirigée vers la Terre et remonter la main jusqu'à l'épaule.

Masser les jambes dans le sens des méridiens : poser les paumes de mains sur les hanches et les descendre jusqu'aux Talons, faire le tour des pieds avec les mains et remonter les mains à l'intérieur des jambes jusqu'aux hanches.

Fermer la posture en contournant les hanches et en posant les mains sur le Dan Tian, le chaudron. Saluer.





LES AUTO MASSAGES



## 2) Activer le thymus

Figure 2.7

Le sourire sur la ligne avant:  
les organes vitaux majeurs

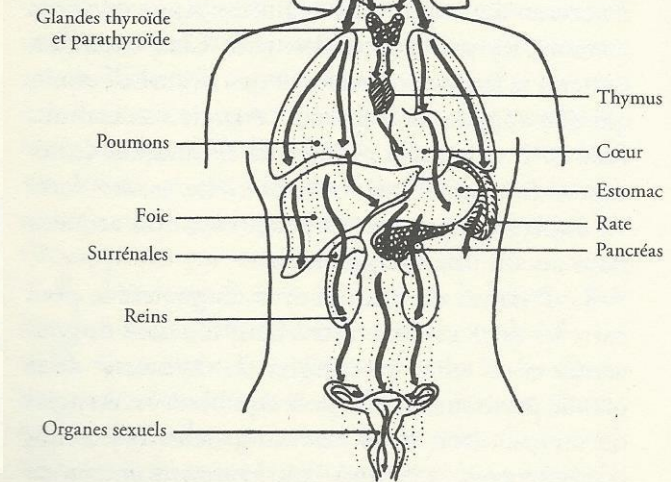
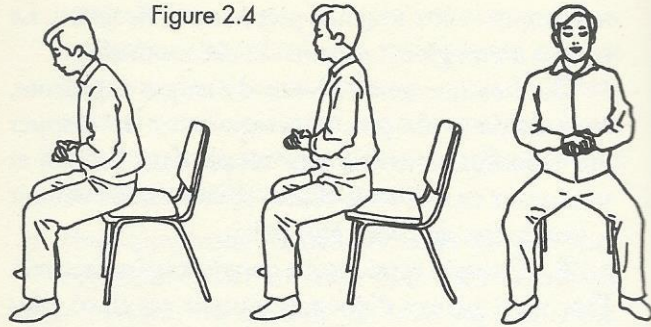


Figure 2.4



Position assise  
incorrecte

Position assise  
correcte

Le dos doit être droit

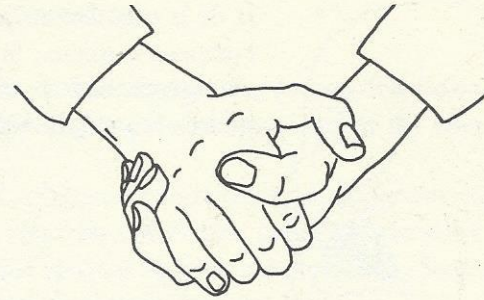


Figure 2.5

Fermez le circuit au niveau des mains en plaçant  
la main gauche dessous et la main droite dessus

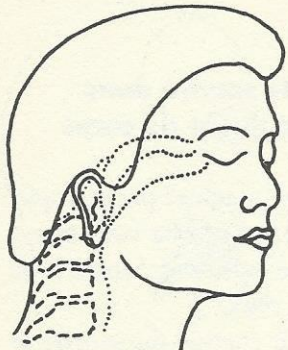


Figure 2.8

Le cou constitue un passage  
essentiel pour la plupart  
des systèmes physiques

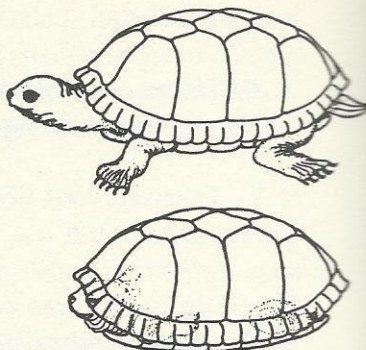
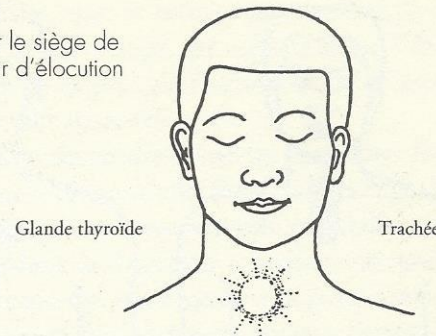


Figure 2.9

Imaginez que vous avez  
un cou de tortue

Figure 2.10

La gorge est le siège de  
votre pouvoir d'élocution



Glande thyroïde

Trachée

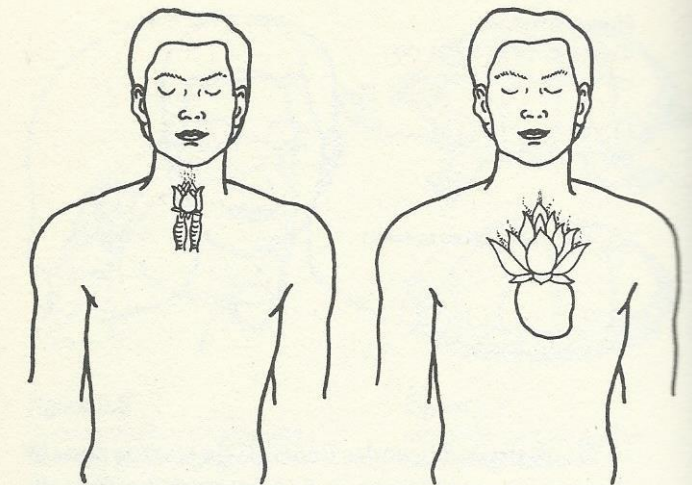


Figure 2.11

Sentez le thymus  
s'épanouir progressivement

Figure 2.12

Le cœur est le siège de  
la joie; sentez-le s'ouvrir  
progressivement comme un  
bourgeon





ACTIVER LE THYMUS



### 3) CAPTER L'ÉNERGIE DES ARBRES, LE BOIS





4) Embrasser l'arbre pendant 5 minutes au début, puis augmenter d'une minute chaque jour

