CETME 74

Centre **E**nseignement **T**hérapies **M**anuelles et **E**nergétiques
www.formation-therapies.com

Newsletter N°1 novembre 2015

Bonjour,

Voici la première newsletter du CETME.

Le contenu de ces différentes newsletters correspondra à des informations sur le principe des thérapies, plus précisément des thérapies énergétiques. L'énergie étant un large domaine, le CETME par cette diffusion gratuite espère pouvoir donner certaines explications pour que les lecteurs puissent mieux comprendre son fonctionnement et ainsi devenir acteur, partie prenante de la vie.
Pour une assimilation plus facile, le CETME propose une lettre mensuelle afin de suivre les énergies des 12 mois de l'année dont nous sommes tributaires. Elles contiendront différents thèmes sur l'énergie au niveau de la science physique, de la science énergétique (ésotérique), de la médecine traditionnelle chinoise, de la mythologie, l'astrologie, la numérologie, les points d'acuponcture et la correspondance avec le corps humain.
À chaque mensuel, s'ajoutera la description d'un exercice simple de Qi Qong couplée à l'étude d'un point d'acupuncture correspondant aux sujets abordés.
Le CETME décrira des éléments assez généraux et simples qui sont développés plus largement et précisément dans nos formations.

Pour la suite, si le contenu vous intéresse, vous recevrez mensuellement la newsletter qui vous indiquera le moment de sa mise en ligne. Pour la télécharger, vous allez sur le site du CETME et cliquez sur **actualité santé du mois**. Une page s'ouvre ou les lettres de chaque mois seront disponibles gratuitement.
Si vous ne désirez pas la recevoir, il suffit de vous désinscrire de la newsletter.

Nous recommandons aussi 2 sites intéressants qui traitent aussi de l'Energie :
- Le site sur la Psychosophie de Patrice Brasseur, www.psychosphie.com
- Le site de Jean Pélissier sur la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Nous vous souhaitons bonne lecture.

Contenu de cette 1ère lettre :

I Définition de l'Energie
II Cycles de l'Energie
III Application de ces cycles
IV Techniques du mois

Préambule :
Les informations décrites dans cette première page sont très générales et peuvent sembler difficiles à comprendre pour certaines personnes. Nous reprendrons chaque sujet au fur et à mesure des mois en rajoutant les éléments nécessaires à une meilleure compréhension.

I Définition de l'Energie :

11 Définition au niveau de la science exotérique (physique).

En physique l'énergie est décrite sous l'action des quatre forces fondamentales de la nature.

- La force de gravitation : chute d'un corps et la course elliptique des astres, notion de masse.

- La force électro magnétique : réunion de la force électrique avec la force magnétique. Les particules ont une charge électrique comme les électrons et subissent les effets d'un champ électromagnétique.
C'est l'attraction entre les électrons (négatifs) et les protons (positifs) du noyau qui permet aux électrons de tourner autour du noyau d'un atome.
Dans un champ électrique, les particules chargées sont accélérées, tandis que dans un champ magnétique, elles dévient de leur trajectoire.

- La force nucléaire forte : elle agit comme une glue à l'intérieur des atomes. C'est elle qui maintient les protons et les neutrons confinés dans le noyau. Ces protons et ces neutrons sont eux-mêmes composés de particules encore plus élémentaires : les quarks, qui sont également retenus grâce à l'interaction forte.

- La force nucléaire faible : elle est 100 000 fois plus faible que l'interaction forte. Elle est notamment responsable de la radioactivité. Ce phénomène naturel apparaît lorsque certains noyaux se désintègrent spontanément.
Par exemple, c'est un neutron du noyau qui se désintègre en un proton et un électron.
Ainsi, alors que la force nucléaire forte maintient l'unité du noyau, la force nucléaire faible en provoque la rupture ou la mutation.

Les scientifiques actuellement recherchent la force ou la loi qui réunira ces quatre forces. Ils sont persuadés qu'il existe qu'une loi qui englobe les 4 autres.

Ils ont découvert qu'il existait une forme de matière qu'ils ont appelé la matière sombre. Cette matière sombre remplace le vide et représenterait plus de 80 % de la matière existante. Ils en déduisent qu'il n'y a pas de vide dans l'univers que tout est plein.
Cette matière sombre semble correspondre à ce que l'on appelle au sein de la science énergétique le corps éthérique.

Les thérapies utilisant ce corps éthérique sont : l'homéopathie, les magnétiseurs, l'acupuncture, la kinésiologie, l'ostéopathie énergétique, et bien d'autres thérapies.

21 Définition au niveau de la science ésotérique (énergétique) :

Avant d'aller plus loin, nous allons décrire deux principes : l'Esprit et la Matière.
Pendant très longtemps, l'humain a opposé la Matière et l'Esprit. La question était : qui commande quoi ? Est-ce que c'est l'esprit qui commande la matière ? Est-ce que c'est la matière qui engendre l'esprit ?
Au niveau scientifique, nous ne connaissons pas l'Esprit, mais nous ne connaissons pas non plus la matière. Dans la découverte de l'infiniment petit, les scientifiques en sont à la description du Quartz en sachant qu'il y a encore d'autres éléments qui construisent ce quartz.
Par contre, ce que nous savons, c'est que tout est fait de vibrations que nous pouvons quantifier par une des échelles de mesure qui est l'Hertz.
Ces vibrations sont vectrices d'une information. Selon le type d'information, on mesure des

fréquences plus ou moins hautes ou plus ou moins basses.
Les paramètres de cette mesure sont l'amplitude et la vitesse d'oscillation de l'information. Plus la fréquence est basse et moins il y a d'oscillations en une seconde, plus la fréquence est haute et plus il y a d'oscillations en une seconde. La différence entre la note de musique Do et le Si est leur fréquence. Plus la fréquence est basse et vibre lentement et plus le son produit sera grave, tandis que plus la fréquence est haute et vibre rapidement, plus le son produit est aiguë. Nous avons la même chose pour l'image, donc la lumière, les odeurs, le toucher, le goût. Tout est vibration.
Si tout est vibration, il n'y a pas de différence entre l'Esprit et la Matière.
L'Esprit est de la Matière au niveau vibratoire le plus haut.
La Matière est de l'Esprit au niveau vibratoire le plus bas.
Dernièrement, les scientifiques en faisant des recherches sur les fractales à travers un certain type de microscopes sont entrain de démontrer que les minéraux seraient vivants.
Si tout est énergie donc vibrations, nous pouvons dire que les règnes : minéral, végétal, animal et humain sont faits des mêmes vibrations. La différence vient du type de fréquence. Si nous levons nos yeux au ciel, nous apercevons les étoiles. Une étoile est un soleil accompagné d'un certain nombre de planètes. On appelle cela un système solaire. Si nous suivons la règle de l'Energie qui est vibratoire, le règne planétaire et le règne stellaire (soleil) sont aussi des vibrations. On peut aller encore plus loin, au niveau de la galaxie et plus.
Par déduction, on peut dire qu'étant fait des mêmes vibrations, nous venons tous de la même origine. De cette origine, l'énergie administrée à travers des fréquences modifiées, donnera une expression différente, une forme différente, un son, une couleur, un goût, un toucher, différents.
L'énergie est une force, elle est mouvement, dynamisme. Nous savons que les atomes, les protons et les électrons bougent dans des mouvements de rotation et s'attirent ou se repoussent en permanence pour perpétuer un certain équilibre de force et maintenir une forme. Nous avons la même chose avec les planètes par la force gravitationnelle, où tout s'équilibre par ce phénomène d'attraction et de répulsion.
Ces deux forces Attraction et Répulsion sont opposées. Elles sont décrites par le + et le - que nous appelons différence de potentiel. Nous avons donc deux systèmes opposés.
Pour résumer, une vibration a la même origine et s'exprime en deux pôles opposés. Nous avons donc le **UN** qui se décompose en **DEUX**, deux énergies opposées avec un émetteur et un récepteur.
Exemple :
Le Système solaire = un, se divise en deux : Soleil et Terre,
La Planète Terre = un, se divise en deux = Ciel et Continent,
Le Continent = un, se divise en deux = Sud et Nord,
L'humanité = un, en deux = Occident et Orient
L'humain = un, en deux = Masculin et Féminin.
Nous pouvons continuer ses descriptions soient dans l'infiniment petit soit au contraire dans l'infiniment grand.
Nous retrouverons donc ce grand principe du **2** avec plus symboliquement :
Esprit et Matière,
Père et St Esprit (Mère)
Brahma et Shiva
Râ et Osiris
Ciel et Terre
Yang et Yin
Tête et Pied
Mais si nous gardons ces deux systèmes séparés, il n'y a pas de mouvement. On doit donc rajouter **un troisième élément** pour permettre une circulation. L'énergie électrique en est un exemple, pour faire passer le courant, nous avons 2 polarités opposées + et - qui sont mises en contact.

Pour permettre une circulation énergétique nous avons besoin **de 2 forces opposés et d'un troisième élément = la mise en relation de ces 2 éléments.**
Le **1** donne le **2** qui sont engendrés par le **3**.
Toute création passe donc obligatoirement par le **trois**.
Le chiffre **3** est le chiffre de la création. Le **1er** élément est émetteur, le **2ème** est récepteur, le **3ème** est relation.
Exemples :

Emetteur	**Relation**	**Récepteur**
Esprit	Ame	Matière
Père	Fils	St Esprit (Mère)
Brahma	Vishnu	Shiva
Râ	Isis	Osiris
Zeus	Poséidon	Hadès
Grande Ours	Sirius	Les Pléiades
Ciel	Homme	Terre
Yang	le S dans le cercle	Yin
Tête	Corps	Pied
Positif	Neutre	Négatif

Nous avons défini le principe de la création en 3 temps, il reste l'application = au 4ème temps.

Le symbole de l'énergie est représenté par un point ou un cercle = 1 ou un triangle = 3

Le symbole de la forme est représenté par le Carré = 4.
Exemples :
- Les 4 points cardinaux,
- La 4ème dimension = aux 3 directions dans l'espace xyz + l'espace temps,
- Les 4 lettres de l'ADN (A pour adénine, G pour guanine, T pour thymine, C pour cytosine), - Les 4 saisons de l'année,
- Les 4 éléments : Feu = émetteur, Terre = récepteur, Air = relation, Eau = diffusion.
- La base des pyramides supplantée par 4 triangles.

En résumé, le **1**, le **2** et le **3** sont des énergies qui appartiennent au monde abstrait.
La concrétisation se fait par le 4,
Exemple :
-1, 2, 3, 4 partez ;
- les 3 coups du lever de rideau au théâtre avant le démarrage.

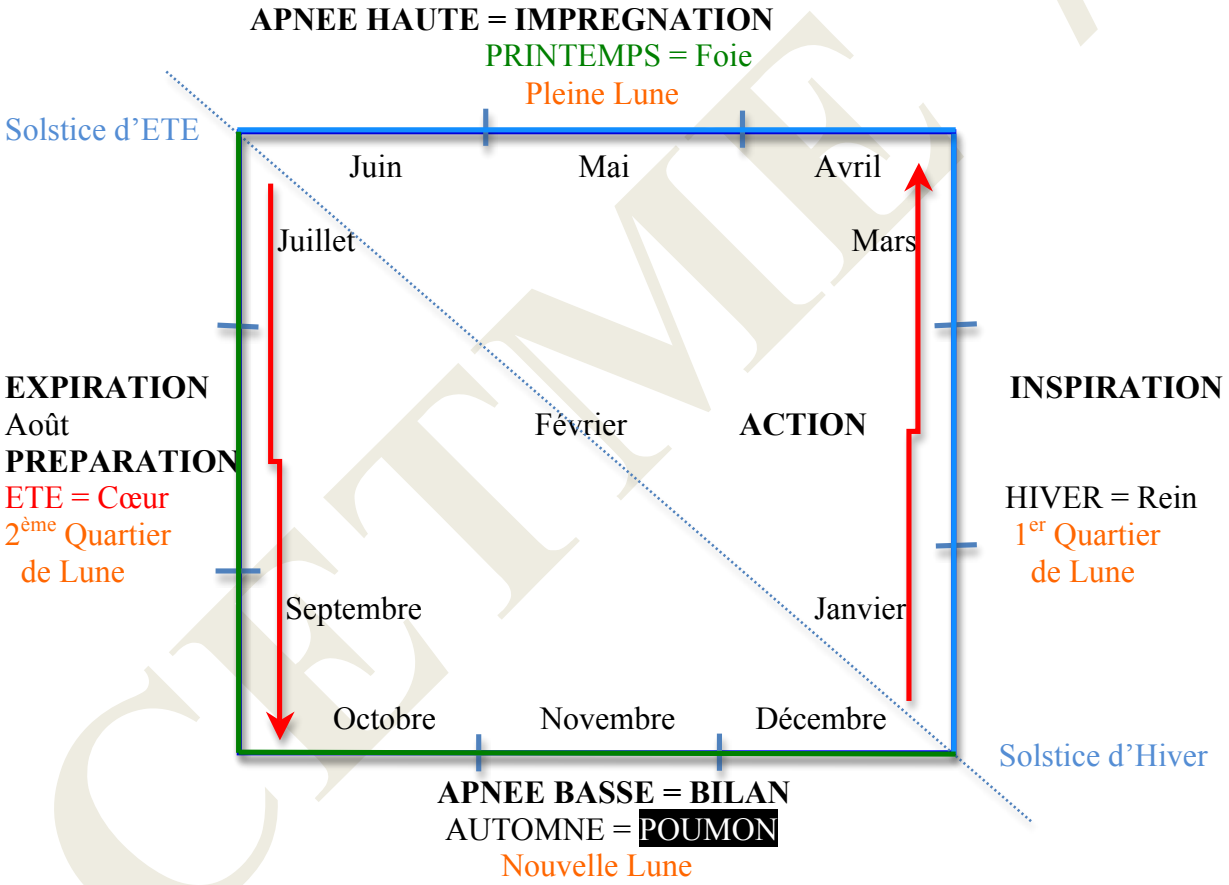
Pour ce mensuel, nous nous arrêtons au 4. Nous verrons la suite dans le prochain numéro avec la description et explication du 5, 6, 7 et 12 avec la correspondance du corps humain :
L'épiphyse = 1
Le cerveau = 2
Les yeux et l'hypophyse = 3
Les 4 membres = 4
Le 5 = l'homme = l'étoile à 5 branches, les 5 organes et entrailles, les 5 sens.
Le 6 = les 6 méridiens Yin et 6 méridiens Yang et les 6 os des membres, l'étoile à 6 branches.
Le 7 = les 7 chakras fondamentaux, les 7 cervicales.
Le 12 = les 12 dorsales, 12 méridiens principaux, les 12 signes astrologiques.

CETME 74

II <u>Cycles de l'Energie</u> :

Il existe différents cycles de l'Energie qui sont :
- Le cycle à 2 temps avec l'opposé complémentaire
- Le cycle à 3 temps avec la création de l'Energie, mise en relation.
- Le cycle à 4 temps avec la mise en forme de l'Energie, incarnation.
- Le cycle à 7 temps avec mise en application sur l'ensemble des plans, perfection relative.
- Le cycle à 12 temps avec une nouvelle proposition énergétique à créer.

Nous allons décrire l'application de l'Energie sur le **cycle à 4 temps** car c'est ce que nous vivons concrètement. Nous allons prendre comme exemple le cycle de la respiration qui se compose d'une inspiration, d'une apnée haute, d'une expiration, d'une apnée basse.
L'inspiration correspond à la prise de l'air, au démarrage de l'Energie, c'est la préparation.
L'apnée haute correspond au maximum de l'Energie qu'on décrit par imprégnation. L'expiration est le moment de la concrétisation, l'action.
L'apnée basse est le résultat, le bilan, le moment où l'énergie est la plus basse.
Voici le schéma.



21 <u>Interprétation du schéma</u> :

a) Le cycle respiratoire (1) se décompose en 2 parties (le 2) :
Une partie abstraite = Inspire et Apnée Haute
Une partie concrète = Expire et Apnée Basse.

b) 4 phases (le 4) = 4 saisons = Inspire - Hiver, Apnée Haute - Printemps, Expire - Eté, Apnée Basse - Automne.

c) Chaque phase ou saison se divisent en 3 mois (le 3), (Janvier, Février, Mars), (Avril, Mai,

Juin), (Juillet, Août, Septembre), (Octobre, Novembre, Décembre).

d) Chaque mois se divisent en 4 semaines

e) Chaque semaine se divisent en 7 jours qui ont une correspondance avec les 7 lumières de l'arc en ciel, les 7 notes de musique, les 7 chakras fondamentaux et symboliquement la création du monde en 7 jours.

f) L'année compte 12 mois comme les 12 signes astrologiques, les 12 méridiens, les 12 travaux d'Hercule, les 12 apôtres, les 12 dorsales.

Le 4 + 3 = 7 et le 4 x 3 = 12
Nous verrons par la suite toute la symbolique de ces chiffres.

22 <u>Lecture</u> :

Le cycle des 4 temps est le cycle qui permet à l'énergie de se concrétiser dans la forme. Il peut être lu pendant un cycle respiratoire mais aussi pendant l'année, pendant une vie, pendant un mois, pendant une journée, pendant une heure.

Exemple pour l'exercice du sportif :
Inspire = préparation à l'exercice d'effort,
Apnée Haute = imprégnation de l'exercice d'effort
Expiration = poussée à l'effort
Apnée Basse = résultat

a) <u>Sur l'année</u> :

Hiver = démarrage de l'Energie, nouveau cycle
Printemps = imprégnation maximum de l'Energie } Abstrait

Eté = action, début de la perte de l'Energie.
Automne = Bilan, conservation de l'Energie. } Concret

b) <u>Sur une vie</u> :
- 0 à 20 ans = Préparation de la vie
- 20 à 40 ans = Imprégnation de la vie
- 40 à 60 ans = Concrétisation de la vie
- 60 à 80 ans = Bilan de la vie.

c) <u>Sur un mois</u> :
- 1ère semaine = Préparation
- 2ème semaine = Imprégnation
- 3ème semaine = Concrétisation
- 4ème semaine = Bilan

d) <u>Sur la journée</u> :
- Le début de matinée = Préparation.
C'est pour cette raison que les exercices de Qi Qong, Tai Qi, Yoga, Méditation et d'entretien du corps doivent se faire tôt le matin et donnent la note de la journée. Si c'est le soir, la note n'est

pas la même, on prépare la nuit.
L'exercice physique du soir n'est pas dans le cycle de l'énergie journalière, puisqu'il redonne une impulsion dans l'activité quand on doit se préparer à l'inactivité de la nuit. Une grande cause des insomnies est cette non préparation au repos. Nous verrons cela dans d'autres lettres plus précisément avec les 3 grandes causes des insomnies.
- Fin de matinée = Imprégnation
- Après midi = Action
- Fin d'après midi et nuit = Bilan
Dans ce cycle journalier, la préparation du matin est primordiale. D'où le dicton « Le monde appartient à ceux qui se lève tôt ».

e) Sur une heure :
- 1er quart d'heure = Préparation
- 2ème = Imprégnation
- 3ème = Action
- 4ème = Bilan

III Application de ce cycle à 4 temps :

Que le cycle de quatre temps il faut suivre l'alternance des quatre états de l'énergie.
Que ce soit une vie, sur l'année, le mois, la journée, l'heure, les principes restent les mêmes.
Prenons exemple sur l'année :
- Nous avons le jour le plus court qui est le solstice d'hiver, en décembre. Cette journée est la journée la plus basse énergétiquement de l'année. À partir janvier l'énergie remonte pour atteindre son point culminant fin mars avec le début du printemps.
- Inversement, le jour le plus long qui est le seul solstice d'été en juin, est la journée la plus énergétique de l'année. À partir de juillet, l'énergie décline pour atteindre son niveau le plus bas fin septembre.
Le moment de la préparation et de l'imprégnation, en hiver et au printemps correspondent à ce moment abstrait vous me devons mettre en disponibilité de la nouvelle énergie qui qu'est en train de descendre. Le moment d'action et du bilan, en été et en automne correspondant à la mise en application de cette nouvelle énergie et ensuite lecture du résultat. C'est le même cycle que suivent les agriculteurs quand ils préparent la terre, la sème, la récolte, et récupèrent leur production.
Si nous suivons le cycle décrit sur le schéma, nous nous apercevons que nous sommes à l'inverse du cycle. La plupart des vacances pour se reposer, sont prises en été là où on devrait être en action. La rentrée des classes et des activités se fait en septembre, au moment le plus bas de l'énergie. Plutôt que de vivre une intériorisation, nous démarrons sur une extériorisation, un départ de quelque chose, **énorme erreur**. Nous sommes en baisse d'énergie et nous venons puiser dans cette maigre réserve pour un nouveau départ, pas étonnant d'être fatigué en décembre, avec le coup final des fêtes de fin d'année qui ne font qu'amplifier l'extériorisation.
C'est une grande période d'intériorisation, de repos, d'interrogation, du bilan annuel.
Tout départ d'une nouvelle idée doit commencer en janvier comme nous le faisons si bien pour les souhaits de la nouvelle année. Malheureusement, en général les vœux de bonne année et de bonne résolution ne tiennent pas car ils ne sont pas assez préparés et sont lâchés très vite. La raison en est l'impatience, l'action a démarré avant l'imprégnation et nous assistons à ce qu'on appelle « un avortement ». Tous les éléments n'ont pas été mis en place.

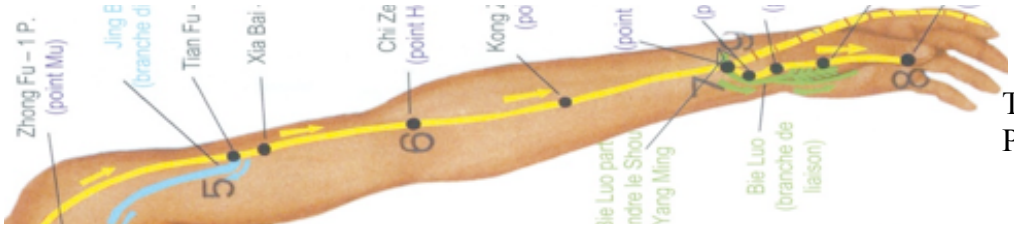
Une des grandes causes des maladies est d'être décalé par rapport aux différents cycles de l'énergie, le rythme d'une vie, de l'année, du mois, de la journée.
Ex : Vivre à 40 ans comme à 20 ans, être le plus actif pendant l'automne et l'hiver, ne pas tenir compte des lunes dans le mois, manger et se coucher à des heures décalées.

La **MTC** (**M**édecine **T**raditionnelle **C**hinoise) décrit 12 méridiens qui correspondent à 12 viscères avec 6 organes et 6 entrailles. L'Energie du corps circule à travers ces 12 viscères toutes les 2 heures sur 24 heures et présente un pic énergétique pour chaque organe et viscère dans une plage horaire précise.
Ex : l'Energie maximum du poumon se trouve entre 3h et 5h du matin. Ce qui explique les crises d'asthme pendant cette période.
L'Energie maximum du Rein est de 17h à 19h d'où une certaine fatigue et angoisse pour les personnes qui ont l'Energie de cet organe en déficience.
L'Energie du Foie est de 1h à 3h, ce qui donne pour les personnes qui ont cet organe énergétiquement déséquilibré, le réveil matinal à ne pas pouvoir se rendormir.
Nous décrirons plus précisément cela dans les prochaines lettres.
Nous pouvons élargir cette notion de cycle à l'alimentation. L'alimentation est un des nombreux piliers de la bonne santé. Il est très simple de se nourrir sainement en France. Il suffit de manger les produits de saisons et locaux. Ils permettent de fournir au corps les éléments énergétiques du moment, dont nous avons besoin. Pour qu'un élément existe, il doit y avoir obligatoirement son opposé complémentaire. Ceci est vrai pour l'alimentation. Les aliments qui poussent naturellement dans un pays et une région sont de nature opposée à l'Energie de la saison, ce qui permet de nous équilibrer.
En été, nous avons besoin de manger des aliments de nature fraîche, pendant que l'hiver nous avons besoin d'aliments de nature chaude. Manger des crudités ou orange qui sont de nature fraîche même parfois froide en hiver est contraire à l'énergie du moment. Au même titre que de manger de la potée en été sous les tropiques. Ceci dépend aussi du pays, mais nous nous en tiendrons à la France. Nous reprendrons dans les différentes lettres, les notions de diététique sur la nature et la saveur des aliments correspondant à l'énergie des saisons, des organes.

IV <u>Techniques du mois</u> :

Nous sommes rentrés dans l'automne. En MTC, l'organe correspondant est le Poumon.
Nous allons voir la technique qui permet de stimuler le Poumon pendant cette période.
Le poumon permet de récupérer l'énergie de l'air pour la distribuer à toutes nos cellules. Il est donc fournisseur d'énergie et va diffuser cette énergie à travers tout le corps.
Cet organe correspond bien sûr à l'élément air. Il est très influencé par la température de cet élément puisque l'air qui passe à travers nos narines arrive directement dans ces bronches.
En MTC le Poumon diffuse l'Energie vers le bas, puisque lui-même est positionné dans la partie supérieure du corps. Il contrôle les pores de la peau, c'est à dire la fermeture ou l'ouverture et va permettre quand son énergie est suffisante d'empêcher les facteurs externes le froid, les microbes ou autre chose de passer a travers cette barrière.
Le sentiment qui lui correspond est la mélancolie, la tristesse. Si nous nous reportons au schéma du cycle des 4 temps, nous sommes dans la période la plus basse de l'énergie. Il est donc normal de se sentir un peu plus faible, mélancolique, car nous rentrons dans une intériorisation. Cette mélancolie normale ressentie, risque pour les personnes qui sont déjà dans cette faiblesse, de l'augmenter. Pendant ces trois mois, nous constatons une augmentation des états dépressifs en nombre et en puissance.
L'automne accentue aussi les pathologies liées aux poumons : les bronchites, la toux, les coups de froid, l'oppression thoracique et une mauvaise diffusion de l'Energie à travers le corps. Le Poumon est l'organe qui est vite mise à contribution dans les pathologies car il est directement en contact par l'air et par les pores de la peau. C'est la première couche qui est touchée par le climat extérieur.
Comme toute organe, le Poumon a son opposé complémentaire qui est le Gros Intestin (GI).
Le Poumon est Yin (Féminin = réceptionne), le GI est Yang (Masculin = émetteur).
Le méridien du Poumon se trouve sur la face interne des 2 bras (Yin).

CETME74



Trajet méridien
Poumon

Le méridien du GI se trouve sur la face externe des 2 bras (Yang).
En MTC, le poumon a d'autres fonctions que nous décrirons plus tard.

41 **<u>Auto massage acupuncture</u>** :

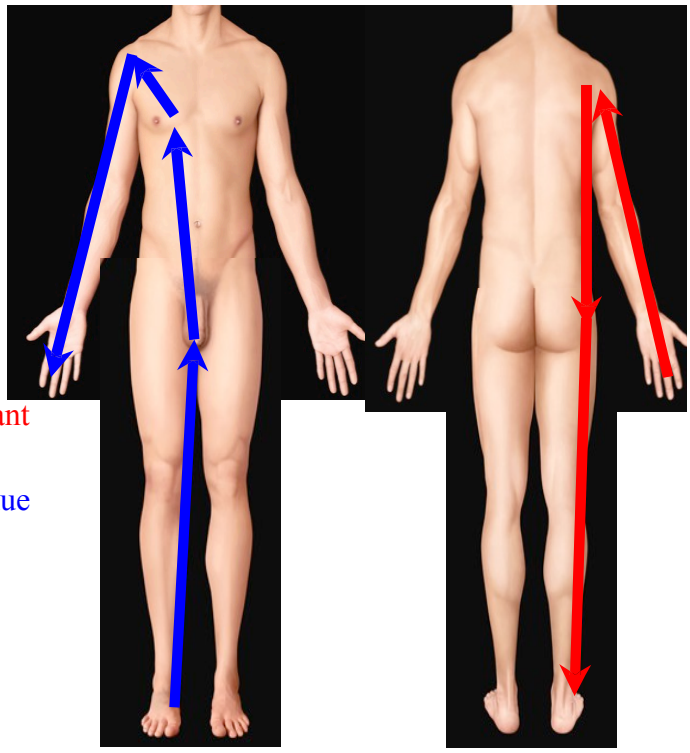
Le principe de l'auto massage est de stimuler les 12 méridiens + le méridien conception et gouverneur pour permettre au corps une meilleure adaptation à la vie.

411 <u>Généralités</u> :
Les méridiens ont un sens de circulation énergétique précis.
Quand le sens énergétique est activé dans le sens du méridien, le méridien est stimulé.
Quand le sens énergétique est activé dans le sens inverse du méridien, le méridien est dispersé.

On distingue 3 façons de travailler sur le trajet ou les points des méridiens.
1°) <u>Stimulation</u> : quand un système est déficient, en manque, on le stimule.
2°) <u>Dispersion</u> : quand un système est en surcharge, on disperse, on évacue.
3°) <u>Harmonisation</u> : dans les cas de grande fatigue, il est préférable d'harmoniser, c'est-à-dire ni stimuler ni disperser pour éviter d'épuiser l'énergie de la personne.
Pour stimuler on masse dans le sens du méridien.
Pour disperser on masse dans le sens inverse du méridien. Pour harmoniser on masse dans les 2 sens.
Dans l'apprentissage des techniques, nous ferons toujours les exercices dans la stimulation.
Il est préférable de faire les exercices le matin, voir tableau des 4 temps.
Les hommes commencent par le côté gauche (Yang), car l'homme est Yang.
Les femmes commencent par le côté droit (Yin), car la femme est Yin.

a) <u>Sens de circulation de l'Energie l'énergie :</u>

a1 <u>Sens de circulation</u> :
Le sens de la circulation de l'énergie commence sur l'avant de la poitrine (Yin) puis passe par l'intérieur de l'épaule pour suivre la partie interne du bras de l'avant bras jusqu'au bout des phalanges (Yin) puis revient par le dessus de la main, la partie externe de l'avant bras et du bras, descend le long de la partie externe latérale du corps, sur la partie externe de la jambe jusqu'au tranchant du pied (Yang) pour passer sur la partie interne du pied, remonter le long de la partie interne de la jambe, continue du côté antérieur de l' abdomen pour rejoindre la partie antérieure de la poitrine (Yin).
Ce trajet se fait simultanément des 2 côtés.



b) <u>Pratique</u> :

CETME 74

b1 Stimulation :
Pour stimuler les méridiens et points, nous suivrons le sens décrit en 21.
b2 Dispersion :
Pour disperser les méridiens et points, nous suivrons le sens inverse décrit en 21.

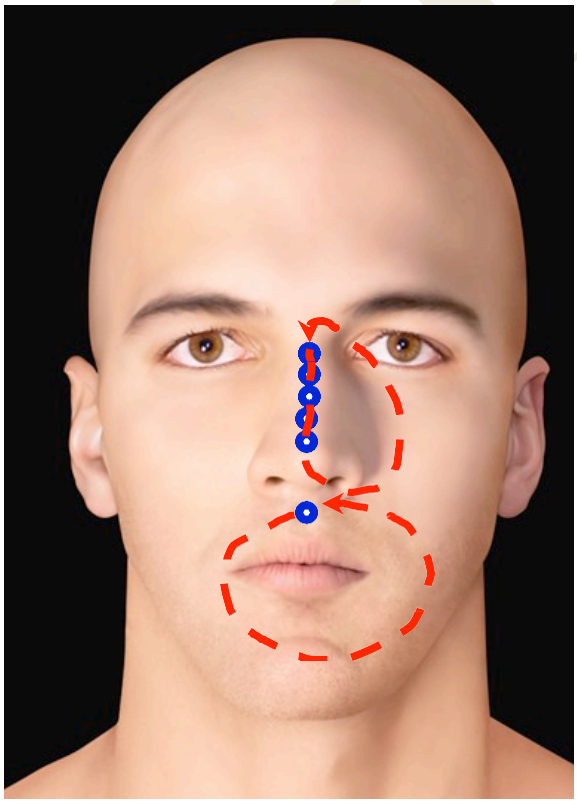
412 Auto massages :

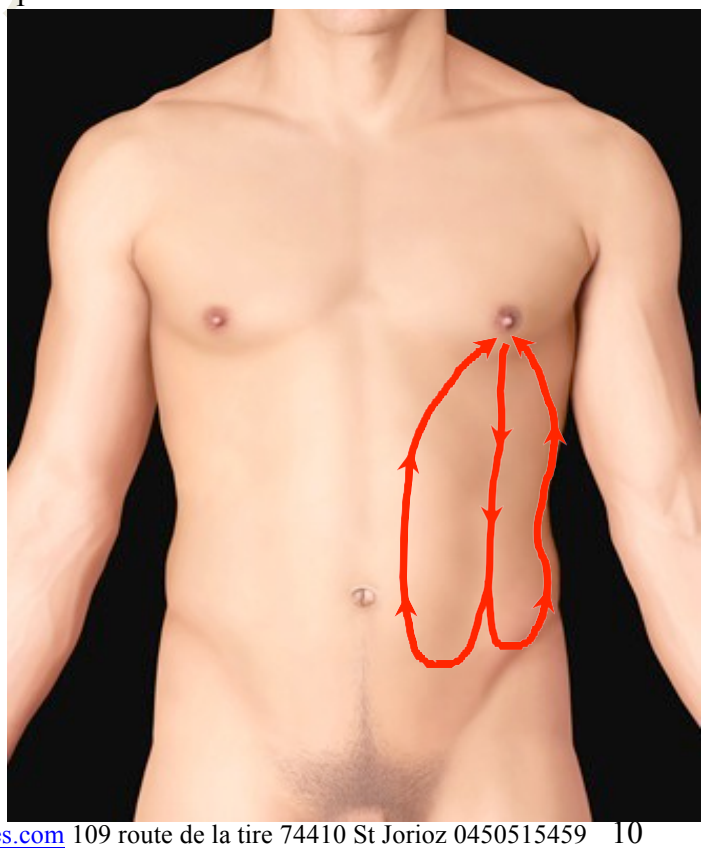
a) Massage du matin : préparation dans le cycle des 4 temps.
Ils sont au nombre de trois. Nous décrivons le 1er, les 2 autres seront expliqués dans les 2 prochaines lettres.
Dés le début de l'année, nous décrirons sur les 6 prochains mois, les 6 points de fortification, puis les massages de l'ensemble des 12 méridiens sur les 12 mois de l'année.

Massage 5 organes (Poumon, Coeur, Rate, Foie, Reins) à la tête + thorax :

Homme (Yang) :
- MG sur le côté G du visage index sur le nez, majeur sous le nez.
  Massage des 5 organes par l'index sur la crête du nez Poumon, Cœur, Rate, Foie, Rein.
  Massage du 26 DM (Du Mai) point de la syncope et de la bouche.
- MD sur le côté latéral G bout des 4 doigts le long du côté latéral G (méridien Rate, Foie), le pouce à G (méridien Rein) le long de la ligne centrale.

Le massage consiste simultanément de la main G à masser les zones par des mvts rotatifs en appuyant sur l'index quand la main descend, tout en massant de la MD en montant la main (stimulation Rate, Foie, Rein) pour rejoindre le pouce et les autres doigts au niveau du mamelon. A partir de cette zone anatomique, les doigts restent joints et descendent le long de cette ligne (stimulation Estomac). A la fin de la descente les doigts s'écartent pour reprendre le massage sur les côtés. A faire 50 fois, puis changer de côté 50 fois.
Femme (Yin) : Même exercice avec inversion de polarité des mains



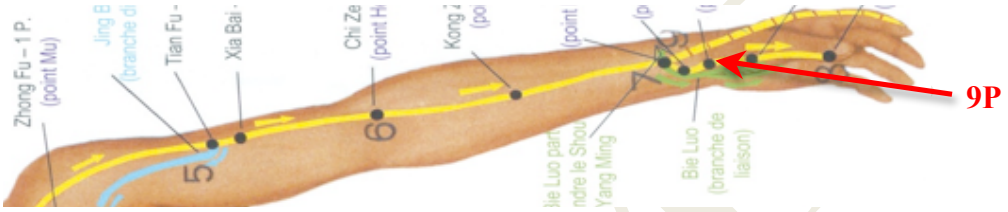


Ce massage stimule les différents méridiens décrits au fur et à mesure des lettres mensuelles :
Par la main sur l'abdomen :
- en montant les 3 méridiens principaux : Foie, Rein et Rate sur le côté.
- en montant les 2 méridiens extraordinaires conception (Ren Mai) et pénétrant (Chong Mai)
- en descendant le méridien principal Estomac.

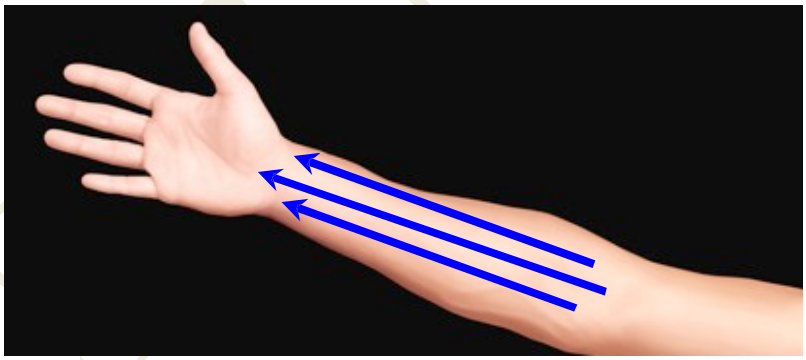
Par la main visage :
A l'aide de l'index en descendant, les 5 organes : Poumon, Cœur, Foie, Rate, Rein sur l'arrête du nez qui sont les 5 viscères principaux à préserver et le point 26 Du Mai (point du méridien gouverneur) par le majeur qui est un point de réanimation et donc de prévention notamment pour éviter les syncopes.
Pour une bonne efficacité, les 3 massages du matin doivent être exécuter tous les matins.

b) Massage du point de la saison :

Le point d'acupuncture à stimuler pour l'automne est le 9P (9 Poumon) qui se situe au niveau du poignet, dans le prolongement du pouce. C'est le point Yuan du méridien Poumon. Chaque méridien possède un point Yuan. Ce point veut dire source, origine. On l'utilise souvent pour permettre aux Poumons de retrouver ses fonctions.



Massage interne, Yin (méridien Cœur, Maître Cœur, Poumon) :
On masse l'intérieur de l'avant bras avec les 4 doigts dans le sens des méridiens, du coude vers la main, homme G, femme D 100 fois et on recommence sur l'autre avant bras.



V Sommaire de la prochaine lettre :
- Description de l'Energie avec le 5, 6, 7, 12.
- Relation avec les éléments, les différents règnes de la nature.
- Place de l'humain, son rôle.
- Description de la maladie, causes.
- Technique du mois : 2ème exercice matinal, le point mensuel.

Si cette lettre rencontre votre adhésion, n'hésitez pas à communiquer son inscription par la newsletters du site à d'autres personnes. Vous pouvez aussi nous envoyer par mail vos questions, et le sujet que vous aimeriez traité, nous vous répondrons selon notre disponibilité.

Si vous pensez que ce message pourrait intéresser un ami ou un proche, n'hésitez pas à le lui transférer par email (utilisez la fonction "transférer ce message" dans votre boîte de messagerie électronique). Pour partager cet article, vous pouvez utiliser l'un des réseaux sociaux suivants :

Cordialement,

Le CETME

CETME 74

CETME 74