

Bonjour à toutes et tous.

Quelques élèves m'ont demandé ce qu'il était opportun de pratiquer en ce moment pour renforcer son immunité.

Voilà donc ci dessous une liste de pratiques possibles dans laquelle je pense chacun pourra en trouver au moins une ou deux que vous avez pratiquées en formation.

- Balancer de bras
- Chasser le vent
- Le tambour tibétain mais en percutant les Reins et les « 1 » Poumon
- La respiration par les os
- L'auto massage pour renforcer le thymus
- Dans les 6 sons thérapeutiques : les sons du Poumon et de la Rate
- L'harmonisation des glandes endocrines

Vous pouvez également à chaque fois que vous y pensez dans la journée, tourner votre langue dans votre bouche, sur les gencives, c'est à dire entre les gencives et les joues. Faites ceci au minimum trois fois dans un sens et trois fois dans l'autre, on peut aller jusqu'à neuf fois, tranquillement et avec beaucoup d'attention.

Puis rassemblez votre salive et avalez la en une fois ou en plusieurs fois, cela dépend de la quantité de salive accumulée, mais faites le avec la conscience que cette « liqueur de Jade » ou ce « liquide d'or », comme on l'appelle en Chine, va aller nourrir votre Dan Tian inférieur et renforcer votre immunité.

La salive dont on connaît les vertus désinfectantes et cicatrisantes, possède également des propriétés antimicrobiennes et anti-infectieuses. En médecine chinoise elle est en lien avec le Rein et elle est une des manifestations de Jing. A ce titre elle favorise la vitalité et la longévité. Il est donc judicieux comme on le préconise dans la pratique de fabriquer et d'avaler sa salive régulièrement et en toute attention aussi souvent que possible.

Et je vous joins un automassage spécifique pour renforcer le système immunitaire que je viens de composer et de filmer spécialement pour l'occasion. Le lien vers la vidéo est sur notre site.

Dominique Banizette le 9 avril 2020

Automassage pour renforcer le système immunitaire.

Cet automassage se fait en massant assez rapidement et avec légèreté.

Masser

- Le poignet gauche en l'encerclant avec la main droite et en tournant la main énergiquement. On masse, le poignet et le début de l'avant bras de façon à stimuler le 5TR et le 7P. Même chose de l'autre côté.
- Les 4GI, dans la gueule du tigre, en les frottant avec l'éminence thénar de l'autre main. Attention la stimulation de ce point est interdite pour les femmes enceintes.
- Tout le pourtour du pavillon de l'oreille en le pinçant délicatement entre le pouce et l'index, en montant et en descendant.
- Les 20VB sous la base du crâne de chaque côté de la colonne avec les doigts bien à plat.
- Le cou horizontalement en suivant les maxillaires avec les mains souples.
- L'angle entre le cou et le menton horizontalement avec toute la longueur de l'index.

- Le cou verticalement, de chaque côté de la trachée, entre le pouce et l'index en alternant les mains ou avec une seule main en faisant des aller retour.
- Sous les clavicules horizontalement avec les doigts bien à plat.
- Les aisselles en rond avec la paume de la main.
- Les flancs verticalement avec les paumes à plat ou avec les poings.
- Les basses côtes en les lissant avec le tranchant des mains.
- Le sternum verticalement sur toute sa largeur avec toute la longueur du pouce ou avec le poing.
- Le ventre avec les mains bien à plat.
- Les lombes en rond avec le dos des poings
- Le sacrum verticalement avec le dos des poings
- L'extérieur des cuisses en rond avec les poings
- Les creux poplités avec les mains souples
- L'intérieur des cuisses en rond avec les poings
- Les plis de l'aîne avec le tranchant des mains

Percuter

- Les 4GI dans la gueule du tigre, l'un contre l'autre.
- Tout le crâne avec la pointe des doigts.
- Bai Hui avec la pointe des doigts en tournant autour.
- Bai Hui d'un coup sec avec les doigts bien à plat.
- Le cou de chaque côté de la trachée avec le dos des doigts.
- Les aisselles avec les mains creuses.
- L'intérieur des coudes avec les mains creuses.
- Les flancs avec les poings ou avec les mains creuses.
- Les 27Rn à l'angle entre sternum et clavicule et conjointement le 21Rte sous les aisselles avec pouce-index-majeur rassemblés.
- Sous les basses côtes avec pouce-index-majeur rassemblés.
- Le sternum avec les poings.
- La cage thoracique avec les poings.
- Le ventre avec les poings.
- Les lombes avec le dos des poings.
- Le sacrum avec le dos des poings.
- L'extérieur des cuisses avec les poings.
- Les creux poplités avec les mains creuses.
- L'intérieur des cuisses avec les poings.
- Les plis de l'aîne avec le tranchant des mains.
- La plante des pieds avec le poing.
- De chaque côté des genoux avec les deux mains, un peu en dessous de la rotule pour stimuler le 36Esto.

Lisser

Les méridiens des bras et des jambes dans le sens de la circulation par petits coups pour favoriser la circulation.

Pour finir partir du menton et effleurer en continuité

le visage
le crâne
la nuque
le cou
le devant des épaules

les lombes
le sacrum
l'extérieur des jambes
l'extérieur puis l'intérieur des pieds
l'intérieur des jambes
le ventre
le sternum

Recommencer autant de fois que vous le souhaitez.

Rester quelques instant centré au Dan Tian Inférieur.