

Qi Gong pour tuer la maladie dans l'oeuf,

renforcer ses défenses immunitaires

proposé par Pascal Perrault

1. Pieds // balancer les bras (complètement relâchés)// à un rythme rapide en partant et rentrant dans le sol à chaque relâchement (stimuler R1)
 2. Idem en pas de l'arc et flèche vers la gauche puis vers la droite pied avant mains levées, pied arrière mains en bas
 3. Se secouer tout le corps comme un ours le mouvement part du sol, corps relâché pour masser les organes. On peut expirer en disant Ah, Ah Ah ...
 4. Prendre conscience de l'unité du corps Imaginer qu'on est un château et qu'on va dresser les murailles tout autour.
 5. Séparer ciel / terre une main monte l'autre descend, étirer en séparant relâcher en rapprochant
 6. Tapoter (à un rythme rapide) les 2 points R 27 sous les clavicules (au dessus du sternum, sur les côtés en même temps) Inspire et faire le son du poumon
 7. Ecarter à la même hauteur pour frapper le n°1 du poumon
 8. Tapoter (assez doucement) sur le RM 17 *ShanZhong* centre du sternum (derrière il y a le Thymus = défense immunitaire) Penser expirer une couleur noirâtre, inspirer lumière blanche
 9. Tapoter deux points situés de chaque côté en dessous des mamelons sur la 1° côte flottante vers 13 ou 14 Foie toujours avec le son du poumon
 10. Frotter énergiquement le creux des reins Ming men et autour masser les points douloureux comme des fusibles bloqués
 - 11 On peut rajouter les kuas
 - 12 Un doigt (le majeur) de la main gauche sur le nombril, le majeur de la main droite sur le 3° œil étirer dos puis relâcher devant (circulation Du Mai /Ren Mai) respiration naturelle
 13. Taper puis frotter les paumes puis remonter la main gauche du pubis vers le haut jusqu'à la bouche et l'extérieur (rapide) idem de la droite
 14. Manipuler, masser chaque doigt en commençant par le pouce, puis tirer brusquement vers le bout. Croiser les doigts en pressant à trois niveaux
 15. Frotter les oreilles du haut vers le bas sur l'avant et le côté
 16. Faire le pont suspendu : pieds écartés, bras tendus les mains sur le bas des cuisses, le pouce sur le 9° Foie, la tête dans le prolongement du dos plat (oblique) gonfler les reins
 - 17 Finir mains croisées sur le DanTien
- Protocole élargi de lutte contre la maladie

<https://youtu.be/1Vi2idLLIDk>

On peut ajouter aussi le tir à l'arc par ex entre le 5 & 6