

# AUTO MASSAGE DO-IN

- Friction du visage.
- Friction du crâne et du cuir chevelu.
- Caresse du front.
- Malaxage des tempes. (Tai Yang).
- Refoulement des yeux (index plié, pouce sur Tai Yang).
- Friction des ailes du nez (sillon naso-labial).
- Malaxage des points 20 Gros Intestin (à coté des ailettes du nez).
- Pression des gencives et tapotement.
- Séparation du visage (lifting).
- Friction des tragus (2 doigts devant les oreilles, 3 doigts derrière).
- Massage des hélix et lobules des oreilles.
- Ventouse des oreilles.
- Balayage des cotés du crâne avec les doigts (temporal et pariétal).
- Malaxage des points 16 VG (sous occiput).
- Malaxage et pression des points 20 VB (pouces de part et d'autre des SCM).
- Frottement des cervicales (doigts croisés).
- Étirement des cervicales ( mains croisées derrière la tête).
- Pétrissage des trapèzes.
- Tapotement du thorax (main en coque sur point 1Poumon).
- Balayage depuis point 17 VC vers le bas jusqu'à 12 VC.
- Refoulement diagonal sous les côtes.
- Frottement circulaire 12VC/8VC/4VC.
- Friction de la zone lombo-sacrée.
- Tapotement de la zone lombo-sacrée.
- Friction des membres sup. et inf. dans le sens de la circulation de l'énergie.

# les « 16 méthodes »

exercices de santé pour tous.

Les seize méthodes consistant principalement en mouvements corporels, se propagèrent dès la dynastie des Ming (1368-1644).

Ces méthodes, douces, simples et faciles à apprendre, conviennent particulièrement aux personnes âgées :

**Se peigner souvent** : Se peigner 60 fois; faire 3 à 5 séances par jour. L'exercice débloque les méridiens de la tête et prévient la calvitie et la canitie précoces.

**Frotter souvent le visage** : Frotter et tapoter doucement le visage pendant 1 à 2 minutes, 2 à 3 fois par jour. Du fait que les trois méridiens yang du pied partent de la tête ou du visage, le frottement peut débloquer les méridiens et embellir le visage.

**Tourner souvent les globes oculaires**: à une vitesse régulière, 2 à 4 fois dans un sens puis 2 à 4 fois dans l'autre, et arrêter avant qu'ils ne se fatiguent. L'exercice peut activer la circulation sanguine dans les yeux, prévenir l'affaiblissement de l'acuité visuelle, améliorer la vision et conserver la lucidité de l'esprit.

**Tapoter souvent les oreilles** : Couvrir les oreilles avec les deux paumes, placer les index sur les majeurs et donner dix coups vers le bas avec ceux-là ; puis, ouvrir brusquement la bouche. L'exercice prévient la surdité et renforce la mémoire.

**Appuyer la langue contre le palais** : L'action d'appuyer doucement la langue contre le palais facilite la communication entre les méridiens Ren et Du (méridiens Directeur et Gouverneur) et équilibre le Yin et le Yang.

**Entrechoquer souvent les dents** : entrechoquer doucement les dents du haut et du bas 36 fois, d'abord les molaires puis les incisives. L'exercice raffermi les dents, dissipe la chaleur et soigne les maladies des dents.

**Avaler sa salive** : gonfler les joues et se gargariser sans eau jusqu'à ce que la bouche soit pleine de salive pour l'avaler complètement en trois coups. L'exercice nourrit le Yin et profite au Qi, l'énergie vitale.

**Rejeter l'air vicié** : le rejet en douceur de l'air vidé est un exercice qui tonifie les viscères.

**Réchauffer souvent le dos** : La partie du dos où se trouve le méridien Du contrôle toute l'énergie Yang du corps. L'échauffement fréquent du dos peut faire circuler l'énergie yang dans les méridiens de tout le corps, prévenir et soigner tes maladies. Pour réchauffer le dos, il faut le masser ou l'exposer au soleil.

**Protéger la poitrine** : le poitrine, foyer du cœur et des poumons, doit être bien protégée pour éviter l'invasion des facteurs pathogènes exogènes.

**Masser souvent l'abdomen** : l'abdomen contient l'estomac, les intestins et autres organes internes. Le massage fréquent de cette zone facilite la digestion.

**Rentrer souvent l'anus** : En temps ordinaire, il faut rentrer consciemment l'anus pour prévenir et soigner les hémorroïdes et les fissures anales.

**Balancer souvent les membres** : Mouvoir souvent les quatre membres pour exercer les muscles, tendons et os. L'exercice peut également activer la circulation du sang et du Qi dans les organes internes et fortifier la constitution physique.

**Frotter souvent la plante du pied gauche** : Frotter le point 1R sur la plante du pied gauche avec le point 8C situé sur la paume droite. L'exercice permet de mettre le cœur et les reins en communication, de faire fusionner les éléments « feu » et « eau », d'équilibrer les fonctions cardiaques et rénales et peut prévenir et soigner l'insomnie ainsi que le sommeil perturbé par des rêves.

**Masser la peau de tout le corps** : avec les paumes ou une serviette de toilette. L'exercice débloque les méridiens, active la circulation du sang et du Qi, retarde le vieillissement et prévient les maladies.

**Fermer la bouche pendant l'évacuation des selles et des urines** : selon les médecins spécialisés dans le maintien en bonne santé, il faut se concentrer, fermer la bouche et serrer doucement les dents pendant l'évacuation des selles et des urines. Cette action peut maintenir le sang et le Qi et faciliter le rejet de l'air vicié et des déchets.

# les 9 règles de la diététique «du juste milieu»

Faire la différence entre repas de fête (8 jours maxi par mois) et diététique au quotidien.

Il est important de se passer d'entrée et de sorties dans les repas quotidiens.

Éliminez dans le quotidien toute la chaîne des produits laitiers, les graisses animales et les sucres rapides.

L'assiette unique devra comporter à chaque repas 50 % de céréales, un repas sur deux sera végétarien, l'autre protéiné.

L'énergie base de fonctionnement du corps humain trouve sa source dans la mastication des céréales et des tubercules, à condition de ne les mélanger à rien d'autres dans la bouche en même temps.

Une mastication prolongée et séparée des différents composants d'un repas est le garant d'une bonne santé.

Pendant neuf jours consécutifs, évitez de manger le même aliment.

A la fin d'un repas, il convient d'attendre 3 heures avant d'ingérer un quelconque aliment solide.

Un individu normalement constitué ne devrait pas boire plus d'un litre de liquide et ce en petites quantités loin des repas.

## Les Dix règles de la diététique chinoise

Supprimer le grignotage.

Consommer plus de légumes cuits variés.

Consommer davantage de céréales et de légumineuses.

Supprimer les charcuteries, consommer avec modération viande, poisson et œufs.

Éviter tous les sucres rapides.

Réduire les aliments crus ou froids.

Éviter l'excès de fritures, graisses animales et huiles végétales raffinées.

Réduire, voire supprimer les produits laitiers.

Chercher d'autres sources de calcium (+ complément alimentaire végétal bio)

## Les sept piliers fondamentaux de la MTC

Savoir manger  
Savoir bouger  
Savoir respirer  
Savoir se reposer  
Savoir faire l'amour  
Savoir maîtriser son esprit  
Savoir se conformer aux cycles de la nature

## Les Neuf règles du Savoir Manger

La modération  
La mastication  
Avoir faim  
La régularité  
La concentration  
L'humeur  
Le massage  
La marche  
Le plaisir

**en excès:**  
**Danger pour**  
**la Rate:**

**les**  
**"Humidifiants"**

Produits laitiers  
Sucres rapides  
Viandes grasses  
Fruits aqueux  
Corps gras

**en excès:**  
**Danger pour**  
**l'Estomac:**

**les**  
**"Asséchants"**

Aromates  
Céréales  
Viandes maigres  
Légumes sautés  
Thé, sel

## Attention aux "acides"

Fruits, tomates, poivrons, yaourt...

### Les mélanges à éviter

Fruits avec céréales  
Fruits avec légumes et féculents  
Fruits avec corps gras  
Produits laitiers avec céréales  
Produits laitiers avec corps gras