

Suite aux décisions ministérielles de passage au stade 3 concernant l'épidémie de corona virus, **nous décidons de suspendre jusqu'à nouvel ordre tous les cours de qi gong et de MTC.**

Pour le qi gong vous pouvez aller voir sur le site « nature et bien être » de St Gelais ou sur le site du GERMTC. **Vous devrez faire chaque jour à votre convenance** (mouvements détaillés sur le site) :

- *l'éveil des sens*. Cet ensemble de mouvements et de stimulation vous permettra de recevoir l'énergie de la terre (yin) et du ciel (yang) et de la faire circuler dans tout le corps, d'abord à la surface, puis par les points de surface vers l'interne en direction des organes et des viscères.
- *Les 3 yin et les 3 yang*.
- *les mouvements de l'hiver*. L'hiver est la saison du rein, et les reins apportent l'énergie à la moelle (à notre système immunitaire).
- *le nettoyage du rein,*
- *la marche de régénération* ou marche afghane pendant 20 minutes –une demi-heure. Cette marche vous aidera à équilibrer l'énergie du cœur et du poumon et à recevoir l'énergie de l'air pour stimuler, entretenir et augmenter l'énergie du poumon. (le poumon reçoit aussi l'énergie des aliments, donc manger sainement).

*Ajouter le mouvement de stimulation des points importants du méridien des Reins :*

Entre la partie inférieure de la clavicule et le nombril, de part et d'autre du sternum, faire 54 ronds en descendant et 54 en remontant. Ainsi tous les organes du corps seront stimulés (ce mouvement n'est pas sur le site).

Complétez par une alimentation chaude ou tout au moins à 37° (aliments et boissons).

**Si vous faites de la fièvre éviter de la combattre : la fièvre est une saine réponse de l'organisme.** C'est du yang qui va nourrir l'énergie de défense (**wei qi**). Si cette fièvre est accompagnée de maux de tête, mettre des cataplasmes froids sur la tête. Utiliser le moins possible de produits contre la fièvre ou la douleur. Manger très léger et chaud, boire beaucoup de boissons chaudes. Eventuellement bains de siège à température de 2 à 3° de moins que la fièvre (ceci évitant une déshydratation, surtout chez l'enfant).

N'oubliez pas les oligo-éléments tels que **le cuivre** qui permet de lutter contre les différents germes présents dans la gorge et évitera de propager les différents virus : 1 ampoule chaque jour à garder 2 à 3 minutes dans la bouche (ne pas oublier que les granions se mettent avec de l'eau, donc les prendre par petites gorgées pendant au moins 3 minutes). Lorsque nous n'aurons plus de cuivre **le zinc** est aussi un puissant anti viral : 1 ampoule par voie perlinguale chaque jour.

Mais aussi **des huiles essentielles** : mélanger ravinstsara, eucalyptus radié, romarin cinolé : 1 goutte à masser sous le pied au 1Rein (sous l'avant du pied).