

GERMTC
Les Gibardières
Chatillon sur Thouet 79200

DECONFINEMENT : la PEUR

En cette période de déconfinement possible(?), la peur de l'autre s'installe et est remarquablement entretenue autour de nous.

La peur sera d'autant plus grande que nous n'aurons pas protégé ni stimulé l'énergie des REINS.

En effet le REIN est la demeure de la peur. Plus cette peur devient panique plus l'énergie des reins s'affaiblit, moins le système immunitaire (qui appartient à l'énergie des reins) ne sera opérationnel pour empêcher un virus, une bactérie ou une mauvaise information de pénétrer le corps.

Intérêt de pratiquer **le qi gong des 3YIN ET 3 YANG** qui à la fois protège la surface du corps et la surface de chaque organe ou viscère (c'est le yang) et entretient leur structure (c'est le yin).

Rappelons le cycle des 5 éléments en médecine chinoise (schéma joint page 2) :

- Le Foie (élément Bois) nourrit le Cœur (élément Feu), qui alimente la Rate (élément Terre), qui alimente le Poumon (élément Métal), qui alimente le Rein (élément Eau).
- Chaque organe puise de l'énergie dans la Terre, qui doit être forte pour alimenter le tout.
- Il existe un lien direct Feu-Eau qui fonctionne dans les deux sens (axe Shao Yin). L'Eau (Peur, système immunitaire) peut donc être aidée par l'action du Feu (Joie de vivre).

Dans ces moments de Peur, stimulons les éléments qui peuvent nous aider :

- D'abord la Terre : **les mouvements de l'intersaison** qu'il va falloir continuer (Rate-Estomac), et alimenter avec la bouillie insipide de temps en temps et les aliments de l'intersaison.
- Le Feu (Cœur, Constricteur, Intestin grêle, Triple foyer) qui, par la Joie de vivre, luttera efficacement contre la peur et ses conséquences.

En qi gong, **le vase rituel** (bien connu) et **le mouvement Constricteur-Rein** : élever les 2 paumes de mains en avant par l'énergie de la terre (point lao gong) et l'envoyer en direction des reins par un mouvement descendant (Mouvement N°2 de stimulation de l'énergie des reins en hiver sur notre site (qi gong St Gelais). Ce dernier mouvement en particulier stimule la joie de vivre et l'apporte directement au rein.

En oligoéléments : on peut arrêter le cuivre, mais prendre 1 jour 1 dose de *Cuivre-or-argent*, et le lendemain 1 ampoule de *Manganèse-cuivre*, tout l'été cette année.

Nous n'avons pas besoin de cette peur. Refusons-la et entretenons la JOIE DE VIVRE qui nous permettra de garder une bonne énergie dirigée vers nous et vers les autres. Toutes les épidémies ont eu une durée plus ou moins longue et se renouvellent à la climatologie propice. Soyons toujours prêts. Pratiquons le qi gong quotidiennement.

GERMTC

Théorie des 5 éléments

