

RECONFINES

Quelque soit ce que l'on puisse penser de la décision prise, ne nous laissons pas aller à la morosité ni à la peur qui attaquent la Rate et le Rein. Restons positifs pour le Cœur (joie de vivre.)

Il est tout à fait normal dans cette période de l'année de prendre froid et d'avoir de nombreuses circulations de virus (grippe...). Tous les ans de septembre (rentrée des classes) à février-mars. Et, depuis 50 ans d'expérience sur le terrain, ceci s'arrête spontanément vers Pâques

Prévenir les atteintes, c'est avant tout *empêcher le FROID* de pénétrer par les avant-bras ou le haut du dos (région du 12V). S'il a pénétré le faire sortir avec des ventouses sur 12 et 13V.

En qi gong il est impératif de faire quotidiennement les 3 Yang et les 3 Yin qui vont permettre d'avoir l'énergie de défense en externe mais aussi en interne au niveau de tous nos organes.

Ajouter une *stimulation du 36E* près et sous le genou face externe.

Autre mouvement : Rate-Estomac qui est le *mouvement de l'inter saison*.

Sans oublier le *mouvement du Poumon*.

Compléter par une marche quotidienne de 20 à 30 minutes : *Marche de régénération*.

L'essentiel n'est pas de mettre du matériel en externe, comme les masques, mais de faire pénétrer en soi cette énergie de défense dans l'externe et dans l'interne : **LE YANG PROTEGE, LE YIN CONSTRUIT**. Le tout conduisant à une bonne santé.

Ajoutons les Oligo éléments : chaque semaine *Manganèse-Cuivre* 1 ampoule 3 jours et *Cuivre-Or-Argent* 1 dose 3 jours. Rien le dimanche.

Si vous avez attrapé froid malgré tout : ajouter 1 ampoule de *Cuivre* pendant 8 à 10 jours chaque matin.

Si vous passez une période de fatigue prenez un champignon chinois : *le Reishi (ou ganoderma lucidum)*.

Tout ceci devra faire partie de votre vie au moins jusqu'en avril 2021

André Rousseau