



En cette période de trouble sanitaire, voici quelques recommandations utiles que je vous soumetts :  
QI GONG-MEDITATION-ALIMENTATION, triptyque incontournable.

### 1. SYSTÈME DE MÉRIDIENS

#### Les Merveilleux vaisseaux

Au nombre de 8 nous les avons sollicités à plusieurs reprises en cours.

Il s'agit des vaisseaux de buste :

CONCEPTION, GOUVERNEUR, REIN THORACIQUE (CHONG), CEINTURE

Des vaisseaux du corps entier :

Vaisseaux YIN et YANG de l'énergie DÉFENSIVE et NUTRITIVE.

Educatif simple de mobilisation des vaisseaux déjà proposé en cours d'année  
(Enregistrement VLC transmis avant le 21 mars 2020)

#### Mobilisation de l'énergie des POUMONS

Educatif de la "Tenaille thoracique" pratiqué plusieurs fois depuis février passé.

Educatif de stimulation du YANG du POUMON

Cet éducatif mobilise le grand méridien POUMON-RATE et GROS INTESTIN-ESTOMAC.

Nous avons également pratiqué cette séquence.

(2 Enregistrements VLC transmis avant le 21 mars 2020)

### 2. MÉDITATION

La phase méditative guidée qui termine les séances habituelles s'impose comme un moyen de solliciter le système endocrinien par la variation des fréquences cérébrales au cours d'un laps de temps de 25' minimum.

Je vous en ai parlé à plusieurs reprises.

Pratiquement la visualisation POUMON-REINS en se concentrant sur le diaphragme est un exercice simple et intéressant ; communication entre le "LAC" du foyer inférieur à l'inspire et la "voûte céleste" du POUMON à l'expire.

### 3. ALIMENTATION

Préparez votre petit déjeuner avec soin, il répond au feu de l'estomac disponible au lever, c'est le repas principal: Lait végétal, céréales bio en flocon, farine micronisée de céréales (riz, avoine, millet) ou légumineuses (farine de pois chiches...). Boisson à caractère réchauffant (infusion digestive).

Le déjeuner royal consiste en l'assiette **unique** LÉGUMES-CÉRÉALES-LÉGUMINEUSES.

Les épices à caractère réchauffant sont bienvenus.

Viandes ou poissons ne sont pas indispensables ; maximum un déjeuner par semaine.

Diner d'un potage aux légumes de saison ou purée navets ou céleri suffira.

Les principes simples de l'hygiène de vie selon la médecine TRADITIONNELLE chinoise contribueront à consolider votre vitalité pour faire face à cette situation sanitaire critique et aux désordres climatiques qui assiègent notre immunité depuis plus de 3 ans en nous imposant des variations de températures de 15 degrés toutes les 5 à 6 semaines.