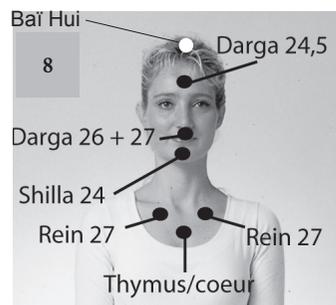


6 • Stimulation des 7 Lataïf (Photo 8)

(Percussion avec le majeur et l'index sur chaque point trois fois sur 1,2,3,4,)

- Point Baï Hui (au-dessus de la tête).
- Point au milieu du front : Darga 24,5.
- Sous le nez, au-dessus de la lèvre supérieure, sur Darga 26-27.
- Sous la lèvre inférieure dans le creux du menton Shilla 24.
- Sur le point Thymus Cœur, sur Shilla 20.
- Lataïf Rein 27 à gauche.
- Lataïf Rein 27 à droite (R27 se trouve au croisement entre la clavicule et l'articulation du sternum et de la première côte, à gauche et à droite).



7 • Stimulation Shilla (Photo 9)

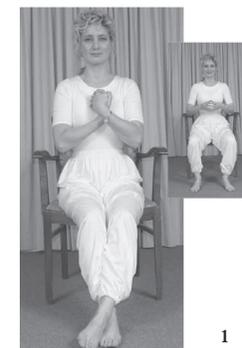
- Bras droit passe devant le corps,
- puis bras gauche,
- bras droit, on verrouille devant la bouche et...,
- on garde l'énergie en soi.



**HYGIÈNE ÉNERGÉTIQUE
QUOTIDIENNE**

1 • Correction D.N.C. (debout ou assis) (Photo 1)

- Cheville gauche sur cheville droite, on monte les bras devant soi, pouces vers le bas, croise main droite sur main gauche, on ramène les bras sur la poitrine. Pointe de la langue contre le palais, derrière les incisives, inspire nez, expire bouche (8 fois),
- Relâche, décroise les jambes et les bras, on joint le bout des doigts, même respiration (4 fois).



2 • Stimulation des points énergétisants.

Photo 2 - Rein 27 : mains croisées, on stimule sur le rythme derviche 1,2,3,4.

Photo 3 - Thymus Cœur : on stimule sur 1, 2, 3,4.

Photo 4 - Rate Pancréas 21 : sous les aisselles



3 • Lemniscate du mouvement de la vie. (Photo 5)

- Bras le long du corps
- On stimule l'énergie
- On ressent l'énergie entre les mains
- Puis on place les mains de part et d'autre des oreilles
- On rapproche les coudes, une demie lemniscate
- Une lemniscate entière
- Une autre plus bas, bras vers l'arrière
- Encore plus bas
- Une dernière en remontant
- Et la douche énergétique.



4 • Stimulation du liquide cérébro-spinal.

Photo 6

- On place le bout des doigts au centre du front, inspire appuie, expire percute
- Deuxième fois (plus haut)
- Encore plus haut
- A l'arrière
- Dernière fois (à la base du crâne), on étire la nuque avec les mains.



5 • Stimulation des points réflexes neuro-lymphatiques. Photo 7

- On masse sous la clavicule à côté de rein 27 (3cm environ), puis un peu plus à l'extérieur.
- Puis dans le creux de l'épaule et on descend jusque sous l'aisselle.
- De l'autre côté.
- On retrouve Rein 27 (les 2), un cm en dessous, on masse.
- Un espace intercostal plus bas, on masse.
- On masse tout le long du sternum, cm par cm (avec l'index et le majeur)
- On masse un arc de cercle sous la poitrine (au niveau des baleines du soutien-gorge pour les femmes)
- Deuxième arc, 1 cm ou un espace intercostal en-dessous
- A la pointe du sternum, au creux de l'estomac (sans insister si on vient de manger)
- 3^e arc de cercle sous les dernières côtes
- 3 cm de part et d'autre du nombril, bien en profondeur
- Puis 3 cm au dessous
- Puis sur la symphyse pubienne
- A partir des hanches, on masse le long des jambes à l'extérieur jusqu'aux genoux
- Puis à l'intérieur des cuisses jusqu'aux genoux
- On se redresse.