



# BurnOut - BurnIn

S'assister soi-même grâce au  
Jin Shin Jyutsu

Frain Benton



L'évolution d'une maladie et  
sa ré-évolution grâce aux  
courants de guérison du Jin Shin  
Avec une préface de Felicitas Waldeck

BurnOut - BurnIn

Frain Benton



## BurnOut - BurnIn

S'assister soi-même grâce au  
Jin Shin Jyutsu

Frain Benton



L'évolution d'une maladie et  
sa ré-évolution grâce aux  
courants de guérison du Jin Shin  
Avec une préface de Felicitas Waldeck

*Frain Benton*

**BURNOUT - BURNIN**

*S'assister soi-même grâce au Jin Shin Jyutsu*

*L'évolution d'une maladie et sa ré-évolution  
grâce aux courants de guérison du Jin Shin*

**Avec une préface de Felicitas Waldeck**

Copyright © 2017 Creative-Story, München

## **Frain Benton**

BurnOut - BurnIn: S'assister soi-même grâce au Jin Shin Jyutsu.  
L'évolution d'une maladie et sa ré-évolution grâce aux courants de guérison  
du Jin Shin.

Avec une préface de Felicitas Waldeck

Creative-Story

Safferlingstr. 5 / 134

D-80634 München (Munich), Allemagne

Tel.: +49 (0)89 / 12 11 14 66

Fax: +49 (0)89 / 12 11 14 68

E-Mail: [info@creative-story.com](mailto:info@creative-story.com)

[www.creative-story.com](http://www.creative-story.com)

[www.jin-shin-fee.com](http://www.jin-shin-fee.com)

Cover-design, élaboration et composition graphique: Creative-Web-  
Projects, Munich (Allemagne)

ISBN: 978-3-942603-41-6

Plus d'information: [www.creative-story.com](http://www.creative-story.com).)

## **Utilisation des liens**

Pour faciliter la navigation dans ce livre électronique, nous utilisons les liens suivants:

- **Contenu:** Les noms des chapitres sont liés aux chapitres individuels.
- **Les titres de chapitre:** Lien vers le contenu.
- **Illustrations:** Les noms des images de la liste à la fin du livre lien directement aux images dans le texte.
- **URL:** Lien vers des sites sécurisés par l'éditeur ou l'auteur.

## **Cover-design, élaboration et composition graphique**

Creative-Web-Projects, Munich (Allemagne)

## **Précisions concernant le droit**

Les instructions dans ce livre ne remplacent pas le conseil et les examens par l'intermédiaire d'un docteur. Lors de problèmes de santé cherchez conseil auprès d'un docteur.

Conformément à une décision du tribunal allemand des patentes le «Jin Shin Jyutsu» est un terme libre d'être utilisé. Le terme appartient, comme le voulait lui-même son créateur pour l'enseigner, à la communauté afin d'améliorer le bien-être commun. C'est dans ce sens que doit se comprendre aussi cette déclaration.

Tout le contenu du livre est soumis à la protection juridique des droits d'auteur. Reproduction et transmission du contenu ne sont permis qu'après avoir obtenu une permission par écrit de la maison d'édition.

# Contenu

## Préface

## Introduction

- [BurnOut](#)
- [BurnIn](#)
- [L'évolution de la maladie et sa ré-évolution grâce aux flux guérisseurs du Jin Shin Jyutsu](#)
- [Quelques mots sur les fondements scientifiques](#)

## Remerciements

## Instructions pour des exercices pratiques

- [Le maintien des doigts](#)
- [Sa propre étreinte](#)
- [Le courant central](#)
- [L'équilibre latéral \(médiation et péréquation\)](#)
- [Les flux d'organe](#)
  - [Le poumon \(élément air\)](#)
  - [Le gros intestin \(élément air\)](#)
  - [L'estomac \(élément terre\)](#)
  - [La rate / pancréas \(élément terre\)](#)
  - [Le cœur \(élément feu\)](#)
  - [L'intestin grêle \(élément feu\)](#)
  - [La vessie \(élément eau\)](#)
  - [Le rein \(élément eau\)](#)
  - [Le diaphragme \(péricarde\)](#)
  - [Le nombril \(triple chaud énergisant\)](#)
  - [La vésicule biliaire \(élément bois\)](#)

- [Le foie \(élément bois\)](#)

[Épilogue](#)

[Autres informations](#)

[Illustrations](#)

[Copyright & Impressum](#)

[Précisions concernant le droit](#)

[→ Information de liens](#)

## Préface

Le «burnout» est dans toutes les bouches!

Beaucoup de conférences, d'articles et de livres essaient de définir les bases de cette maladie et de créer des méthodes de guérison afin de s'en sortir.

Et voici encore un autre essai?

Mais ce livre va montrer une approche simple du problème avec des exercices praticables qui permettent de s'harmoniser, de se régler soi-même, ou bien même de se guérir, et tout cela grâce à l'énergie et entièrement sans substances chimiques.

«Burnout» signifie = vide, épuisé = et cela peut nous faire penser à un foyer qui est éteint dans lequel rien n'a été rajouté pour lui permettre de brûler (BurnIn). En effet à l'endroit où quelque chose a fini de brûler, on sait bien qu'auparavant il y avait eu de la matière qui pouvait brûler.

Nous connaissons tous l'expression: «brûler pour une cause, pour une idée» que l'on utilise pour montrer l'enthousiasme, l'engagement, la passion et le savoir qu'une personne a pour quelque chose. Et celui qui brûle pour ses idéaux et fait son travail avec succès, peut être harassé par le travail, car il fait son travail avec enthousiasme. Il souhaite réaliser son but et cueillir des fruits.

Mais que va-t-il se passer si l'engagement et l'enthousiasme ne voient pas une juste récompense, si l'engagement est déçu et que le succès n'est pas au rendez-vous? On risque de foncer encore plus mais avec moins d'enthousiasme. Cela ressemble à un feu que l'on veut faire repartir qu'avec du papier.

Ici l'entrée et la sortie ne sont pas équilibrées. Des déceptions émotionnelles et un épuisement physique avec multiples irrégularités de santé en sont la conséquence. La signification de son propre faire et être est remis en cause. C'est alors que la crise existentielle du nom de «burnout» s'installe sous toutes les formes possibles de manifestations. Les personnes affectées vont ainsi décrire leur situation:

«*Je me suis perdu*»

«*Je ne me sens plus*»

«*Je n'en peux plus*»

«*Je me sens déchiré*»

«*Je n'ai plus d'énergie*» ...

Nous avons ici la matière de ce livre, à savoir la direction pratique pour accumuler de nouveau de l'énergie, pour retrouver confiance en soi-même et ne plus se sentir séparé et coupé des autres.

C'est-à-dire: l'accès à soi-même ou bien retrouver son âme et délibérément atteindre l'énergie créatrice de l'univers.

Dans ce livre vous trouverez beaucoup de réponses et des voies facilement accessibles afin de s'aider soi-même ou bien de se faire aider grâce au travail de l'énergie de guérison du Jin Shin.

**Felicitas Waldeck**

## Introduction

Depuis quelques années la maladie «burnout» continue de se répandre. A tel point qu'elle devient une épidémie qui non seulement met en danger la personne concernée mais encore différents milieux comme la famille, le réseau d'amis et l'employeur, et même d'une certaine façon pour toute l'économie.

*Avant tout, qu'est-elle cette maladie?*

*Est-elle nouvelle?*

*Est-elle contagieuse, car elle se répand si vite?*

*Y a-t-il un virus caché derrière?*

*Quels en sont les symptômes différents?*

*Ont-ils une évolution bien définie?*

*Si la maladie s'est déjà déclarée, y a-t-il encore une chance de guérir?*

*Existen-t-ils des spécialistes avec des thérapies qui donnent de bons résultats?*

*Y a-t-il une cause commune, générale et valable pour cette maladie et peut-on se laisser vacciner contre?*

La réponse claire à toutes ces questions c'est oui, même si vous n'êtes pas d'accord avec moi pour l'instant.

Lisez simplement ce qui suit et livrez-vous à un voyage de découverte avec les exercices suivants de Jin Shin. Grâce à cette méthode, vous avez la chance de pouvoir vous remettre d'aplomb, pour être plus précis avec vos propres mains.

Et ce qui est formidable, c'est que vous ne pouvez faire aucune erreur en l'essayant.

## **BurnOut**

L'épuisement total que l'on appelle aussi «burnout» a existé de tout temps, suivant les conditions de vie personnelle et suivant ce qui advenait, comme par exemple famines, guerres, dépressions, exploitation, et beaucoup d'autres choses.

Mais la forme d'épuisement «burnout» est nouvelle et spécifiquement une caractéristique de notre temps:

communications rapides, accessibilité constante, maximisation du gain et en même temps réduction du temps et des coûts. La possibilité du faisable sera déterminée par des calculs se basant sur le point de vue du marché et non pas sur l'éthique, les lois naturelles ou même encore sur les lignes générales de la création. Les ressources naturelles et le potentiel humain seront exploités et épuisés.

Au début tout cela nous enthousiasme, et l'enthousiasme nous fait agir. Et ce qui nous motive, touche aussi notre âme. Et donc on s'engage avec vigueur pour la réussite économique de l'entreprise, de son service, de la recherche, des planifications et des interconnections.

On se fixe un but, ce qui conduit à s'oublier soi-même jusqu'à ce que l'on se soit épuisé et qu'on a perdu le contact avec son âme. Et là on ne remarque pas que l'on s'est déjà contaminé, cela étant comparable au virus dans un ordinateur.

Le temps d'incubation est presque impossible à déterminer, en effet il dépend de la force de l'enthousiasme et de la désillusion qui s'ensuit, ainsi que de la capacité de la personne concernée à être capable de s'auto-régler.

Les différentes étapes de développement ou les symptômes jusqu'au diagnostic final du «burnout» sont multiples et peuvent apparaître sous des formes différentes.

Elles sont décrites en général de la façon suivante:

- Intensification et augmentation de l'engagement au travail,
- négligence de ses propres nécessités,
- réduction de la productivité,
- diminution des contacts sociaux,
- marche à reculons,
- changement de comportement allant jusqu'à une crise existentielle.

Afflictions physiques:

- Insomnie malgré la fatigue,
- diminution de la résistance nerveuse,
- douleurs de tous genres depuis la tête en passant par le dos jusqu'au cœur.

Afflictions psychiques:

- Diminution de la confiance en soi-même accompagnée
- de soucis,
- de peurs,
- de rage,
- de tristesse et
- de dépression.

Tout cela conduit à la stagnation du flux de vie et à la suite de cela à un effort de la fonction organique et à un épuisement physique, psychique, émotionnel et mental.

Comment débuter au mieux cette thérapie?

## **BurnIn**

Comme déjà évoqué, rien ne peut brûler sans combustible. Dans notre cas la plupart du temps, c'est l'enthousiasme, le savoir-faire et l'engagement personnel à une cause qui le permettent. On veut vraiment accomplir quelque chose. Mais pour fournir une performance nous avons constamment besoin d'énergie, qui nous sera fournie normalement par l'auto-régulation de la personne elle-même. Si nous consommons constamment plus d'énergie que celle qui s'écoule naturellement, et nous avançons vidé avec le temps, nous perdons le contact avec notre fournisseur d'énergie, l'énergie universelle ou cosmique.

Pour cette raison, les personnes concernées décrivent ainsi leurs symptômes:

«*Mes accès sont vides*»

«*Je n'ai aucune énergie*»

«*Je me sens coupé des autres*»

«*Je ne me sens plus*»

«*Je me suis perdu*» ...

C'est pour cela que souvent on conseille de soigner les différents symptômes en s'adonnant au sport, en entretenant des contacts sociaux, en prenant part à des cours de découverte de soi-même, en rencontrant l'enfant intérieur et bien d'autres choses.

Mais derrière toutes ces différentes afflictions et leurs possibilités de thérapie se trouve le profond déclencheur commun: Nous avons perdu l'accès à nous-mêmes, l'accès à notre âme, et par conséquent aussi à la source universelle qui nous soutient, nous nourrit et nous répare.

D'après la compréhension des doctrines asiatiques chaque irritation ou maladie est la conséquence d'un flux d'énergie bloqué, interrompu ou déséquilibré.

C'est pourquoi le docteur Américain Dr. Eric Pearl nomme sa simple méthode de traitement «Reconnection», c'est-à-dire un retour à la connexion. Et c'est cela qui advient presque automatiquement grâce aux exercices faciles à suivre des courants de guérison du Jin Shin Jyutsu.

Avec nos propres mains ou bien avec les mains expérimentées des praticiens du Jin Shin Jyutsu nous nous rebranchons à la source des sources et nous laissons se recharger nos batteries de vie. Grâce à cela nous y verrons toujours de plus en plus clair, nous serons plus conscient de la vie et plus heureux de vivre.

C'est cela le noyau du puzzle, il faut se reconnecter au noyau divin, à notre âme, afin de faire l'expérience d'un processus de guérison. Plus cet exercice aura été fait tôt et plus notre système immunitaire nous en sera reconnaissant, cela ressemblera à un vaccin de protection. Comment se fait-il que des hommes spécialement stressés aient pu refaire le plein d'énergie dans le calme et la sécurité d'un monastère?

## **L'évolution de la maladie et sa ré-évolution**

### **grâce aux flux guérisseurs du Jin Shin**

#### **Jyutsu**

Comme déjà décrit le «burnout» est le résultat d'un conglomérat d'irritations qui pas à pas s'amassent dans le corps en forme de spiral.

Le mouvement de l'énergie se meut en général en forme de spiral. En dehors du corps nous la qualifions d'énergie universelle ou bien d'énergie cosmique, et à l'intérieur du corps d'énergie vitale. Ce mouvement évoque l'image d'un hélix en forme de spirale pénétrant toujours plus profondément dans le corps.

Grâce à l'imposition des mains, qui sont énergiquement bipolaires, nous pouvons freiner et lutter contre l'extension de la maladie, et grâce à la spirale la ramener de nouveau à la surface pour la neutraliser.

De toute façon voilà le résultat de ce que nous obtenons grâce à l'utilisation du Jin Shin Jyutsu. Et c'est aussi les anciennes connaissances de nos aïeux, qui déjà se soignaient toujours avec les mains ou du moins se sentaient mieux et obtenaient du soulagement.

Cette méthode de guérison est souvent nommée «courants de guérison», abrégée aussi sous le nom de Jin Shin ou avec le nom complet de Jin Shin Jyutsu. (Au Japon: l'art du créateur à travers les hommes). L'art de guérison a eu collecté au Japon de Jiro Murai.

## Quelques mots sur les fondements scientifiques

Chaque traitement de guérison médical mis en place doit être de temps en temps ajusté, complété et mis à jour grâce aux nouvelles connaissances. L'effet de guérison des mains, qui depuis des milliers d'années a été utilisé pour guérir, peut être aujourd'hui démontrée scientifiquement.

Le professeur Dr. Fritz Albert Popp, chercheur de biophotons, connu mondialement et très respecté, a pu calculer et prouver en 2008 les changements énergétiques impressionnantes causés par les courants de guérison du Jin Shin.

Et déjà des années auparavant, il avait pu visuellement fixer et montrer cela grâce à l'aide des caméras infrarouges, qu'il avait utilisées lui-même avec son ami Dr. Klaus-Peter Schlebusch, docteur en médecine holistique.

De plus il faut mentionner Dr. Veronika Carstens, docteur et épouse de l'ancien président de la république allemande. Fréquemment elle a recommandé à ses patients de se soigner avec l'art de guérir du Jin Shin. Elle connaissait la force et l'efficacité de cette méthode simple et c'est pour cela qu'elle s'était fixée de la mettre à la disposition de chaque personne.

## **Remerciements**

De tout cœur, je suis reconnaissante et plein de joie d'avoir pu connaître grâce aux livres de Felicitas Waldeck cette méthode extraordinaire qui permet de s'harmoniser avec ses propres mains et grâce à cela de pouvoir apprendre à mieux se percevoir.

Cette connaissance devrait être au service de chaque personne.

Grâce aux recherches il a été démontré, que les enfants qui n'ont pas de contacts avec d'autres humains ne peuvent pas se développer normalement et que les adultes en souffrent psychiquement et dépérissent sans contacts humains.

C'est pour cela que je veux remercier très sincèrement maître Jiro Murai et ses deux élèves Mary Burmeister et Haruki Kato, qui ont apporté et diffusé cette connaissance parmi le grand public.

Mary Burmeister († 2008) a procuré ce savoir à l'ouest et ainsi elle a lié les idées philosophiques de l'est et l'ouest. Haruki Kato († 2014), en tant que successeur officiel, a enseigné cet art au Japon.

## **Instructions pour des exercices pratiques**

Essayez toujours de prendre une position confortable en vous adaptant aux circonstances.

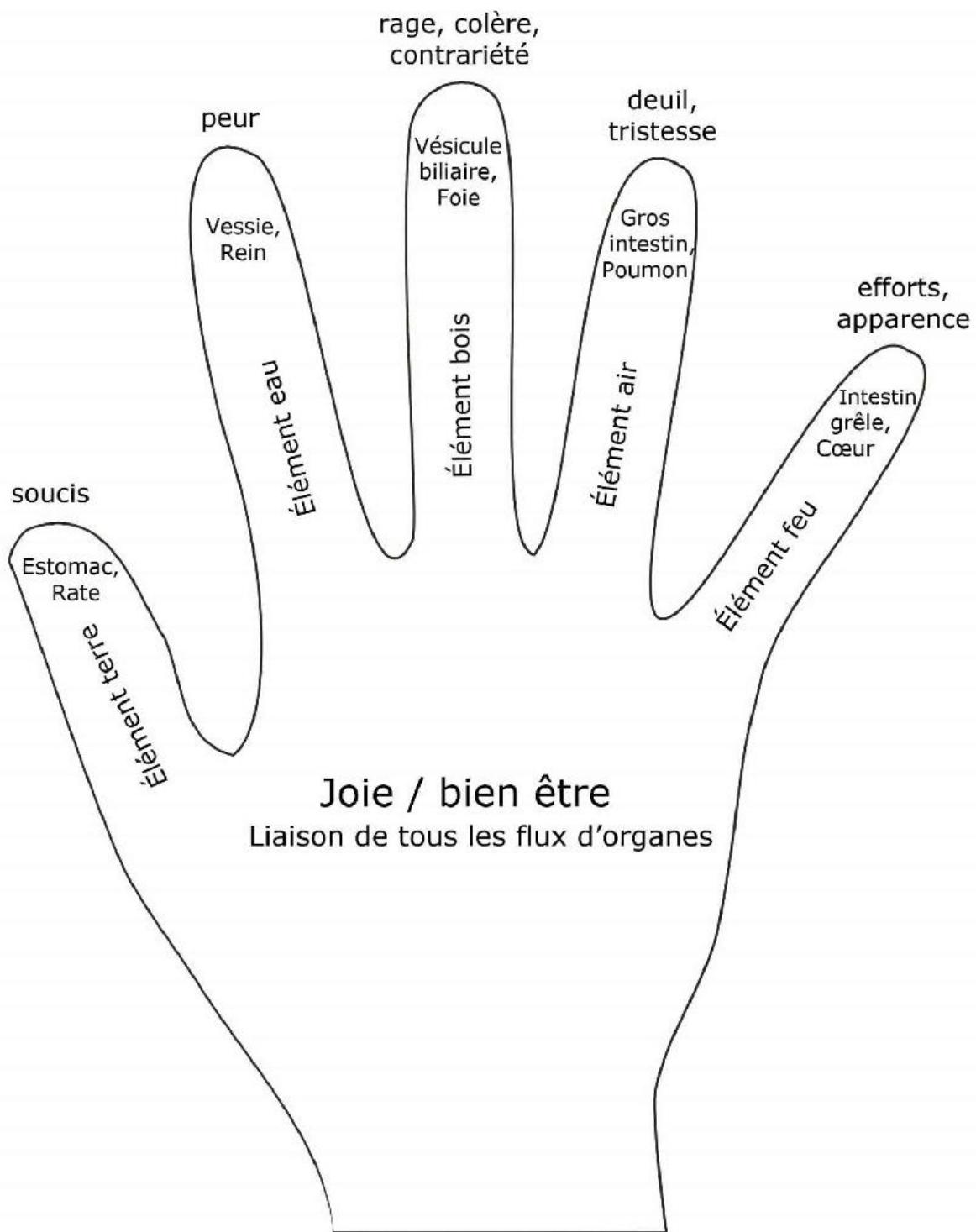
La bonne nouvelle au sujet du Jin Shin vient du fait que vous pouvez faire quelque chose pour votre bien-être à n'importe quel moment qui convient ou qui ne convient pas. Vous n'avez même pas besoin de se vaincre, car vos mains sur votre corps vous feront heureux et relaxé. Vous pouvez le pratiquer soit avec de la musique ou la télévision en fond sonore, ou bien dans une salle d'attente ou pendant un voyage.

Vous n'avez même pas besoin de croire que vos propres mains agissent positivement. Mais y croire déplace des montagnes et vous aide dans vos actions comme nous l'avons appris de nombreuses sources différentes.

Essayez cela tout simplement et faites votre propre expérience, et tout cela vous étonnera et vous donnera beaucoup de plaisir et de la joie.

## **Le maintien des doigts**

La manière la plus simple de déclencher le mouvement de son flux d'énergie est de tenir ses doigts. Une main entoure chacun à son tour les doigts de l'autre main pendant deux ou trois minutes et de cette façon déclenche le flux. Le flux se meut plus animé et se répand à travers vous.

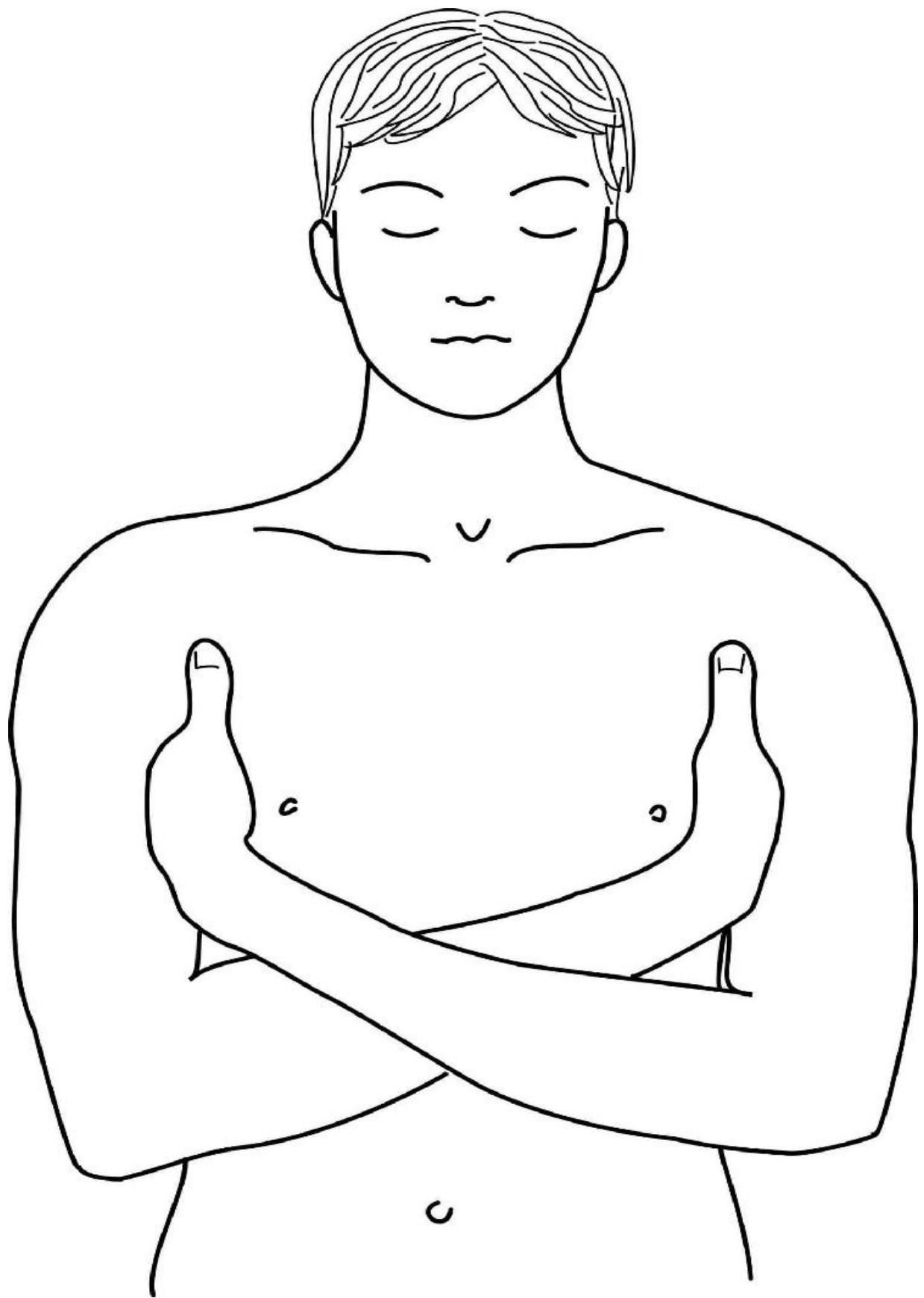


Chaque doigt a une relation spéciale avec un certain état émotionnel et deux organes, qui peuvent être harmonisées ensemble en saisissant le doigt.

## **Sa propre étreinte**

Le deuxième exercice de base important est sa propre étreinte en respirant d'une façon consciente 36 fois.

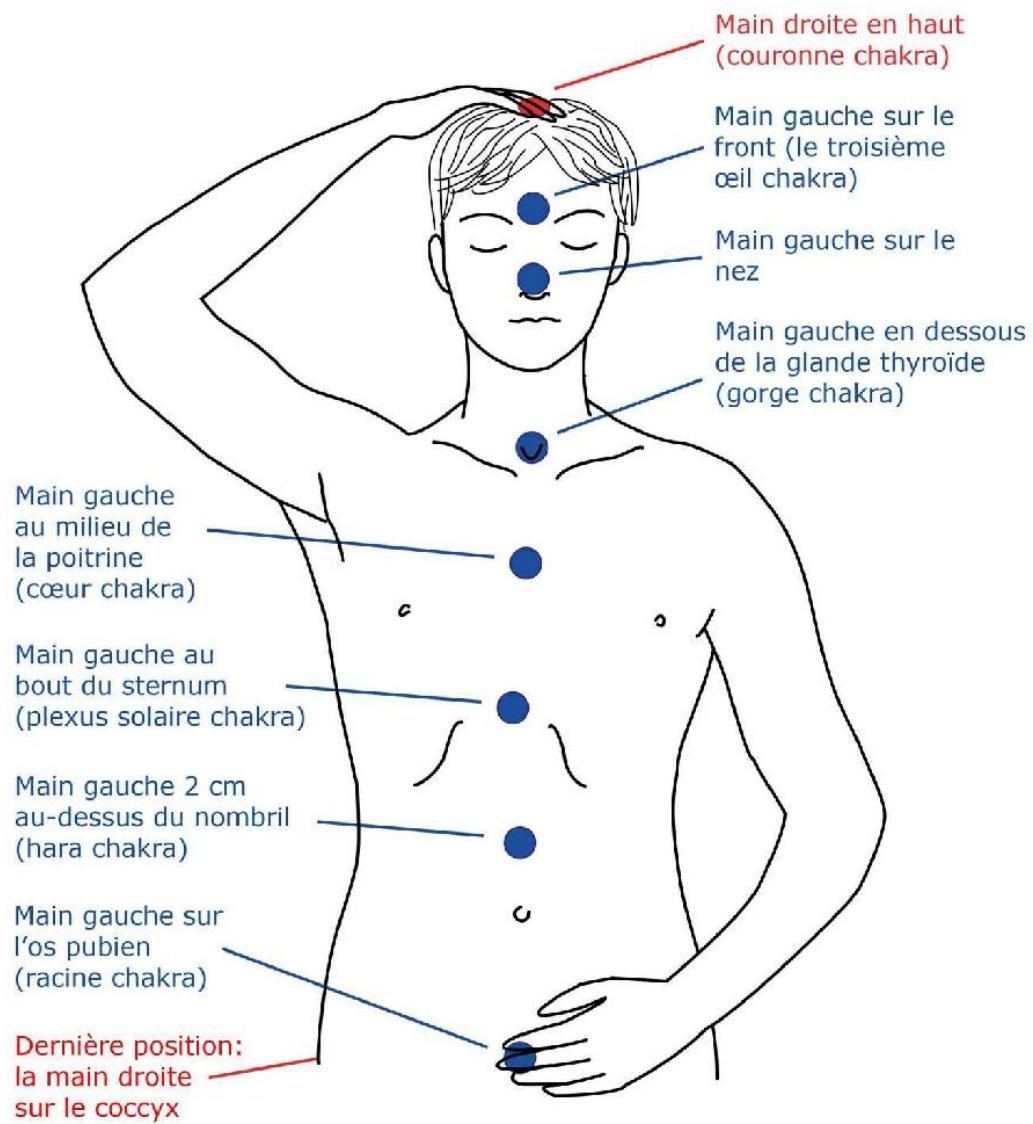
Même si vous n'avez pas le temps d'exécuter 36 respirations, commencez par trois et restez les bras croisés en forme d'étreinte, spécialement dans une situation stressante comme une conférence. Vous réaliserez aussitôt comme cet exercice est bénéfique.



## *Le courant central*

L'exercice quotidien le plus important est la pratique du «courant central». C'est le flux qui nous nourrit de l'énergie nécessaire. Sans que nous nous en rendions compte, nous sommes reliés par un invisible cordon ombilical à l'énergie universelle et cosmique qui non seulement nous a créé mais encore nous maintient, nous nourrit et nous répare.

Suivez tout simplement la marche à suivre avec vos mains et laissez vos doigts sur chaque position pendant deux ou trois minutes. Vous expérimenterez alors les bienfaits que vous apportent cette méthode facile.



## **L'équilibre latéral (médiation et péréquation)**

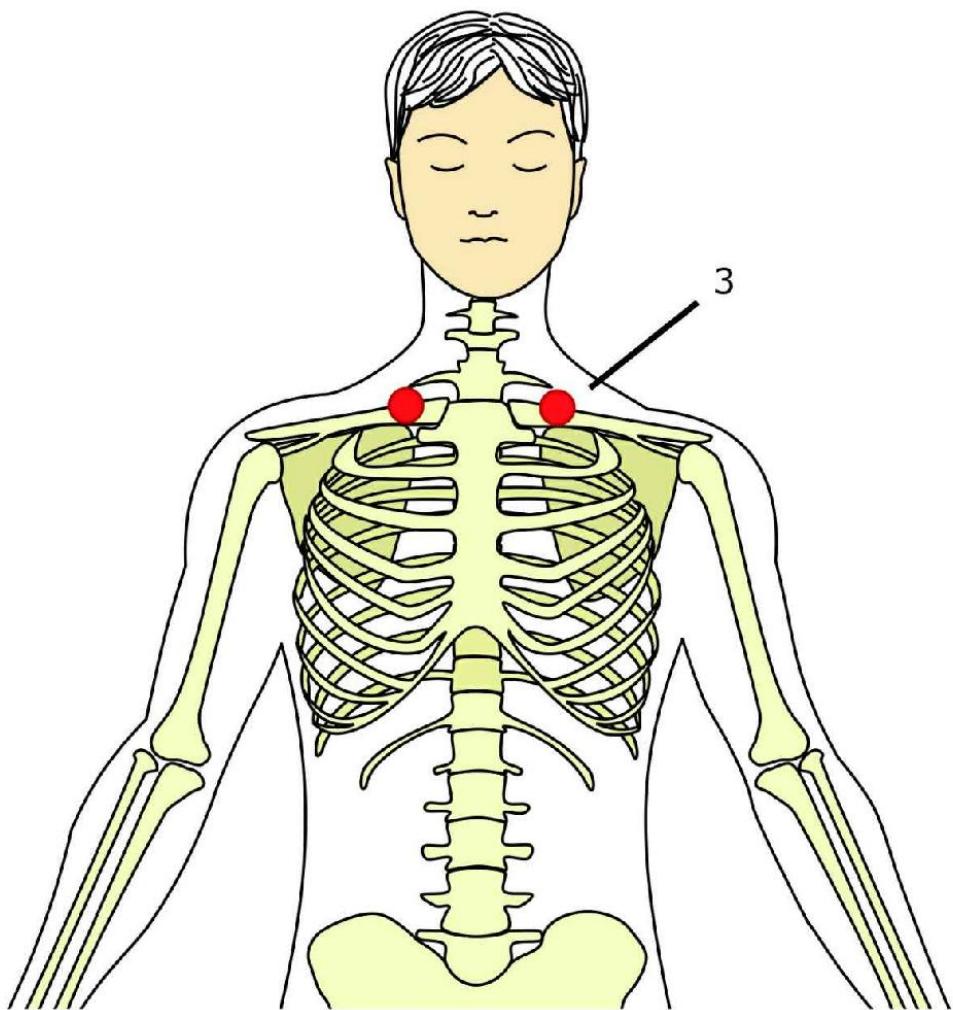
Le diagnostic «burnout» nous indique entre autre que les deux côtés du corps n'ont pas été pris en compte d'une façon égale. Afin que votre corps retrouve son harmonie, exécutez l'exercice suivant dès que vous avez du temps libre:

Du côté droit au côté gauche

- Poser la main droite sur l'épaule gauche (3),
- le pouce gauche touche l'ongle de l'annulaire gauche,
- vos deux genoux se touchent.

Du côté gauche au côté droit

- Poser la main gauche sur l'épaule droite (3),
- le pouce droit touche l'ongle de l'annulaire droit,
- vos deux genoux se touchent.



## Les flux d'organe

Votre attention est requise pour cet exercice. Écoutez pour vos besoins individuels. Répondez aux questions préliminaires pour chaque flux d'organe pour choisir le flux le plus effectif dans votre situation qui peut au mieux améliorer et renforcer votre santé. Laissez vos mains se poser sur chaque position du flux d'organe choisi environ deux ou trois minutes.

Il y a un nombre infini de positions individuelles des mains qui vous feront du bien, qui harmoniseront les symptômes individuels. Mais dans le cas du «burnout», tout votre corps et vos organes sont concernés. Aussi je vous recommande de lire les descriptions des flux d'organes et suivez la route du flux à travers le corps afin de trouver et d'appliquer le flux d'énergie idéal pour vous à ce moment-là.

Le flux de la vésicule biliaire, par exemple, porte le nom de cette organe, parce qu'il gère et entretient la vésicule biliaire et la bile, mais il parcourt aussi la tête et il peut vous y causer des malaises. Ainsi harmonisez le flux de votre vésicule biliaire et faites un voyage de découverte de vous-même et à travers vous-même. Vous serez très heureux de découvrir et d'apprendre à vous connaître vous-même et de permettre à votre lumière intérieure d'émerger.

Bien sûr vous pouvez choisir une seule position des mains confortable de chaque flux pour votre récréation.

*Tip: Vous pouvez noter vos expériences et vos découvertes pour de futures références.*

## **Le poumon (élément air)**

Avec le premier cri après la naissance, le poumon se développe pour obtenir la première respiration et l'énergie de fonction du poumon prend la charge de supervision et dit:

«Je suis».

Tous les matins à environ 4 heures commence ce rituel de naissance pour la nouvelle journée.

- Je suis, mais qui suis-je?
- Suis-je conscient de ma respiration?
- Suis-je capable d'observer mon inspiration et mon expiration?
- Ai-je confiance en moi-même?
- Intérieurement suis-je fort?
- Suis-je triste ou dépressif?
- Est-ce que je me sens coupable?
- Suis-je toujours en train de ruminer?
- Suis-je angoissé par des pensées sombres ou tristes?
- Est-ce que je me sens comme un enfant pauvre, nécessiteux?
- Est-ce que je me ressens rejeté, déçu?
- Est-ce que je me réveille trop tôt le matin et ne peux me rendormir?
- Est-ce que reposer ne me rafraîchi pas?
- Est-ce que je transpire en dormant et ai-je des mains humides?
- Est-ce que je ressens du froid autour de mon épaule du côté du dos?
- En respirant suis-je exempt de toux et de raclement de gorge?
- Est-ce que mes sinus sont bouchés?
- Est-ce que j'ai souvent des irritations de la peau?

- **Mon système immunitaire est-il assez puissant?**

Vous reconnaisserez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux du poumon et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimitez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir le doigt annulaire dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique poumon

### Flux gauche

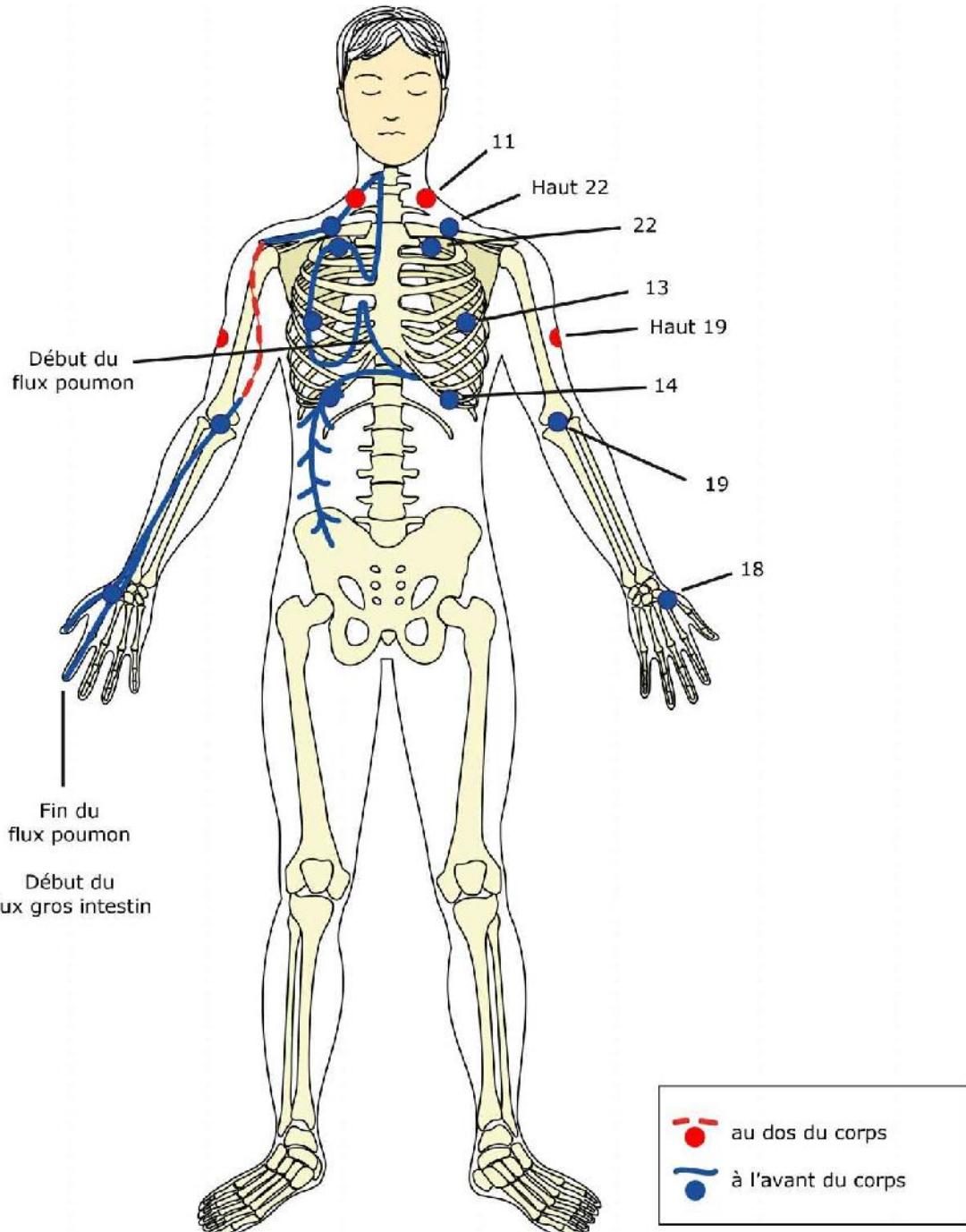
1.  (la main gauche) touche la cage thoracique gauche (14)
2.  (la main droite) touche sous la clavicule gauche (22)
3.  touche le haut gauche du bras (haut 19)
4.  touche l'arche gauche entre le pouce et l'index (18)
5.  touche au-dessus de l'épaule gauche (11)
6.  touche sous la clavicule droit (22)
7.  touche au-dessus du sein droit (13)

### Flux droit

1.  (la main droite) touche la cage thoracique droite (14)
2.  (la main gauche) touche sous la clavicule droite (22)
3.  touche le haut droit du bras (haut 19)
4.  touche l'arche droit entre le pouce et l'index (18)

4.  touche au-dessus de l'épaule droite (11)
5.  touche sous la clavicule gauche (22)
6.  touche au-dessus du sein gauche (13)

## Flux poumon



## **Le gros intestin (élément air)**

À environ 6 heures du matin le gros intestin prend la charge de supervision et dit:

«J'ai».

Qu'est-ce que cela veut dire? Le grand intestin «a» un chyme alimentaire, qui recycle le liquide et l'électrolyte pour le corps et relâche le reste.

Nous devrions agir de la même façon, trier les choses, retenir ce qui est important et rejeter le reste afin de faire de la place pour le nouveau.

- Êtes-vous attaché à de vieilles choses, règles, habitudes et sentiments?
- Est-ce que beaucoup de choses se rendent sous votre peau?
- Avez-vous accumulé trop de choses de sorte que vous êtes affligé de gonflements et de douleurs?
- Est-ce que vous pouvez bouger facilement vos doigts, vos épaules et vos bras?
- Dans quel état sont vos dents, la région des gencives, mâchoire et gorge?
- Est-ce que la région abdominale se sent à l'aise?
- Y a-t-il accumulations et constipation à différents niveaux?
- Est-ce que l'accumulation cause des irritations de la peau ou même des saignements de nez, diarrhées ou difficultés respiratoires?
- Êtes-vous submergé par la tristesse?
- Est-ce que votre corps a une bonne posture avec des épaules relâchées et une démarche verticale?
- Vous avez cette impression que «personne ne m'aime»?

- **Même allongé vous ne sentez pas d'amélioration?**

Vous reconnaisssez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux du gros intestin et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimitez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir le doigt annulaire dès que vous le pouvez.

## **Fonction énergétique gros intestin**

### Flux gauche

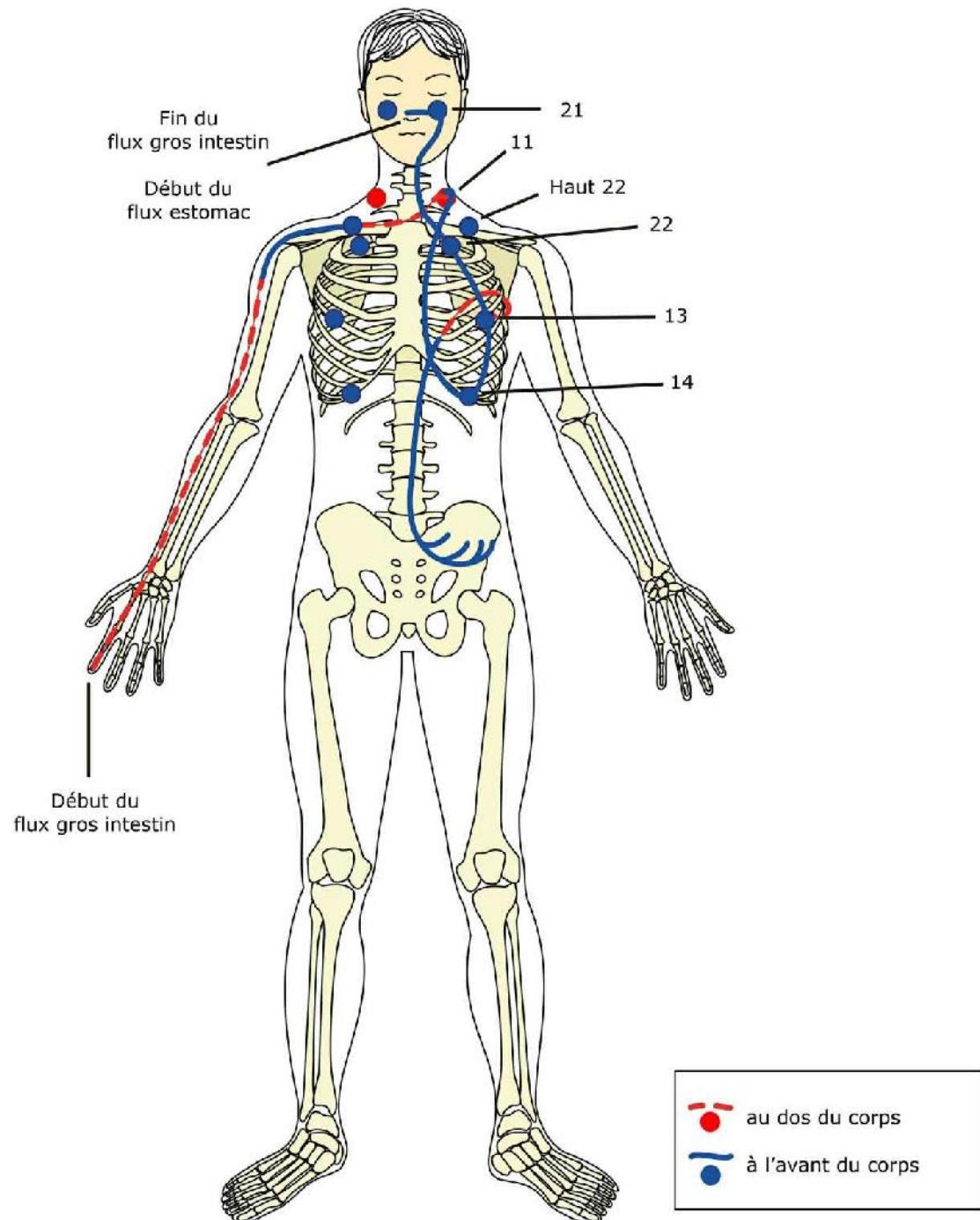
1.  (la main gauche) touche au-dessus de l'épaule droite (11)
-  (la main droite) entoure le doigt index gauche
2.  touche au-dessus du sein droit (13)
3.  touche la cage thoracique droite (14)
4.  touche la joue gauche (21)
5.  touche sous la clavicule droite (22)
6.  touche sous la clavicule gauche (22)

### Flux droit

1.  (la main droite) touche au-dessus de l'épaule gauche (11)
-  (la main gauche) entoure le doigt index droit
2.  touche au dessus du sein gauche (13)
3.  touche la cage thoracique gauche (14)

4.  touche la joue droite (21)
5.  touche sous la clavicule gauche (22)
6.  touche sous la clavicule droite (22)

## Flux gros intestin



## **L'estomac (élément terre)**

À environ 8 heures l'énergie de fonction de l'estomac prend la charge de supervision et dit:

«Je pense».

Penser devient difficile lorsque l'estomac est trop plein ou trop vide et spécialement lorsqu'il est chargé de nourriture sans valeur et gênante empêchant l'estomac de bien faire son travail.

De la nourriture saine dans l'estomac crée une sensation de sûreté et de sécurité.

Ainsi il est important avant de manger de réfléchir quelle est la nourriture la plus adéquate pour soi-même. Certains préfèrent quelque chose de chaud pour le petit déjeuner, et d'autres seulement des fruits.

Quelquefois on a besoin de l'aide d'un expert afin de comprendre les signaux de son propre corps.

- Certaines fois, est-il difficile de penser clairement et de se concentrer?
- Êtes-vous stressé mentalement sans pouvoir assimiler de nouvelles informations?
- Vous faites-vous constamment des soucis et ruminez-vous les choses?
- Êtes-vous toujours sous pression du temps et manquez-vous toujours de temps?
- Avez-vous de fortes aversions?
- Malgré votre estomac bien rempli, vous désirez souvent quelque chose du sucré?

- Souffrez-vous de gonflement ou de congestion sur la figure, la gorge, la poitrine ou le ventre?
- Souffrez-vous de ballonnements?
- Les jambes, les genoux, les pieds se sentent lourds et gonflés et vous ne pouvez plus être assis?
- Est-ce que les glandes thyroïdes réagissent du circonstance d'une trop forte pression et stress?
- Y a-t-il des changements dans votre peau et vos cheveux?
- La température de votre corps et de votre peau se sentent ils bon agréables?
- Comment vont vos dents?
- Est-ce que le stress mental apparaît sur votre visage?
- Est-ce que vous avez du mal à avaler et accepter?
- Avez-vous besoin de communiquer sans arrêt?
- Ou bien avez-vous de la difficulté à dire quoi que ce soit?

Vous reconnaisserez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux de l'estomac et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimitez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir votre pouce dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique estomac

### Flux gauche

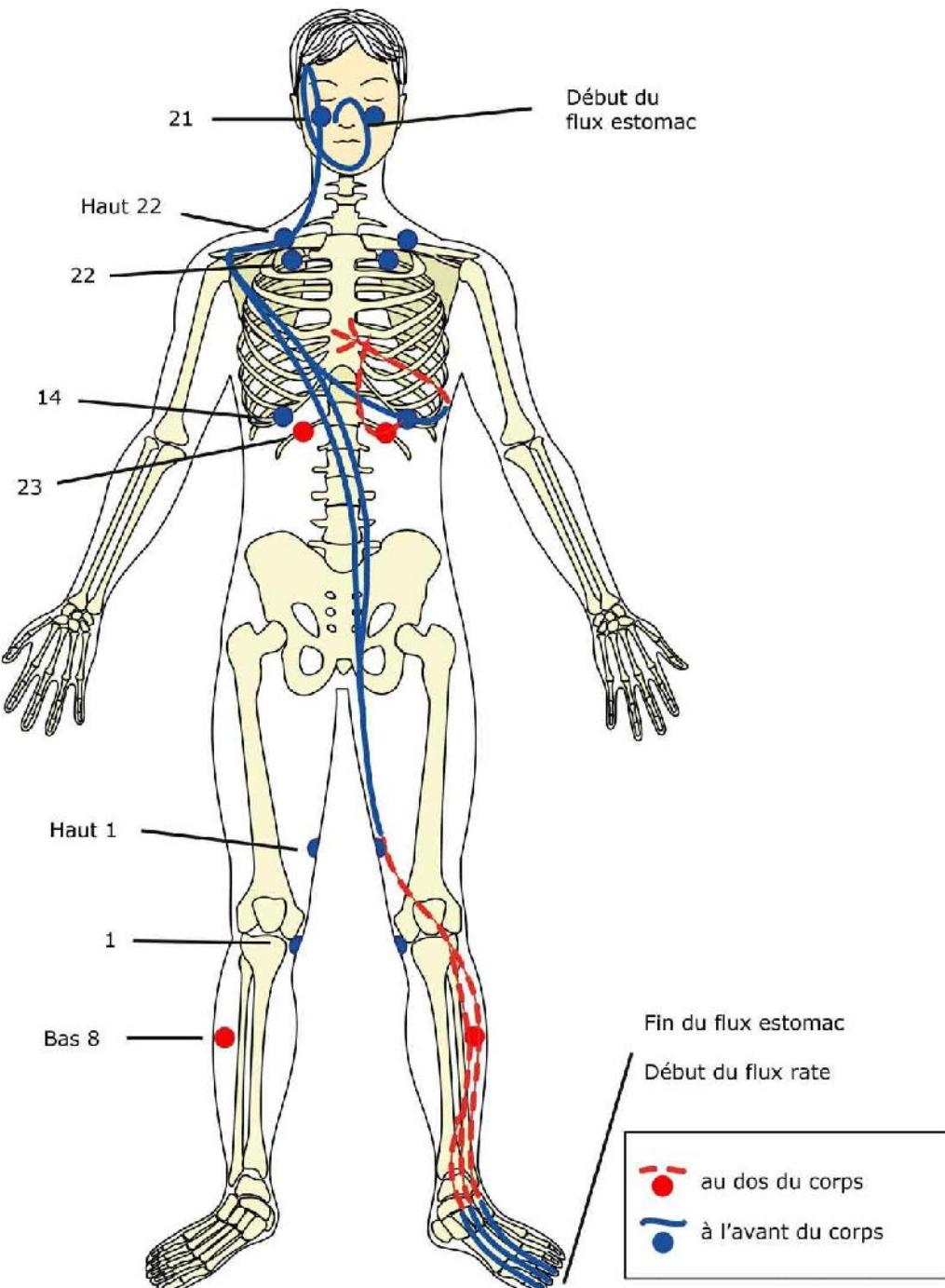
1.  (la main droite) touche la joue gauche (21)
-  (la main gauche) touche sous la clavicule gauche (22)

2.  touche la cage thoracique droite (14)
3.  touche dans le dos la zone du rein droit (23)
4.  touche la cage thoracique gauche (14)
5.  touche l'intérieur de la cuisse droite (haut 1)
6.  touche le côté droit du mollet (bas 8)
7.  tient l'orteil du milieu droit en sandwich

### Flux droit

1.  (la main gauche) touche la joue droite (21)
-  (la main droite) touche sous la clavicule droite (22)
2.  touche la cage thoracique gauche (14)
3.  touche dans le dos la zone du rein gauche (23)
4.  touche la cage thoracique droite (14)
5.  touche l'intérieur de la cuisse gauche (haut 1)
6.  touche le côté gauche du mollet (bas 8)
7.  tient l'orteil du milieu gauche en sandwich

## Flux estomac



## **La rate / pancréas (élément terre)**

À environ 10 heures, la fonction énergétique rate prend la charge de supervision et dit:

«Je me sens».

La rate se sent en forme grâce au soleil qu'elle absorbe en effet à travers la peau et qui se transmet à tous les organes et au système nerveux. L'énergie du soleil, façon de parler, est prisonnière, compressée et transformée en nourriture énergétique et en particulier pour la force terrestre de la rate et de l'estomac.

- Vous sentez-vous assez nourri par cet élixir de vie?
- Ou bien êtes-vous angoissé par la fatigue et le sentiment de lourdeur dans votre corps?
- Y a-t-il des désordres du sommeil?
- Souffrez-vous de cauchemars?
- Comment est votre système nerveux?
- Avez-vous des pertes de mémoire?
- Après avoir mangé avez-vous des douleurs dans la région abdominale?
- Y a-t-il un mélange de diarrhée, constipation, ballonnements, nausée et une aversion à la nourriture?
- Avez-vous des envies de bonbons?
- Désirez-vous vous désintoxiquer vous-même et votre corps?
- Est-ce que vos gencives saignent ou bien est-ce que votre nez coule?
- Avez-vous des difficultés à vous lever le matin?
- Avez-vous des problèmes de circulation dans les jambes?

- Avez-vous des problèmes du système reproductif sexuel (menstruation, utérus, glandes de la prostate)?
- Et que dire de vos sentiments, votre propre estimation et votre compassion?
- Est-ce que votre confiance de base est perturbée?

Vous reconnaisserez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux de la rate et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimenez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir votre pouce dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique rate

### Flux gauche

1.  (la main gauche) touche l'intérieur sous la cheville gauche (5)
-  (la main droite) touche le coccyx
2.  touche la cage thoracique droite (14)
3.  touche au-dessus du sein gauche (13)
4.  touche sous la clavicule droite (22)

### Flux droit

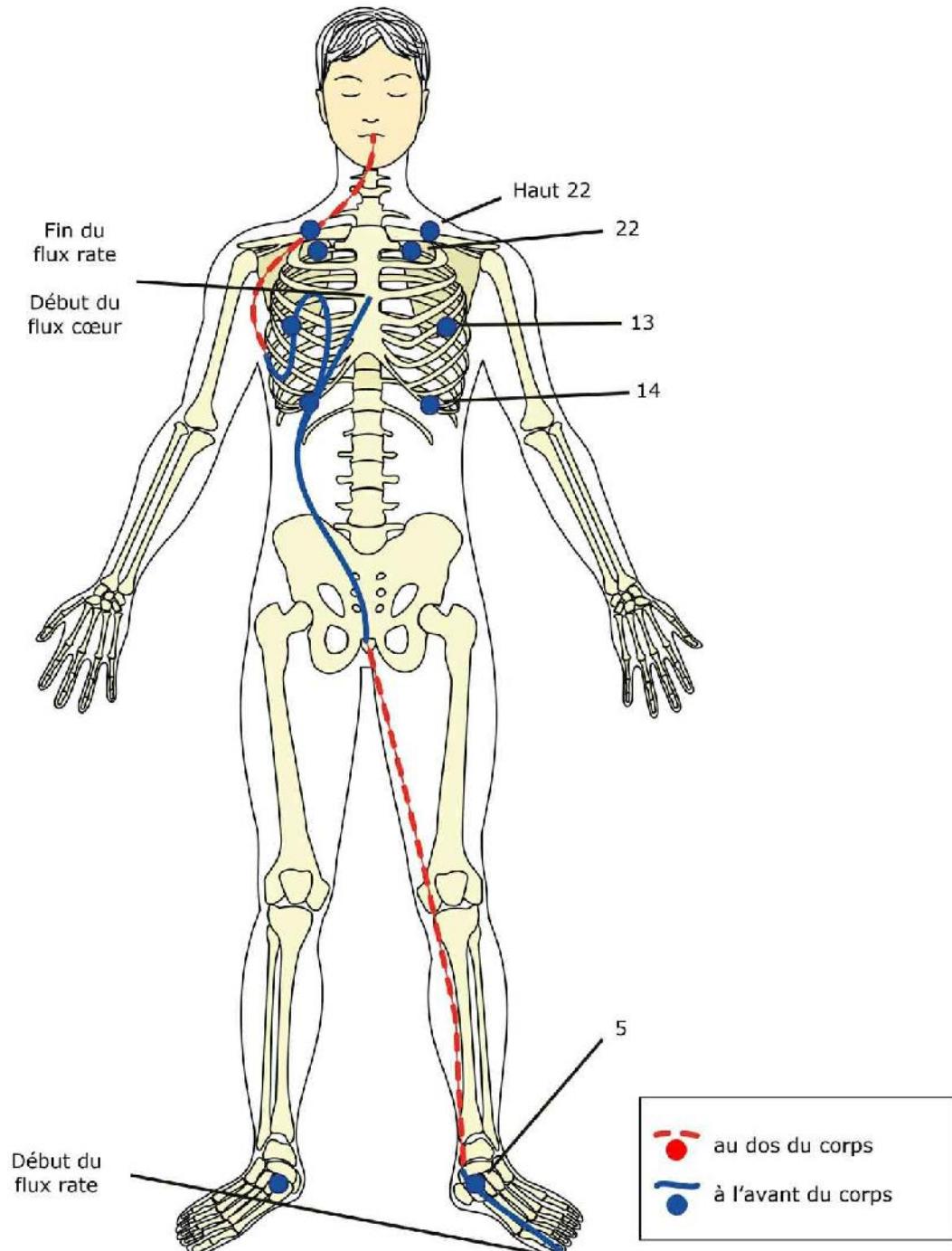
1.  (la main droite) touche l'intérieur sous la cheville droite (5)



(la main gauche) touche le coccyx

- 2.
  - 3.
  - 4.
- touche la cage thoracique gauche (14)
- touche au-dessus du sein droit (13)
- touche sous la clavicule gauche (22)

## Flux rate



## **Le cœur (élément feu)**

(Si vous souffrez des afflictions de cœur, veuillez consulter votre docteur et exercez le [flux rate](#) en tant que mesure de soutien.)

À environ 12 heures, la fonction énergétique du cœur prend la charge de supervision et dit:

«Je veux».

Le cœur est une expression de notre flamme intérieure qui veut brûler, qui veut transmettre des étincelles d'amour et découvre l'esprit du cœur. Dans la vie presque tout a un rapport avec des questions de cœur, elles veulent être reconnues et chéries.

- Comment traitez-vous les questions chères à votre cœur?
- Vous sentez-vous à l'étroit dans l'ensemble de tout votre être de sorte que vous ne pouvez pas faire ce que vous voulez?
- Avez-vous l'impression que votre cœur semble compressé ou bien ressentez-vous un serrement dans votre poitrine?
- Êtes-vous conscient de votre poitrine, de votre cœur et de vos poumons?
- Essayez-vous de trop vous adapter à vos environnements?
- Sentez-vous que votre système nerveux est trop chargé en pensant que vous ne pouvez pas y arriver?
- Êtes-vous un bourreau de travail?
- Avez-vous des paumes fébriles et vos yeux sont-ils d'un teint jaune?
- Avez-vous des attaques mélangées d'anxiété et de dépression?
- Est-ce que dès fois la parole vous fait défaut?
- Est-ce que votre langue se sent lourde?
- Est-ce que dès fois la clarté de votre esprit disparaît?

- Est-que dès fois vous avez des trous noirs mentaux?
- Même si votre courage vous a abandonné, continuez-vous à poursuivre ce que vous voulez?

Vous reconnaisssez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux cœur et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimitez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir votre petit doigt dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique cœur

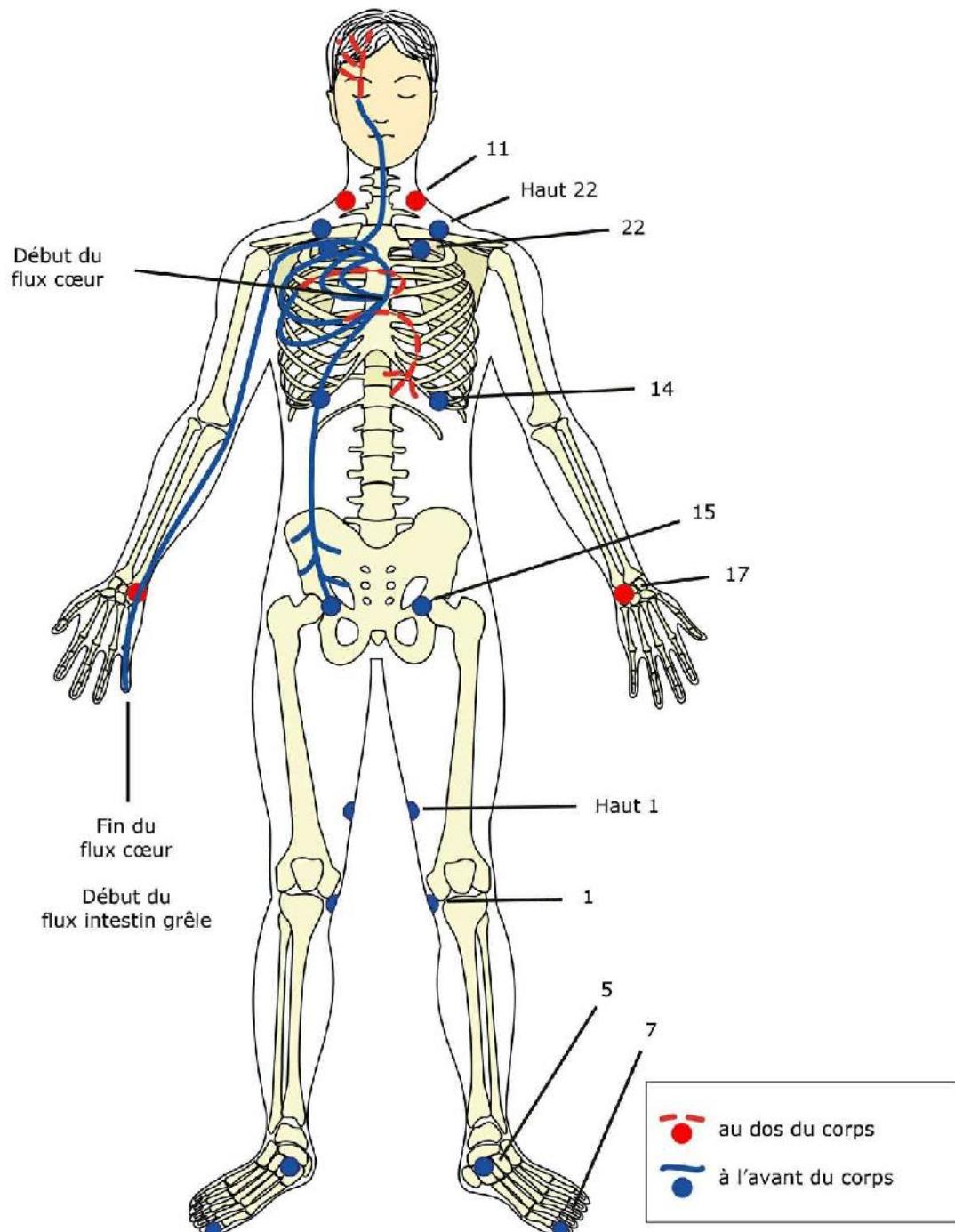
### Flux gauche

1.  (la main gauche) touche au-dessus l'épaule gauche (11)  
 (la main droite) touche l'os du poignet extérieur de la main gauche (17)
2.  touche sous la clavicule droite (22)
3.  touche la cage thoracique droite (14)
4.  touche l'aine droite (15)
5.  touche le côté gauche du genou intérieur (1)
6.  touche l'intérieur sous la cheville gauche (5)
7.  tient le gros orteil gauche en sandwich (7)

## Flux droit

1.  (la main droite) touche au-dessus l'épaule droite (11)
2.  (la main gauche) touche l'os du poignet extérieur de la main droite (17)
3.  touche sous de la clavicule gauche (22)
4.  touche la cage thoracique gauche (14)
5.  touche l'aine gauche (15)
6.  touche l'intérieur sous la cheville droite (5)
7.  tient le gros orteil droit en sandwich (7)

## Flux cœur



## **L'intestin grêle (élément feu)**

À environ 14 heures, l'intestin grêle prend la charge de supervision et dit:  
«J'analyse».

L'intestin grêle prend le contrôle du chyme alimentaire et analyse son contenu. Pour cela il a besoin d'une flore intestinale en bon état afin de transformer le contenant et prendre chaque substance nutritive nécessaire.

- Sûrement vous avez beaucoup analysé et vous vous êtes posé des questions?
- Vous avez disséqué quelque chose à un tel degré que le potentiel de régénération est éteint?
- Voulez-vous faire chaque chose d'une manière parfaite, peut-être trop parfaite?
- Est-ce que vous aimez tout contrôler?
- Est-ce que vous désirez contrôler et prendre soin de chaque détail, alors que vous vous épusez?
- A la dernière minute, ressentez-vous qu'il est nécessaire de ranger vos affaires ou bien de nettoyer votre pièce?
- Est-ce que vous vous exténuez avec vos efforts volontaires?
- Avez-vous des problèmes de santé à la gorge, dans la zone de l'épaule, aux coudes et aux poignets?
- Avez-vous marre des choses et votre nez et vos sinus sont-ils bloqués?
- Essayez-vous de vous percer d'un coup de dents et avez-vous des maux de tête et êtes-vous fragile des oreilles?
- Votre intestin grêle proteste-t-il par des crampes, des bruits et des plaintes digestives?

- Y a-t-il un équilibre entre consommation et émission?
- Reste-t-il quelque chose pour le cœur après toute l'analyse et la rationalisation?

Vous reconnaisssez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux intestin grêle et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimentez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir votre petit doigt, dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique intestin grêle

### Flux gauche

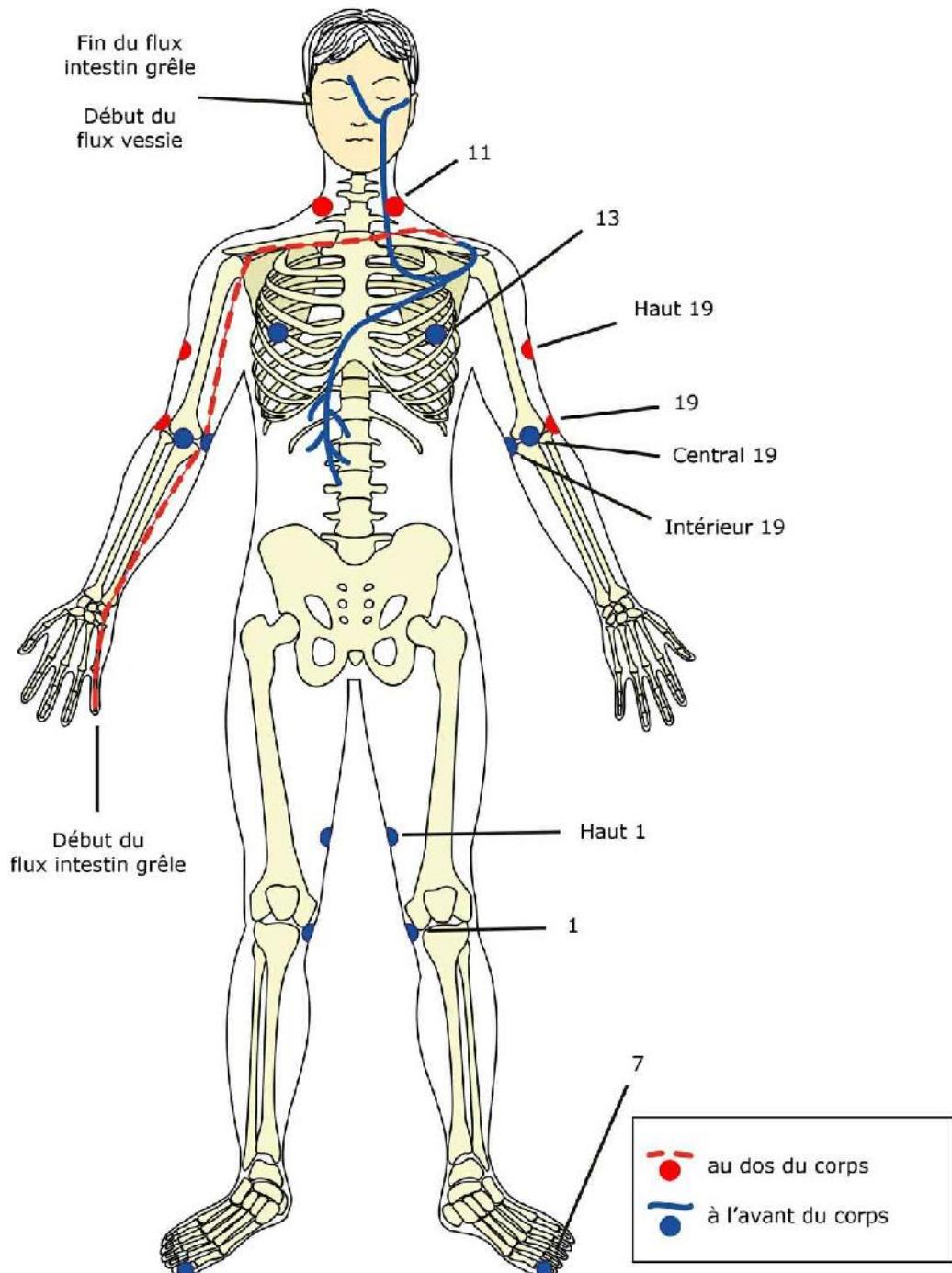
1.  (la main gauche) touche au-dessus l'épaule gauche (11)
2.  (la main droit) touche au-dessus du sein droit (13)
3.  touche la coude intérieure à gauche (19)  
(si le traitement est fait par ou pour quelqu'un d'autre, touchez la coude droit)
4.  touche le genou intérieur gauche (1)
5.  tient le gros orteil gauche en sandwich (7)

### Flux droit

1.  (la main droite) touche au-dessus l'épaule droite (11)
2.  (la main gauche) touche au-dessus du sein gauche (13)

2.  touche la coude intérieure droit (19)  
(si le traitement est fait par ou pour quelqu'un d'autre, touchez la coude gauche)
3.  touche le genou intérieur droit (1)
4.  tient le gros orteil droit en sandwich (7)

## Flux intestine grêle



## **La vessie (élément eau)**

À environ 16 heures, la fonction énergétique vessie prend la charge de supervision et dit:

«Nous équilibrions».

Le flux gauche et droit de la vessie a trois branches sur chaque côté de la colonne vertébrale ainsi il couvre une large partie du dos. C'est pour cela que la vessie a un fort potentiel d'égaliser et d'équilibrer. Le thème principal de la vessie est l'harmonisation de la peur.

Nos peurs nous bloquent et nous paralysent, et au bout du compte, elles sont un fardeau pour la fonction énergétique de la vessie ainsi que pour notre dos.

- Avez-vous des craintes ou des phobies?
- Pensez-vous qu'il y a un déficit continu ou un manque de confiance?
- Et que dire de vos doutes?
- Est-ce que vos craintes vous rendent opiniâtre et même tête?
- Votre état mental vous rend quelquefois odieux?
- Avez-vous des problèmes avec votre vessie ou bien uriner est-il dès fois difficile?
- Avez-vous mal au dos, à la nuque, aux articulations ou bien aux os?
- Avez-vous des crampes musculaires ou bien des œdèmes?
- Avez-vous des spasmes de quelque sorte, par exemple spasmes du mollet?
- Comment sont vos sinus, vos yeux et vos oreilles?
- Avez-vous de la pression dans votre tête, des migraines ou des vertiges?

- Et que dire de votre vie sexuelle?
- Avez-vous un sentiment de solitude?
- Quel sentiment avez-vous envers la justice, envers la justice rétributaire?

Vous reconnaissiez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux vessie et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimitez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir votre index, dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique vessie

Flux gauche (flux d'aide à soi-même simplifiée)

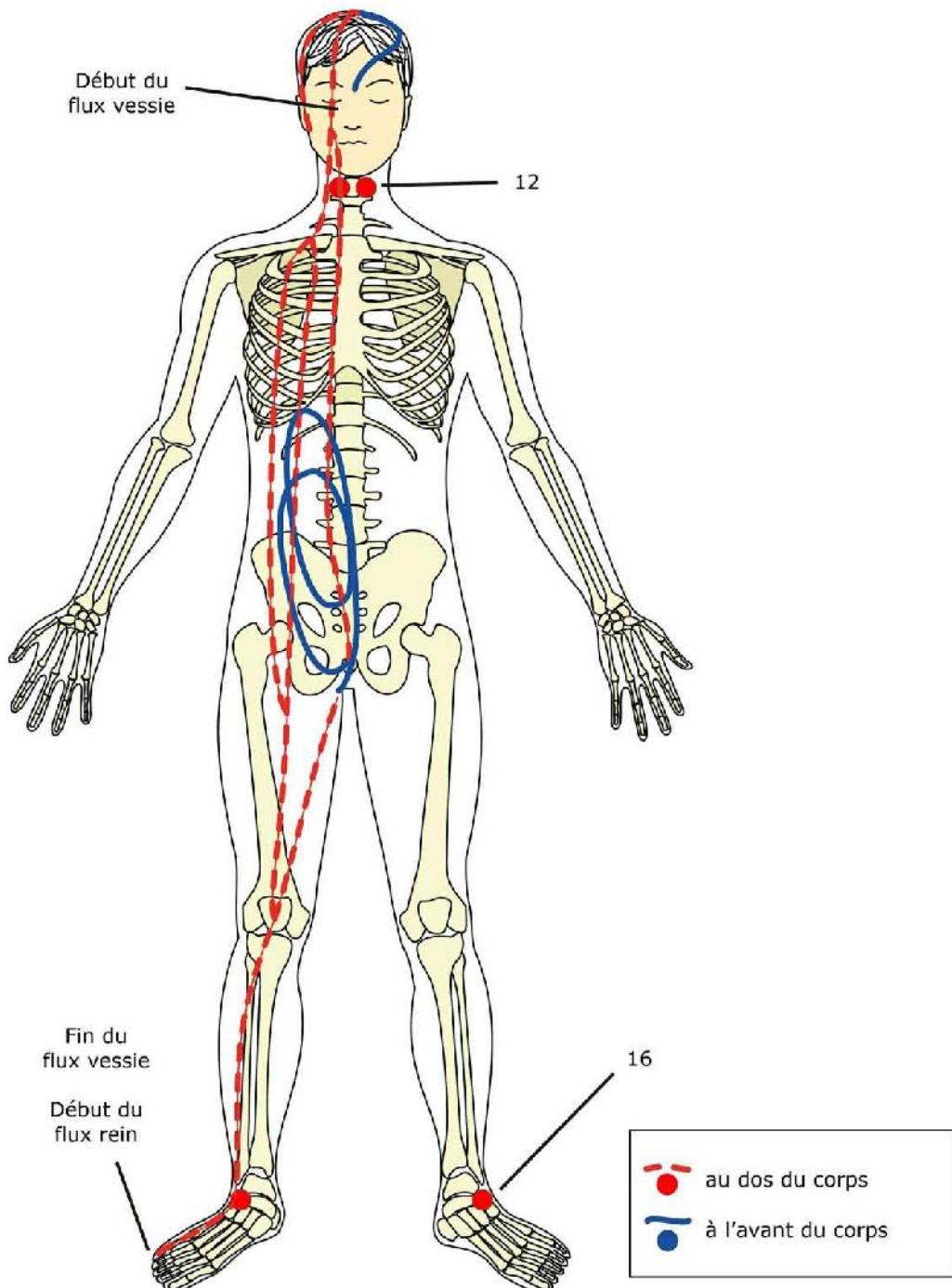
1.  (la main droite) touche le côté gauche de la gorge (12)
2.  (la main gauche) touche le coccyx
3.  touche l'extérieur sous la cheville gauche (16)
4.  tient le petit orteil gauche en sandwich

Flux droit (flux d'aide à soi-même simplifié)

1.  (la main gauche) touche le côté droit de la gorge (12)
2.  (la main droite) touche le coccyx
3.  touche le creux du genou droit
4.  touche l'extérieur sous la cheville droite (16)

4.  tient le petit orteil droit en sandwich

## Flux vessie



## **Le rein (élément eau)**

À environ 18 heures, la fonction énergétique rein prend la charge de supervision et dit:

«Je renouvelle».

Le nettoyage et le renouvellement du sang sont la fonction principale du rein, qui est responsable de soigner notre énergie de vie, notre élixir de vie. Avec chaque goutte de notre sang, nos peurs, notre culpabilité, notre sentiment d'infériorité, notre manque d'amour propre se dispersent dans notre corps.

- Comment est votre sang?
- Que dire de votre pression sanguine et de votre circulation du sang?
- Y a-t-il des désordres dans la circulation?
- Avez-vous des frissons à l'emplacement des reins ou peut-être des coliques?
- Avez-vous des désordres du sommeil, éventuellement accompagnés de sueurs?
- Souffrez-vous de toux chronique ou d'asthme?
- Vos os vous font-ils mal?
- Est-ce que vos jambes et vos pieds vous portent sans douleurs?
- Vos dents, vos ongles et votre chevelure sont-ils en bonne santé?
- Vous levez-vous de bonne humeur ou plutôt avec rigidité, nausées et vertiges?
- Y a-t-il de la rétention dans votre corps ou peut-être autour de vous?

- Votre vie sexuelle est-elle pleine de plaisir ou simplement une obligation?
- Votre vitalité est-elle limitée?

Vous reconnaissiez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux rein et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimitez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir votre index, dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique rein

### Flux gauche

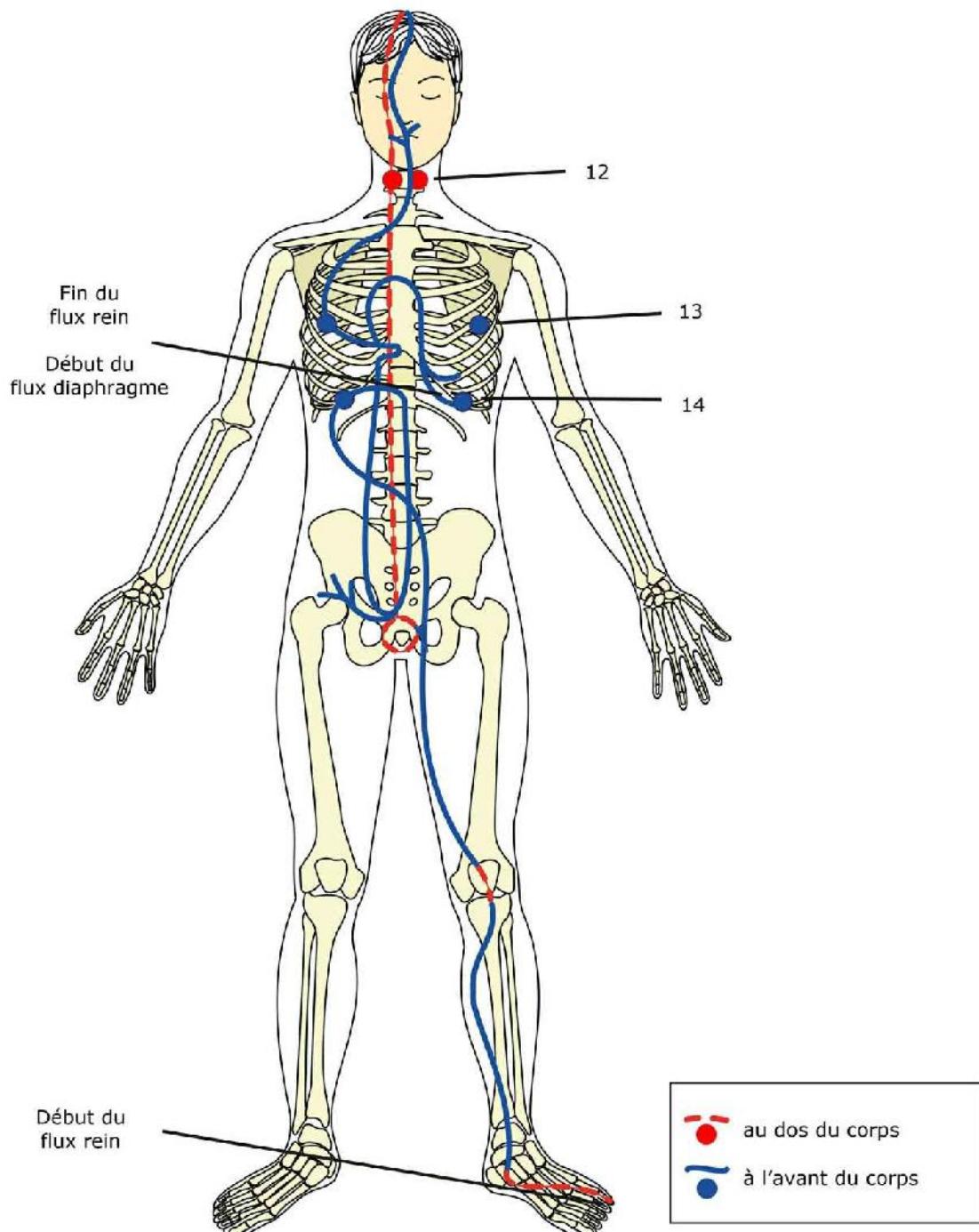
1.  (la main droite) touche le petit orteil gauche en sandwich  
 (la main gauche) touche l'os pubis
2.  touche le coccyx
3.  touche la cage thoracique droite (14)
4.  touche au-dessus du sein droit (13)
5.  touche le côté droit de la gorge (12)

### Flux droit

1.  (la main gauche) touche le petit orteil droit en sandwich  
 (la main droite) touche l'os pubis
2.  touche le coccyx

3.  touche la cage thoracique gauche (14)
4.  touche au-dessus du sein gauche (13)
5.  touche le côté gauche de la gorge (12)

## Flux reins



## **Le diaphragme (péricarde)**

À environ 20 heures, la fonction énergétique diaphragme prend la charge de supervision et dit:

«Je reconnais, je perçois».

La participation du diaphragme pour notre respiration nous laisse reconnaître et percevoir combien cela est important pour notre respiration vitale. Sans respiration, il n'y a pas de vie.

En acuponcture le diaphragme est en corrélation avec le péricarde, le sac du cœur, qui s'occupe et protège notre organe central.

- Comment va votre cœur?
- Est-il oppressé par une élévation (c'est le nom donné) du diaphragme?
- Est-ce que l'angoisse de la solitude est un sujet marquant qui vous fait peur?
- Avez-vous toujours besoin de vous exposer soit par obligation dans votre travail ou bien volontairement?
- Arrivez-vous difficilement à satisfaire votre soif de connaissance?
- Votre esprit et vos yeux sont-ils toujours tournés loin vers le haut?
- Les paupières et les coins de vos yeux sont-ils déjà infectés?
- Souffrez-vous de maux de cœur ou de serrements dans votre cœur et votre poitrine?
- Que dire de votre respiration?
- Est-ce qu'une respiration trop légère qui occasionne un manque d'air et ensuite vous cause des tensions dans les

coudes, les hanches, le ventre et les jambes?

- Votre sommeil est-il perturbé par des cauchemars?
- Est-ce que vous surchargez votre système cardiovasculaire en travaillant de très longues heures et tard la nuit?
- Vous réveillez-vous reposé?
- Arrivez-vous quelques fois à retrouver vous-même?

Vous reconnaissiez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux diaphragme et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimenez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir le centre de votre paume, dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique diaphragme

### Flux gauche

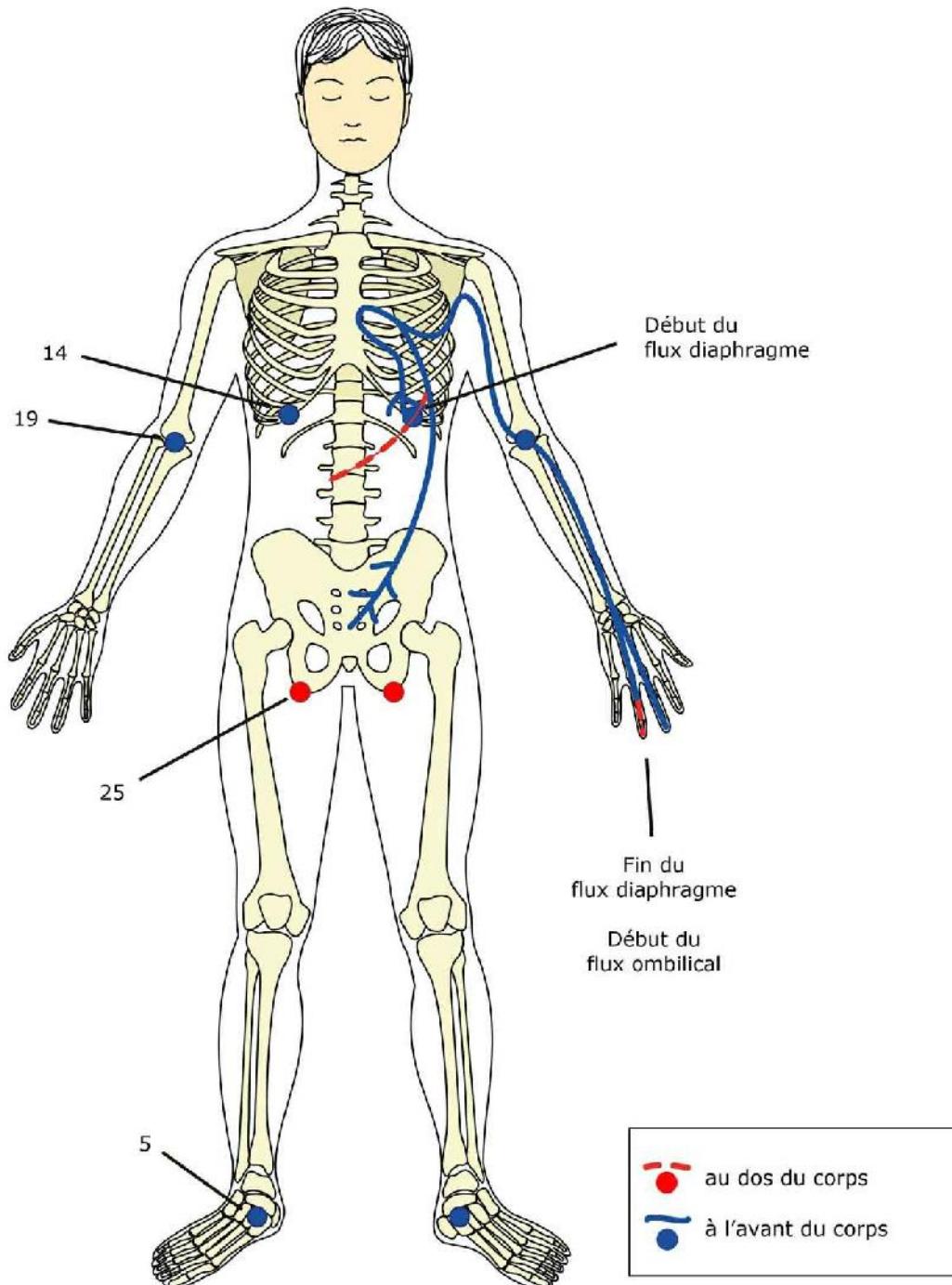
1.  (la main gauche) touche la cage thoracique droite (14)  
(si le traitement est fait par ou pour quelqu'un d'autre, touchez le côté gauche)  
 (la main droite) touche le coude du bras gauche (19)  
(si le traitement est fait par ou pour quelqu'un d'autre, touchez le côté droit)
2.  touche le bout de l'os du bassin gauche (25)
3.  touche l'intérieur sous la cheville droite (5)
4.  se ferme et les doigts se trouvent à l'intérieur de la paume

5.  entourez l'annulaire gauche

Flux droit

1.  (la main droite) touche la cage thoracique gauche (14)  
(si le traitement est fait par ou pour quelqu'un d'autre, touchez le côté droit)  
 (la main gauche) touche le coude du bras gauche (19)  
(si le traitement est fait par ou pour quelqu'un d'autre, touchez le côté gauche)
2.  touche le bout de l'os du bassin droit (25)
3.  touche l'intérieur sous la cheville gauche (5)
4.  se ferme et les doigts se trouvent à l'intérieur de la paume
5.  entourez l'annulaire droit

## Flux diaphragme



## **Le nombril (triple chaud énergisant)**

À environ 22 heures, la fonction énergétique ombilic prend la charge de supervision et dit:

«J'utilise».

Dans notre nombril énergique est enracinée la puissance élémentaire qui nous reconnecte avec l'univers.

Tous les organes dans la partie du haut, du milieu et du bas du corps (triple chaud) utilisent cette source basique de lumière et d'information dans leur travail en commun avec le diaphragme et le flux énergétique central.

- Vous sentez-vous libéré, et aussi connecté et nourri par la puissance élémentaire chauffante?
- Avez-vous confiance en vous?
- Ou bien vous sentez-vous abandonné et votre réaction est un refus de communiquer?
- Aimez-vous vous réfugier à l'intérieur de vous-même, devenant introverti?
- Est-ce que consommation et émission, prendre et donner ne sont pas au même niveau chez vous?
- Est-ce que le monde matériel et spirituel autour de vous est d'un équilibre sain?
- Est-ce que votre lymphé stagne et par conséquent dérègle les transmissions dans le corps?
- Avez-vous mal aux joints, à la gorge, aux épaules et aux bras?
- Avez-vous mal aux dents ou aux muscles faciaux?
- Vous faites vous des soucis pour vos oreilles, souffrez-vous de tintements ou même avez-vous des pertes d'audition?

- Est-ce que vos rides d'expression se sont figées dues à des maux de tête partiels?

Vous reconnaissiez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux ombilic et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimitez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir l'intérieur de votre main, dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique ombilic

### Flux gauche

1.  (la main gauche) touche le dessus de l'œil droit (20)
2.  (la main droite) touche le coude du bras gauche (19)
3.  touche la partie droite de la gorge (12)
4.  touche la cage thoracique droite (14)
5.  touche la cage thoracique gauche (14)
6.  touche dans le dos la zone du rein droit (23)
7.  touche le bas de l'os du bassin gauche (25)  
(si le traitement est fait par ou pour quelqu'un d'autre, touchez du côté droit)
8.  touche l'extérieur sous la cheville droite (16)
9.  entourez l'annulaire droit

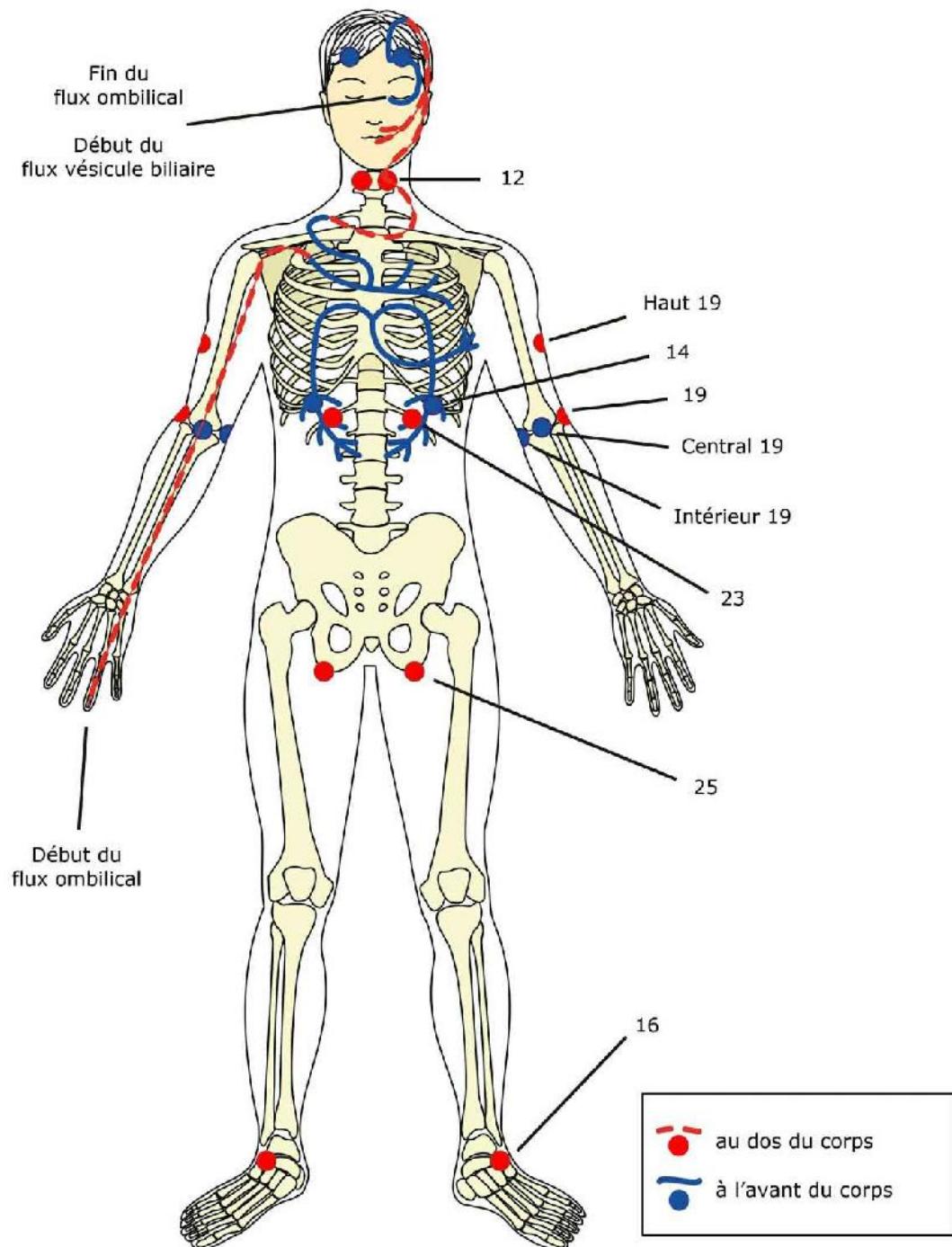
## Flux droit

1.  (la main droite) touche le dessus de l'œil gauche (20)
2.  (la main gauche) touche le coude du bras droit (19)
3.  touche la partie gauche de la gorge (12)
4.  touche la cage thoracique gauche (14)
5.  touche dans le dos la zone du rein gauche (23)
6.  touche le bas de l'os du bassin droit (25)

(si le traitement est fait par ou pour quelqu'un d'autre, touchez du côté gauche)

7.  touche l'extérieur sous la cheville gauche (16)
8.  entourez l'annulaire gauche

## Flux nombril



## **La vésicule biliaire (élément bois)**

À environ 12 heures minuit, la vésicule biliaire prend la charge de supervision et dit:

«Je connais».

Quelqu'un connaît bien et quelqu'un d'autre connaît bien mais encore mieux. Et déjà la colère apparaît à l'horizon. D'après Hildegarde de Bingen la colère sépare le corps de l'âme. Et il y a tant d'occasions de se mettre en colère!

- Avez-vous déjà expérimenté la colère aujourd'hui?
- La colère fait-elle partie de votre quotidien?
- Étouffez-vous votre colère et des maux de tête, des migraines ou l'hypertension artérielle en sont les conséquences?
- Avez-vous lumbagos, sciatiques ou douleurs dans le dos?
- Souffrez-vous de raideurs du cou ou d'attaques de goutte?
- Faites-vous des cauchemars et vous réveillez-vous épuisé?
- Votre tête tremble-t-elle quelques fois?
- Avez-vous facilement des ecchymoses?
- Ne supportez-vous pas bien la nourriture grasse et avez-vous un goût amer en bouche avec éructations?
- Êtes-vous ballonné et avez-vous des indigestions?
- Quel est l'état de vos relations privées et sociales?
- Vous sentez-vous aimé ou plutôt rejeté?
- Êtes-vous apprécié ainsi que votre travail?
- **Vous sentez-vous traité injustement?**

Vous reconnaissiez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux vésicule biliaire et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimenter le

bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir le doigt majeur, dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique vésicule biliaire

### Flux gauche

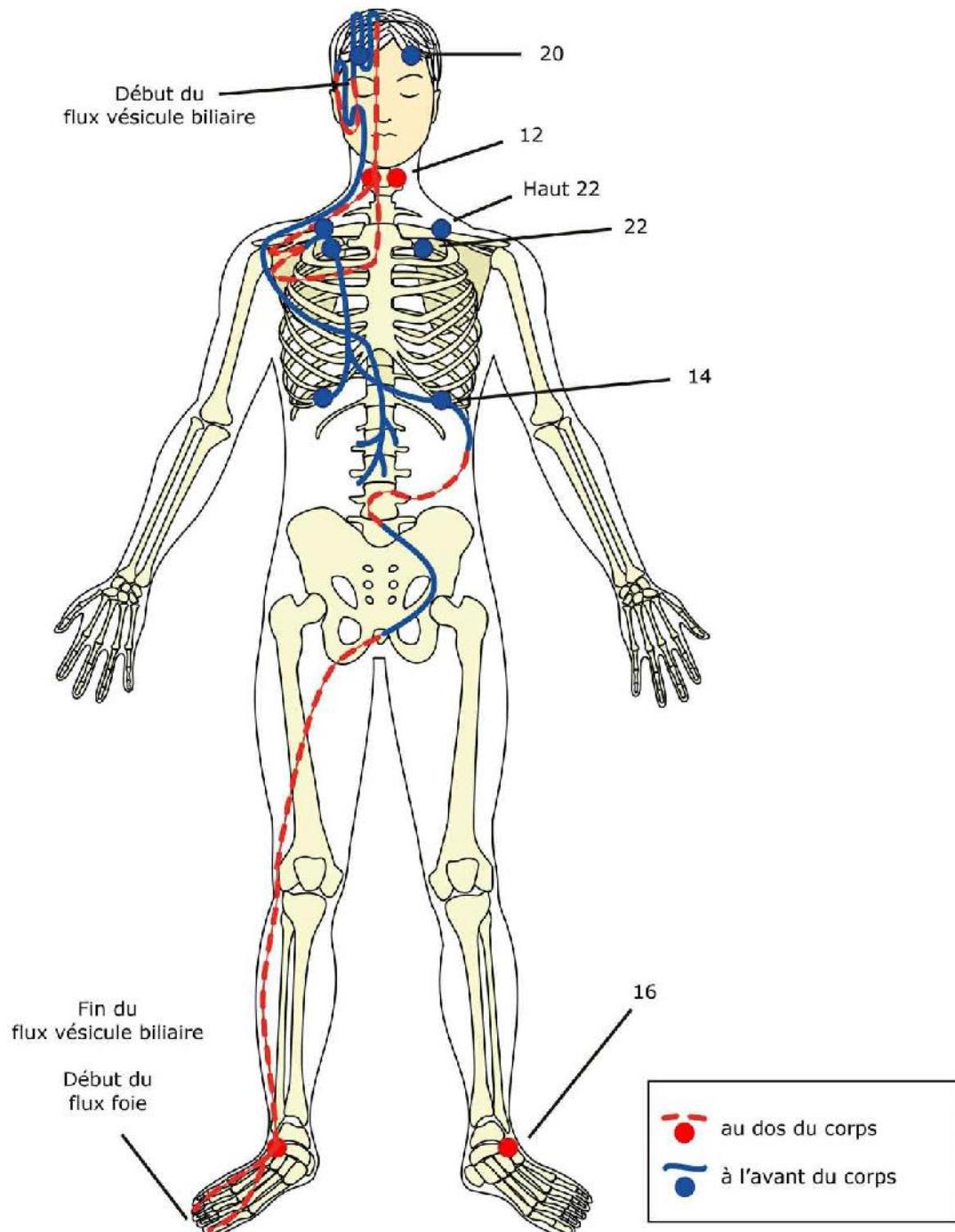
1.  (la main gauche) touche le côté gauche de votre gorge (12)
2.  (la main droite) touche au-dessus de l'œil droit (20)
3.  touche l'extérieure sous la cheville droite (16)
4.  touche la cage thoracique droite (14)
5.  touche la cage thoracique gauche (14)
6.  touche sous la clavicule gauche (22)

### Flux droit

1.  (la main droite) touche le côté droit de votre gorge (12)
2.  (la main gauche) touche au-dessus de l'œil gauche (20)
3.  touche l'extérieure sous la cheville gauche (16)
4.  touche la cage thoracique gauche (14)
5.  touche la cage thoracique droite (14)
6.  touche sous la clavicule droite (22)



## Flux vésicule biliaire



## **Le foie (élément bois)**

À environ 2 heures du matin la fonction énergétique foie prend la charge de supervision et dit:

«Je crois».

Le foie est responsable de la désintoxication à tous les niveaux. La nuit, le foie essaie de maîtriser tout ce qui est nourriture solide, liquide, et mentale qui est entrée dans le corps.

Le foie croit intrépidement en sa capacité (et nous avec lui!) de créer l'harmonie pour le bien-être de l'homme.

- Vous sentez-vous en harmonie avec vous-même?
- Est-ce que le sommeil de la nuit vous repose ou bien êtes-vous grincheux au lever?
- Le matin avez-vous une toux qui vous désintoxique ou bien un genre de rhume des foins?
- Souffrez-vous de raideurs matinales et de raidissements des articulations?
- Souffrez-vous des démangeaisons, une peau ridée et des ongles cassants?
- Vous-même et votre système digestif pouvez-vous supporter de la nourriture grasse?
- Avez-vous souvent des brûlures d'estomac?
- Souffrez-vous souvent de lombalgies?
- Êtes-vous sensible au vent?
- Vos pensées sont-elles bien arrêtées?
- Avez-vous de forts préjugés et mettez-vous en colère les autres du fait de votre entêtement?

- Êtes-vous très irritable et souffrez-vous de fluctuations hormonales et de sautes d'humeur?
- Par conséquence êtes-vous indécis?

Vous reconnaisssez-vous dans quelques uns de ces points?

Ainsi commencez à travailler le flux foie et touchez les parties recommandées ligne par ligne. Plongez-vous à fond et expérimitez le bien-être de vous reconnecter à l'énergie universelle avec l'aide de vos propres mains.

Durant toute la journée, rappelez-vous de tenir le doigt majeur, dès que vous le pouvez.

## Fonction énergétique foie

### Flux gauche

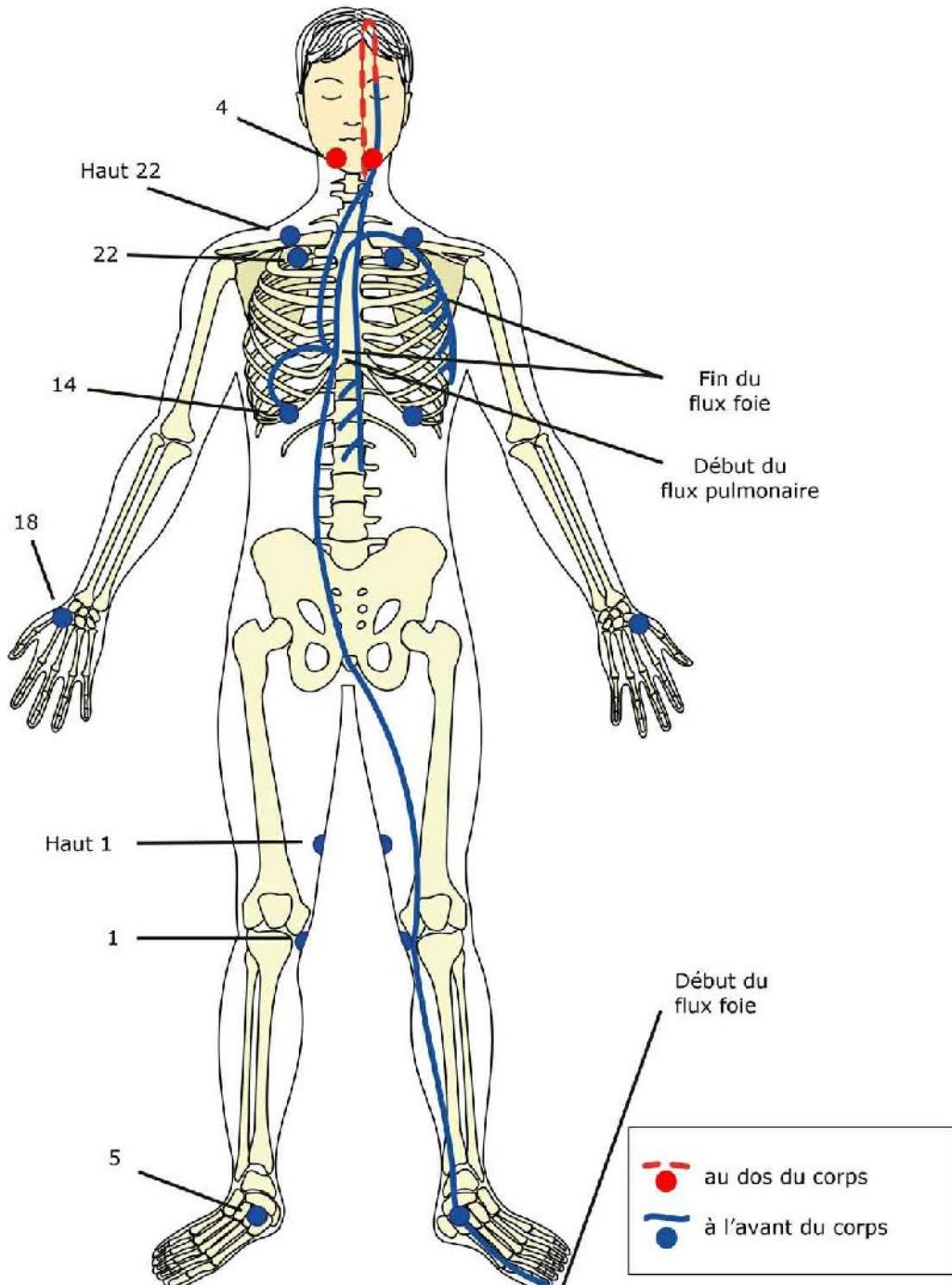
1.  (la main gauche) touche la base gauche du crâne (4)
2.  (la main droite) touche sous la clavicule droite (22)
3.  touche la cage thoracique droite (14)
4.  touche l'intérieure du genou gauche (1)
5.  touche l'intérieure sous la cheville gauche (5)
6.  touche l'arche gauche entre le pouce et l'index (18)
7.  touche la base droite du crâne (4)

### Flux droit

1.  (la main droite) touche la base droite du crâne (4)
2.  (la main gauche) touche sous la clavicule gauche (22)

2. touche la cage thoracique gauche (14)
3. touche l'intérieure du genou droit (1)
4. touche l'intérieure sous la cheville droite (5)
5. touche l'arche droit entre le pouce et l'index (18)
6. touche la base gauche du crâne (4)

## Flux foie



## Épilogue

*Du bonheur à la bienveillance, à la bonne volonté et au bien-être*

Chère Lectrice, cher Lecteur,

Grâce aux instructions dans ce livre, vous avez découvert ou bien vous êtes en train de découvrir, de quelle façon vos mains, par une simple imposition, peuvent vous faire du bien.

En faisant ces exercices, vous commencez à vous écouter vous-même et à remarquer que les impulsions des bouts de vos doigts changent qualitativement: quelquefois les impulsions sont difficilement perceptibles, puis discrètes ou irrégulières, puis de nouveau fortes et un jour harmonieuses, suivant ce que cela signifie pour vous.

De toute façon vous êtes reconnecté(e) à l'énergie cosmique ou universelle et c'est elle qui est à l'œuvre dans ce cas. Quand vous vous ouvrez à cette énergie et que vous l'écoutez, vous grandissez dans votre conscient et vous devenez la personne que vous étiez toujours,

**avec vos sens en alerte dans le présent.**

Faites en sorte que d'autres puissent partager votre expérience sous n'importe quelle forme. Chaque personne sera heureuse de profiter de votre aide grâce à votre bon vouloir. C'est alors que vous pourrez jouir de votre bien-être. Pourquoi ne pas essayer?

## Autres informations

- Si vous reconnaissiez des symptômes de burnout, il est conseillé d'obtenir une aide professionnelle thérapeutique ou médicale.
- Autre chose: Veuillez contacter l'éditeur au cas où vous souhaiteriez être suivi pour un traitement de Jin Shin Jyutsu ou des soins médicaux (par exemple dans un hôtel écologique, monastère ou ailleurs).
- Sur le site web de l'éditeur, vous trouverez d'autres publications au sujet du Jin Shin Jyutsu:  
[www.creative-story.com](http://www.creative-story.com) et aussi  
[www.jin-shin-fee.com](http://www.jin-shin-fee.com).
- Images en couleur:

Comme tous les lecteurs de livres électroniques ne prennent pas en charge les images couleur, nous les fournissons dans un fichier pdf pour votre référence et à imprimer.

**Site Internet:** <https://creative-story.com/my-fire/>

**Mot de passe:** MyFire (Ne doit pas être partagé! Seulment pour votre usage individuel.)

Le fichier pdf et les illustrations sont fournis **uniquement pour un usage personnel et privé**. Le contenu en tout ou en partie ne peut être vendu, publié ou partagé, ni numériquement, ni imprimé!

Pour demander une utilisation ultérieure, s'il vous plaît contactez: [info@creative-story.com](mailto:info@creative-story.com).

## Illustrations

Maintien des doigts

Propre étreinte (big hug)

Courant central

Flux poumon

Flux gros intestin

Flux estomac

Flux rate

Flux cœur

Flux intestin grêle

Flux vessie

Flux reins

Flux diaphragme

Flux nombril

Flux vésicule biliaire

Flux foie

## Description du livre (Cover)

**Burnout** — Le burnout est une maladie qui se répand de plus en plus. Les symptômes en sont très variés et représentent un fardeau supplémentaire pour les personnes touchées par cette maladie dans leur vie journalière déjà si mouvementée.

De quelle façon le corps peut-il retrouver son équilibre et obtenir le repos si nécessaire ainsi que la paix intérieure?

**Self-assistance** — En posant vos mains sur certaines parties de votre corps, vous pouvez vous aider vous-même et retrouver votre harmonie intérieure. En effectuant les exercices faciles à effectuer et simples à suivre, vous pouvez découvrir les effets bénéfiques de l'art de guérison du Jin Shin. Prenez le temps de vous plonger dans ces exercices de self-assistance et regagnez votre bien-être et la joie de vivre.

**Jin Shin Jyutsu** est une méthode traditionnelle de guérison, qui permet au corps de guider son énergie dans les bonnes directions afin de se guérir soi-même.

Les outils nécessaires — vos doigts, vos mains, tout votre corps — sont sans cesse à votre disposition, même en étant assis dans une réunion importante ou en train de travailler à votre bureau.

**Frain Benton** est un élève de Felicitas Waldeck, la naturopathe connue et déclarée, en outre l'auteur du Jin Shin Jyutsu. Frain Benton a récemment rassemblé la connaissance de l'ancienne tradition de guérison du Jin Shin Jyutsu et il l'a appliquée au problème courant et toujours présent du burnout.

Aujourd'hui cette connaissance est publiée dans une forme concise et facile à appliquer de self-assistance.

**Burnout** – Le burnout est une maladie qui se répand de plus en plus. Les symptômes en sont très variés et représentent un fardeau supplémentaire pour les personnes touchées par cette maladie dans leur vie journalière déjà si mouvementée.

De quelle façon le corps peut-il retrouver son équilibre et obtenir le repos si nécessaire ainsi que la paix intérieure?

**Self-assistance** – En posant vos mains sur certaines parties de votre corps, vous pouvez vous aider vous-même et retrouver votre harmonie intérieure.

En effectuant les exercices faciles à effectuer et simples à suivre, vous pouvez découvrir les effets bénéfiques de l'art de guérison du Jin Shin.

Prenez le temps de vous plonger dans ces exercices de self-assistance et regagnez votre bien-être et la joie de vivre.

**Jin Shin Jyutsu** est une méthode traditionnelle de guérison, qui permet au corps de guider son énergie dans les bonnes directions afin de se guérir soi-même. Les outils nécessaires – vos doigts, vos mains, tout votre corps – sont sans cesse à votre disposition, même en étant assis dans une réunion importante ou en train de travailler à votre bureau.

**Frain Benton** est un élève de Félicitas Waldeck, la naturopathe connue et déclarée, en outre l'auteur du Jin Shin Jyutsu. Frain Benton a récemment rassemblé la connaissance de l'ancienne tradition de guérison du Jin Shin Jyutsu et il l'a appliquée au problème courant et toujours présent du burnout.

Aujourd'hui cette connaissance est publiée dans une forme concise et facile à appliquer de self-assistance.

