

RENFORCEMENT DES DEFENSES IMMUNITAIRES STIMULATION DU THYMUS

(glande située devant la trachée)
(rôle de résistance aux infections)

Auto-massage d'origine bouddhiste

- * mettre la paume sur le haut du sternum et faire le sourire intérieur.
- * faire petites vibrations à l'expir
- * faire vibrations avec le son "ou", on garde le souffle ou sort le son.

- 1- avec le tranchant du pouce, tirer un trait sous claviculaire ; pousser le QI vers les épaules.
- 2 - masser avec mains à plat, les flancs en descendant.
- 3 - masser sous le pli costal "ramassant" vers la pointe du sternum en remontant.

4 - frictions du sternum en remontant.

5 - de chaque côté de la trachée avec les pouces en alternant.

6 - cisailer avec l'index à l'angle mâchoire/cou.

7 - cisailer sous nez et menton.

1) - reprise du massage sous claviculaire.

2) - reprise massage des flancs.

8 - masser le ventre avec le tranchant du pouce, les "psoas", très profondément en descendant.

9 - masser les aines en frictions avec le tranchant des mains.

* connection au thymus, avec les paumes de mains, et sourire intérieur avec sensation d'un liquide chaud et brillant.

