



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Un stage de Chithérapie d'aide à soi-même.....	5
Qu'est-ce que guérir ?	6

1 LES MUDRÂS.....7

Que signifie le mot « mudrâ » ?	8
Considérations générales sur la main.....	9
À quoi servent les mudrâs ?	13
Description des mudrâs.....	13
Doigts et méridiens	39
Moyens pour augmenter l'efficacité des mudrâs	42
Activation des doigts.....	60
Mudrâ et durée	65
Existe-t-il un ordre pour pratiquer les mudrâs ?.....	65

2 LE JIN SHIN JYUTSU67

Qu'est-ce que le Jin Shin Jyutsu ?	68
Les étapes du Shin Jin Jyutsu.....	69
Flux d'énergie	81
Caractéristiques des éléments en médecine chinoise	85
Récapitulatif	88
Autres points à préciser	89
Jin Shin Jyutsu et profondeurs	90
Chithérapie et propriétés particulières des doigts.....	93

3 RÉPONSES À DES QUESTIONS103

4 CAS CLINIQUES139

5 CONCLUSION199

6 INDEX THÉRAPEUTIQUE203

7 PETIT LEXIQUE213

8 BIBLIOGRAPHIE.....235



INTRODUCTION

« Le microbe n'est rien. Le terrain est tout. »
Claude Bernard



■ ■ ■ UN STAGE DE CHITHÉRAPIE D'AIDE À SOI-MÊME

Le geste qui guérit, les positions des doigts qui guérissent, voilà un sujet intéressant et utile. Ce livre de Chithérapie se veut résolument pratique. Aussi le présentons-nous sous la forme d'un stage d'aide à soi-même.

Le stage « Chithérapie d'aide à soi-même » est une introduction au concept de base et à la pratique quotidienne de la Chithérapie. Il vous permet de redécouvrir **ce que vous avez déjà en vous, les clés d'une harmonisation complète**. Or l'harmonisation passe par l'étude de **ce qui renforce le terrain et de ce qui facilite l'adaptation de l'organisme et une meilleure connaissance de soi**.

Éveiller sa conscience à ce que signifie « être » et apprendre à se connaître, à s'aider soi-même : tels sont deux objectifs importants de la Chithérapie.

Avec la Chithérapie, l'homme prend conscience que tout ce qui est nécessaire à son équilibre physique et émotionnel se trouve **en lui**.

En Chithérapie, nous considérons les mains comme des **câbles de batterie**. Pour appliquer vos câbles de batterie, il suffit de les poser en des endroits précis. Par exemple, pour soigner un rhume, un mal de gorge, vous devez mettre vos





mains sur l'arrière des deux épaules, en haut du dos, à l'extrémité interne des deux omoplates. La Chithérapie est également un chemin vers l'**autoréalisation**. L'autoréalisation, ce n'est pas bomber le torse, gonfler à tout prix le petit moi. C'est d'abord se libérer de ses concepts et des opinions reçues pour redécouvrir notre liberté ultime, imprescriptible et éternelle, le Soi qui n'est jamais perdu.

Apprendre la Chithérapie, c'est simplement éveiller notre conscience à ce que signifie « être ». Trop souvent, nous privilégions l'avoir, le paraître, le faire. Il faut revenir à l'être, à l'authentique.

Pratiquer la Chithérapie, c'est apprendre à s'aider soi-même.

Grâce à la Chithérapie, nous prenons conscience du simple fait que tout ce qui est nécessaire à l'harmonie et à l'équilibre est en nous-même : personne ni aucune situation ou chose ne peut me retirer ma capacité d'être dans l'Infini Présent, dans l'Amour universel, et de sentir la Source qui ne peut pas mourir puisqu'elle n'est jamais née. Disparaissent peu à peu toutes mes peurs, base de tous les déséquilibres et de tous les fardeaux pesant sur mes épaules, dès que je ne fais qu'Un avec l'Infini Présent, l'Amour universel, et que je me débarrasse de tout sentiment de compétition.

La connaissance de la Chithérapie nous fait prendre conscience du fait qu'il faut changer notre façon d'être afin d'éviter une accumulation de tensions dans notre corps.

Pour changer, outre la volonté, il nous faut des **outils**. Et quel est le premier outil de l'homme ?... C'est la **main**. Les principales disciplines énergétiques qu'utilisent les mains sont : le magnétisme, le Reiki, le Jin Shin Jyutsu, les mudrâs.

■ ■ ■ QU'EST-CE QUE GUÉRIR ?

C'est le processus qui nous permet de recevoir ce dont nous avons besoin pour être entier. Guérir commence en soi. L'autoguérison est un chemin de connaissance de soi, un chemin de restitution de puissance de soi.

La Chithérapie est une GESTUELLE ÉNERGÉTIQUE qui repose sur le Yi King, certes, mais aussi sur :

- le magnétisme ;
- le Reiki ;
- le Jin Shin Jyutsu ;
- et les mudrâs.

La Chithérapie, ce peut être :

- soit une action immédiate, rapide et spectaculaire sur le stress ;
- soit une action préventive.





RÉCAPITULATIF

INCONFORT du dos	INDEX (avec éventuellement 4 ^e orteil) ; PETITS ORTEILS ; CONTACT des ongles des deux MAJEURS ; et, bien entendu, l'association « index et petits orteils ».
MUDRÂ du dos	POUCE, MAJEUR et PETIT DOIGT droits en contact ; POUCE gauche sur l'ongle de l'INDEX GAUCHE.
MUDRÂ pour équilibrer les vertèbres dorsales	KUBERA bilatéral
MUDRÂ contre les douleurs lombaires	bout du POUCE DROIT contre ANNULAIRE droit près de l'ongle du côté du majeur ; PRITHIVI GAUCHE.
MUDRÂ du redressement des vertèbres dorsales et lombaires	CONTACT des poings (zone génitale émotionnelle)
Contre le MAL de TÊTE	MAHASIRS (variété de Kubera, avec annulaire dans le pli du pouce, et petit doigt tendu) ; PETITS ORTEILS ; MAJEURS + 3 ^{es} ORTEILS ; Tenir simultanément le GROS ORTEIL et le PETIT DOIGT du côté opposé ; Verrou de sauvegarde n° 1 ; Le ROKOU ; CHEVILLE (face externe).





■ ■ ■ AUTRES POINTS À PRÉCISER

Le Jin Shin Jyutsu utilise trois procédés d'appoint pour améliorer la circulation de l'énergie.

Il faut distinguer trois étapes :

- la revitalisation de l'énergie qui monte sur le devant ;
- la revitalisation de l'énergie qui descend sur le devant ;
- la revitalisation de l'énergie postérieure descendante.

1) Revitalisation de l'énergie qui monte sur le devant du corps

Il faut revitaliser les deux côtés.

Pour le côté droit, poser tour à tour :

- la main gauche sur le coccyx ;
- La main droite sur la face interne de la cheville droite ;
- la main droite sur la partie antérieure de la dernière côte gauche ;
- la main gauche sur la face antérieure de la troisième côte droite ;
- la main gauche sous le centre de la clavicule gauche.

Pour le côté gauche, procéder de la même façon, c'est-à-dire :

- main droite sur coccyx ;
- main gauche sur cheville gauche, face interne ;
- main gauche sur partie antérieure de la dernière côte droite ;
- main droite sur face antérieure de troisième côte gauche ;
- main droite sous le centre de la clavicule droite.

2) Revitalisation de l'énergie antérieure descendante

Il faut la pratiquer des deux côtés.

Pour le côté droit, poser tour à tour :

- la main gauche sur la pommette droite (dans son segment inférieur) ;
- la main droite sur la clavicule droite en son milieu ;
- la main droite sur la partie antérieure de la dernière côte gauche ;
- la main droite sur la partie postérieure de la dernière côte gauche ;
- la main droite sur la partie antérieure de la dernière côte droite ;
- la main droite sur la cuisse gauche, à environ 7 cm au-dessus du genou et en dedans ;



90 ÉNERGIE VITALE

NOUVELLES TECHNIQUES PAR LA CHITHÉRAPIE

Photo 178

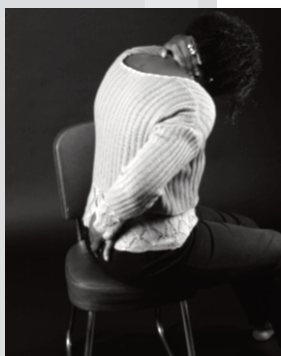


– la main droite à égale distance entre le genou et la cheville gauches, un peu en dehors du tibia, milieu du mollet ;

– la main droite sur le troisième orteil gauche qu'elle prendra en « sandwich » (photo 178).

Au total, la main gauche reste sur la pommette droite. Seule la main droite bouge.

Photo 179



Pour le côté gauche, procéder de la même façon (c'est-à-dire que la main droite reste sur la pommette gauche et la main gauche bouge).

3) Revitalisation de l'énergie postérieure descendante

– la main gauche sur le côté droit de la nuque, à la hauteur de l'oreille ;

– Appliquer la main droite sur le coccyx (photo 179) ;

– Puis poser celle-ci dans le creux du genou droit (photo 180) ;

– La placer ensuite sur la face externe de la cheville droite (photo 181) ;

– Enfin, tenir le petit orteil droit en sandwich avec la main droite (photo 182).

Ne pas oublier de traiter le côté gauche, symétriquement.

Ce procédé combat le mal de tête et le mal de dos.

Photo 180



Photo 181



Photo 182



JIN SHIN JYUTSU ET PROFONDEURS

La discipline de Murai fait intervenir la notion de profondeur.

Qu'est-ce qu'une profondeur ? C'est une dimension de l'être, responsable d'une série spécifique de fonctions. Les profondeurs, je le répète, sont interdépendantes les unes des autres. Chaque profondeur sert de base à la suivante.

La matière, enseigne-t-on dans Jin Shin Jyutsu, est le niveau le plus bas de l'esprit⁴. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que l'énergie universelle s'individualise à travers une densification vers le bas.

⁴ Alice Burmeister, *Jin Shin Jyutsu*, Éditions Jouvence, p. 37.





Chaque doigt est en rapport avec une profondeur.

La **première profondeur** est en rapport avec la digestion de la nourriture, la peau superficielle.

Le déséquilibre de la première profondeur donne des inquiétudes.

La **deuxième profondeur** est en rapport avec les rythmes essentiels de la vie, la peau profonde, les poumons (la respiration), le côlon.

Son déséquilibre conduit à la tristesse.

La **troisième profondeur** est en rapport avec le sang, le foie, la vésicule biliaire, l'harmonisation des émotions.

Son déséquilibre occasionne de la colère, de la frustration.

La **quatrième profondeur** est en rapport avec les muscles, les reins, la vessie.

Son déséquilibre entraîne la peur, que le Jin Shin Jyutsu définit comme une fausse preuve qui semble réelle. La peur ralentit les flux énergétiques.

La **cinquième profondeur** est en rapport avec la connaissance intuitive, les os, le cœur, l'intestin grêle.

Son déséquilibre conduit à la prétention.

Rappelons que :

Pour traiter :

La première profondeur> Le pouce.
 La deuxième profondeur> L'annulaire
 La troisième profondeur> Le majeur
 La quatrième profondeur> L'index
 La cinquième profondeur> Le petit doigt

Nous devons tenir :

Point curieux à signaler

Comme il existe neuf compartiments dans le carré magique du Yi King, neuf signes dans l'ennéagramme, et neuf muses dans la mythologie grecque, il y a neuf profondeurs dans le Jin Shin Jyutsu.

La neuvième profondeur est celle qui existait avant le Big Bang, celle qui contenait en germe toutes les possibilités. La huitième profondeur correspond au processus de « densification » de l'énergie. La septième profondeur est celle qui fournit à chacun de nous l'étincelle qui anime le corps physique.



Quant à la sixième profondeur, tout se passe comme si elle était l'intermédiaire entre l'impersonnel et le personnel. Saisir le centre de la paume (ou mettre en contact les deux paumes) contribue à l'équilibrer.

Contrairement au système des mudrâs, le Jin Shin Jyutsu nous dit que :

- le pouce est en rapport avec l'élément Terre ;
- l'index est en rapport avec l'élément Eau ;
- le majeur est en rapport avec l'élément Bois ;
- l'annulaire est en rapport avec l'élément Métal ;
- l'auriculaire est en rapport avec l'élément Feu.

Comme la Chithérapie tient compte à la fois de l'enseignement des mudrâs et du Jin Shin Jyutsu, il en résulte que :

- lorsque nous voulons agir sur l'élément Terre, nous ne devons pas exclusivement traiter l'annulaire (comme la logique le commande dans le système des mudrâs), mais aussi avec le pouce (puisque le Jin Shin Jyutsu le conseille) ;
- lorsque nous voulons agir sur l'élément Eau, notre action ne doit pas se borner à traiter le petit doigt ainsi que le demande le système des mudrâs, mais aussi l'index (selon les directives du Jin Shin Jyutsu) ;
- lorsque nous voulons agir sur l'élément Feu, il ne faut pas traiter exclusivement le pouce comme le réclame le système des mudrâs, mais aussi le petit doigt.

Ce que nous pouvons résumer dans le tableau suivant :

Élément	Système des mudrâs	Jin Shin Jyutsu
TERRE	Annulaire	Pouce
EAU	Auriculaire	Index
FEU	Pouce	Auriculaire

En suivant ce tableau, en associant mudrâs et Jin Shin Jyutsu, nous sommes plus complets. De ce fait, les résultats sont meilleurs.

Nous venons de voir que le système des mudrâs et le Jin Shin Jyutsu différaient profondément en ce qui concerne leur compréhension du jeu des éléments. Mais, ce n'est pas tout : il est un autre système qui s'efforce d'établir une correspondance



entre les doigts et les éléments. C'est le système du Canadien Payeur, le chantre de l'hermétisme chrétien.

Pour lui, l'auriculaire est en rapport avec la Terre, l'annulaire avec l'Eau et le pouce avec le Feu.

Donc, si je me réfère au système de Payeur, je dois également intervenir :

- sur l'**auriculaire**, pour agir sur l'élément Terre ;
- sur l'**annulaire**, pour agir sur l'élément Eau.

■ ■ ■ CHITHÉRAPIE ET PROPRIÉTÉS PARTICULIÈRES DES DOIGTS

En Chithérapie, nous l'avons vu, chaque doigt et chaque orteil ont des propriétés particulières. En voici quelques exemples.

Chithérapie et cinquième orteil

Tenir les petits orteils soulage :

- les crampes musculaires ;
- le mal de tête ;
- le dos.

Cela favorise le flux d'organe des reins, de la vessie, ainsi que l'assimilation et l'élimination (photo183).

De plus, cette manœuvre combat la peur, l'incertitude, la jalousie, l'entêtement, le côté revanchard.

Chithérapie et pouce

Tenir le pouce est capital. Effectivement, quand l'énergie du pouce n'est pas harmonieuse, celle des autres doigts est perturbée. D'où la nécessité de la recharger fréquemment (et en douceur). Outre l'inquiétude, le pouce combat la fatigue générale, la tension des épaules. Il améliore la digestion.

Chithérapie, gros orteil et auriculaire

Tenir simultanément le gros orteil et le petit doigt du côté opposé :

- harmonise à la fois le squelette et les systèmes musculaire, nerveux et circulatoire ;
- traite les problèmes d'audition, mais aussi :
 - le gonflement des chevilles,
 - la difficulté respiratoire,
 - le mal de tête,

Photo 183



la soif excessive, l'envie de sucreries,
la peau sèche,
la tendance aux accidents ;
– favorise la joie de vivre et la clarté dans la pensée.

Chithérapie, deuxième orteil et annulaire

Tenir simultanément en diagonale le deuxième orteil et l'annulaire est indiqué quand un patient dit : « Je suis malheureux et je n'arrive à rien. Plus je me repose, plus je me sens mal. » De surcroît, cela permet d'avoir une meilleure vue et une détente respiratoire.

Chithérapie, troisième orteil et majeur

Tenir simultanément le troisième orteil et le majeur du côté opposé est indiqué quand un sujet se lamente : « Je suis toujours tendu. » De plus, cela améliore respiration, digestion et problèmes des genoux.

Tenir le majeur combat colère, fatigue, frustration, indécision, difficulté à voir, baisse de l'ouïe.

La face ventrale (côté paume du majeur) favorise l'expiration, diminue la tension et le stress de la tête aux pieds. Le dos du majeur favorise l'inspiration, revitalise des pieds à la tête.

Chithérapie, quatrième orteil et index

Tenir simultanément le quatrième orteil et l'index en opposition est indiqué quand un patient se plaint : « Je ne me sens pas aimé », ou « Je m'ennuie », ou s'il est déprimé ou perd ses cheveux. De plus, c'est excellent pour le dos.

Le quatrième orteil est en rapport avec les flux d'organe de la rate, du pancréas, du foie, de la vésicule biliaire et du diaphragme. Donc, en le tenant, on peut les corriger s'il y a lieu.

Chithérapie, cinquième orteil et pouce

Tenir simultanément le petit orteil et le pouce en diagonale est particulièrement important. Aux nombreuses propriétés du petit orteil s'ajoutent celles encore plus cruciales du pouce.

Chithérapie pour faire face à une situation de manque

Utiliser l'index, car il est la clé pour déployer nos ressources. C'est le doigt jupitérien, le doigt des ressources de l'abondance. Il sert également à blâmer, à menacer.



Chithérapie en présence d'une douleur physique et psychologique

En attendant l'arrivée du médecin, tenir le pouce puis l'index en alternance toutes les trente secondes.

À l'inspir, visualisez la lumière qui entre en vous, qui s'incarne en vous.

Puis à l'expir, vous voyez la lumière qui se répand sur l'endroit douloureux ou sur ce qui peut éclairer le problème psychologique.

Visualisez un nuage de fumée qui se dégage, comme si cet endroit était consumé, brûlé.

Et plus vous allez dans l'état para-méditatif (état proche de la méditation) plus vous verrez la fumée disparaître. Il ne reste plus qu'un espace lumineux.

Nombreux sont ceux qui sont aux prises avec le découragement, l'inquiétude, la peur, la colère, la tristesse et la dissimulation. Que peut-on pour eux ?

1) Comment traiter le découragement ?

Mettre la main droite sur la base de la cage thoracique dans son segment gauche, et la main gauche sur le pli du coude droit (photos 184 et 185).

Ensuite, placer la main gauche sur la base de la cage thoracique dans son segment droit, et la droite sur le pli du coude gauche.

Après quoi, poser la main gauche au-dessus du sourcil droit, et la droite sur le pli du coude gauche, côté pouce. Finalement, mettre la main droite au-dessus du sourcil gauche et la gauche, sur le pli du coude droit, côté pouce.

Ces manœuvres harmonisent à la fois le flux du diaphragme et le flux de l'ombilic.

Par ailleurs, le découragement se traite en touchant les paumes, surtout quand le temps nous fait défaut. (photos 186 et 187)

2) Comment traiter l'inquiétude ?

Il faut distinguer le traitement des zones et celui des doigts.

a) Traitement des zones

Mettre la main droite sur la base de la pommette gauche, et la gauche sous la clavicule gauche (photo 188).

Photo 184



Photo 185



Photo 186



Photo 187



Photo 188





96 ÉNERGIE VITALE

NOUVELLES TECHNIQUES PAR LA CHITHÉRAPIE

Photo 189



Photo 190



Photo 191

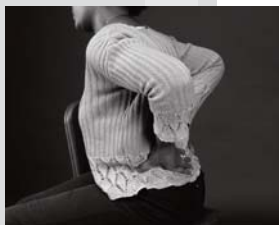


Photo 192



Puis, mettre la main gauche sur la base de la pommette droite, et la droite sous la clavicule droite.

Ensuite, placer la main droite sur le dedans de la cheville droite, au niveau de 6R (6^e point du méridien du rein), et la gauche sur le coccyx (photo 189).

Finalement, mettre la main gauche sur le dedans de la cheville gauche, au niveau de 6R, et la droite sur le coccyx.

En fait, corriger l'inquiétude, c'est, en tenant le **pouce**, équilibrer la première profondeur, harmoniser le flux de l'estomac et le flux de la rate.

De surcroît, il faut savoir que croiser les bras pour ouvrir les verrous 26 dans le dos, au bord externe des omoplates, réduit l'anxiété.

b) Traitement des doigts

L'inquiétude se combat en tenant le pouce essentiellement, mais aussi le majeur et l'auriculaire.

Quand vous manquez de temps, le raccourci consiste à travailler exclusivement sur le pouce.

3) Comment traiter la peur ?

La main droite tient le petit orteil gauche, la main gauche se pose sur le pubis (photo 190).

Ensuite, bien entendu, la main gauche tient le petit orteil droit, main droite sur le pubis.

Finalement, poser les mains au creux du dos, sous les côtes. (Verrou 23 : photo 191).

Nous avons dit plus haut que **l'index** est le doigt qui traite la peur, mais il n'est pas le seul. En prenant tour à tour le pouce et le petit doigt, on augmente l'efficacité de la thérapie.

N'oubliez pas, et c'est même le principal : la peur se traite des deux côtés, en tenant le pouce, l'index et l'auriculaire. Tenir ces trois doigts combat également la frustration, la timidité, le perfectionnisme critique, la confusion.

Lorsque vous manquez de temps, travaillez exclusivement sur **l'index** qui est ici le plus important.

Le traitement de la peur, c'est également l'harmonisation de la quatrième profondeur.

4) Comment traiter la colère ?

La main droite se place sous le centre de la clavicule droite, la gauche sur le verrou de sauvegarde 4 gauche, à la base du crâne (photo 192).





Puis, la main gauche va sous le centre de la clavicule gauche, et la main droite, sur le verrou de sauvegarde 4 droit. Cela harmonise le flux du foie.

Ensuite, poser les deux mains au creux du dos, sous les côtes (verrou 23), car cela permet d'éviter les sautes d'humeur (photo 193).

De surcroît, il peut être avantageux de saisir les gros orteils.

La colère se combat aussi, comme vous le savez, en tenant le majeur, l'annulaire et l'auriculaire de chaque main. Si vous manquez de temps, le raccourci consiste à travailler exclusivement sur le **majeur**.

Tenir le majeur équilibre la troisième profondeur.

Sachez également que le trio majeur-annulaire-auriculaire aide à améliorer l'indécision, l'instabilité, la lâcheté.

5) Comment traiter la tristesse ?

La main droite se place sous le centre de la clavicule gauche, la main gauche se pose sur la base de la cage thoracique dans son segment gauche (photo 194).

Ensuite, la main gauche va sous le centre de la clavicule droite, et la main droite, sur la base de la cage thoracique dans son segment droit. Ces manœuvres harmonisent le flux du poumon.

De surcroît, la tristesse, répétons-le, se combat en tenant tous les doigts les uns après les autres, sauf l'auriculaire. Et ce, pour les deux côtés. Quoi qu'il en soit, le doigt le plus important à traiter est l'**annulaire**.

Quand on manque de temps, on peut se contenter de tenir exclusivement ce doigt.

Remarque : tenir tour à tour tous les doigts sauf l'auriculaire combat non seulement la tristesse, mais aussi la négativité.

6) Comment traiter la dissimulation, le faux-semblant ?

Toucher de la main gauche l'endroit où la nuque et les épaules se rejoignent du côté gauche, et tenir de la main droite le dos du poignet gauche, côté du petit doigt (photo 195).

Puis, toucher de la main droite l'endroit où la nuque et les épaules se rejoignent du côté droit et tenir de la main gauche le poignet droit, côté du petit doigt.

Ensuite, main droite sur l'hémithorax droit, sous la clavicule, à la hauteur de la troisième côte, main gauche là où la nuque et les épaules se rejoignent du côté gauche (photo 196).

Photo 193



Photo 194

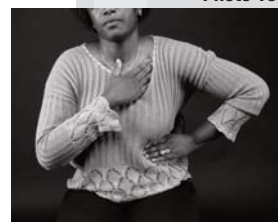


Photo 195



Photo 196





Après quoi, placer la main gauche sur l'hémithorax gauche (troisième côte), et la main droite là où la nuque et les épaules se rejoignent du côté droit.

De surcroît, la dissimulation et le faux-semblant se traitent, répétons-le, en tenant l'auriculaire et l'annulaire de chaque main. Quand on manque de temps, tenir exclusivement l'**auriculaire**. Ce doigt équilibre la cinquième profondeur. Il est celui de l'intuition. L'expression « mon petit doigt me l'a dit » en témoigne. Saisir le petit doigt puis l'annulaire remédie non seulement à la dissimulation mais également au sentiment d'insécurité, à la nervosité, à la confusion.

Dissimulation, faux-semblant, connaissance intuitive dépendent de la cinquième profondeur et des fonctions énergétiques du cœur et de l'intestin grêle.

Tenir le petit doigt aide la fonction cœur.

Répétons-le, dans tous les cas, si on dispose suffisamment de temps, il faut travailler sur les deux mains.

En réservant une place à part au découragement, nous pouvons résumer ce que nous venons de dire dans le tableau suivant :

INQUIÉTUDE> **POUCE, Majeur, Auriculaire**
 PEUR> **INDEX, Pouce, Auriculaire**
 COLÈRE> **MAJEUR, Annulaire, Auriculaire**
 TRISTESSE> **ANNULAIRE, Pouce, Index, Majeur**
 DISSIMULATION.....> **AURICULAIRE, Annulaire**

Cas particuliers

Lorsque l'angoisse et la colère s'associent.

Traiter le doigt de l'angoisse (c'est-à-dire l'index) et celui de la colère (le majeur).

Quand il y a en même temps de la colère et de la mélancolie.

Traiter le majeur et l'annulaire.

Quand prédominant sentiment de paraître et mélancolie.

Traiter le petit doigt et le quatrième.





Dans le cas où le patient est à la fois angoissé et triste.
Traiter l'index et l'annulaire.

Comment traiter frustration + indécision + fatigue + expiration difficile ?

Mettre la pulpe du majeur gauche sur l'ongle du pouce droit, les autres doigts se posant sur le majeur.

Comment revitaliser avec les deux paumes ?

Placer les doigts de la main droite sur la paume gauche, et les doigts de la main gauche sur la paume droite.

Comment le chithérapeute peut-il aider celui qui souffre d'orgueil et ne veut pas le reconnaître ?

Il cherche à lui équilibrer le méridien du poumon.

Comment réduire les soucis en énergétique chinoise ?

En traitant le méridien de la rate.

Comment le chithérapeute favorise-t-il le lâcher-prise par le jeu des méridiens ?

En équilibrant le méridien du gros intestin.

Comment faciliter l'assimilation et l'équilibre, en Chithérapie, tout en combattant la peur ?

En traitant l'intestin grêle, le triple réchauffeur et l'estomac.

Que peut l'énergétique chinoise pour favoriser l'amour inconditionnel et le pardon ?

Il convient de chercher à équilibrer le méridien du cœur et du maître du cœur.

Existe-t-il en Chithérapie un moyen pour aider un psychasthénique (c'est-à-dire un indécis) à se décider ?

Il faut lui équilibrer le méridien de la vésicule biliaire.

Quel méridien facilite le contrôle ?

Celui de la vessie.

Quel méridien favorise la vitalité qui réduit l'angoisse ?

Celui du rein.

Ce que nous pouvons résumer dans le tableau (page suivante).



**Tableau récapitulatif**

Traiter le méridien : du poumon	combat	l'orgueil
Traiter le méridien : de la rate	combat	les soucis
Traiter le méridien : du gros intestin	favorise	le lâcher-prise
Traiter le méridien : de l'estomac	combat	la peur, le mécontentement
Traiter le méridien : de l'intestin grêle	facilite	l'assimilation
Traiter le méridien : du triple réchauffeur	facilite	l'équilibre
Traiter le méridien : du cœur	favorise	l'amour inconditionnel
Traiter le méridien : du maître du cœur	favorise	le pardon
Traiter le méridien : du foie	favorise	le changement
Traiter le méridien : de la vésicule biliaire	est propice	pour trouver des choix
Traiter le méridien : de la vessie	facilite	le contrôle
Traiter le méridien : du rein	favorise	la vitalité qui réduit l'angoisse





AVERTISSEMENT

Une faute qu'il ne faut pas faire... En psychothérapie, beaucoup de gens viennent nous consulter parce qu'ils se trouvent trop émotifs. Cela leur fait perdre leurs moyens, disent-ils. Les uns se plaignent d'émotions qui paralysent – ce sont généralement les timides ou ceux qui redoutent le trac – d'autres, par contre, dénigrent l'emballlement émotionnel. C'est une erreur grossière de vouloir « se couper de ses émotions ». En aucun cas, il ne faut utiliser le Jin Shin Jyutsu pour se couper de ses émotions. Certes, Bouddha considère, non sans raison, qu'il est des émotions négatives. De plus, aspirer à davantage de maîtrise de soi est loin d'être un défaut. Cependant, trop de gens confondent émotion et émotivité. Dans des disciplines comme la bioénergie de l'Américain Lowen et dans la sophrologie, on reconnaît la valeur des émotions.

Ceci ne veut pas dire qu'on ne doit pas corriger l'hyperémotivité. Reconnaître les émotions est important. Capital aussi est l'entraînement à la sérénité par la méditation et l'autohypnose. Comme le dit Jacques Dechance dans son livre sur le développement personnel, la capacité à se centrer suppose d'accepter chaque émotion sans en être le jouet. Cet auteur recommande de pratiquer la « douche émotionnelle ». Il s'agit de s'exercer, debout ou assis, à ressentir, d'abord les yeux fermés, les quatre émotions suivantes : tristesse, colère, peur, joie. Et de terminer, bien sûr, si cela est possible, par l'apprentissage de la sérénité...

Dans le ressenti de chaque émotion interviennent la posture, la respiration, le regard, le comportement. Quand le sujet expérimente la tristesse, la posture est affaissée, il soupire, son regard se porte vers le bas. Au point de vue du comportement, il se met en retrait. Dans la colère, la posture va vers l'avant, l'inspiration est brève avec une expiration forte, il y a mobilisation des mâchoires et tension des muscles oculaires. Au point de vue du comportement, il y a engagement. Dans la peur, la posture est fermée, la respiration est petite, haute, thoracique, saccadée, le regard craintif est mobile, le sujet cherche à se protéger. Quand le sujet expérimente la joie, la posture est dilatée, la respiration est de grande amplitude, le regard est brillant, il « se bidonne ».

Il est un autre exercice que je recommande dans mes stages pour lutter contre la solitude, la timidité et le manque de confiance à l'égard des autres. Le groupe forme un cercle en se tenant par la main : tour à tour, chaque stagiaire se place au milieu du groupe et se laisse tomber sur les bras qui le retiennent puis le poussent dans une autre direction. Au total, il me semble judicieux de compléter le Jin Shin Jyutsu par des « exercices de découverte des émotions ».

