

## Séquences « d'aide à soi-même » en Jin Shin Jyutsu pour soutenir le système immunitaire

### I. Amener le calme :



La paume de la main droite passe sous l'aisselle gauche et  
l'extrémité des index, majeurs, annulaires  
et auriculaires atteint le dos  
(Verrou n° 26 G)

et simultanément

la paume de la main gauche passe sous l'aisselle droite et  
l'extrémité des index, majeurs, annulaires  
et auriculaires atteint le dos  
(Verrou n° 26 D).

Dans cette position, prenez le temps de 36 respirations naturelles ; si vous n'aimez pas « compter », il vous suffit de demeurer présents à vos respirations pendant une durée allant de 5 à 10 minutes, à votre convenance.

### II. Flux « spécial virus » :

#### A. Commencer par ouvrir les verrous n°15, de droite puis de gauche :

##### *a. Flux de droite :*

##### **1<sup>ère</sup> étape :**

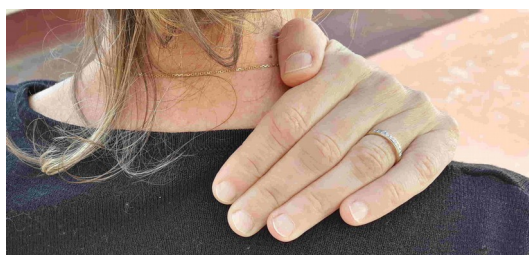
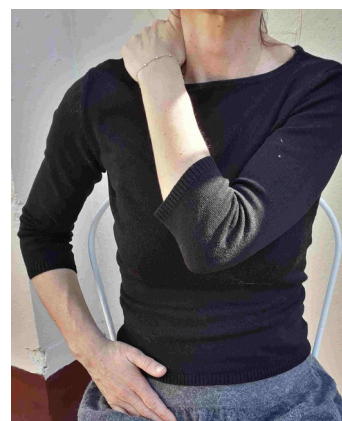
La main droite est posée sur le pli de l'aîne droite

(Verrou n°15 D )

et simultanément

la main gauche est posée en portemanteau sur l'épaule droite

(Verrou n°3 D).



*nb. Position de la main gauche sur l'épaule droite :  
l'extrémité des doigts atteint le verrou n°3 situé entre la  
colonne vertébrale et le haut de l'omoplate.*

## 2<sup>ème</sup> étape :

La main droite reste sur le pli de l'aine droit

(Verrou n°15 D)

et simultanément

la main gauche vient se poser sur l'arc de la voûte plantaire du pied droit

(Verrou n°6 D).



## b. Flux de gauche :

Inverser exactement mains et côtés par rapport au flux de droite.

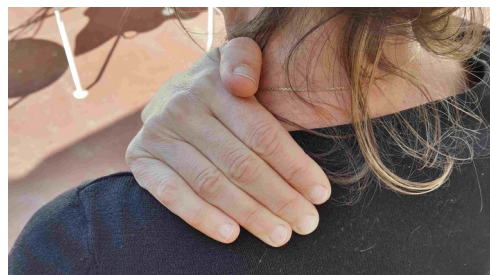
Donc :

### 1<sup>ère</sup> étape :

La main gauche est posée sur le pli de l'aine gauche (Verrou n°15 G)

et simultanément

la main droite est posée en portemanteau sur l'épaule gauche ( Verrou n°3 G).



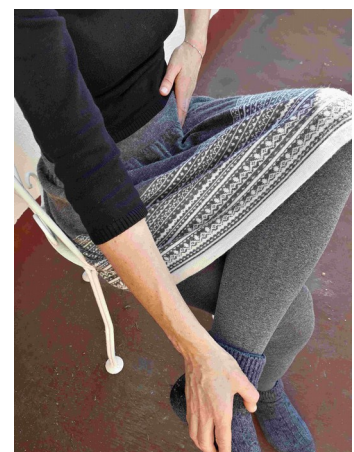
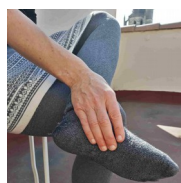
## 2<sup>ème</sup> étape :

La main gauche reste sur le pli de l'aine gauche (Verrou n°15 G)

et simultanément

la main droite vient se poser

sur l'arc de la voûte plantaire du pied gauche (Verrou n°6 G).



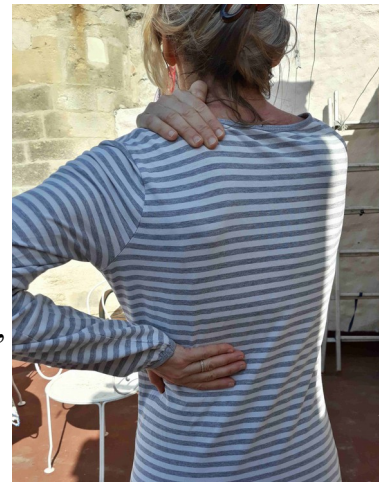
## B. Flux spécial virus ( uniquement un flux de gauche ) :

### 1<sup>ère</sup> étape :

La main droite est posée en portemanteau sur l'épaule gauche (Verrou n°3G)

et simultanément

La main gauche est posée sur la dernière côte postérieure gauche, proche de la colonne vertébrale (Verrou n°23 G) : voir photo !



*nb. Il est possible d'utiliser la paume de la main (photo de droite) ou le dos de la main (photo ci-dessous) :*



*La « bonne position » est celle qui est la plus confortable pour vous-même.*

### 2<sup>ème</sup> étape :

La main droite reste posée en portemanteau sur l'épaule gauche (Verrou n°3 G)

et simultanément

la main gauche se pose sur le pli de l'aîne gauche (Verrou n°15 G).



### 3<sup>ème</sup> étape :

La main gauche reste sur le pli de l'aîne gauche (Verrou n°15 G) et simultanément

la main droite se pose sur l'arc de la voûte plantaire du pied gauche (Verrou n°6 G).





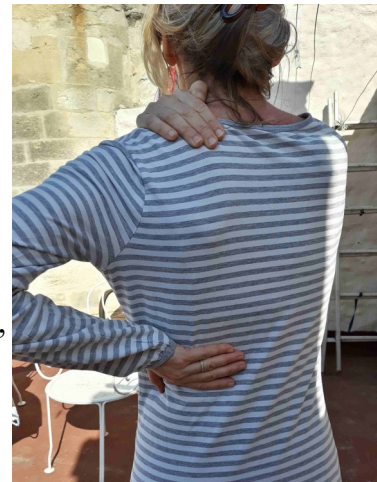
**4<sup>ème</sup> étape (elle reprend la 1<sup>ère</sup> étape) :**

La main droite est posée en portemanteau sur l'épaule gauche  
(Verrou n°3G)

et simultanément

La main gauche est posée sur la dernière côte postérieure gauche,  
proche de la colonne vertébrale (Verrou n°23 G) : voir photo !

*nb. Il est possible d'utiliser la paume de la main  
(photo de droite)  
ou le dos de la main (photo ci-dessous) :*



*Rappel : La « bonne position »  
est celle qui est la plus confortable  
pour vous-même.*



**5<sup>ème</sup> étape (elle reprend la 2<sup>ème</sup> étape) :**

La main droite reste posée en portemanteau sur l'épaule gauche

( Verrou n°3 G)

et simultanément

la main gauche se pose sur le pli de l'aîne gauche

(Verrou n°15 G).

**6<sup>ème</sup> étape ( elle reprend la 3<sup>ème</sup> étape) :**

La main gauche reste sur le pli de l'aîne gauche (Verrou n°15 G)

et simultanément

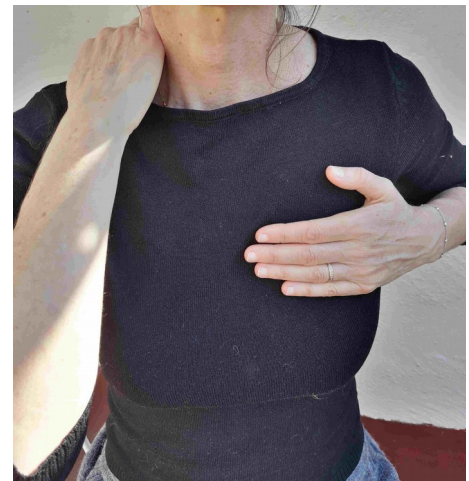
la main droite se pose sur l'arc de la voûte plantaire du pied gauche  
(Verrou n°6 G).



### III. Soutenir la fonction énergétique d'organe «intestin grêle» :

#### **1. Flux de droite :**

La main droite est posée à la base du cou, à droite  
(Verrou n°11 D)



et simultanément

la main gauche est posée sur le haut du buste, à gauche (Verrou n°13 G).

#### **2. Flux de gauche :**

Inverser exactement mains et côtés par rapport au flux de droite.

Donc :

La main gauche est posée à la base du cou, côté gauche (Verrou n°11 G)  
et simultanément

la main droite est posée sur le haut du buste, côté droit ( Verrou n°13 D).

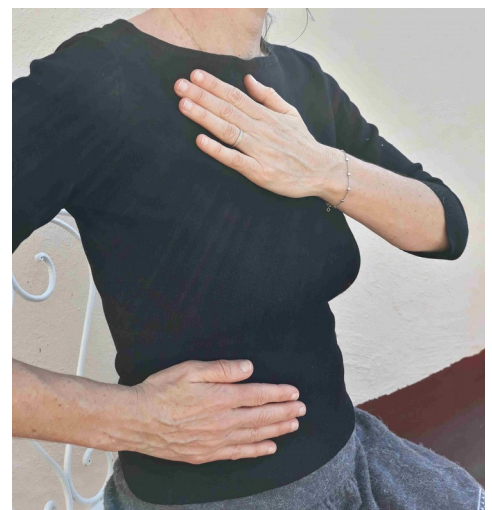
### IV. Soutenir la fonction énergétique d'organe «poumon» :

#### **1. Flux de droite :**

La main droite est posée sous la dernière côte antérieure droite  
(Verrou n°14 D)

et simultanément

la main gauche est posée sur le haut du buste, côté droit  
(Verrou n°13 D).



#### **2. Flux de gauche :**

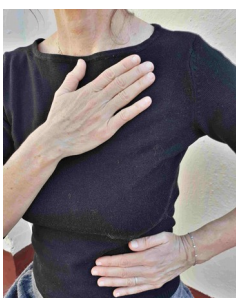
Inverser exactement mains et côtés par rapport au flux de droite.

Donc :

La main gauche est posée sous la dernière côte antérieure gauche (Verrou n°14 G)  
et simultanément

la main droite est posée sur le haut du buste, côté gauche

(Verrou n°13 G).



## Conseils pratiques pour vivre ces séquences :

*Être installé le plus confortablement possible ( assis, allongé mais c'est aussi possible debout )*

- **Séquences II . A et B :**

*Rester positionné entre 2 minutes et 5 minutes par étape (il faut que cela soit agréable: si au bout de 2 minutes vous souhaitez passer à l'étape suivante, ne serait-ce que parce que la position est peu confortable, alors il est préférable de changer d'étape plutôt que de s'obliger à rester 5 minutes sur une position inconfortable)*

- **Séquences III et IV :**

*Rester si possible entre 10 et 20 minutes par côté en veillant à avoir les bras soutenus si nécessaire (séquence III notamment)*

- *Lorsque nous «**posons les mains**» nous utilisons la paume de la main ou le bout des doigts ou le dos de la main: la position s'ajuste naturellement de façon adaptée et correcte en tous les cas.*
- *Au bout d'un moment vous commencerez très certainement à sentir une pulsation au bout de vos doigts: il s'agit de la manifestation du flux. Cette pulsation va évoluer en ralentissant ou en s'intensifiant : c'est normal ! Vous pouvez aussi ne rien ressentir car c'est une sensibilité qui se développe avec la pratique.*
- *Toutes les séquences peuvent être vécues à la suite ; mais il est encore plus adapté de séparer les séquences en les pratiquant aux moments de la journée ou de la semaine qui vous sembleront les plus appropriés.*

*Belle pratique !*

*Claire et Jean-Louis Carrière*

*Notre adresse de contact : [jsjart@yahoo.fr](mailto:jsjart@yahoo.fr)*