

Paida et Lajin auto-guérison

(Version abrégée)

Par Hongchi Xiao



* Il s'agit d'une version abrégée de *Paida and Lajin Self-Healing* (édition en anglais), qui a été publiée à Singapour en octobre 2012.

Ma santé, je gère!
Paida et Lajin E-Tao

Table des matières

À propos de l'auteur.....	2
Mon « voyage vers la guérison »	
Chapitre I	3
Extrait de <i>Voyage à la guérison</i>	3
Extrait de Voyage à Qinghai.....	4
Chapitre II Cinq critères des « méthodes d'auto-guérison »	6
Chapitre III Aperçu des méthodes de guérison autonome.....	8
Oubliez le nom de la maladie.....	8
Maladies complexes	10
« Tapis de bombes » et « logiciel antivirus »	11
« Logiciel antivirus » et le système de méridien	13
Phénomènes de crises et « maladies » de guérison	14
Trois étapes d'une crise de guérison	17
Le « médicament contre la douleur ».....	18
Sont- <i>Paida</i> et <i>Lajin</i> <i>suitable pour ceux qui sont faibles dans Qi</i> ?.....	20
« Traiter les maladies » et « Traiter le destin ».....	21
Chapitre IV Méthode de guérison autonome	22
<i>Paida</i> = élimination des déchets toxiques dans le corps	22
Séquence de <i>Paida</i>	22
Comment faire des <i>paidaproperly</i> ?.....	24
Principes de base du <i>paida</i>	24
Principe de traitement de fond	24
Durée et fréquence de <i>la paida</i>	24
Quelques choses à noter sur <i>Paida</i>	25
J'ai un problème de santé, quelles parties du corps je dois <i>Paida</i> ?.....	26
Chapitre V Méthode de guérison autonome	28
Comment puis-je détecter l'occurrence de <i>Jin-Suo</i> ?.....	28
Apprenez-en une minute sur <i>Lajin</i> — Méthodes de <i>Lajin</i> sécuritaires et efficaces	29
Quelques points à noter sur <i>Lajin</i>	31
Quelles sont les réactions physiques communes de <i>Lajin</i> ?.....	32
Quelle est la durée et l'intensité appropriées de <i>Lajin</i> ?.....	32
Mises en garde et suggestions	33
Chapitre VI Cas réussis	35
I Extrait de <i>First Aid at Funeral, et Granny Doing Lajin, âgée de 93 ans</i>	35
II Extrait de <i>Psoriasis – a Cure is the Making...</i>	36
III <i>Paida</i> and <i>Lajin</i> at Soweto Old Age Home, Afrique du Sud.....	37
Chapitre VII Pourquoi les ateliers de <i>paida</i> et de <i>lajin</i> offrent des effets curatifs incroyables?	40
Rapport d'enquête après l'atelier	42
Chapitre VIII Révélations scientifiques de <i>Paida</i> et <i>Lajin</i>	45
Résumé de la régulation endocrinienne du métabolisme énergétique par le squelette, par Prof. Gerard Karsenty.....	47
Chapitre IX	
Rappels	48
nous.....	50
Communiquez avec	

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

À propos de l'auteur



M. Hongchi Xiao , E-Tao fondateur

Née à Songzi, province du Hubei, Chine

Fondateur de l'E-Taofondateur consacré à la promotion des méthodes de guérison pour les personnes âgées et les personnes âgées

dans le monde entier

EN 1990, Xiao a obtenu son MBA et a ensuite travaillé comme banquier d'affaires aux États-Unis et à Hong Kong pendant plus de dix ans.

À quarante ans, Xiao a commencé à écrire [Sex and Stocks](#), le premier livre de fiction en Chine qui décrit les banquiers d'investissement. Il est rapidement devenu un best-seller dans la communauté chinoise.

En 2006, il a travaillé sur une proposition conceptuelle pour la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques de 2008 à Beijing et la présentation créative de son équipe a été choisie. Le monde entier a regardé leur œuvre d'art, qui était tout au sujet de la culture chinoise.

Puis, une série d'événements l'ont amené à s'embarquer dans une quête inédite de redécouverte de la culture chinoise et d'apprentissage auprès des maîtres de la médecine classique chinoise (MCM). Avec la sagesse d'un scientifique et l'esprit d'un explorateur, Xiao a voyagé à tous les coins du monde possibles, et a trouvé et appris de dizaines d'entre eux.

Il a maîtrisé de nombreuses méthodes et techniques auparavant considérées comme perdues, y compris l'acupuncture rare, l'acupression, la pose d'os, les techniques de couteaux à aiguille, *Paida et Lajin*. Depuis, Xiao s'est consacré à la promotion de ces trésors, en particulier les plus simples : *Paida et Lajin*. Les autres thérapies font des merveilles, elles sont néanmoins assez complexes et restent des moyens passifs de « guérison par autrui », non pas des méthodes sûres, simples et efficaces de « guérison par soi-même » librement accessibles à tous.

Xiao croit que « nous sommes maîtres de notre propre santé ». Pour promouvoir ces méthodes simples et permettre aux gens de s'auto-guérir, Xiao a écrit des best-sellers tels que [Journey to Cure](#), *Paida et Lajin Self-Healing*. Il voyage maintenant dans le monde entier pour donner des discours et des conférences, organiser des ateliers et manifester à diverses occasions pour promouvoir *Paida et Lajin*. Il a visité de nombreuses villes chinoises, à Singapour, en Malaisie, en Inde, en Allemagne, en France, en Suisse, aux États-Unis, etc. De nouveaux appels l'amèneront dans des endroits, grands ou petits, lorsque les conditions sont « mûres ».

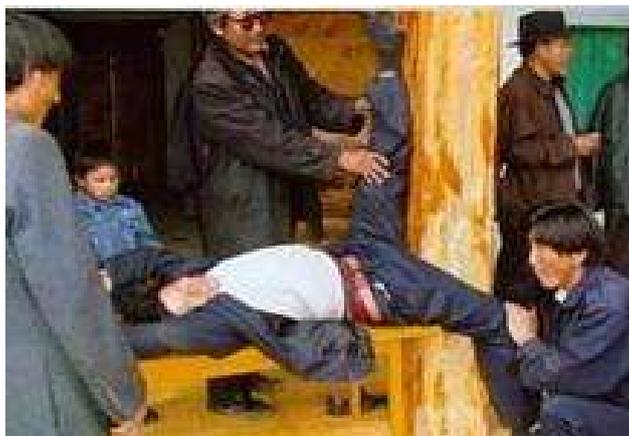
« Avez-vous vraiment essayé *Paida et Lajin* ? » Xiao demanderait des sceptiques et des théoriciens. Pour Xiao et les millions de personnes qui en ont bénéficié, le seul test de l'efficacité de *Paida et Lajin* à travers l'action, l'action et l'ACTION!

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

Chapitre I Mon « voyage vers la guérison »

Extrait de [Voyage à la guérison](#)

Comme hier, j'ai mis des tables basses dans le couloir à l'extérieur pour les Tibétains qui font la queue pour faire *Lajin*. Le nombre de tables était passé de trois à six, sur chaque table se trouvait un patient qui avait une jambe droite contre la perche, tandis que quelqu'un à côté de lui aidait à presser ses jambes. Si j'ai remarqué que certains ne semblaient pas bénéficier de la pratique, je les ferai répéter, avec moi pressant sur la jambe, et montrant à ceux qui étaient autour combien l'expression du visage serait douloureuse quand elle était faite correctement. Au bout du compte, ils se sont rendus compte que leurs symptômes avaient disparu avec l'exercice douloureux.



Aider à appuyer sur les jambes de celui qui fait *Lajin*

Ça m'a vraiment fait plaisir de voir les effets immédiats de *Lajin* — non seulement cela a guéri la douleur dans le torse et les membres, mais aussi soulagé les maux de tête et les douleurs dans les organes internes. Une femme qui avait des douleurs aux genoux et aux jambes a été éliminée après *Lajin*, mais les douleurs au dos, à la poitrine et à l'estomac sont restées. Il y avait des claquements dans ses vertèbres thoracique et lombaire lorsque je lui ai fait une fixation osseuse, après quoi toutes les douleurs restantes ont disparu; dans un autre cas, j'ai utilisé l'ostéoporose sur un homme d'âge moyen souffrant de douleurs aiguës à l'estomac qui irradiaient de son abdomen vers le dos. Après quatre bruits de poings sur ses vertèbres thoraciques, la douleur a complètement disparu. J'étais convaincu que la douleur dans les organes tels que l'estomac et le foie devait être étroitement liée aux taches correspondantes sur les vertèbres.

Il m'est venu à l'esprit que puisque *le Lajin* pouvait être pratiqué facilement à la maison ou au bureau, il fallait le faire connaître au monde entier pour qu'un plus grand nombre de personnes puissent en bénéficier, notamment le nombre croissant d'employés de bureau qui souffrent de douleurs au cou et au dos. *Les entreprises pourraient envisager d'installer des « bancs de travail »* dans le bureau, dans le cadre du programme d'avantages sociaux.

J'ai aussi découvert aujourd'hui quelques tristes vérités. J'ai vu que certains Tibétains avaient passé la nuit dans le couloir du monastère, pour être soignés le lendemain. Je devine que la raison pour laquelle tant de Tibétains souffrent de maladies comme l'arthrite est peut-être parce qu'une majorité d'entre eux sont des nomades habitués à dormir dans les champs la nuit où l'air humide et froid pénètre dans le corps. Comme il n'y a pratiquement aucun service médical disponible dans les endroits éloignés du Tibet,

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

les personnes malades ne pouvaient pas être traitées; Ils doivent plutôt se tourner vers des médicaments tels que les analgésiques ou les hormones, qu'ils peuvent acheter sans ordonnance. Les monastères avec de nombreux lamas achètent généralement des boîtes d'analgésiques pour soulager diverses douleurs. Les surdoses et/ou l'abus de ces médicaments induisent beaucoup de maladies, comme la déformation des os. La surdité, qui est une maladie courante ici, est caus e par l'utilisation abusive de médicaments hormonaux pour traiter les rhumes. Pour aggraver les choses, beaucoup de drogues vendues aux habitants sont soit contrefaites ou de mauvaise qualité, que personne ailleurs ne prendrait.

De nombreuses maladies peuvent être traitées sans médicaments, y compris les nombreux problèmes oculaires que j'ai trouvés chez mes patients, comme la cataracte, la myopie, l'inflammation ou le larmoiement des yeux, car ils pourraient tous être guéris avec l'acupuncture. Cependant, en raison de la pauvreté et du manque d'acupuncteurs dans la région, les gens laissent le mal empirer ou se rendent à l'hôpital pour recevoir des perfusions. Ils semblaient toujours recevoir des infusions à l'hôpital, et ne recevaient presque aucun autre traitement. Malheureusement, ils semblaient toujours plus malades après les perfusions.

Extrait de Voyage   Qinghai

Paida et Lajin le soleil

Après le déjeuner, nous sommes retournés à la cuisine. Encore une fois, il y avait trop de monde. J'ai dû inviter ceux qui attendaient leur tour. J'ai dressé quelques tables supplémentaires et les ai encouragés à faire *Lajin*. Les deux premiers hommes qui allaient recevoir le traitement souffraient tous deux de douleurs au bas du dos et à la hanche, et ils boitaient. J'ai demandé : « Avez-vous fait *Lajin*? » Ils ont tous deux répondu : « Oui. » « Avez-vous fait *Paida*? » J'ai demandé. « Oui. » « Vous avez-vous tapé sur la hanche? » J'ai demandé de nouveau. « Non », a-t-il répondu. Comme ils étaient des hommes (donc ne seraient pas gênés d'exposer la hanche), je leur ai demandé de retirer leur pantalon pour avoir la hanche tapot e.

L'un d'eux, en se d chaussant, lui a montré le cul et a demandé : « On lui a tapé dessus hier.  a ne compte pas? » J'ai regard , il y avait une grande zone de sang violet (sang empoisonné). J'ai demandé : « Est-ce que votre douleur est soulagée? » « Oui. » C'est ce qu'il a répondu. J'ai profité de l'occasion pour lui expliquer : « Le *Shashows violacé et sombre* qui vous fait du mal, et la sensation d'humidité froide (frissons dans le corps qui induisent diverses maladies) est en train d'être éliminée. Vous devez continuer à recevoir du *Paida lourd*. » J'ai demandé à un autre homme de lui tapoter la hanche. Mais son *Paida*  tait beaucoup trop doux. Je lui ai montré comment tapoter vigoureusement. Tout le monde a ri. Celui qui aide *Paidatook à donner l'indice et commence à utiliser de lourdes claques. La réception Paidi epar-coup a montré des expressions douloureuses.*

L'autre robuste Kangba a dû suivre le mouvement et enlever son pantalon pour recevoir *Paida*. Très vite une grande partie de Sha's apparut sur sa hanche. Je leur ai dit : « C'est mieux de se tapoter, car vous serez à la fois le donneur et le receveur de ce « cadeau ». Au début, ils étaient réticents à se tapoter. Je leur ai expliqué pourquoi et ils ont commencé à utiliser de véritables claques. Au fil du temps, ils se sont relâchés, les bras levant et tombant lentement et l'intensité diminuant, tout comme la machine à plier en quatre dans un champ de pétrole. De temps en temps,

je devais demander aux autres de leur donner quelques claques. Cela a continué ainsi pendant une demi-heure

4

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

heure, et en effet leurs douleurs de hanche furent grandement soulagées. Je leur ai demandé de marcher à nouveau, et ils pouvaient le faire normalement. Ils ne pouvaient s'empêcher d'être émerveillés par la méthode de guérison et son efficacité merveilleuse.



Donner et recevoir le « cadeau » de *Paida*



S'entraider do *Lajin*



Paida in a group

Extrait du blog de M. Xiao :

http://blog.sina.com.cn/s/blog_5dc946a60100h3e5.html

Version anglaise publiée sur le site E-Tao :

http://www.Paidalajin.com/en/home/m_post.asp?id=213795518149

Note de la rédaction :

Visitez notre site Web à <http://www.paidalajin.com/fr/home/lireplus> d'articles sur « *Le voyage de M. Hongchi Xiao* » (Journey to Cure). Vous pouvez également télécharger des vidéos, lire des FAQ et des histoires sur l'auto-guérison du monde entier.

Ma santé, je gère! Paida et Lajin E-Tao

Chapitre II Cinq critères des « méthodes d'auto-guérison électroniques »

Nous sommes certains que les méthodes de guérison par E-Auto aideront à résoudre le dilemme de l'inaccessibilité et du coût démesuré des soins de santé dans le monde entier. Les caractéristiques les plus importantes de ces méthodes sont tirées du canon de médecine interne de l'empereur jaune, « [Huang Di Nei Jing](#) », « Bible » en chinois.

médecine depuis des millénaires. Il préconise « la régulation du cœur en premier lieu, suivie de traitements externes et de thérapies alimentaires, et l'utilisation des médicaments en dernier recours ». Nous croyons qu'en suivant ces principes, TOUT LE MONDE sera capable de se guérir.

Mais ensuite vient la question de « COMMENT », comment réguler le cœur et comment appliquer des mesures de traitement externes? Une méthode de guérison trop complexe ou très limitée dans son champ d'application, qui a des effets secondaires évidents ou qui n'offre pas l'efficacité souhaitée ne sera pas largement acceptée par le public.

Ma recherche de méthodes de guérison traditionnelles m'a amené à faire plusieurs voyages au cours des dernières années. Grâce à l'apprentissage et à la pratique répétée, non seulement j'ai trouvé des méthodes simples mais efficaces, mais j'ai aussi résumé cinq critères, selon lesquels une méthode de guérison ne peut être facilement acceptée par la grande majorité des gens et leur apporter un bénéfice.

Les cinq critères sont les suivants :

Efficace : Son efficacité devrait être sans aucun doute supérieure à celle des pratiques médicales modernes.

Simple : Il devrait être assez simple pour être maîtrisé par la plupart des gens en seulement UN ou quelques minutes.

Sécuritaire : Il devrait être plus sûr et plus fiable que les pratiques de guérison existantes, et il devrait s'agir d'une méthode « verte » sans risque d'empoisonnement ou d'effets secondaires.

Universellement applicable: Il devrait être efficace sur presque toutes les maladies.

Bricolage : Il devrait être un exercice d'entraide facilement accessible à tous, pour guérir les troubles physiques et mentaux et améliorer la santé globale.

À première vue, trouver une méthode de guérison qui répond aux cinq critères peut sembler une tâche impossible. Heureusement, non seulement nous avons trouvé de telles méthodes, mais nous avons aussi pu prouver leur incroyable efficacité grâce à des dossiers substantiels de pratiques cliniques. Par exemple, en appliquant ces méthodes, 90 % des personnes atteintes d'hypertension, de diabète ou de troubles de la prostate ont fait des progrès significatifs ou se sont complètement rétablies. La pratique consciencieuse permet de soulager ou même de guérir presque toutes les maladies, qu'elles soient graves ou mineures, aiguës ou chroniques, physiques ou mentales, par soi-même ou pour autrui.

Un jour, lorsque l'efficacité et la portée de ces méthodes d'auto-guérison dépasseront de loin celle de la médecine moderne, elles transformeront inévitablement le mode communément accepté des pratiques médicales qui remonte à des millénaires, ainsi que les industries médicales et pharmaceutiques plus récentes. Il finira par rafraîchir les perceptions de l'homme, contribuant ainsi à faire progresser la civilisation humaine.

Une fois, sur un vol d'Air Canada, j'ai utilisé seulement trois aiguilles en argent (outils d'acupuncture) pour sauver un passager mourant; Une autre fois, j'ai envoyé un patient paralysé marcher en appuyant sur ses points d'acupoint (points d'acupuncture le long des méridiens du corps, c'est-à-dire les canaux par lesquels l'énergie vitale « Qi » circule et entraîne la circulation sanguine. Ils sont au centre de traitements externes, y compris l'acupuncture, l'acupression, le massage, etc.) avec mes doigts (traitement d'acupression); De nombreuses personnes souffrant de douleurs au bas du dos et des jambes voient leurs souffrances atténuées par la mise en place d'un système osseux. On pourrait croire que ces méthodes pourraient faire des merveilles, en fait elles peuvent, mais l'acupuncture, l'acupression et la fixation osseuse sont toujours

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

moyens passifs de « se faire guérir par les autres », et non pas moyens proactifs de « se soigner soi-même ». Ils ne régulent pas le cœur ou l'esprit du receveur, donc ne seront pas des pratiques de notre choix, à promouvoir dans le monde entier. Traiter les personnes qui utilisent ces méthodes peut aussi entraîner le risque d'être accusé de pratique médicale illégale. C'est **pourquoi j'ai commencé à explorer les moyens de mieux exploiter le pouvoir d'auto-guérison de l'homme et de promouvoir la notion de « Ma santé, je gère! »** Mon rêve est que finalement TOUT le monde devienne son propre guérisseur.

Je crois que **la bonne voie de guérison devrait être la plus directe, simple et accessible**. Les gens sont peut-être liés par des perceptions profondément enracinées de soins prodigués par des professionnels et le système de santé, mais ils ont peut-être longtemps fermé les yeux sur la « bonne voie » évidente pour permettre à leur pouvoir inné d'auto-guérison de faire son travail. Je crois néanmoins qu'il est destiné à se manifester par les « méthodes de guérison les plus simples » — *Paida* (tapoter et gifler la peau pour faire sortir les déchets toxiques du corps) et *Lajin* (s'étirer pour rendre le corps souple, guérir des maladies et améliorer la santé en général).

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Chapitre III Présentation des *méthodes* de guérison autonome

« Les méthodes de guérison E-TAO sont dérivées de la médecine chinoise classique (MCM) et diffèrent des thérapies de la médecine chinoise moderne. Pour une meilleure compréhension, j'expliquerai en langage clair la relation entre le CCM et les « *méthodes d'auto-guérison par voie électronique* », où la compréhension de plusieurs termes spécifiques est de la plus haute importance.

Oubliez le nom de la maladie

C'est le terme principal que nous utilisons pour interpréter les « *méthodes* de guérison autoinfligées », et c'est aussi l'un des secrets du succès de l'auto-guérison que nous préconisons.

Peu importe la maladie, il/elle doit d'abord oublier son nom. Veuillez noter que c'est le nom qui doit être oublié, et non la maladie elle-même. Un nom de maladie n'est que la pointe d'un iceberg; Il existe probablement d'autres maladies sous-jacentes plus graves que même les médecins et les patients eux-mêmes ignorent. Les noms des maladies ne sont que des étiquettes apposées par les médecins et les fabricants de médicaments sur la base d'indicateurs pathologiques connus et de statistiques, mais ces étiquettes n'identifient pas nécessairement les maladies réelles. Un ensemble de symptômes ou une maladie portant un nom particulier peuvent avoir différentes causes. Le fait de prescrire des médicaments uniquement en fonction du nom d'une maladie, sans tenir compte de ses causes, peut aggraver la condition.

Les noms des maladies peuvent être très trompeurs. Je vais ici utiliser deux exemples très courants - l'hypertension et le diabète - pour illustrer mon argument.

Pour les médecins et les patients souffrant d'hypertension, il est naturel que des médicaments antihypertenseurs soient pris pour contrôler la pression artérielle. La relation entre la pression artérielle et le cœur, le foie, la rate et d'autres organes est tout simplement négligée. Par conséquent, les organes internes du corps sont souvent endommagés par la prise de médicaments.

Presque tous les antihypertenseurs sont des diurétiques qui pourraient endommager les fonctions du rein. Cela entraînera d'abord une baisse de la libido, une diminution de la fonction sexuelle, des troubles de la prostate et divers troubles du système urinaire tels que des mictions fréquentes ou involontaires, etc.; Deuxièmement, elle entraînera l'insomnie, la perte osseuse, la maladie d'Alzheimer, la perte de cheveux, les acouphènes, la perte auditive et une durée de vie raccourcie; En outre, la médecine occidentale est considérée comme acide du point de vue de la médecine chinoise, et l'acidité détruira les tissus des parois des vaisseaux sanguins, provoquant des ruptures de vaisseaux sanguins qui pourraient entraîner des accidents vasculaires cérébraux et des maladies cardiaques.

La cause et l'effet mentionnés ci-dessus pourraient être difficiles à comprendre avec seulement la connaissance de la médecine occidentale; Cependant, la théorie de la médecine chinoise indique clairement que « le rein gouverne les os, sa santé est montrée dans les cheveux, il s'ouvre aux oreilles et il contrôle la mémoire, les fonctions urinaires et déféquentes, et gouverne la durée de vie naturelle ». Par conséquent, sans prise de médicaments antihypertenseurs, tant que les méridiens du rein, du cœur, de la rate et du foie (canaux énergétiques dans le corps qui sont connectés à leurs organes respectifs) sont nettoyés, la pression artérielle reviendra naturellement à

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

normal.

En effet, il n'existe pas de norme définitive pour la tension artérielle « normale »; Il est lié à l'âge, au physique, à l'humeur et à bien d'autres facteurs. Elle change aussi de jour en jour, et fluctue avec l'humeur et les activités. Les médecins et les fabricants de médicaments établissent des normes et étiquettent les maladies pour établir des repères de référence et stimuler les ventes de médicaments. La prise de médicaments antihypertenseurs induit inévitablement plus de troubles, tels que des problèmes au foie, aux reins, à l'estomac et aux yeux, et encore plus de médicaments seront nécessaires pour traiter ces nouvelles maladies. De nombreux patients hypertendus meurent après des années de traitement, mais on constate que leur décès n'est pas causé par l'hypertension. En ce sens, le nom « hypertension » est assez trompeur.

Un autre bon exemple est le diabète, dont le nom est également trompeur en raison de l'utilisation d'indicateurs de glycémie. Votre médecin vous dit que vous êtes diabétique et que vous devriez prendre des médicaments hypoglycémisants, puis vous dit si votre glycémie n'est pas sous contrôle, il peut facilement entraîner des problèmes cardiaques, même le glaucome (une maladie de l'œil) dans les cas graves. Ce sont les connaissances enseignées dans les écoles de médecine depuis toujours. Sans le savoir, les médecins sont bercés par des producteurs de médicaments qui leur font office de précurseurs.



Malheureusement, cela a bouleversé la causalité. En pratiquant *le Paida et le Lajin*, nous avons appris que chez tous les diabétiques, le Sha (déchets toxiques qui sortent du Paida) apparaîtra lorsque le péricarde et les méridiens cardiaques sur les coudes intérieurs sont frappés. Cela indique qu'ils ont déjà des problèmes cardiaques, mais qu'ils n'en sont pas conscients. Quand ces gens pratiquent Lajin, ils vont ressentir des douleurs à l'arrière des genoux et

également la racine des cuisses, ce qui indique que les méridiens de la vessie urinaire, du foie, des reins et de la rate sont tous bloqués, c.-à-d. ces organes ont tous des problèmes. Les problèmes avec ces organes sont la cause réelle de l'hyperglycémie. Une enquête plus approfondie révèle que tous les diabétiques souffrent de problèmes émotionnels, à des degrés divers, tels que la tension, l'anxiété, la dépression et d'autres troubles mentaux; Une telle agitation émotionnelle peut entraîner des troubles endocriniens. Sans parler des adultes, la plupart des étudiants adolescents sont stressés avant de passer un examen majeur, souffrant ainsi de troubles endocriniens ou de taux anormaux de sucre dans le sang.

En bref, le diabète est causé par des troubles endocriniens qui sont liés au cœur, c.-à-d. une condition due à des problèmes émotionnels. Certaines personnes sont trop obsédées par l'argent, le pouvoir, le statut social ou leurs enfants, et ces obsessions les rendent tendues et anxieuses tout le temps. Naturellement, le système endocrinien ne fonctionnera pas correctement. Certaines personnes trouvent la détente et le plaisir uniquement dans les repas, et elles finissent par manger et boire trop bien, trop, ce qui alourdit le système endocrinien. Si l'on prend des médicaments hypoglycémiques sans tenir compte des causes, cela ne fera qu'endommager davantage les fonctions du cœur, des reins, du foie, de la rate et du pancréas.

En fait, les médecins et les patients eux-mêmes sont conscients des effets négatifs des médicaments. Les descriptions des médicaments indiquent clairement qu'ils sont nocifs pour le rein, le foie, la rate, le cœur et d'autres organes internes. Une fois les organes internes endommagés, les organes sensoriels et les membres

seront également endommagés. En effet, le terme « diabète » implique qu'il existe un groupe sous-jacent d'autres maladies,

9

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

. Ce phénomène est appelé « maladie complexe ». Selon la médecine chinoise, le foie s'ouvre aux yeux. Ainsi, tant que le foie fonctionne normalement, les yeux seront en bonne santé. Cela n'a rien à voir avec les taux de sucre dans le sang. La prise de médicaments ou l'injection d'insuline endommagent le foie et entraînent des problèmes oculaires tels que le glaucome et le décollement de la rétine. De nombreux diabétiques prennent les médicaments prescrits et finissent par avoir des problèmes d'organes internes et d'yeux. Lorsque la maladie s'aggrave, leurs pieds vont devenir ulcérés et ils pourraient même être amputés. Par conséquent, pour guérir le diabète, il ne faut pas se laisser tromper par son nom, mais plutôt identifier les causes réelles. Les diabétiques devraient d'abord être heureux et confiants, et apprendre à lâcher prise; et pratiquez *Paida et Lajinto pour nettoyer les méridiens du cœur, du foie, des reins, de la rate et de la vessie. Lorsque les organes internes fonctionnent correctement, les taux de sucre dans le sang reviennent naturellement à la normale.*

C'est pourquoi, dans la médecine chinoise classique, « réguler le cœur » est la première chose, les mesures de traitement externe sont utilisées en premier lieu et la médecine est prise en dernier recours. « Oubliez le nom de la maladie » nous rappelle qu'il y a beaucoup de maladies derrière une maladie particulièrement étiquetée. « Toutes les maladies sont des maladies complexes », c'est-à-dire un complexe de nombreuses maladies. Les maladies indiquent le blocage de nombreux méridiens, et leurs causes sont également variées; par conséquent, nous devons faire attention à ne pas en omettre aucune ou être induits en erreur par des noms ou des indicateurs de maladies particuliers; Nous devrions plutôt nous concentrer sur l'amélioration de la santé globale. Nous devrions essayer de nettoyer tous les méridiens bloqués et pas seulement un d'entre eux. Par conséquent, *le Paida et le Lajin devraient être pratiqués sur toutes les parties du corps de manière à « bombarder le tapis », afin d'activer notre « logiciel anti-virus » interne, c.-à-d. le pouvoir d'auto-guérison, pour éliminer toutes les maladies dans le corps.*

En vue de cela, tout le monde devrait apprendre un peu de bon sens de la médecine chinoise. Par exemple, les acouphènes, la surdité, la perte de cheveux, le mal au dos, les douleurs aux jambes, le déclin des fonctions sexuelles, etc. sont tous associés au rein; Vision défaillante, problèmes de *flottaison, cataractes*, Jin-Suo (contraction des tendons), etc. signalent des problèmes au foie; De la même manière, si l'on devient trop gros ou trop mince, le problème est lié à la rate qui gouverne nos muscles.

Maladies complexes

Ce terme fait référence au concept « oublier le nom de la maladie ». Les gens n'ont rarement qu'une seule maladie; Il y a toujours un certain nombre d'autres maladies derrière une maladie connue. En outre, ces maladies sont interdépendantes; ce sont les causes et les effets d'autres maladies, et sont donc appelées « maladies complexes ». En fait, toutes les maladies sont des maladies complexes.

Toutes les maladies à noms connus sont étiquetées selon l'identification et la classification de la médecine moderne, sur la base de normes connues, en utilisant des mesures connues. Cependant, peu importe la précision du diagnostic de la médecine chinoise, de la médecine occidentale ou des appareils médicaux, il existe encore des domaines du corps humain complexe où leur diagnostic et leurs traitements doivent encore être couverts de manière holistique. Ainsi, la clé pour guérir une maladie n'est pas de connaître le nom, mais plutôt de trouver les causes profondes.

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Les maladies complexes impliquent qu'il existe encore de nombreux changements pathologiques non détectés ou non détectables. Autrement dit, derrière une maladie connue, il pourrait y en avoir beaucoup d'autres connues et inconnues, et la meilleure façon de s'y attaquer est d'avoir une recherche approfondie, un diagnostic et un traitement semblables à ceux du « bombardement sur tapis » dans les opérations militaires. Cela déclenchera le « bombardement de précision » interne du corps pour nettoyer les méridiens, comme lorsqu'un « logiciel anti-virus » (c.-à-d. le pouvoir d'auto-guérison du corps) est activé. Ainsi, le « bombardement sur tapis » et le « bombardement de précision » travaillent main dans la main pour nettoyer les méridiens de façon holistique et expulser les déchets toxiques.

Parmi les nombreuses pratiques de la médecine chinoise, j'ai spécialement choisi *Paida et Lajin* pour promouvoir dans le monde entier non seulement parce qu'elles sont simples à pratiquer et produisent des effets rapides, mais aussi parce qu'elles sont universellement applicables, c.-à-d. quand on pratique *Paida et Lajin*, presque toutes « maladies complexes » sont ciblées et traitées. Cela est dû au fait que du diagnostic au traitement, *Paida et Lajin* agit de manière holistique et non partielle. Les gens peuvent trouver difficile de localiser directement et avec précision les méridiens et les points d'acupuncture - c'est pourquoi beaucoup ont tendance à abandonner l'autoguérison. *Paida et Lajin* peuvent sembler simples, mais elles sont plus efficaces sur les maladies complexes que les pratiques médicales traditionnelles. De nombreuses maladies que les médecins trouvent difficiles à traiter sont guéries par des gens ordinaires en utilisant ces deux méthodes incroyablement simples. Traiter des maladies complexes avec des méthodes simples, c'est comme on dit toujours : « La façon la plus vraie (Tao) est la plus simple. » Il s'agit en effet d'une interprétation précise et concrète de la « voie (Tao) ».

En outre, grâce à l'autodiagnostic et au traitement des maladies complexes, les gens auront de nouvelles perspectives sur la santé et la vie. Ils vont naturellement explorer les vérités durables de la médecine chinoise classique (MCC), et donc changer leur vie en améliorant leur santé. Ils passeront de la guérison physique à la guérison spirituelle, et de la gestion de la santé à la gestion de la vie. La païense et le Lajin rendent les gens plus sains, plus heureux et à l'aise.

Malheureusement, certains ne font attention à leur santé que lorsqu'ils sont gravement malades. Ils sont très préoccupés par l'entretien et le soin de leurs voitures et de leurs animaux, mais ne se soucient pas beaucoup de la préservation de leur propre santé. Ils ne s'intéressent qu'aux « révisions » ou au traitement des maladies graves. Peut-être est-ce le soi-disant « destin ».

« Tapis de bombes » et « logiciel antivirus »

Huang Di Nei Jing affirme que toutes les maladies sont causées par des méridiens bloqués, ce qui permet de nettoyer les méridiens et de guérir les maladies.

Cependant, lorsqu'on tombe malade, la principale préoccupation pourrait être de savoir exactement quels méridiens sont bloqués. Ici, je vais vous révéler un grand secret : il y a 12 méridiens standard dans le corps et, avec les Renand Du Meridians au milieu du torse avant et arrière, ces 14 méridiens, lorsqu'ils sont bloqués, deviennent la cause de toutes les maladies. C'est-à-dire, des infimes inflammations de piqûres de moustiques à la croissance tumorale, que ce soit

l'insomnie ou la constipation, toutes les maladies se produisent du fait d'un seul, souvent plusieurs, de ces 14 méridiens bloqués. Par conséquent, peu importe ce que

11

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Les maladies dont on souffre, le nettoyage de ces 14 méridiens les guérira invariablement toutes. Les quatre parties générales (coudes, mains, genoux et pieds) sont spécialement choisies pour *Paida* effacer les 14 dits méridiens.

« Bombardement de tapis » est à l'origine un terme militaire, ce qui signifie bombarder chaque centimètre de terre. Utiliser *Paida* and *Lajin* comme un « bombardement de tapis » pour nettoyer les 14 méridiens du corps dans toutes les directions. Ceci élimine toutes les maladies connues et inconnues de manière holistique, au lieu de les traiter selon les divisions de la médecine. *Paida et Lajin* agit comme diagnostic et traitement des maladies : *Sha* (déchets toxiques) apparaissant pendant *Paida* indique que les méridiens correspondant aux zones frappées sont bloqués, et l'apparition de la désintoxication de *Shameans* a commencé; à *Lajin*, la douleur ressentie pendant l'étirement indique les parties du corps où le *Jin-Suo* se produit, et le rétablissement de la flexibilité du *Jinthrough* par un autre étirement guérira les maladies.

Pour permettre aux gens de l'ère moderne familiarisés avec les ordinateurs de saisir le concept de « pouvoir d'auto-guérison », j'utiliserai le terme « logiciel anti-virus ». Notre corps a un « logiciel anti-virus » inné dans le cadre de notre pouvoir d'auto-guérison, et sa sagesse, sa sensibilité et sa sophistication vont au-delà de la compréhension humaine et de l'imagination. Il se trouve dans les méridiens du corps sous la forme d'un « *Qi* (énergie vitale) invisible ». Une fois que ce « logiciel anti-virus » est activé par l'intermédiaire de *Paida* et/ou *Lajin*, il commencera à scanner le corps entier. Lorsque *Qi* trouve un blocage ou une zone problématique, il verrouille la cible et l'efface, les maladies ou les douleurs sont ainsi atténuées ou complètement guéries. Ce processus est comme si le lancement de missiles dans un « bombardement de précision » et que le « logiciel anti-virus » est l'idée qui déclenche ce processus.

Le nombre de méridiens nettoyés par *Paida* et *Lajinis* n'est pas un mais plusieurs ; l'effet n'est pas seulement localisé mais dans tous les systèmes connus et inconnus du corps. Le flux sanguin activé de *Qi* agit comme « logiciel anti-virus »; Non seulement il localise les « virus », mais il stimule automatiquement le corps à produire des anticorps contre eux. Plus précisément, il s'agit des sécrétions endocriniennes automatiques d'insuline, de cellules souches, d'énképhaline, d'adrénaline, etc., nécessaires pour lutter contre différentes maladies. Pratiquer le *paida* and *lajinis* comme une mobilisation complète des systèmes logiciels et matériels dans tout le corps, et c'est pourquoi on le décrit comme un « bombardement de tapis » et une « suppression complète du virus ».



De toutes les positions de *Lajin* position, l'étirement en « position couchée » produit les effets les plus approfondis : tous les méridiens sont délestés, bien que dans des degrés variables.

Paida fonctionne en rayonnant de points spécifiques : *Paida* les mains et les coudes nettoient les six méridiens le long des bras et des mains; *Paida* both nettoie les genoux et les pieds des six méridiens le long des jambes et des pieds; Les *Ren* and *Du* Meridians sont également nettoyés aux joints pertinents. Les mains sont des zones réflexes holographiques de tous les organes du corps ; Par conséquent, lorsque les mains sont utilisées pour *Paida*, elles sont également battues. Cela crée une nouvelle série de « bombardements sur tapis ».

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

« Logiciel antivirus » et le système de méridien

« Lajincure tinnitus? » « Peut-il guérir les maux de tête? » « Diabète? » « Qu'en est-il de l'hypertension? » Toutes ces questions ont une chose en commun : elles sont posées sous forme de « noms des maladies ». Pourtant, ce que je veux souligner, c'est qu'il faut d'abord ignorer les « noms des maladies ». Lorsque vous essayez seulement de supprimer les symptômes, des problèmes se posent. Par exemple, les patients « hypertendus » font tout ce qu'ils peuvent pour ramener la tension artérielle à des niveaux normaux; et les patients « diabétiques » essaient par tous les moyens possibles de réduire leur taux de sucre dans le sang.

Les gens devraient se rendre compte que, selon la médecine chinoise, toutes les maladies sont des maladies complexes, c.-à-d. qu'elles sont toutes interreliées. Ne considérez pas une « maladie » comme un phénomène isolé; Au lieu de cela, traiter les maladies connexes. Je l'appelle « bombardement de tapis ». Et, qu'il y ait des maladies ou non, lâchez d'abord les bombes, car il pourrait y avoir diverses maladies potentielles qui se cachent dans votre corps dont vous pourriez même ne pas être conscient. Les maladies détectables par la médecine moderne ne sont que la pointe de l'iceberg, il y en a beaucoup d'autres à détecter. Souvent, les médicaments contre une maladie entraînent l'apparition d'autres maladies. Cependant, ce qui arrive souvent avec *Paida et Lajinis* que : quand une maladie est ciblée, d'autres maladies sont guéries aussi. Je l'ai rencontré quand j'ai guéri par hasard des troubles gynécologiques en traitant des personnes atteintes d'autres maladies. Je suis donc devenu un « expert gynécologique » sans m'en rendre compte. C'est effectivement assez amusant.

Le corps humain possède un « système d'auto-guérison » inné qui ne peut être ni vu ni touché; Il est connu en médecine chinoise comme le système méridien (système de canaux énergétiques). En médecine occidentale, on pourrait la décrire comme le « système nerveux » ou le « système urinaire ». La médecine chinoise soutient que « là où le « Qi » circule sans à-coups, il y aura un flux sanguin naturel », et le travail réel de stimuler le flux sanguin est effectué par « Qi ». De plus, le « Qi » n'est pas visible à l'œil nu, mais des instruments scientifiques de pointe peuvent désormais détecter l'existence du « Qi ». J'ai un ami physicien du nom de Zhang Changlin, dont le livre *Invisible Rainbow* est sur la preuve scientifique de l'existence du « Qi ».

En pratiquant le *paidaan* *lajin*, nous activons en fait le « logiciel anti-virus » dans notre corps, c.-à-d. le pouvoir d'auto-guérison. Une fois activé, il scanne tout le corps pour nettoyer tous les méridiens stagnants ou bloqués. C'est pourquoi on ressent des sensations telles que la douleur, l'engourdissement, le gonflement, la douleur, les démangeaisons, le froid, la chaleur, etc. pendant le processus. On ressent la douleur là où les méridiens sont bloqués. Lorsqu'il y a une obstruction mineure (comme un tuyau d'eau rétréci), lorsque le « logiciel anti-virus » est activé par l'intermédiaire de *Paidaan*/ou *Lajin*, « Qi » se déplacera plus rapidement et vous ressentirez des sensations d'engourdissement et de gonflement; parfois, toutes les sensations de douleur, d'engourdissement, d'enflure et de démangeaisons vous envahissent; parfois, vous ressentirez une sensation de chaleur après que les méridiens soient effacés; Parfois, vous pouvez même sentir le froid être expulsé de votre corps.

Les gens sont habitués à traiter une maladie comme un phénomène isolé et sont susceptibles d'être induits en erreur par le nom de la maladie; Ils veulent seulement se débarrasser de la maladie sans être dérangés. Malheureusement, ce n'est pas la façon de traiter les maladies.

Que faire alors? Vous souvenez-vous de l'analogie que je viens de mentionner avec le « logiciel anti-virus »?

13

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Chaque fois qu'on me demande si telle ou telle maladie peut être guérie, ma réponse serait « S'il vous plaît rappelez-vous « anti-virus » ! « anti-virus »! Par là, je veux dire que dans le traitement des maladies, nous devrions cibler l'ensemble du corps, comme un système holistique. Essayez de vous rappeler quel méridien fait le plus mal lorsque vous faites *Lajin*, le méridien de la vessie urinaire, n'est-ce pas? C'est celui qui se trouve derrière les genoux. Il s'étend de la tête aux pieds et constitue le plus grand canal de désintoxication de notre corps. Le nettoyage de ce méridien guérit de nombreuses maladies, telles que les douleurs au bas du dos et des jambes, les problèmes de foie, les troubles rénaux, les troubles gynécologiques, les troubles de la prostate, etc. Ceci est dû au fait que le méridien de la vessie urinaire est relié à la partie inférieure du dos et des jambes, et est connecté aux méridiens de la rate, du foie et des reins. Certaines personnes ne peuvent pas redresser la jambe surélevée sur le banc de *Lajin*bench, ni avoir la jambe abaissée toucher le sol. Cela indique des problèmes avec la vessie urinaire, le foie, la rate et les méridiens rénaux. Il y a trois méridiens « yin » (*le méridien de la rate, du foie et des reins*) sur la face interne des jambes. Une fois les symptômes éliminés, le diabète, l'hypertension, les troubles gynécologiques et la prostate seront tous guéris. Certaines personnes aiment frapper le méridien de la vésicule biliaire sur la face externe des jambes; En fait, il est plus crucial de paidathe côté intérieur des cuisses, qui livrera des avantages que vous n'avez jamais attendus.

J'ai récemment découvert un type supplémentaire de maladies qui peuvent être traitées avec *Lajin*. Devinez ce qui peut être traité le plus efficacement chez les hommes, surtout chez les hommes âgés? La réponse est les troubles de la prostate. Un dirigeant du Département des fonctionnaires à la retraite m'a dit que plus de 90 % des fonctionnaires à la retraite ont des problèmes de prostate. Ils parcouraient de grandes distances à la recherche de toutes sortes de remèdes, mais les effets n'étaient que temporaires. Cependant, en pratiquant le *Paida* et le *Lajin*, l'efficacité est presque immédiate, et le taux effectif est supérieur à 90%.

Pourquoi *Huang Di Nei Jing* place met-il tant l'accent sur les méridiens ? Car en nettoyant les méridiens, on peut résoudre les problèmes de santé une fois pour toutes. Mais comment se fait-il que certaines personnes renoncent aux thérapies par méridiens peu après avoir appliqué les connaissances du système des méridiens au traitement des maladies? La réponse est que le système des méridiens est assez complexe et que le nombre de points d'acupuncture le long des méridiens en fait un défi encore plus grand. Les gens ont donc du mal à démarrer. C'est la raison pour laquelle j'ai choisi *Lajin*, car à *Lajin*, une fois le principe clé compris, le reste tombera en place. Le chemin le plus vrai est le plus simple. La méthode de *Lajin* peut sembler simple, mais elle étire et efface tous les méridiens. Étirez-vous autant que possible, et la douleur ciblera les blocages le long des méridiens. Dès que vous activez ce « logiciel anti-virus », il commence à scanner votre corps tout entier, effectuant le diagnostic et le traitement en même temps. La guérison de soi est aussi simple!

Phénomènes de crises et « maladies » de guérison

Diverses réactions se produisent pendant le *Paida* et le *Lajin*, par exemple, douleur, douleur, sensations d'engourdissement ou de gonflement, démangeaisons, somnolence, nausées, etc. Sha noir ou violet (*sang empoisonné/déchets toxiques*), bouffées rouges et bleus verdâtres (différentes formes de Sha) peut apparaître dans les zones de giflage. Ce sont des signes de « crises de guérison », ou de réponses au rétablissement. Elles sont fondamentalement les mêmes que les réactions des médicaments, de l'acupuncture, de la moxibustion ou du Qi Gong.

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Lorsque des crises de guérison surviennent, diverses excréctions peuvent être expulsées du corps, p. ex., vomissements, sueurs, éruptions cutanées, rots, vent, selles, larmes, reniflements, etc. Ce sont tous de bons signes de désintoxication en cours. Les réponses au rétablissement peuvent sembler désagréables, mais sont en fait des signes d'amélioration. Tout comme l'obscurité avant l'aube, ils sont des cadeaux de la nature.

Tout d'abord, les « crises de guérison » fonctionnent comme un autodiagnostic précis. Elle nous indique, par divers symptômes, quelles parties du corps sont malades. Cela inclut les agonies dont nous souffrons, les maladies ou blessures du passé, et aussi celles qui sont encore à venir. Nous ne le réalisons peut-être pas, mais certaines maladies que l'on croit complètement guéries ne le sont pas. Dans les cas où des maladies ne sont pas détectées ou mal diagnostiquées, ou lorsqu'on est dans une condition de « sous-santé », *Paida and/or Lajin can complète immédiatement le diagnostic, par lequel le yang-qi (droit qi) activé par la pratique entre en collision avec le yin-qi (mauvais qi / maladies latentes), ce qui entraîne divers symptômes désagréables.*

Deuxièmement, les crises de guérison se produisent lorsque le pouvoir d'auto-guérison du corps fait son devoir de protection et d'ajustement, ce qui signifie que le traitement est en cours. Dans *Paida and/or Lajin*, certaines personnes peuvent avoir son/sa condition améliorée directement; Il est plus probable qu'on doive passer par cette phase de « crises de guérison » avant que l'amélioration ne soit acquise, c.-à-d. les symptômes vont apparaître et parfois s'aggraver, avant d'être corrigés. En plus des réactions comme la douleur, l'engourdissement, la douleur, le gonflement et les démangeaisons, il peut aussi y avoir des pleurs, des taches rouges, des éruptions cutanées, des cloques, des vertiges, des maux de tête, de la toux, des éructations, des nausées, des vomissements, des mucosités épaisses, du nez qui coule, des furcations, des pets, des selles malodorantes et de l'urine, etc., qui sont tous des signes de l'organisme expulsant les déchets toxiques. Les « crises de guérison » plus graves comprennent des tremblements du corps entier ou même des évanouissements, par exemple, certains peuvent s'évanouir en recevant un traitement d'acupuncture. *Les maladies passées peuvent faire surface et s'aggraver au cours des processus de Paida et de Lajin, par exemple, les patients cardiovasculaires peuvent ressentir plus d'inconfort dans le cœur; Les patients hypertendus peuvent avoir une tension artérielle élevée; les diabétiques peuvent avoir des taux de sucre dans le sang plus élevés; les patients souffrant de problèmes gastriques peuvent souffrir davantage d'inconfort gastrique; Les patients souffrant de douleurs diverses peuvent se sentir plus agités. Ces réponses de récupération sont en fait des bénédictions rares, qui indiquent que le pouvoir d'auto-guérison régule le corps, détoxifie et produit des « anticorps ». Ne pas supposer que ces bonnes réactions sont mauvaises; et ne prenez pas ces récompenses pour des punitions. La meilleure chose à faire à ce stade est de continuer et d'intensifier Paida et Lajin.*

Troisièmement, en vivant des « crises de guérison », on peut mieux comprendre la nature des maladies. Les maladies et les réactions de rétablissement sont des avertissements naturels du corps, nous disant que les agissements sont causés par une pensée, un comportement et des habitudes inappropriés. Il faut les changer, sinon l'état va empirer. Les gens se méfient des maladies, et peuvent même les haïr ou les maudire, parce que les symptômes leur causent de l'inconfort ou même une grande souffrance. Cependant, tout ce qui se manifeste en nous est bon, y compris les maladies. Par exemple, la fièvre est la réaction instinctive du corps pour expulser le froid. La fièvre peut être réduite par des médicaments qui peuvent temporairement supprimer les symptômes, mais les graines de maladies futures sont plantées; L'hypertension indique la présence de blocages dans les méridiens du corps qui entravent la circulation sanguine, en réponse à laquelle le cœur augmente instinctivement la pression pour permettre au sang de passer à travers les blocages. Si les

causes profondes des maladies ne sont pas identifiées pour un traitement ciblé, et que les médicaments sont pris aveuglément pour supprimer les symptômes, non

15

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Si les maladies ne sont pas guéries, d'autres problèmes se poseront plus tard. Les personnes qui prennent des médicaments antihypertenseurs le savent par leur propre expérience. La nature des réponses au rétablissement doit être comprise pour que la nature des maladies soit comprise. Maintenant que nous savons que les « maladies » et les réactions de rétablissement sont des signes de notre instinct de guérison pour aimer, protéger et réguler le corps, nous devrions être reconnaissants pour elles, et ne pas négliger ou mal interpréter les messages.

Quatrièmement, la survenue de « crises de guérison » est un test pour le cœur et l'esprit. Bien que la nature des deux « maladies » et des « réponses de rétablissement » soit la même pour tout le monde, qu'on les considère comme une bonne ou une mauvaise chose dépend de notre façon de penser. Si vous êtes négatif, inquiet, craintif et sujet à la plainte, les maladies seront perçues comme des portes menant à la mort; Si vous êtes positif, réfléchi, reconnaissant et très adaptable, les maladies seront perçues comme de grands signes avant-coureurs et des portes vers la longévité. Par conséquent, les maladies et les réponses de récupération sont des tests de notre corps et plus encore, de notre esprit. Ce sont des bassins hydrographiques dans la vie. Les maladies et les réponses de récupération sont des réactions instinctives du corps, qui a le pouvoir de guérison pour maintenir notre bien-être. Elles sont différentes en ce que les maladies sont des avertissements automatiques du pouvoir de guérison, tandis que les « crises de guérison » sont le résultat de notre action proactive pour activer et améliorer ce pouvoir.

En comprenant les maladies et les réponses au rétablissement, nous pouvons mieux saisir l'importance du pouvoir d'auto-guérison. Les maladies sont d'origine cardiaque et guérit par des changements profonds. Lorsque les inconforts dans le corps sont perçus avec négativité et peur, ils sont perçus comme des « maladies »; Lorsqu'elles sont considérées avec positivité et gratitude, elles sont considérées comme des « réponses de rétablissement ».

Lorsque des réponses de récupération apparaissent, *Paida et Lajin devraient être continuées, car l'efficacité du traitement à ce stade est améliorée. Les pratiques cliniques démontrent continuellement que plus les réponses de récupération sont sévères, meilleurs sont les effets d'auto-guérison. Si le flux sanguin de l'Etranger est trop faible et que les réactions sont trop sévères, l'intensité du Paida et du Lajincan sera réduite, mais la durée pourra être allongée selon les besoins.*

En même temps, on peut prendre de la soupe au gingembre et aux dattes ((faire bouillir des tranches de gingembre et des dattes rouges pendant environ 30 minutes) pour reconstituer l'énergie; moxibustion peut être appliquée pour augmenter le *yang-qi* (droit *qi*) dans le corps. *Paida et Lajincan se poursuivent après que la force de Qi and soit reconstituée. Ceci est très utile pour améliorer l'effet de Paida et Lajin in ceux qui sont faibles dans le Qi, gravement malade, âgés ou fragiles.*

Paida et Lajinne devraient être maintenues même après la guérison des maladies. Ces exercices pourraient être adoptés comme des habitudes à vie, de sorte que nous pouvons être libérés du besoin de médicaments, d'injections et de chirurgies. Pratiquer le Paida et le Lajin daily, c'est comme avoir des repas réguliers. Si, peu importe l'intensité de la pratique du Paida et du Lajin are, aucune douleur, engourdissement, douleur ou gonflement n'est ressentie et qu'aucune réponse de récupération ne se produit, cela indique que les os sont en place et que les tendons sont souples, donc le Paida et le Lajin are ne doivent pas être poursuivis. Cependant, même chez les pratiquants de yoga avec des tendons très flexibles, des signes de réactions de désintoxication comme

l'engourdissement commencent à apparaître lorsqu'une séance de yoga est prolongée au-delà de 30 minutes.

16

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Trois étapes d'une crise de guérison

En général, une crise de guérison comporte les trois étapes suivantes :

Recherche de maladies (potentielles)

Lorsque *Qiflow* est entravé par une plus grande résistance des blocages dans le corps et ne peut pas passer à travers une zone problématique, il trouvera automatiquement un chemin alternatif pour aller autour de lui. Un tel processus se déclenche à plusieurs reprises lorsque le Qi rencontre d' *autres blocages sur les voies alternatives.*

Ces tentatives continues peuvent aider le corps à résoudre les problèmes moins graves, tout en révélant des problèmes plus graves que le corps n'a pas encore assez de force pour expulser.

Révéler des maladies

Dans la première étape, la plupart des méridiens auraient été nettoyés. *Le processus de guérison de Paida et Lajin améliorera Qiflow dans les parties du corps ou l'ensemble. Cela permettra à l'organisme rechargé de se concentrer sur les problèmes identifiés et de les résoudre. En conséquence, les symptômes de divers problèmes de santé vont s'aggraver, après quoi suit la révélation de toutes sortes de maladies.*

C'est l'étape où le corps lutte contre les maladies, et c'est aussi la plus critique. Pendant ce processus, le corps devient moche et les symptômes s'aggravent. Si vous deviez faire un examen médical, les résultats des tests indiqueraient très probablement un état temporaire d'anomalies. C'est pourquoi cette étape est toujours surnommée la « *dà sǐdà huó* » (大死大活, mort et réveil) – en fait, dans une certaine mesure, c' est l' obscurité avant le lever du jour. Malheureusement, beaucoup ne comprennent pas ce cycle de guérison et abandonnent sur Paida et Lajin half chemin à travers. Il faut comprendre que sans passer par cet état de souffrance, il est impossible d'embrasser un nouveau souffle de vie, et encore moins les effets de la « révision du corps » et du « rajeunissement ».

Vaincre les maladies

Après *les tentatives répétées de Qi* pour passer par les zones à problèmes et avec une plus grande intensité de Paida et Lajin, *l'énergie du corps est continuellement augmentée. Sous la pression constante d'un Qiflow plus fort, les problèmes (apparaissant sous forme de Sha) vont progressivement reculer et finalement disparaître. En même temps, les patients sentiront leurs diverses maladies disparaître et finalement disparaître.*

Dissiper les nuages au sujet de la crise de guérison

Le *Qiflow* suit une loi qui lui est propre. Et le processus ne change pas de cours selon la perception ou la volonté d'un individu. Par conséquent, les Paida et Lajin peuvent *causer de l'anxiété chez ceux qui ne comprennent pas comment ils travaillent. Certains peuvent même penser à tort que les maladies/symptômes nouvellement découverts sont causés par Paida et Lajin .* En fait, de telles révélations sont les effets souhaités de Paida et Lajin, *qui facilitent le Qiflow pour détecter des maladies connues ainsi que des maladies inconnues dans le corps. Et on ne peut pas simplement s'attaquer aux problèmes, mais il faut que le corps passe par un processus de guérison complet. Ce n'est qu'alors que l'on peut considérer un tel processus comme une révision complète du corps.*

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Ce processus s'attaquera aux trois types de maladies suivants :

1. Maladies antérieures

Il s'agit de maladies passées dont certaines ont peut-être été guéries depuis longtemps. Cependant, les blessures causées par ces maladies peuvent ne pas avoir été correctement guéries à la suite de modifications ultérieures de la structure organique du corps (par exemple, des articulations d'une blessure opérée) qui sont laissées inaperçues. Par conséquent, les blocages méridiens à ces endroits spécifiques ne permettent pas au *Qito* de passer facilement et cela conduit normalement à des douleurs aux anciennes blessures et autres complications liées aux maladies passées.

2. Maladies existantes

Il s'agit de maladies dont vous êtes au courant. Lorsque les *Qihits* sont à l'endroit même où se trouvent les problèmes, on doit souffrir de symptômes plus graves.

3. Maladies futures

Les maladies futures se divisent en trois types :

Maladies existantes qui ne sont pas détectées en raison de l'absence de symptômes évidents;

Maladies qui ne manifestent pas de nombreux symptômes à un stade précoce (p. ex., affaiblissement des reins, du pancréas, etc.);

Maladies potentielles qui pourraient éclater à l'avenir.

Malgré le fait que nous ne sachions pas l'existence de ces maladies dans le corps ou qu'elles ne puissent même pas être retracées, on peut sentir leur présence lorsque des crises de guérison se produisent.

Pour conclure, pour ceux qui veulent atteindre leur objectif personnel de santé *par l'entremise de Paida et Lajin, le fait d'éprouver des crises de guérison est une étape importante vers la récupération de la santé. Ce n'est que lorsque cette étape est passée, que l'on peut être guéri de toutes les maladies passées et existantes et être plus assuré de sa/sa santé future.*

Le « médicament contre la douleur »

Personne n'aime la douleur, mais c'est en fait un super-médicament. Comme les maladies, c'est un don de la nature. La « douleur » ne fait pas référence à celle causée par des accidents ou des combats, mais plutôt à la sensation ressentie lorsque l'on pratique *le paida et/ou le lajin* de façon proactive. Parmi les diverses réponses de rétablissement, la douleur est la plus souvent ressentie. Certains peuvent refuser de faire Paida et Lajin parce de la douleur. En fait, c'est précisément la raison pour laquelle elles devraient être pratiquées.

La douleur est l'arme secrète de leurs effets curatifs miraculeux. Les raisons sont les suivantes :

Premièrement, la douleur est un outil de diagnostic précis, comme le dit un vieux proverbe : « Quand il n'y a pas de blocage dans les méridiens, on ne ressent aucune douleur. » La douleur désigne la partie du corps où se trouve une maladie; et l'intensité de la douleur indique la gravité d'une maladie. Les patients atteints de maladies cardiaques ou de problèmes émotionnels ont plus peur de la douleur que la moyenne des personnes. Les maladies cardiaques désignent des troubles de la

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

organe physique, le cœur; considérant que les problèmes émotionnels se réfèrent à des troubles du psychisme, de l'esprit ou de l'esprit immatériel. Les maladies cardiaques et les problèmes émotionnels sont interdépendants et ont une influence mutuelle; Ce sont tous deux des manifestations de blocages dans les méridiens du cœur et du péricarde. Si une partie du corps traversée par un méridien est blessée, cela signale que l'organe correspondant a des problèmes.

La « douleur » stimule et ouvre directement le cœur, déclenche la volonté et mobilise le *yang-qi* (rightqi); c'est un « médicament pour le cœur ». Le cœur, en tant que souverain des organes corporels, gouverne l'esprit. Il stimule la sécrétion de bioproduits chimiques dont le corps a besoin, c'est-à-dire « médecine endogène ». Sans douleur, notre pouvoir d'auto-guérison ne sera pas activé, donc la médecine endogène ne sera pas produite. Notre capacité d'auto-guérison agit comme un médicament composé, et la douleur est le catalyseur qui déclenche la génération de ce médicament endogène. La douleur fait donc partie du processus de production de la médecine endogène; il peut même faire partie intégrante du médicament lui-même, c.-à-d. le « médicament contre la douleur ». La douleur est aussi le processus de localisation des maladies afin que d'autres traitements puissent être effectués; elle révèle très clairement ses cibles, c.-à-d. dans la zone où la douleur est ressentie. Par conséquent, le « médicament contre la douleur » est un « médicament de précision »; Douleur persistante signifie traitement continu avec une médecine de précision. De plus, cette douleur est supportable; Il peut être autorégulé selon l'état et la tolérance de chacun.

Comme le « médicament contre la douleur » est un « médicament endogène » manifesté sous forme de pouvoir d'auto-guérison, il est plus précis, symptomatique, écologique et direct que les médicaments. En médecine chinoise, on parle de pouvoir d'auto-guérison comme *yang-qi* ou « droit qi »; en médecine occidentale, on parle d'immunité, de capacité de réparation, d'hormones, d'insuline, de cellules souches, d'adrénaline ou d'enképhaline. Avec l'avancement des sciences médicales, de nouveaux termes seront ajoutés à la liste.

Le degré de « douleur » est proportionnel à l'efficacité de ce « médicament », c.-à-d. plus il fait mal, meilleure est l'efficacité d'auto-guérison. Pendant le *Paida* et le *Lajin* , quand la douleur est plus forte, les *yang-qirises* se font plus vite et tout le corps se réchauffe immédiatement et commence même à transpirer. Le moment où la douleur est ressentie le plus est celui où le *yang-qiiis* est le plus rapide à se faire entendre; On obtient ainsi la meilleure efficacité. Les maladies de *Qiof* sont le *yin-qi* (mauvais qi); lorsqu'il s'accumule, d'autres maladies éclatent et la vie est raccourcie; au contraire, lorsque le *yang-qiiis* abondant, moins de maladies éclatent et la vie est prolongée. Quand les *yangris*, ils déclinent. *Yang-qiiis zheng-qi* (ou « droit qi »), comme le décrit *Huang Di Nei Jing* , « lorsque *zheng-qiiis* est maintenu en place, les maux ne peuvent entrer ». Cette phrase résume la véritable essence de la médecine chinoise.

Si la douleur devient presque insupportable au stade précoce de *Paida* et *Lajin*, l'intensité peut être réduite et la durée prolongée.

« La douleur » nous permet de nous concentrer. Nous pouvons expérimenter l'état du corps et de l'âme devenant un, l'état où le donner et le recevoir se produisent en nous-mêmes. Ainsi, la douleur est aussi une méthode de méditation. Pendant la méditation, il peut être difficile de se concentrer. Lorsque vous ressentez de la douleur pendant le *Paida* and/or *Lajin*, votre esprit est concentré comme jamais; il est impossible à ce moment de penser à vos enfants, au marché boursier ou à d'autres questions. Vos pensées se concentreront sur la partie qui fait le plus mal,

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

et c'est là que se trouvent presque toujours les problèmes. La capacité de supporter la douleur varie avec l'état d'esprit, et elle sera améliorée par la poursuite des activités de *Paida et Lajin*. *La capacité de supporter une douleur plus grande est un signe d'une meilleure santé.*

« La douleur » est notre système de protection naturel qui nous permet d'éviter le danger ; En tant que tel, le « médicament contre la douleur » est plus sûr que les médicaments. Lorsque la douleur dépasse l'endurance, on cesse instinctivement d'utiliser le « médicament contre la douleur ». Les débutants, les personnes gravement malades et les personnes âgées n'ont pas besoin de commencer le *Paida et/ou le Lajin* *con d'une intensité élevée, ils ne devraient pas non plus essayer avec anxiété d'obtenir une efficacité significative en un seul coup, mais devraient plutôt faire un pas à la fois.*

Notre capacité à supporter la douleur s'améliorera progressivement avec l'augmentation de l'intensité et de la durée du *Paida et du Lajin*. *Lorsque les niveaux de tolérance pour le « médicament contre la douleur » et les médicaments sont comparés, on constate que leurs effets sur le corps humain sont exactement opposés. Une tolérance accrue du « médicament contre la douleur » indique un soulagement ou une guérison des maladies, tandis qu'une tolérance plus grande des médicaments signifie que le médicament est devenu inefficace, voire a provoqué des effets secondaires.*

Le « médicament contre la douleur » est essentiellement un « médicament pour l'esprit »; Il est le résultat de l'interaction entre l'esprit et le corps. Les attitudes d'une personne envers la douleur changent constamment; Une fois que vous changez votre état d'esprit et commencez à considérer la douleur comme une thérapie proactive et positive, vous pouvez instantanément endurer plus de douleur. Alors, la douleur ne sera plus un ennemi ou un démon, mais plutôt un ami ou un ange.

Comme les méridiens fluides sont considérés comme un tonique nourrissant pour le corps, et que la douleur est le processus de nettoyage des méridiens, le « médicament contre la douleur » est également considéré comme un tonique.

***Paida et Lajin* insuitable pour ceux qui sont *faibles dans Qi*?**

Les maladies et le *vieillessement* sont causés par le déclin du yang-qi (*qi* droit) dans le corps. La façon de reconstituer le yang-qi est de dégager nos méridiens, car « les méridiens fluides sont les meilleurs toniques ». *Cependant, beaucoup de gens, y compris des médecins expérimentés en médecine chinoise, ne sont pas capables de saisir ce point. Du point de vue scientifique, Paida et Lajin* induisent la génération d'une « médecine endogène » dans le corps. Il a été prouvé dans la recherche scientifique de première ligne (voir les résultats du Prof. Gerard Karsenty publiés dans *Cell* Journal, numéro d'août 2007) que les articulations, la peau, les muscles, les tendons et les os ne sont pas seulement des systèmes cinématiques; Il s'agit du plus grand système endocrinien humain. Ainsi, lorsque le *Paida* et le *Lajin* *work sur eux, les méridiens, les tendons, les vaisseaux sanguins, les vaisseaux lymphatiques, les nerfs et d'autres systèmes seront progressivement nettoyés; les organes, le sang et même les cellules du corps seront re-optimisés. Cela renforce non seulement le système immunitaire, mais génère aussi automatiquement les substances biochimiques nécessaires à l'individu ou les « médicaments endogènes », tels que les hormones, les cellules souches, l'insuline, l'adrénaline, l'enképhaline, etc.*

Ceci est clairement expliqué dans la médecine chinoise : *Paida* and *Lajin*replenish *yang-qi* (droit *qi*), ce qui améliore la circulation. Lorsque l'on fait une thérapie alimentaire (p. ex., soupe au gingembre et aux dattes), le corps a suffisamment *de yang-qi* et les maladies sont maîtrisées. Les *méridiens fluides peuvent améliorer* le yang-qi, qui agit comme un logiciel anti-virus dans le corps qui élimine automatiquement les virus,

20

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida* et *Lajinare* sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Les tumeurs, les tumeurs et autres maladies. Par conséquent, le ravitaillement du Qish faible devrait être fait sur la prémisse de méridiens fluides de Qiin. Sinon, les aliments qui pénètrent dans le corps peuvent stimuler la croissance des maladies au lieu de reconstituer le corps.

Aussi, tant qu'on est en vie, le paidaet le *lajincan* sont pratiqués; Il faut toutefois noter que l'intensité doit être augmentée progressivement de légère à lourde ; et la durée soit allongée progressivement selon l'état et la tolérance de chacun.

« Traiter les maladies » et « Traiter le destin »

Paida et Lajin sont efficaces pour soulager ou guérir les douleurs articulaires, aiguës ou chroniques, en particulier dans le bas du dos, les hanches, les jambes, les genoux et les épaules. Avec une pratique constante, on peut améliorer de façon significative des maladies chroniques comme l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète, les troubles rénaux, les problèmes hépatiques et l'insomnie; On obtient normalement des améliorations significatives en sept jours de pratique intensive (comme cela a été prouvé à plusieurs reprises dans nos ateliers du monde entier), et l'on peut s'attendre à ce que la condition d'une personne revienne à la normale en un mois.

Certains se demandent si *Paida et Lajincan* guérissent toutes les maladies, y compris le cancer. La réponse est qu'ils peuvent guérir une grande variété de maladies; Cependant, cela ne signifie pas qu'il peut guérir complètement n'importe qui. Aucun traitement dans ce monde ne porte cette promesse. La vie d'une personne (et sa qualité) est dans ses propres mains, et la clé réside dans sa/sa pensée. C'est pourquoi les médecins disent souvent : « Nous traitons les maladies, mais pas le destin ». Pour les personnes qui ne croient pas ou se moquent des méthodes d'auto-guérison que nous préconisons, et pour celles qui les pratiquent seulement en phase terminale, c'est simplement le « destin ».

Néanmoins, la vie des gens peut être transformée en changeant leur façon de penser et leurs perceptions. Ceux qui peuvent pratiquer consciencieusement le *paida et le lajin* ont changé leurs perceptions. La confiance, la détermination, la patience, le doute, la peur et la contradiction sont des manifestations de l'état et des changements du cœur ou de l'esprit. L'efficacité diffère d'un individu à l'autre, car les cœurs ou les états d'esprit des gens sont différents. Les fluctuations de l'état d'une personne et des facteurs comme la *paidaet l'intensité et la durée de la maladie* sont tous liés au cœur ou à l'esprit. Par conséquent, lorsque des maladies sont traitées, c'est principalement le cœur ou l'esprit qui reçoit le traitement. Prendre en charge votre santé en guérissant vos maladies, c'est prendre votre destin entre vos mains. C'est pourquoi nous préconisons « Ma santé, je gère! »

Note : *Paida* et *Lajinare* sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

Chapitre IV *Méthode de guérison autonome*

Pai : Pour palper

Da : Pour donner une claque

Paida : Pour tapoter et frapper des parties du corps pour tirer et expulser les déchets toxiques dans le corps et de restaurer la santé en facilitant *Qiflow lisse* dans les canaux d'énergie du corps (méridiens).

Sha : « sang empoisonné » dans le corps. Il s'agit d'un mot propre à la langue chinoise, et est utilisé comme indicateur pour le diagnostic et le traitement des problèmes de santé.

Qi : énergie vitale invisible qui coule dans le corps.



Participants à un atelier de *paidatogether*



Shaat l'arrière des genoux

Le paida était d'abord pratiqué par les anciens taoïstes pour « traiter de vieilles blessures ». Il active le pouvoir d'auto-guérison inhérent du corps pour dégager les canaux d'énergie vitale (méridiens), éliminant ainsi l'énergie stagnante et les toxines, guérissant les douleurs et les maladies et améliorant la santé.

Paida = élimination des déchets toxiques dans le corps

Paidais une méthode unique d'auto-guérison qui combine les pratiques taoïstes et bouddhiques et les méthodes de la médecine chinoise classique (MCC). La clé de son succès réside dans la positivité et la concentration de chacun lorsqu'il pratique le *Paidaby* pour soi-même ou pour les autres, ainsi que dans l'intensité et la durée de cette pratique.

Séquence de *Paida*

En général, vous pouvez *payer* la séquence suivante de haut en bas :

Étape 1 : *Paidathe* tête



Paidathe dessus de la tête avec une main



Paidathe côtés de la tête avec les deux mains



Paidathe dos de la tête avec les deux mains



Paidathe dos du cou avec une main

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

Étape 2 : *Paidathe* épaules



Paidathe côté droit avec la main gauche, et vice versa. Rappelez-vous de tapoter autour des épaules.

Étape 3 : *Paidaboth* aisselles



Ceux qui ont le cœur, les poumons et la poitrine les problèmes devraient être traités sous les aisselles plus souvent.



Étape 4



Étape 5



Étape 6

Étape 4 : *Paidathe* côtés intérieurs des articulations du coude

Cela couvre tous les canaux énergétiques (méridiens) sur les côtés intérieurs des articulations du coude, c.-à-d. le méridien cardiaque sur le côté intérieur, le méridien pulmonaire et le méridien du gros intestin sur le bord du côté extérieur, ainsi que le méridien péricardique au milieu.

Étape 5 : *Paidathe* genoux

Paidathe avant des genoux avec les deux mains et assurez-vous que le genou est couvert par la paume entière. *Paidathe* côtés intérieurs, les côtés extérieurs et l'arrière des genoux. Cela améliore tous les problèmes de pieds et de jambes, y compris la douleur, l'engourdissement et l'enflure. Lorsqu'il est combiné avec Lajin, il apportera de meilleures efficacités.

Étape 6 : *Paidathe* pieds

Paidathe arches, les pieds, les chevilles et les zones environnantes fortement. Cela permet non seulement de guérir les maladies des pieds, mais aussi d'apporter de bons effets curatifs pour toutes les maladies des organes internes.

Étape 7 : *Paidaany* parties du corps où nécessaire

Après avoir suivi les six étapes, vous pouvez *Paidaany* des parties du corps selon votre condition particulière.

Note : *Paida* et *Lajinare* sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Comment faire pour *Paida* properly?

1. *Paida* attentively: Concentration et la foi vont activer l'énergie vitale dans le corps. Vous devez croire fermement que vous êtes votre propre meilleur médecin et que vous pouvez guérir vous-même. En faisant *du Paida*, vous pouvez imaginer que vous injectez du Qiin frais dans *le corps* et faites ressortir le Qi sale. Les pensées négatives qui distraient peuvent avoir *des effets négatifs*.

2. *Paidawith solid slaps:* Si vous ressentez la douleur de *Paida*, cela signifie que vous êtes sur le bon chemin. Vos problèmes de santé disparaîtront progressivement avec le *Paida* persistant.

3. Faire bon usage de votre paume et les doigts: Lorsque vous *paidaa* grande zone comme l'avant des genoux, utilisez à la fois la paume et les doigts. Si la zone est relativement petite, comme l'arrière des genoux, vous pouvez principalement utiliser les doigts avec le mouvement agile du poignet.

4. *Paidawith force, aussi longtemps que vous pouvez supporter la douleur :* *Paidacan* être très douloureux au début, mais la douleur disparaît généralement après quelques minutes.

5. Mieux réciter ou chanter les écritures pendant le *Paida* : Réciter les écritures apportera un meilleur résultat. Vous pouvez choisir vos favoris.

6. Utilisez vos poings pour éviter trop de bruit de *Paida*.

Principes de base du *paida*

Intensité élevée + longue durée + fréquence élevée = amélioration rapide

Intensité plus faible + durée plus courte + fréquence inférieure = amélioration plus lente

No *Paida* = no improvement

Principe de traitement de santé

Sha, c.-à-d. le sang empoisonné dans le corps, est la chose colorée sous la peau qui apparaît pendant *Paida*.

Lorsque *Sha's* apparaît, le pouvoir d'auto-guérison du corps est à l'œuvre. Donc, continuez *Paida* jusqu'à ce qu'il disparaisse.

Durée et fréquence de la *paida*

1. *Paidacan* doit être effectué à tout moment de la journée. Vous pouvez en faire votre habitude de vie, et *paidain* les matins et les soirées, ou le matin, l'après-midi et le soir.

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

2. En raison de l'intensité des soins et des conditions physiques particulières des personnes, il n'y a pas de durée fixe pour quand le Sha's apparaît et disparaît. Par conséquent, comme pour Lajin, la durée et la fréquence de Paidavary d'une personne à l'autre. Les enfants, les personnes âgées, les personnes fragiles et les personnes gravement malades sont conseillés de suivre la séquence du haut vers le bas.

3. Pour une amélioration globale de la santé, vous pouvez *Paida* from tête à pied pendant 15-20 minutes à la fois, au moins une ou deux fois par jour (en particulier la tête, les épaules, les aisselles, les coudes et les genoux pendant 1-5 minutes chacun).

Les personnes en état de « sous-santé » peuvent payer pour les « zones à problèmes » pendant une plus longue période, outre les parties mentionnées ci-dessus. En général, la durée devrait être comprise entre 5 et 30 minutes, et vous pouvez le faire une fois, deux fois ou plusieurs fois par jour.

Pour les personnes souffrant de problèmes de santé graves, la durée du traitement ne devrait pas être inférieure à une heure. Après l'apparition de Sha's, le *Paida* should être poursuivi. Le corps finira l'élimination des substances toxiques et des déchets lorsque Sha's disparaîtra. C'est le secret des effets magiques de *Paida*.

4. On conseille aux personnes qui se sentent « mal du temps » ou qui ont des symptômes évidents de s'absenter des « zones à problèmes » pendant au moins une demi-heure chaque fois. Par exemple, les personnes souffrant de douleurs au genou, d'un froid à l'épaule, de problèmes au cou, de maux de tête ou de troubles du sommeil peuvent *Paida* the genoux et coudes au moins une ou deux fois par jour.

5. Les personnes ayant de graves problèmes de santé, comme l'incapacité à soulever les épaules ou à marcher, ou celles qui ont reçu un diagnostic de psoriasis, de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle, de diabète ou de cancer sont invitées à pratiquer le *Paida* top-down en mettant l'accent sur les coudes, les mains, les genoux, les pieds et les « zones à problèmes ». Faites-le pendant au moins une heure et au moins trois fois par jour. La durée de chaque *Paida* session peut être réduite lorsque les symptômes sont soulagés.

6. Une session peut être divisée en plusieurs, chaque séance se concentrant sur une partie particulière du corps.

7. Après plusieurs tours de *Paida*, il n'est pas aussi facile d'avoir des Sha's avant. Que Sha's soit présent ou non, *Paida* can est un exercice quotidien pour les malades et les personnes en bonne santé. Les *Paida* helps persistants améliorent la circulation sanguine, vous maintiennent en forme et même guérissent les douleurs et les maladies.

Quelques choses à noter sur *Paida*

1. Évitez de diriger un ventilateur électrique ou un climatiseur sur vous-même pendant le *Paida*, afin de ne pas attraper le froid et les frissons par vos pores ouverts.

2. Boire de l'eau chaude avant et après *le Paidà*. Il est recommandé de réchauffer la soupe au gingembre et aux dattes. (Faire bouillir

25

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paidà* et *Lajinare* sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

tranches de gingembre et dattes rouges pendant 15-20 minutes. Vous pouvez ajouter un peu de sucre brun.) En plus de vous aider à rester hydraté, cela préviendra également les étourdissements, la fatigue et stimuler le métabolisme.

3. Évitez les douches ou les bains dans l'heure qui suit *Paida*. Après une heure, assurez-vous de prendre une douche ou un bain avec de l'eau chaude et non pas froide. Par temps froid, il est préférable d'éviter de se doucher après *le Paida*.

4. Ceux qui ont des maladies de la peau (comme le psoriasis) sont invités à faire une longue et lourde *Paida* pour un meilleur effet. La sécrétion de liquide(s) est un signe de son efficacité, il est donc important de continuer *Paida*. Ne pas ouvrir les *plaies*.

5. Les personnes atteintes de diabète sont moins tolérantes à la douleur de *Paida*, donc *Paidalightly* au début et augmenter progressivement l'intensité. Ceux qui ont des varices et un œdème dans les jambes sont conseillés de *Paidain* une direction ascendante pour améliorer la circulation sanguine.

6. Lorsque *Sha's* apparaît, il est important de continuer à *accélérer l'élimination des toxines du corps*. Les réactions comme les éruptions disparaissent généralement en quelques jours - c'est normalement le cas pour ceux qui ont de bonnes conditions physiques, comme les enfants, les jeunes et les personnes en bonne santé. Les personnes âgées et les malades graves ont généralement des réactions de récupération sur une plus longue période.

J'ai un problème de santé, quelles parties du corps dois-je *Paida*?

Quel que soit votre problème de santé, il est conseillé de commencer par ces parties du corps : les coudes, les mains, les genoux et les pieds. Ensuite, vous pouvez *Paidayour* la tête, les épaules, les bras, les jambes, les aisselles et la base de vos cuisses. Assurez-vous de passer *15 minutes ou plus par zone*.

Après avoir lu ces parties, trouvez vos « zones problématiques » :

1. Conditions de la tête et maladies des cinq sens telles que paralysie faciale, maux de tête, vertiges, rhume, accident vasculaire cérébral, insomnie, etc. : *Paidathe* tête et le visage.
2. Cou, épaule et divers problèmes articulaires tels que raideur du cou et des épaules, inflammation des articulations, arthrite et douleurs au cou : *Paidashoulders*, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles, etc. Ceux qui n'ont pas la force nécessaire pour *Paidacan* demandent de l'aide à d'autres, Ces zones sont loin des organes vitaux et nécessitent de lourdes *doses pour obtenir les meilleurs effets*.
3. Affections du cœur, des poumons, du sein et de la thyroïde : *articulations du poignet, aisselles et zones situées sous et autour de la clavicule*.
4. Diverses affections gynécologiques telles que les kystes ovariens, les tumeurs cervicales, les fibromes, l'endométriose; les problèmes de la prostate chez l'homme, l'impuissance, l'éjaculation précoce; les conditions des systèmes reproducteurs et urinaires, etc. : *Paidala* base de vos cuisses

où il y a une concentration de toxines ainsi que l'énergie vitale, les veines, les nerfs et les glandes lymphatiques. S'il vous plaît

26

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

Paidaégalement les côtés intérieurs des jambes et de l'abdomen.

5. Anciennes blessures telles que entorses, torsions et blessures sportives, etc. : *Paidathe zones touchées, les zones cicatrisées et les zones d'incision chirurgicale.* Faites particulièrement attention et assurez-vous une durée plus longue. Claque pendant 20 minutes ou plus pour de meilleurs effets.

6. Divers démangeaisons : *Paidazones affligées, articulations internes du poignet et les genoux.* Levez-vous et donnez une claque des deux côtés des cuisses.

7. Ceux qui ont des piles, la constipation, la rétention d'eau, les problèmes gastro-intestinaux : *Paidathe abdomen, tout autour des genoux, l'intérieur des cuisses, la base des cuisses et les zones de surpoids fortement pendant une longue période.* Vous pouvez aussi utiliser vos poings dans ces zones. Utiliser les mains pour couper la base des cuisses est une autre méthode recommandée, car elle est forte en intensité, mais ne produit pas beaucoup de bruit.

8. Les problèmes aigus peuvent être traités par *des points d'acuponcture Paidavital*, comme ceux utilisés en acuponcture : par exemple, les problèmes cardiaques aigus, les étourdissements, les évanouissements et l'ivresse peuvent être traités par *Paidathe côtés intérieurs des coudes et le Neiguanacupoint* lourdement pendant 5 à 15 minutes; Les douleurs aiguës à l'estomac peuvent être soulagées par *Paida the Zusanliacupoint* fortement pendant 10-30 minutes.



Neiguan acupoint



Zusanli acupoint

9. Toutes les *Paidamethods* peuvent être pratiquées en combinaison avec des effets meilleurs de *Lajinfor*.

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! Paida et Lajin E-Tao

Chapitre V Méthode de guérison autonome

La : S'étirer.

Jin : Un terme médical chinois similaire aux tendons et ligaments.

Lajin : Étirer et restaurer les fonctions du *Jin* où Jin-Suo a eu lieu, afin de se guérir, rétablir la santé et prévenir le vieillissement.

Jin-Suo : Contraction ou dégénérescence des fonctions du *Jin*, qui est le principal contributeur au vieillissement et la plupart des troubles.



Participants à un atelier de *paidaet Lajin*



Signes de *Jin-Suo*

Lajinis est une méthode d'auto-guérison simple et efficace. Il s'agit à la fois d'un "check-up physique" précis et d'une auto-guérison précise en action. Lorsqu'il est pratiqué correctement, il peut aider à améliorer la santé globale et promouvoir la longévité en nettoyant les canaux d'énergie vitale (méridiens) dans le corps, permettant ainsi un *flux sanguin Qi* and lisse. Cela permet d'améliorer diverses conditions, aiguës ou chroniques telles que l'hypertension artérielle, le diabète, les troubles gynécologiques et de la prostate, ainsi que les dislocations et les douleurs causées par *Jin-Suo*.

Comment puis-je détecter l'occurrence de *Jin-Suo*?

Si votre corps manifeste un ou plusieurs des huit symptômes suivants, vous souffrez de *Jin-Suo*:



[Test 1] Capacité à faire du squat

Est-ce que vous trouvez cela de plus en plus difficile?

Une façon de le dire est d'essayer d'utiliser un squat.



[Test 2] Pouvez-vous soulever vos jambes avec aisance?

Tu te souviens avoir monté des escaliers à pas de chien ?

Est-ce que vous trouvez cela de plus en plus difficile?



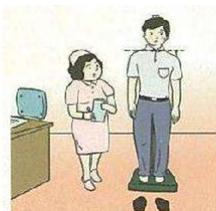
Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! Paida et Lajin E-Tao

[Test 3] Pouvez-vous plier sans effort à partir de la taille? A chaque fois, la flexion devient de plus en plus difficile pour vous et vous pourriez facilement vous retrouver avec des torsions et des entorses.

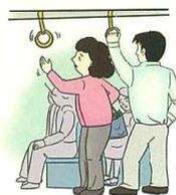


[Test 5] Votre jambe est-elle plus longue ou plus courte que l'autre?
« Comment se fait-il que je n'ai jamais réalisé cela? »



[Test 7] Pouvez-vous étirer vos jambes en position assise (en prenant la posture d'un cheval)? « Pourquoi ne puis-je pas m'étendre aussi largement que les autres? »

[Test 4] Pouvez-vous marcher ou courir à de longues distances? Si vous ne pouvez faire que de petits pas, Il est temps de prendre note.



[Test 6] Pouvez-vous étirer et plier les bras?
Essayez de tenir les anneaux dans un bus ou un train.

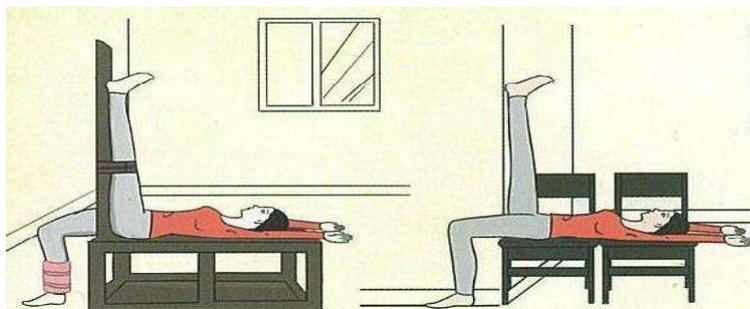


[Test 8] Pouvez-vous tourner votre corps facilement?
« Ah, ce n'est pas parce que je suis gros, . Mais parce que j'ai *Jin-Suo*.

Apprenez -en une minute sur Lajinin — Méthodes de Lajinin sécuritaires et efficaces

1. Position d'inclinaison de Lajinin

Cette position est de loin la plus sûre et offre les efficacités les plus complètes. Un banc de Lajin *personnalisé* est recommandé, mais des chaises peuvent être utilisées comme alternative. Il est conseillé de coordonner votre respiration et d'étirer vos bras autant que possible. Ceci est particulièrement efficace pour les seins affaissés et les femmes en surpoids.



(Utilisation d'un banc de Lajin)

(Utiliser des chaises comme alternative)

[Lajin Method]

- ◆ Si vous utilisez des chaises, placez deux chaises côte à côte contre le mur.
- ◆ Allongez-vous sur le dos, placez les bras bien droits derrière votre tête et maintenez-les à plat sur le banc.

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

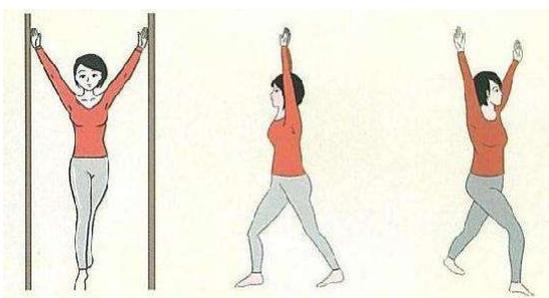
Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

- ◆ Placer la jambe droite contre le poteau, tandis que la jambe gauche se penche vers le bas autant que possible pour toucher le sol.
- ◆ Appuyez votre fessier contre le poteau et maintenez la jambe élevée à plat contre le poteau.
- ◆ Éviter que les jambes se déplacent vers l'extérieur. Rapprocher les cuisses pour augmenter l'intensité.
- ◆ Maintenez cette position pendant 10 à 40 minutes, puis changez de jambes.
- ☆ Pour une efficacité optimale, pratiquez-le quotidiennement.

2. Position debout de Lajinin

Cela peut être fait facilement à la maison ou au bureau. Il est connu pour soulager grandement les douleurs chroniques à l'épaule et au cou et aux épaules de ceux qui passent de longues heures au bureau et en courbant.



[Lajin Method]

Tenez-vous dans un cadre de porte, levez les deux bras pour tenir le cadre de porte des deux côtés et étirez vos bras autant que possible.

Placez un pied devant pour faire un pas en arc, et placez l'autre pied derrière pour le redresser autant que possible.

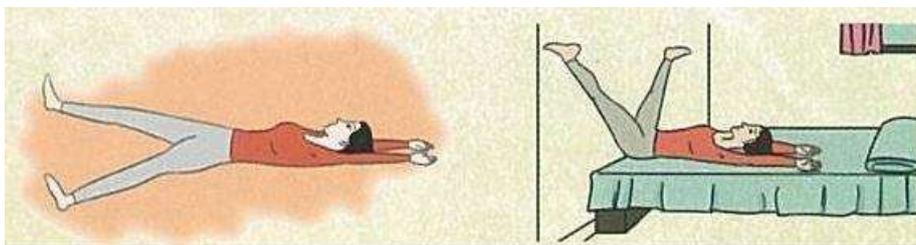
Garder votre haut du corps parallèle à la

Porte, levez la tête et gardez les yeux bien droit devant vous.

- ◆ Maintenez cette position pendant 5 à 8 minutes, puis changez de jambes. **Pour une efficacité optimale, pratiquez-la quotidiennement.**

3. Position horizontale de la lajine

Il s'agit d'une méthode complémentaire à la position inclinée de Lajinin. *Vous pouvez soit le faire vous-même, ou pour plus d'intensité et d'efficacité, demander à quelqu'un de presser une jambe et de déplacer l'autre de côté jusqu'à ce que vous ne puissiez plus tolérer la douleur. Restez un moment, puis changez de jambes.*



(Sur le terrain)

(sur un lit)

[Lajin Methods]

1. Allongez-vous sur un lit ou au sol et étirez les deux jambes de côté dans des directions opposées. Maintenir cette position pendant 10 minutes ou plus.
2. Ou, placez un lit contre un mur et allongez-vous dans le lit. Soulevez et appuyez les deux jambes contre le mur. Placer les fesses contre le mur et étirer les deux jambes de côté dans des directions opposées, comme un « Y ».

Pour une efficacité optimale, pratiquez-le quotidiennement.

4. Position de la bride du cou

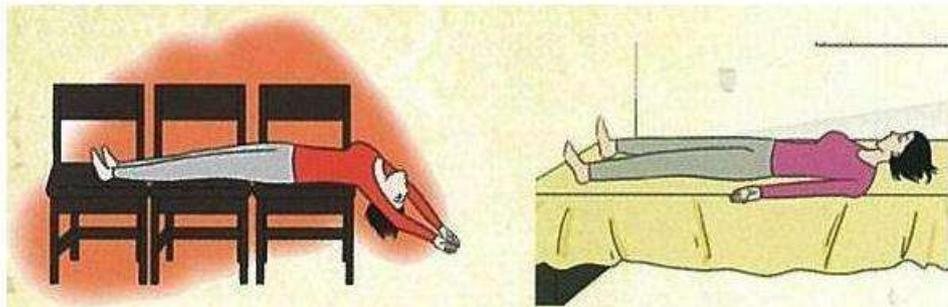
Cette méthode est adaptée pour les douleurs auto-cicatrisantes au cou, aux épaules et au dos.

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*



(Sur des chaises ou un *banc de Lajin*)

(sur un lit)

[Lajin Methods]

1. Allongez-vous sur un lit, une *banquette* ou des chaises, déposez votre tête et laissez-la pendre naturellement, placez vos bras derrière votre tête et étirez-vous le plus possible. Maintenir cette position pendant trois minutes ou plus.
2. Retirez l'oreiller lorsque vous dormez, que vous dormiez sur le dos ou sur le côté. Au début, il peut vous faire sentir mal à l'aise, gardez-le pendant quelques jours et vous vous y habituerez davantage.

Pour une efficacité optimale, pratiquez-le quotidiennement.

5. Position accroupie de Lajinin

Il s'agit de loin de la plus ancienne méthode de *Lajin* . Il suffit de s'accroupir dans une posture similaire à celle que vous adoptez lorsque vous utilisez des toilettes en squat.

Pour certaines personnes, cela peut être un défi au début. La pratique régulière aidera finalement ces personnes à s'accroupir avec les pieds fermement sur le sol.

[Lajin Method]



◆ Accroupissez-vous et gardez les plantes de vos pieds à plat sur le sol. Si vous ne pouvez pas vous accroupir jusqu'au bout, descendez le plus bas possible.

◆ Gardez les jambes serrées, enlacez vos jambes avec vos bras et baissez la tête (*le Taoisse* appelle cela « *embrasser bébé* », une posture qui ressemble à un bébé dans l'utérus).

Pour une efficacité optimale, pratiquez-le quotidiennement.

Quelques points à noter sur Lajin

1. *Lajinis* est basé sur les mouvements naturels du corps, d'où toute douleur, engourdissement, douleur ou gonflement ressentis pendant le *Lajinare* sont des signes de mauvaise circulation sanguine, qui peuvent être progressivement améliorés avec *Lajin*.
2. *Lajinis* est une méthode de bricolage, donc son intensité et sa durée sont entièrement sous votre contrôle. Connaître ses limites pour éviter les blessures.
3. Les douleurs et les douleurs ressenties après *la mort de Lajincan* sont des signes d'amélioration. Cependant, ils devraient être dans votre plage tolérable. Ajustez l'intensité et la durée de *Lajinto* selon vos besoins et votre tolérance.

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

4. Les débutants, les personnes âgées et celles qui ont des problèmes de santé graves devraient entrer dans *Lajin* positions étape par étape. Intensité et durée peuvent être augmentées progressivement pour obtenir une plus grande efficacité.

5. Les muscles raides sont le signal d'alarme du corps qui signale une diminution de la fonction hépatique - affectant les muscles, les articulations et le *Jin* (tendons et ligaments). Il est donc encore plus crucial pour les muscles raides de pratiquer le *Lajin*.

6. Lorsque le *Lajin* avec une intensité et une durée accrues ne vous donne plus de douleur, d'engourdissement ou de douleur – félicitations! Vous avez maintenant un flux sanguin *Qian* régulier, et votre corps est souple et bien équilibré.

Quelles sont les réactions physiques communes de *Lajin*?

Type 1 :

La douleur, l'engourdissement, la douleur, le gonflement, les démangeaisons et le bâillement sont quelques-unes des réactions naturelles que vous pouvez éprouver lorsque vous pratiquez *Lajin* and/ou *Paida*. Ces réponses physiques, selon la médecine chinoise, sont des signes de « crises de guérison », c.-à-d. les *Qis* en bonne santé qui se chargent dans les « zones à problèmes ». Dans une certaine mesure, c'est l'obscurité avant le lever du jour. Ces réponses sont des signes indiquant que les méridiens obstrués (canaux énergétiques) sont maintenant nettoyés.

Type 2 :

Taches rouges, éruptions cutanées, cloques, vertiges, éructations, maux de tête, nausées, mucosités épaisses, écoulement nasal, pets, excréments et urine extrêmement malodorants

Toutes ces réponses sont des réactions de désintoxication et des signes de « crises de guérison ». Certaines anciennes blessures et maladies peuvent réapparaître et même s'aggraver. Lorsque de tels signes apparaissent, vous devez continuer *Lajin* and *Paida*. Après l'auto-nettoyage et la désintoxication du corps, vous allez progressivement guérir et profiter d'une meilleure santé.

Continuer la *Lajin* and *Paida* even après ces réactions disparaissent, en s'ajustant à une intensité plus faible et une durée plus courte si tel est votre souhait.

Quelle est la durée et l'intensité appropriées de *Lajin*?

Durée de *Lajin*

Il n'existe pas de norme fixe, mais 10 à 40 minutes pour chaque jambe en position couchée sont recommandées. Cela dépend toutefois de la tolérance individuelle. Il ne sert donc que de référence. Mais la règle générale est que plus la pratique dure longtemps, meilleure sera l'efficacité et les bienfaits pour la santé.

1. Lorsque vous faites la position de *Lajin*, la plupart des personnes en bonne santé peuvent redresser la jambe

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

poser l'autre pied sur le sol. Cependant, pour ceux qui sont fragiles ou ont de graves problèmes de santé, cela peut être un défi. Certains peuvent ressentir une douleur intense au moment où ils se mettent en *position de Lajin et veulent descendre immédiatement*. Pour ces personnes, la durée et l'intensité de la Lajin devraient être augmentées progressivement, en commençant par une ou deux minutes de *Lajin*.

2. Pour les personnes qui dansent ou pratiquent *le yoga*, 10 minutes de *Lajin* ne sera pas un défi. Si la durée est prolongée à 30-40 minutes, toutes sortes de réponses physiques se produiront, telles que l'engourdissement des jambes, la douleur, la transpiration, les éructations, le fart, l'excrétion, etc. Maladies chroniques telles que l'insomnie, la constipation, la carence rénale, Les maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires seront progressivement atténuées.

Intensité de *Lajin*

L'intensité des *Lajin* varies d'une pratique à l'autre n'a pas de norme fixe, mais devrait également être dans une fourchette tolérable.

1. Vous pouvez demander à quelqu'un de vous aider à appuyer sur vos jambes, ou vous pouvez utiliser des sacs de sable ou d'autres poids.
2. Les mains tendues vers l'arrière peuvent porter des poids comme des haltères, des sacs ou des dictionnaires. Cela peut ajouter à votre douleur, mais est certainement plus efficace pour guérir de nombreuses maladies telles que l'épaule gelée, la tension thoracique, les problèmes de poitrine et de coeur.
3. Lorsqu'il est incorporé avec une respiration appropriée, l'étirement des bras vers l'arrière autant que possible a des effets évidents pour les femmes obèses ou celles qui ont des seins tombants, car *la position couchée de Lajin* change le sens de gravité sur les seins.

Mises en garde et suggestions

1. Lorsque vous faites *du Lajin*, il est préférable de porter des chemises à manches longues et des pantalons longs pour se tenir au chaud. La climatisation doit être éteinte ou abaissée lorsque les pores s'ouvrent pendant *le Lajin*, sinon les frissons peuvent provoquer d'autres maladies.
2. Si, en position couchée, votre semelle ne peut toucher le sol, vous pouvez légèrement déplacer votre jambe sur le côté pour soulager la douleur. Mais une fois que le pied peut toucher le sol, essayez de tirer la jambe vers l'arrière près de l'autre, pour éviter les pieds écartés.
3. Les personnes fragiles et celles qui ont une tension artérielle élevée, des problèmes cardiaques ou des os faibles devraient d'abord consulter un médecin avant de faire le *Lajin*. Les personnes qui ont un *Jin-Suo* ressentent certainement des douleurs pendant *le Lajin*, et éprouvent une hypertension artérielle et un rythme cardiaque rapide, auquel cas il est préférable de reposer la tête sur un oreiller pour soulager la poussée de sang vers la tête.

4. Les personnes âgées, les personnes fragiles, celles qui ont des os faibles ou de graves problèmes de santé peuvent s'évanouir parce que

33

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

de la douleur. Pour ces personnes, *la durée et l'intensité de la formation devraient être augmentées progressivement, car il n'existe pas de normes fixes et elles varient d'une personne à l'autre. Mais les efforts soutenus porteront leurs fruits.*

5. Si une personne qui se fait *traiter par le Lajinis* est atteinte de membres engourdis et froids, d'un visage pâle et sueurs froides, cela est connu en médecine occidentale comme « syndrome d'hyperventilation ». Il peut être résolu en couvrant son nez et sa bouche avec un sac de papier ou de plastique pour former un système respiratoire fermé. Les symptômes devraient disparaître en cinq minutes et la condition devrait revenir à la normale.

6. Les femmes peuvent pratiquer *le lajinat* à n'importe quel moment de leur « période ». Les menstruations douloureuses peuvent être réduites avec *Lajin practice*.

7. Pour de meilleurs avantages pour la santé, pratiquez *Paida et Lajin*. *En particulier, pour ceux qui ont des problèmes ou des douleurs à faire Lajin, Paidathe articulations, les mains et les pieds peuvent aider à soulager la douleur.*

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

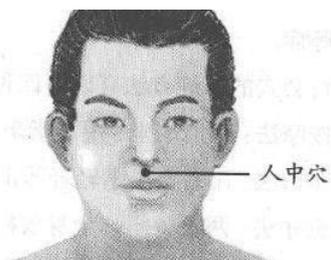
Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

Chapitre VI Cas réussis

I Extrait de *Premiers soins à un enterrement et Grand-mère de 93 ans faisant Lajin*

En 2010, je suis retourné spécialement dans ma ville natale de la province du Jiangxi pour enseigner à des parents et amis de *Paida et Lajin*. *Ma tante riait toujours, comme si cela n'avait rien à voir avec elle. Le 26 août 2012, elle est rentrée chez elle pour dormir après 23 h et ne s'est jamais plus levée.*

Beaucoup de gens pensent qu'ils n'ont pas de symptômes évidents, donc ils n'ont pas besoin de faire attention à leur santé. C'est une énorme erreur ! Jusqu'à présent, j'ai entendu parler de quatre personnes qui sont mortes de cette façon — elles se sont endormies et ne se sont jamais réveillées. L'un d'eux était un médecin qui avait traité des patients la veille et n'est pas allé travailler le lendemain matin. Quand son collègue est allé le voir, il était déjà mort. Alors, pouvez-vous confier votre santé entre les mains des médecins?



Ma cousine aînée ne pouvait pas supporter le fait que sa mère soit morte subitement, et elle s'est évanouie quand elle a perdu le contrôle émotionnel. Avant mon arrivée, elle s'était évanouie à quelques reprises et chaque fois son mari et d'autres personnes devaient lui pincer le *Renzhong*acupoint (utilisé en premiers soins) et ses pouces. Elle reprendrait conscience après un long moment, mais les zones pincées saignaient et faisaient mal.

Quand j'ai entendu parler de cela, je leur ai demandé de *Paidaher coudes et les ai assurés qu'elle irait bien après. On m'a confié cette tâche, et je n'ai même pas eu le temps d'assister à l'enterrement de ma tante, car son mari et ma cousine cadette m'ont demandé de prendre soin d'elle et de mon oncle. Après deux évanouissements, elle n'avait pas l'air mieux qu'une personne morte et en moins de deux minutes, Païda se réveilla. Avec chaque Païdassession, elle se sentait de mieux en mieux; mon oncle souffrait d'une maladie coronarienne, et c'était donc aussi ma cible principale. Il avait essayé *Lajin*, mais avait rarement pratiqué *Paida*, et je devais accepter ses excuses de manque de patience en faisant *Paida*. Cette fois, il avait fini ses drogues et n'en avait pas acheté, alors il a reçu mon *Paida* à contrecœur. Comme ma tante (sa femme) était sur le point d'être enterrée, il se sentait triste, avec un visage sombre et une main pressée contre sa poitrine tout le temps. Je lui ai tapé le coude gauche, et maman a tapé celui de droite. Après cela, son visage a immédiatement brillé et il s'est senti plus animé. Je lui ai ensuite tapoté la tête, et il m'a dit qu'il se sentait plus à l'aise et détendu. Le lendemain, il est monté (pour visiter la tombe de ma tante) plusieurs fois, et il était tout à fait animé.*

Je fais la promotion de *Paida et Lajin* depuis trois ans. *Ma tante, une jeune parente de la famille, n'a pas suivi mes conseils et est morte ! Alors que l'aînée, ma grand-mère l'a accepté beaucoup plus rapidement. À 93 ans, elle vit une vie heureuse. Chaque jour, elle fait du Lajinonce et cela depuis plus de deux ans et quatre mois. Depuis qu'elle a commencé la pratique de Lajinpractice, elle a créé une danse et la fait tous les jours. Et elle roule dans le lit quand elle dort, comme un enfant. Parfois, même moi-même je ne pouvais pas le croire, mais c'est vrai. Elle mange plus que nous les jeunes membres de la famille,*

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

Elle dort bien, marche avec souplesse, lave ses vêtements et nous n'avons pas à nous en soucier. Il est tout simplement inimaginable aux yeux de ceux qui n'ont pas essayé *Paida* et *Lajin*. *Un de mes amis ne pouvait pas croire que ma grand-mère pouvait faire la posture standard de Lajin*, et il a insisté pour qu'elle le fasse devant ses yeux. Granny l'a fait, et ça l'a stupéfié. Il faut essayer par soi-même si l'on veut prouver que *le Paida* et *le Lajinou* sont efficaces, sinon ce serait de la parlotte.



Grand-mère de 93 ans faisant la norme *Lajin*

Extrait du blog de M. Xiao :

http://blog.sina.com.cn/s/blog_5dc946a60102ea8r.html

Version anglaise publiée sur le site E-Tao :

http://www.Paidalajin.com/en/home/m_post.asp?id=211729608022

II Extrait de Psoriasis – On est en train de mettre au point un remède...

...

Remarquant son manque de force pour *Paidahimself*, je pris le relais et commençai à *lui faire du Paidaon*. Environ 20 minutes plus tard, la zone touchée sur son bras gauche a commencé à saigner et a exposé la peau en dessous. Le sang avait une forte odeur et était très collant. Au fur et à mesure que je poursuivais, la zone touchée « s'est visiblement réduite ». À ce moment-là, tout le monde était curieux autour de lui, admirant avec émerveillement l'effet de guérison. Inutile de dire qu'il souffrait beaucoup, mais il s'en tenait à lui.

Avant cela, notre compréhension du psoriasis qui se guérit par soi-même était simplement au niveau de la « connaissance » ou de la « théorie ». Nous avons lu à ce sujet dans le blog et les livres de M. Xiao, mais nous n'avions jamais vu cela. Le voir de première main a fait une énorme différence. L'approche pratique et pratique était tellement efficace et évidente. En observant la guérison en action, notre compréhension s'est approfondie.

...

Note : *Paida* et *Lajinare* sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*



Retour avant *Paida*



Jambe avant *Paida*



Bras pendant le *Paida* Afshilling away



Cultiver une nouvelle peau

Mon commentaire :

Le psoriasis est généralement considéré comme une maladie de la « peau » et est traité par des médecins dermatologues. En fait, le psoriasis est un exemple typique de « maladies complexes » et les méridiens du malade liés à tous les organes internes sont bloqués, notamment les méridiens du cœur, des poumons, des reins, de la rate et de la vessie. Pour guérir complètement le psoriasis, « bombarder le tapis » est la clé, c.-à-d. *Paida every inch du corps*. Il faut aussi ajouter des sacs de sable pendant que vous faites du lajin.

Ces maladies chroniques et complexes sont en effet difficiles à guérir par la pratique de *la paida* et *du lajin* à domicile, sans assister à un atelier.

Extrait du blog de M. Xiao :

http://blog.sina.com.cn/s/blog_5dc946a60102echn.html

Version anglaise publiée sur le site E-Tao :

http://www.PaidaLajin.com/en/home/m_post.asp?id=216744256721

III *Paida* and *Lajin* at Soweto Old Age Home, Afrique du Sud

Par Axel (Afrique du Sud)

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

Chère Hongchi Xiao,

J'ai fermé nos *Paida* et *Lajin* classes pour l'année à la Maison de Retraite de Soweto hier (Note de la rédaction : Soweto, près de Johannesburg, le plus grand canton d'Afrique du Sud avec plus de quatre millions d'habitants). Nous avons donné trois cours par semaine pendant les quatre derniers mois. Ce fut une expérience réconfortante. Ils sont incroyablement reconnaissants.

Nous recommencerons en janvier, même si cela me coûte cher, car nous ne facturons pas les détenus, dont la plupart vivent de pensions gouvernementales.



Chacun des participants a indiqué comment il avait bénéficié des cours d'étirement et de battement de mains (*Lajin* and *Paida*). Ils peuvent se déplacer à nouveau et ne dépendent plus des autres pour les aider dans leurs tâches de base. D'autres peuvent maintenant marcher sans marcheurs et se défaire de leur fauteuil roulant. Ce qui est assez remarquable, c'est que les participants ayant subi un AVC sont beaucoup mieux et je m'attends à ce qu'ils se rétablissent pleinement au cours des prochains mois. Il est également important de noter que leur humeur et leur esprit se sont beaucoup améliorés.

Nous faisons très attention à ne pas blesser les participants, car bon nombre d'entre eux sont fragiles et ont des épines fracturées. Alors on va lentement sur l'étirement et les applaudissements. Beaucoup ne peuvent pas atteindre leurs pieds pour applaudir et il n'est pas facile pour un seul instructeur de s'occuper de 25 participants.

Il y a des écoliers qui se portent volontaires pour travailler à la maison de retraite. Nous essayons maintenant de les jumeler avec nos participants afin qu'ils puissent les applaudir.

Une maison de retraite est probablement l'endroit le plus difficile à trouver, vous en conviendrez.



Vous avez certainement amélioré leur vie grâce à vos enseignements et vous apprécierez de les visiter.

Ils ont hâte de vous rencontrer.

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Païda et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

J'ai vu un homme, assez fort encore, debout dans le jardin. Il tremblait et tremblait partout. Je lui ai demandé ce qui n'allait pas. Il m'a dit qu'il avait eu une crise d'épilepsie plus tôt cette année et qu'on lui avait fait des injections à la clinique où il était allé. Depuis ce jour, il souffrait d'un tremblement incontrôlable et constant. Apparemment, il ne pouvait dormir qu'en prenant des somnifères très forts.

Je l'ai emmené à l'intérieur et lui ai appris comment s'étirer et applaudir. Son visage s'est illuminé et je suis sûr qu'il fera les exercices. Quand je suis retourné hier, quelques jours plus tard, pour la séance photo, je n'en croyais pas mes yeux. Il ne tremblait plus et a pu assister au cours que nous avons tenu pour la séance photo (le seul homme du groupe). Il dort aussi beaucoup mieux. Il est très motivé et très reconnaissant.

Le 1er décembre 2012

Note de la rédaction :

Visitez notre site Web à [http://www.paidalajin.com/fr/home/lereceauxd'autoguérison du monde entier](http://www.paidalajin.com/fr/home/lereceauxd'autoguérison_du_monde_entier). [Vous pouvez également télécharger des vidéos, regarder des vidéos et lire les FAQ.](#)

Ma santé, je gère! **Paida et Lajin E-Tao**

Chapitre VII Pourquoi les ateliers de paida et de lajin produisent-ils des effets curatifs incroyables?

Puisque *Paida* et *Lajin* sont si simples et efficaces, j'ai d'abord supposé qu'en se référant à mes livres, blog et vidéos, tout le monde sera capable de les pratiquer à la maison et d'obtenir des effets curatifs significatifs. Cependant, la plupart des gens ont un trouble grave qui les empêche d'obtenir l'effet désiré : LAZINESS. Peu sont assez disciplinés ou ont le temps de persister à *Paida* et *Lajin*. Nous avons donc eu recours à l'organisation d'« ateliers de *Paida* et *Lajin*'s ». Contrairement à nos attentes, nous avons reçu des réponses enthousiastes de partout. Nous avons tenu le premier atelier à Beijing le 6 novembre 2010. Jusqu'à présent, nous avons organisé plus de 100 ateliers à Beijing, Shanghai, Shenzhen, Guangzhou, Chengdu, Hainan, Jinzhou, Yangzhou et d'autres villes en Chine continentale, ainsi qu'à Taiwan, Singapour, Malaisie, Allemagne, La Suisse et les États-Unis. Plusieurs milliers de personnes ont assisté aux ateliers et en ont grandement bénéficié. On prévoit que de tels ateliers seront organisés à l'avenir dans de nombreux autres endroits.

Avant la disponibilité de l'atelier, bien que *Paida* et *Lajin* aient été efficaces pour résoudre beaucoup de problèmes de santé, beaucoup de gens se posaient encore des questions sur leurs effets curatifs. Comme les histoires d'auto-guérison étaient éparpillées dans le monde entier, nous avons été accusés de n'avoir annoncé que celles qui avaient réussi. Cependant, même après que nous ayons publié des preuves concluantes obtenues lors des ateliers, il y avait encore des voix de doute. En fait, j'ai toujours demandé que des experts médicaux viennent à nos ateliers pour prendre des mesures, faire des tests et enregistrer des observations. Malheureusement, aucun n'a été signalé jusqu'à présent.

Même en utilisant le calcul le plus conservateur, le taux effectif de *Paida* et *Lajin* résolvant divers problèmes de santé pendant les ateliers dépasse 80%. L'effet le plus important est de soulager les douleurs lombaires, les douleurs au genou, les épaules gelées, la raideur du cou, la surdité, l'hypertension, le diabète, les maladies cardiaques, les troubles gynécologiques, les problèmes urinaires et l'insomnie. Comme presque tous les participants à l'atelier avaient plusieurs maladies, c.-à-d. « des maladies complexes (troubles) », il n'y avait pratiquement personne qui n'a pas connu d'amélioration.

En fait, il a été établi que l'effet de guérison obtenu pendant un atelier dépasse de loin celui obtenu en faisant *Paida* et *Lajin* à la maison pendant plus de six mois avec d'autres traitements. Pourquoi? Voici mes conclusions préliminaires :

Paida et *Lajin* peuvent sembler simples, mais le concept de base du « changement du cœur » est d'une importance primordiale. Une fois que le « changement du cœur » se produit, les deux exercices simples de *Paida* et *Lajin* aideront à récolter des bienfaits physiques et spirituels. Les coachs enseignent aux participants des principes de « régulation du cœur » et les encouragent à les mettre en œuvre à *Paida* et à *Lajin*. Au cours d'un atelier, les coachs aideront et guideront chaque fois que des problèmes se présenteront. Les principes de « régulation du cœur » ne sont pas seulement des théories; ils dépassent les mots et le langage, et doivent être vécus personnellement pour être vraiment appréciés. L'éducation dans la culture orientale a toujours été une façon de transmettre « de maître à élève », sur une base individuelle; et c'est précisément là l'essence même de l'atelier.

Note : *Paida* et *Lajinare* sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

La durée et l'intensité de la maison *Paida et Lajinat* ne sont pas comparables avec celles réalisées à l'atelier. Les activités de l'atelier se déroulent dans un environnement isolé du monde extérieur, permettant ainsi aux participants de se concentrer pleinement. *Paida* and *Lajinare* pratiquent au moins 4 à 5 heures par jour en utilisant la stratégie du « bombardement de tapis » sans épargner aucune partie du corps. Ceci est certainement impossible à réaliser dans l'environnement familial. La disparité d'intensité est encore plus grande. Il a été constaté que l'effet obtenu en faisant un stage de 10 minutes est meilleur qu'un stage d'une heure à domicile. Il en va de même pour *Lajin*. Cela est particulièrement vrai pour les hommes, dont la plupart ont très peur de la douleur et n'utiliseront pas eux-mêmes des *Paidaon lourds*.

En plus de proposer un régime végétarien et d'encourager une consommation alimentaire moindre, le programme de l'atelier comprend également le jeûne, la méditation, le jogging méditatif, le partage d'expériences, etc. Chacun de ces exercices, s'ils sont pratiqués selon les principes de « régulation du cœur », produit ses propres avantages uniques. Lorsqu'il est combiné avec *Paida et Lajin*, l'effet de guérison est encore plus satisfaisant. Ces circonstances, ressources et ambiance ne peuvent être offertes par aucun environnement domestique.

L'utilisation des bancs de *Lajin* et la façon appropriée de les utiliser améliorent grandement l'effet de guérison. En outre, *Lajinis* s'est exercé plusieurs fois par jour pendant un atelier, ce qui a augmenté son efficacité. *Faire du vélo en utilisant des chaises contre le mur ou un cadre de porte est seulement une mesure temporaire. Afin d'obtenir un véritable effet de guérison, il est indispensable de faire une vraie banquette de Lajinon.* Cela est particulièrement vrai pour les personnes atteintes de maladies chroniques ou graves. Pour toute personne utilisant un banc de *lissage*, *si la jambe relevée n'a pas été attachée ou la jambe abaissée n'a pas été pesée, l'effet curatif souhaité est également réduit. Il est difficile de comprendre pourquoi les gens sont prêts à dépenser des sommes importantes pour des examens médicaux, des médicaments et des chirurgies qui peuvent éventuellement entraîner des difficultés financières et une mauvaise santé, alors que ces deux méthodes simples permettent d'atténuer leurs problèmes avec très peu de frais.*

L'ambiance positive (surnommée « *Qifield* ») créée pendant l'atelier est inimaginable pour les pratiquants de *Paida* et de *Lajinat* à la maison. *Pratiquer Paida et Lajinin un grand groupe crée un effet de résonance très encourageant. La motivation mutuelle et la pression des pairs poussent les participants à abandonner leur conscience de soi et à faire des efforts sincères pour obtenir un effet maximal. En voyant les améliorations chez les autres participants, on est inspiré à persévérer avec une intensité plus élevée et une durée plus longue.*

Les crises de guérison sont mieux gérées dans un atelier. Dans des circonstances normales, les effets curatifs de *Paida* et *Lajin* peuvent d'abord apparaître comme des « crises curatives », c.-à-d. en plus de toutes sortes d'inconfort tels que la douleur, l'engourdissement, la douleur et le gonflement, les vieilles blessures et les maladies peuvent faire surface ou s'aggraver, conduisant à des nausées, des vertiges, Sensation de poitrine serrée, toux, vomissements, insomnie, démangeaisons, éruptions cutanées et même des pleurs forts. Si ces réactions se produisent à la maison, les gens n'auront peut-être aucune idée de comment s'en sortir et seront découragés de continuer avec *Paida et Lajin* ; Par contre, grâce à l'observation de la gestion par les coachs et à l'acquisition des connaissances appropriées pendant l'atelier, les participants en viendront à apprécier que ces réactions sont des signes de rétablissement.

Les effets secondaires toxiques des médicaments sont grandement réduits pendant la participation à l'atelier parce que

41

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Les participants sont encouragés à cesser de prendre leurs médicaments. Il est évident que si les médicaments pouvaient éliminer les problèmes de santé, les gens ne se seraient pas présentés à l'atelier. Nous ne désapprouvons pas totalement les médicaments, mais il est indéniable que les effets secondaires toxiques des drogues peuvent l'emporter sur leurs effets curatifs. En l'absence d'interférence des effets secondaires toxiques des médicaments, l'efficacité des méthodes d'auto-guérison devient plus prononcée. Comme prévu, la pratique de *Paida* et *Lajin* *sans médicament a conduit à la normalisation de la pression artérielle et des taux de sucre dans le sang, un meilleur sommeil et un soulagement de la douleur, entre autres améliorations.*

En plus du *Paida* habituel, *il y a des sessions où les participants s'entraident.* Les personnes âgées et les personnes gravement malades ont du mal à se soigner longtemps. De plus, certaines parties du corps comme les aisselles, le dos, les épaules et l'arrière des genoux sont difficiles à atteindre et il serait plus efficace si une autre personne aidait à faire le *Paida*. Immérgés dans l'ambiance animée et pleine d'entrain des *Paidasessions réciproques*, *les participants sont inspirés à être plus positifs et attentionnés, permettant une meilleure interaction physique et spirituelle. Cela est conforme à la philosophie de « réguler le cœur » et d'utiliser des mesures externes pour dégager les méridiens et se guérir.*

Rapport d'enquête après l'atelier

En août 2011, nous avons mené des enquêtes post-atelier (entretiens téléphoniques avec les participants d'ateliers précédents tenus en Chine continentale) et les résultats sont les suivants :

1. Taille de l'échantillon : nombre total de personnes interrogées

418 participants, en tenant compte de ceux qui ont assisté à l'atelier plus d'une fois, dont 285 ont été atteints et ont accepté de participer au sondage. Cela représente 68 % des participants que nous avons inclus dans l'enquête. Parmi ces personnes, 97 (34 %) étaient des hommes et 188 (66 %) des femmes.

Les 133 participants restants n'ont pas été interrogés avec succès pour une ou plusieurs des raisons suivantes :

Certains participants étrangers n'ont pas pu être contactés par téléphone.

Les coordonnées fournies étaient inefficaces.

Les appels n'ont pas été répondus.

2. Résumé

Frais de garde et pratique des avocats

Parmi les 285 participants ayant réussi l'interview, 243 (85 %) ont poursuivi leur *formation*. *Les 42 participants restants (15 %) ne l'ont pas fait, pour une ou plusieurs des raisons suivantes : Trop d'activités, manque de temps*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

Ne pas se sentir mal
Paresse
Intolérant à la douleur
Passage à d'autres traitements
Objection de la famille
Effets insignifiants

Médicaments pris par ceux qui ont continué à *paidaet Lajin*

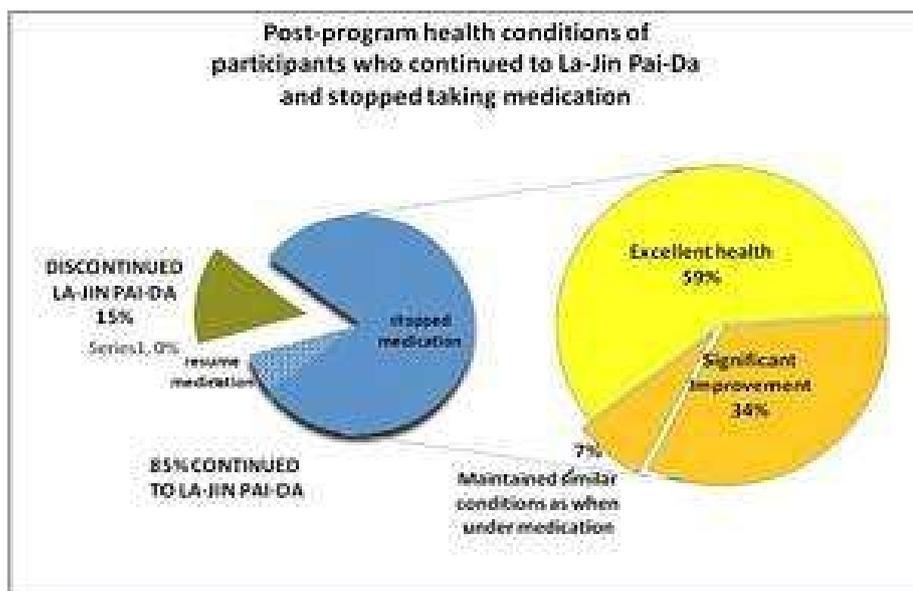
Parmi les 243 personnes qui ont continué à prendre des médicaments, 226 (93 %) ont cessé de les prendre et 17 ont continué à en prendre. Les raisons invoquées pour continuer à prendre des médicaments sont les suivantes :

« Je crains que ma ou mes maladies ne puissent être guéries avec seulement *Paida et Lajin*. » (Par les personnes âgées et celles qui ont des maladies graves)

« Mon médecin m'a demandé de continuer à prendre des médicaments. »

« *Paidaand Lajin*, combiné avec des médicaments, peut aider à améliorer mon état. »

Conditions de santé des personnes qui ont arrêté les médicaments et continué à prendre des médicaments



Parmi les 226 personnes qui ont cessé de prendre des médicaments sur ordonnance et ont continué à prendre des médicaments, 134 (59 %) ont déclaré être en excellente santé; 76 participants (34 %) ont bénéficié d'une meilleure santé, tandis que les 16 autres (7 %) ont déclaré avoir maintenu le même état de santé qu'à l'époque où ils prenaient des médicaments et que l'arrêt des médicaments n'a pas causé d'effets indésirables.

Les 134 personnes qui étaient en excellente santé pratiquaient non seulement le *Paida* et le *Lajin* presque tous les jours, mais continuaient également à faire du jogging; et plus ils pratiquent, plus ils sont en bonne santé.

Effet d'auto-guérison pour différentes maladies

Nous avons également analysé les données de l'enquête pour examiner trois maladies qui avaient montré les plus

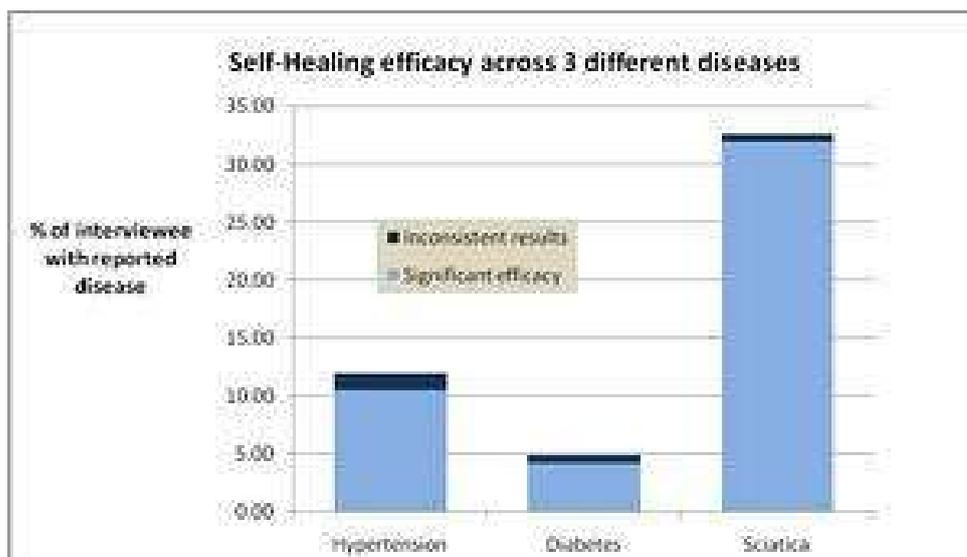
Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

effets mesurables : hypertension, diabète et sciatique (douleurs lombaires et aux jambes).



a. Hypertension

Sur les 34 participants atteints d'hypertension (12 % des personnes interrogées), 30 (88 %) ont signalé un effet autocuratif important. Quatre personnes interrogées ont mentionné des résultats incohérents et un effet non concluant. (Remarque : Les quatre personnes ont pratiqué *le paidaand lajinonly de temps en temps, et ont également pris des médicaments par intermittence.*)

b. Diabetes

Sur les 14 diabétiques (5 % des personnes interrogées), 12 (86 %) ont déclaré un effet d'auto-guérison significatif et seulement deux ont mentionné des résultats incohérents.

c. Sciatique

93 participants (33 % des personnes interrogées) souffraient de sciatique, et 91 (98 %) ont signalé un effet d'auto-guérison significatif, et seulement deux ont rapporté des résultats incohérents.

Chapitre VIII Les révélations scientifiques de *Paida et Lajin*

*Par Xining Wang, membre du groupe de recherche clinique chinois sur les exercices *Paida et Lajin* de Hongchi Xiao*

***Paida and Lajin* produisent des effets thérapeutiques complets.**

***Paida et Lajin* produiront des effets thérapeutiques non spécifiques, traitant les fonctions de tous les systèmes du corps plutôt que certaines maladies.**

Révélation I Théorie médicale de la *paida* and *Lajin* *Attracts Global Attention: Auto-traitement in Vivo*

Q1 : Comment traiter diverses maladies avec les mêmes exercices?

Le déclin des fonctions du corps humain est la cause commune de la plupart des maladies (et même de la mort). Par conséquent, l'amélioration des fonctions de tous les systèmes du corps peut améliorer leur résistance à diverses maladies.

(Note de l'éditeur : Selon la médecine chinoise, toutes les maladies sont le résultat de méridiens obstrués (canaux énergétiques), et tous sont des maladies complexes. Par conséquent, nous devrions « oublier le nom de la maladie », utiliser la stratégie « bombardement sur tapis » de *Paida et Lajin* *to activer le « logiciel anti-virus » en nous, c.-à-d. notre pouvoir inné d'auto-guérison pour éliminer les toxines et les déchets dans le corps, guérissant ainsi les maladies de façon holistique et améliorant la santé globale. Pour plus de détails sur ces concepts, veuillez lire le chapitre III Aperçu des méthodes d'auto-guérison en ligne.)*

Q2 : Comment les maladies peuvent-elles être traitées sans médicaments?

Paida and Lajin *can activer l'auto-traitement des systèmes du corps par la stimulation physique externe. Hypoglycémie (pression artérielle basse) chez les diabétiques après *Paida et Lajin* suggère que les exercices affectent la synthèse de l'insuline endogène. Après *Paida et Lajin*, le seuil de douleur de ces patients est augmenté et leurs symptômes cliniques sont soulagés. Cela indique que les *Paida et Lajin* *in affectent également la synthèse du glucocorticoïde (connu comme un « médicament miracle » pour ses effets anti-allergiques, anti-inflammatoires, antiviraux et antichoc). *Paida and Lajin* *can réduire le taux de glucose dans le sang comme l'insuline et l'augmente comme le fait le glucocorticoïde. Cela pourrait aider les patients à améliorer efficacement leurs fonctions corporelles.***

Q3 : Combien de maladies peuvent être traitées par le *biais de Paid*a et de *Lajin*?

Nous connaissons cliniquement un total de 22 542 maladies qui peuvent être divisées en cinq catégories, à savoir les infections, les blessures, les tumeurs, les malformations et les dysfonctions. Théoriquement parlant, toutes les quatre autres catégories sauf malformation sont liées aux fonctions (déclinées) du corps humain. Ainsi, nous pouvons déduire que *Paida et Lajin* *can exercer un impact positif sur 80% de toutes les maladies dont l'homme peut souffrir.*

Révélation II Résultats de la surveillance clinique du système médical moderne *Paida et Payne*

« Human Anatomy » en médecine occidentale pourrait être plus exactement appelée « Corpse Anatomy ». Dans

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

En plus de la structure chimique commune composée de molécules, le corps humain diffère d'un cadavre en ce qu'il a une structure dissipative de champ électromagnétique, qui ne pouvait être observée que dans les systèmes vivants. La découverte de la structure dissipative du champ électromagnétique est une révolution médicale qui fait date. Avec l'utilisation de l'analyseur d'état physique et mental SAM-2 (équipement allemand), des changements structurels évidents ont été constamment observés dans *la structure dissipative du champ électromagnétique de Païda et de Lajin. Païda and Lajin changent la structure de dissipation du corps du champ électromagnétique intensément, rapidement et continuellement, améliorant ainsi la qualité de vie. La recherche clinique sur Païda et Lajin montre que la fluctuation de la structure dissipative du champ électromagnétique peut durer deux heures après trois minutes de Païda et Lajin et qu'une semaine de Païda et Lajin peut produire des effets d'auto-traitement pendant trois mois.*

Révélation III Mécanisme curatif unique de Païda et Lajin Shocks le monde médical

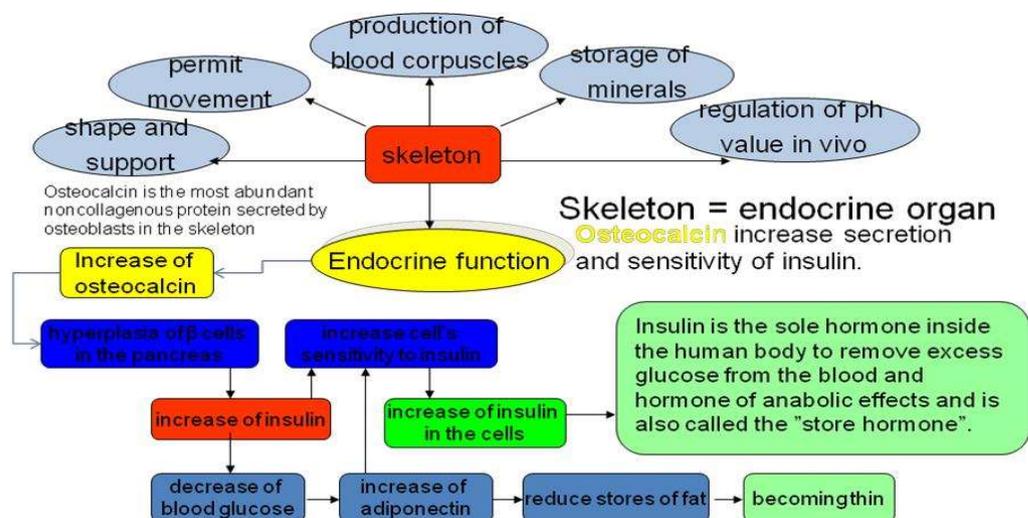
Un mécanisme curatif sans précédent, nommé la thérapie de Xiao, a été découvert par l'étude clinique de Païda et Lajin and prouvé par ses efficacités complètes et évidentes. L'adrénaline est une sorte de « suralimentation » pour l'homme (nocive). Il peut être libéré en grande quantité dans le sang en deux secondes de stimuli externes pour permettre à l'homme de se sauver, et sa réserve ne dure qu'une demi-heure. Le glucocorticoïde est une sorte d'approvisionnement de « secours » (bénin). Il n'existe pas dans des conditions normales et peut être produit chaque fois que nécessaire. Païda and Lajin for jusqu'à une demi-heure peut consommer toute l'adrénaline dans le sang (pour expulser complètement les toxines), et exercer un effet thérapeutique durable en induisant la production massive de glucocorticoïde à libérer dans le sang.

Chapitre IX Résumé de la régulation endocrinienne du métabolisme énergétique par le squelette, par Prof. Gerard Karsenty

Cell, volume 130, numéro 3, 456-469, 10 août 2007

La régulation du remodelage osseux par une hormone dérivée des adipocytes implique que l'os peut exercer un contrôle de rétroaction sur l'homéostasie énergétique. Pour tester cette hypothèse, nous avons recherché des gènes exprimés dans les ostéoblastes, codant les molécules de signalisation et affectant le métabolisme énergétique. Nous montrons ici que les souris qui manquent de la protéine tyrosine phosphatase OST-PTP sont hypoglycémiques et sont protégées contre l'obésité et l'intolérance au glucose en raison d'une augmentation de la prolifération des cellules β , de la sécrétion d'insuline et de la sensibilité à l'insuline. En revanche, les souris qui ne présentaient pas la molécule ostéocalcine sécrétée par l'ostéoblaste ont diminué la prolifération des cellules β , l'intolérance au glucose et la résistance à l'insuline. Le retrait d'un allèle d'ostéocalcine de souris déficientes en PTP-OST corrige leur phénotype métabolique. Ex vivo, l'ostéocalcine peut stimuler l'expression de CyclinD1 et d'insuline dans les cellules β et l'adiponectine, une adipokine insulinosensibilisante, dans les adipocytes ; l'ostéocalcine in vivo peut améliorer la tolérance au glucose. En révélant que le squelette exerce une régulation endocrinienne de l'homéostasie sucrière, cette étude élargit l'importance biologique de cet organe et notre compréhension du métabolisme énergétique.

Les squelettes et les muscles squelettiques sont le plus grand système endocrinien du corps humain.



E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! *Paida et Lajin E-Tao*

Rappels

1. *E-Tao Team*, dirigée par M. Hongchi Xiao, fait activement la promotion des méthodes de guérison de *Paida* et *Lajin* dans le monde entier. Nous fonctionnons selon un modèle sans but lucratif et nous envisageons un monde où CHACUN est son propre « guérisseur miracle ». *Ma santé, je gère!*

2. Les versions chinoise, anglaise, allemande et espagnole de *Paida et Lajin* sont disponibles pour les lecteurs dans leurs marchés respectifs. Les autres livres chinois publiés par *E-Tao* comprennent *Journey to Cure* (édition simplifiée en chinois, éditions de Taïwan I et II), *Paida et Lajin Self-Healing* (éditions de Hong Kong et Taïwan) et *Sex and Stocks*. Nous avons l'intention de publier d'autres versions linguistiques de ces livres pour rendre *Paida et Lajin* plus facilement accessibles à TOUS dans le monde.

Vous pouvez également consulter notre site Web à l'adresse

<http://www.paidalajin.com/fr/home/tou-vous-obtenir-des-téléchargements-gratuits-regarder-des-vidéos-lire-des-FAQ-et-des-histoires-d'auto-guérison-du-monde-entier>.



Une collection de E-Books et de DVD

3. Vous pouvez utiliser des chaises pour faire la position inclinée de *Lajin*, mais cela fonctionne mieux sur un banc *Lajin* standard. Vous pouvez en faire fabriquer un, ou vous pouvez en acheter un chez nous.



Faire des chaises *Lajin*



Faire des bancs de *Lajin* on standard

4. Pour acheter des bancs de salle de bains et/ou des livres

électroniques : Chine : <http://paidalajin.taobao.com> ;

Ligne d'assistance téléphonique : 400-0650-970

Tél. : (+86 10) 136-6105-8751 (Beijing); (+86 10) 136-9274-0133

(Shenzhen) Contact européen, en Allemagne :

Tél. : 0049-175-7697808; Email: a1708032914@yahoo.de

Amérique : 6262979894; Email: lilingi777@gmail.com

Malaisie : +6-012-2062522

Singapour : +65 98527695

Websites: www.paidalajin.com; www.paidalajin.com/fr/home; <http://www.paidalajin.net>

E-mail: paidalajin@gmail.com; hongchixiao@gmail.com

Note : *Paida et Lajinare sont des méthodes d'auto-guérison, ils ne sont pas des méthodes de traitement médical.*

Ma santé, je gère! ***Paida et Lajin E-Tao***

Vous pouvez acheter des copies physiques de *Paida and Lajin Self-Healing* (English Edition) à www.ebay.com : http://www.ebay.com/itm/Paida-And-Lajin-Self-Healing-by-Master-HongChiao-English-Version-/251209329071?pt=US_NonfictionBook&hash=item3a7d3e3e29af

Vous pouvez acheter le livre électronique Kindle *Paida et Lajin* (édition anglaise) chez Amazon :

<http://www.amazon.com/dp/B00B3BGSYM>

<https://www.amazon.co.uk/dp/B00B3BGSYM>

<https://www.amazon.de/dp/B00B3BGSYM>

<https://www.amazon.fr/dp/B00B3BGSYM>

<https://www.amazon.es/dp/B00B3BGSYM>

<https://www.amazon.it/dp/B00B3BGSYM>

<http://www.amazon.co.jp/dp/B00B3BGSYM>

<https://www.amazon.ca/dp/B00B3BGSYM>

<https://www.amazon.com.br/dp/B00B3BGSYM>

Ma santé, je gère!
Paida et Lajin E-Tao

Communiquez avec nous

Courriels du service à la clientèle :

paidalajin@gmail.com (anglais et autres langues)

hongchixiao@gmail.com (courriel de M. Hongchi Xiao)

paidalajin123@gmail.com (chinois simplifié/traditionnel)

Chinese website: <http://www.paidalajin.com>

Site Internet en anglais : <http://www.paidalajin.com/fr/home>

Site web allemand : <http://www.lajin-paida-deutschland.com>

Mr. Hongchi Xiao's Chinese blog: <http://blog.sina.com.cn/yixingtx>

E-Tao Forum (actuellement en chinois seulement) : <http://www.paidalajin.net>

Regardez des vidéos sur nos sites officiels OU :

<http://www.youtube.com/user/selfhealing100>

<http://vimeo.com/user12555761>

<http://i.youku.com/paidalajin>