**Ma Santé, je m’en occupe !**

**L’auto-guérison *E-Tao, Paida et Lajin***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Chapitre I – Mon voyage vers la guérison**

**Extrait de « *Voyage vers la guérison »***

Comme hier, j’ai placé des tables basses à l’extérieur et dans le corridor pour les Tibétains qui faisaient la queue afin d’apprendre et pratiquer le *Lajin*. Le nombre de table avait augmenté de trois à six, sur chacune desquelles un patient avait une jambe bien étendue vers le haut appuyée contre la pole pendant que quelqu’un près de lui l’assiste et presse sur sa jambe. Si je notais que la personne ne semblait pas bénéficier de la pratique, je lui faisais reprendre la posture et je montrais aux autres personnes présentes l’expression de douleur du patient lorsque la posture était bien articulée. A la fin, ils se rendaient compte que leur symptômes avaient disparus avec la douleur.

 PHOTO Légende : Aidant à presser la jambe du patient en posture *Lajin*.

Lorsque je suis témoin des effets immédiats du *Lajin*, cela fait ma journée – non seulement cela guérit la douleur dans le torse et dans les membres, mais cela réduit aussi les maux de tête et douleurs dans les organes internes. Les douleurs aux genoux et aux jambes d’une femme ont été éliminées après le *Lajin*, mais la douleur dans son dos, dans la poitrine et l’estomac est resté. Il y avait un cliquetis aux vertèbres du thorax et du lombago quand j’ai performé le replacement des os sur cette patiente, après cela, toute la douleur restée est disparue ; dans un autre cas, j’ai fait le replacement des os sur un homme d’âge moyen qui souffrait de douleur aiguë à l’estomac irradiant dans tout l’abdomen jusqu’au dos. Après quatre sons creux aux vertèbres du thorax, la douleur est immédiatement disparue. A ce moment, j’étais convaincu qu’une douleur aux organes tels que l’estomac ou le foie correspond de près aux points correspondant aux vertèbres.

Comme le *Lajin* peut facilement être pratiqué à la maison ou au bureau, il me semble que cette méthode devrait être introduite dans le monde entier pour que les personnes puissent en bénéficier, particulièrement les travailleurs de bureau dont un nombre croissant souffrent de maux de dos ou de cou. Les entreprises peuvent considérer installer des bancs pour les étirements *Lajin* dans les bureaux pour en faire bénéficier leurs employés.

J’ai aussi découvert quelques tristes vérités. J’ai vu que quelques Tibétains avaient passé la nuit le long des corridors du monastère dans le but de pouvoir être traités le jour suivant. J’en déduis que la raison pour laquelle tellement de Tibétains souffrent d’arthrite pourrait être que la majorité d’entre eux sont nomades et ont l’habitude de dormir dehors dans les champs, la nuit, dans l’humidité et où l’air froid les pénètre. Parce qu’il n’y a pratiquement pas de services médicaux disponibles dans les endroits éloignés au Tibet, les gens ne peuvent pas être traités lorsqu’ils sont malades, ils dépendent de drogues telles que les antidouleurs ou des hormones, qu’ils peuvent se procurer sans prescriptions. Les monastères qui abritent beaucoup de lamas achètent habituellement par pleines boîtes ces drogues pour soulager leurs divers maux. Une surdose et/ou une mauvaise utilisation de ces médicaments provoquent plusieurs maladies dont une distorsion des os. La surdité, maladie commune au Tibet, est due à la mauvaise utilisation de drogues hormonales pour traiter le rhume. Pour empirer les choses, beaucoup de médicaments vendus aux Tibétains sont soit des contrefaçons soit de piètre qualité et personne ailleurs n’en voudrait.

Plusieurs maladies peuvent en fait être soignées sans médicaments. Cela inclut des maladies des yeux telles que la cataracte, la presbytie, yeux enflammés ou coulants, qui peuvent toutes être guéries par l’acupuncture. Quoiqu’il en soit, les Tibétains laissent ces maux devenir des maladies ou doivent voyager loin pour se faire soigner et recevoir des infusions soit à cause de leur pauvreté soit dû au manque de guérisseurs acupuncteurs dans leur région. Il semble qu’ils ne reçoivent que des infusions dans les hôpitaux, à peu près pas d’autres traitements. Malheureusement, ils semblent devenir toujours plus malades après ces infusions.

**Extrait de «  Voyage à Qinghai »**

**PaidaLajin au soleil**

Nous sommes revenus dans la cuisine après le déjeuner. C’était encore rempli de patients. J’ai dû les inviter tous à attendre leur tour à l’extérieur. J’ai placé d’autres tables d’étirement et je les ai encouragés à pratiquer le *Lajin*. Les deux premiers hommes à recevoir le traitement avaient des douleurs au bas du dos et boitaient. Je leur ai demandé : « Avez-vous pratiqué le *Lajin* ? » Ils ont tous deux répondu : « Oui ». « Avez-vous pratiqué le *Paida* ? » Ils ont encore dit oui. « Avez-vous frappé vos hanches ? » ai-je encore demandé. Ils ont répondu « non ». En tant qu’hommes – exposer ses hanches peut être gênant – je leur ai demandé d’enlever leur pantalon et de taper leurs hanches.

L’un d’eux, en enlevant son pantalon, pointe son derrière et dit : « il a été tapé hier, est-ce que cela compte ? » J’ai regardé. Il y avait une large zone violette de *Sha* (sang empoisonné). J’ai demandé si sa douleur était soulagée. Il m’a répondu par l’affirmative. J’ai saisi cette opportunité pour lui expliquer ce qui s’est passé. La zone violette de *Sha* montre que le *Paida* est efficace sur lui et que l’humidité, le froid (le froid dans le corps qui génère diverses maladies) est purgé. Vous devez continuer à recevoir de fortes tapes. J’ai demandé à un autre homme de taper ses hanches mais ses tapes étaient beaucoup trop douces. Je lui ai montré comment taper vigoureusement. Tout le monde a ri. L’assistant au *Paida* a compris l’astuce et s’est mis à taper plus fort. Celui qui recevait les tapes a immédiatement réagi par une expression de douleur sur le visage.

L’autre costaud au mal de dos a compris et a enlevé son pantalon pour recevoir le *Paida*. Très vite une large zone violette s’est formée sur ses hanches. Je leur ai dit : « C’est mieux de se taper soi-même parce que vous êtes les deux, le donneur et le receveur de ce don. » Au début, ils hésitaient à se taper eux-mêmes. Je leur ai expliqué pourquoi il fallait le faire et ils ont commencé à se taper réellement. Avec le temps ils se sont relâchés, les bras se soulevant et retombant lentement en perdant de l’intensité exactement comme une foreuse paresseuse dans un champ de pétrole. De temps en temps, j’ai dû demander aux autres de leur donner de bonnes claques. Cela s’est poursuivi pendant une demi-heure et, effectivement, leur douleur aux hanches a été grandement soulagée. Je leur ai demandé de marcher à nouveau et ils pouvaient le faire normalement. Ils se sentaient bien et étaient fascinés par la méthode de guérison et sa merveilleuse efficacité.

**Chapitre II – Cinq critères de la méthode d’auto-guérison**

Nous sommes certains que la méthode d’auto-guérison *Paida Lajin* aide à résoudre le problème de l’inaccessibilité et des coûts faramineux des soins de santé à travers le monde. Le trait le plus proéminent de cette méthode provient de l’ouvrage de Huang Di Nei Jing s’intitulant *Yellow Emperor’s Canon of Internal Medicine*, une bible de la médecine chinoise depuis un millier d’années. Cela met de l’avant à la base la régulation du cœur suivie de traitement du corps et de régimes thérapeutiques, utilisant la médication en dernier recours. Nous croyons qu’il en découle ce précepte : TOUT LE MONDE peut s’auto-guérir.

Mais ensuite vient la question du « COMMENT », comment réguler le cœur, comment appliquer des soins extérieurs au corps. Une méthode de guérison trop complexe ou trop restreinte dans son champ d’application a des effets secondaires évidents ou ne fonctionne pas selon les effets désirés et ne serait pas largement acceptée par un grand public.

Ma recherche de méthodes traditionnelles d’auto-guérison m’a amené dans de nombreux voyages au cours des quelques dernières années. Par l’apprentissage et les pratiques répétées, non seulement j’ai trouvé quelques méthodes simples mais efficaces, mais j’ai aussi compilé cinq critères à observer pour en faire bénéficier la vaste majorité des individus souffrants.

Les cinq critères sont les suivants : **Efficacité** : Son efficacité doit être sans aucun doute supérieure aux pratiques médicales modernes. **Simplicité** : La méthode doit être assez simple pour être maîtrisée par la plupart des individus en seulement UNE ou quelques minutes. **Sécurité** : Elle doit être plus sécuritaire et plus fiable que les pratiques de guérison qui existent ; elle doit aussi être bonne pour l’environnement SANS risques d’empoisonnement ou d’effets secondaires. **D’application universelle** : Elle doit être efficace sur la plupart des maladies. **Auto-pratique** : Elle doit être un exercice à pratiquer sur soi accessible à tous pour la guérison des malaises physique ou psychique et améliorer la santé en général.

En premier lieu, trouver une méthode d’auto-guérison qui remplisse ces cinq critères peut sembler mission impossible. Heureusement, non seulement nous avons trouvé pareille méthode, nous avons aussi été capables de démontrer son incroyable efficacité en des pratiques cliniques substantielles. Par exemple, en appliquant ces méthodes, 90% des gens souffrant d’hypertension, de diabète ou de désordre de la prostate, ont vu leur santé s’améliorer significativement ou ont complètement guéri. La pratique consciencieuse de cette méthode rend la personne capable d’alléger ou même de guérir la plupart des maladies, qu’elle soit majeure ou mineure, aiguë ou chronique, physique ou mentale, par elle-même ou pour les autres.

Un jour, alors que l’efficacité et l’ampleur de l’application de cette méthode d’auto-guérison supplantera de loin les méthodes de la médecine moderne, nous transformerons inévitablement ce qui est communément accepté dans les pratiques médicales telles que la prise de médicament et les méthodes invasives vers quelque chose de plus ancien et de plus original. Cela rafraîchira la perception humaine et conséquemment aidera l’humanité à avancer.

Un jour, sur un vol d’Air Canada, j’ai simplement utilisé trois aiguilles d’argent (outils d’acupuncture) pour sauver la vie d’un passager mourant. Une autre fois, j’ai fait marcher un patient paralysé seulement en pressant des points d’acupuncture avec mes doigts (les points d’acupuncture se trouvent sur les méridiens c’est-à-dire les conduits à travers lesquels l’énergie vital (QI) passe et mène le flot sanguin. Ils sont la cible de traitements externes incluant l’acupuncture, acu-pression, massage, etc.), plusieurs personnes ayant des maux de dos ou de jambes voient leur agonie soulagée par le replacement des os. Cela peut sembler comme si ces méthodes pouvaient faire des merveilles et effectivement, elles le peuvent, mais l’acupuncture, l’acu-pression et le replacement des os sont encore des moyens passifs « d’être guéri par d’autres personnes », ils ne sont pas proactifs ; « se guérir soi-même ». Ces moyens ne régularisent pas le cœur ou l’esprit du patient, ainsi ils ne sont pas une pratique de choix à être promue dans le monde entier. Traiter les gens malades avec ces méthodes peut aussi vous faire courir le risque d’être accusé de pratiques illégales de médecine. Alors j’ai commencé à explorer d’autres voies pour mieux faire agir la puissance d’auto-guérison en chaque homme et chaque femme et promouvoir la notion de « *Ma santé, je m’en occupe !*». Mon rêve est que chaque personne sur la Terre devienne son propre guérisseur.

Je crois que la bonne voie pour guérir doit être directe, simple, accessible à toutes et tous. Dépendant depuis longtemps des médecins professionnels et du système de soins de santé actuel, les gens ne voient plus l’évidence en soi la voie vers l’auto guérison – leur rendre à nouveau leur puissance d’auto-guérison est précieux. Néanmoins je crois que cela doit se manifester à travers un moyen des plus simples – le *Paida* (tape ou claque sur la surface de la peau pour extirper la toxicité du corps) et le *Lajin* (étirement pour rendre le corps flexible, pour guérir les maladies et améliorer la santé générale).

**Chapitre III – Survol des méthodes d’auto-guérison *Paida-Lajin***

Les méthodes d’auto-guérison *Paida-Lajin* sont dérivées de la médecine chinoise classique (MCC) et elles diffèrent des thérapies de la médecine chinoise moderne. Pour aider à la compréhension, j’utilise un langage simple ; ainsi j’explique la relation entre la médecine chinoise classique et les méthodes d’auto-guérison *Paida-Lajin* où la compréhension des termes spécifiques est de la plus grande importance.

**Oublions le nom de la maladie**

Oublier le nom de la maladie est la premier conseil que nous donnons dans cette méthode d’auto-guérison *Paida-Lajin* et c’est aussi un des secrets du succès de cette méthode.

Sans penser à la maladie spécifique de la personne, il nous faut oublier son nom. Notez s’il-vous-plaît que le nom seulement doit être oublié, pas la maladie. Le nom d’une maladie est seulement la pointe de l’iceberg ; il y probablement d’autres maladies plus sévères qui couvent et dont les médecins et les patients n’ont aucune idée. Le nom de la maladie est seulement une étiquette collée par le médecin ou le pharmacien basée sur les indicateurs pathogènes connus et par les statistiques mais cette étiquette n’identifie pas nécessairement la maladie. Un ensemble de symptômes, ou une maladie avec un nom particulier, peuvent avoir des causes variées. Donner des prescriptions de médicaments en se basant seulement sur le nom d’une maladie sans égard aux causes peut avoir des conséquences néfastes sur le malade.

Le nom d’une maladie peut porter à confusion. Ici, j’utilise deux maladies communes – l’hypertension et le diabète – pour exemple.

Pour les médecins et les malades qui souffrent d’hypertension, il est naturel de prendre une médication pour contrer l’hypertension et contrôler la pression sanguine. La relation entre la pression sanguine et le cœur, le foie et d’autres organes, est simplement négligée. Conséquemment, la prise de médicament endommage souvent les organes internes.

Presque tous les médicaments contre l’hypertension sont diurétiques et peuvent causer des dommages aux reins. La prise de ces médicaments mène d’abord à une baisse de la libido, réduisant les fonctions sexuelles et amenant des problèmes de prostate et une variété de désordres urinaires tels que le besoin fréquent d’uriner ou le fait d’uriner involontairement, etc. Deuxièmement, cela mène à l’insomnie, à la perte osseuse à la maladie d’Alzheimer, la perte de cheveux, l’acouphène, la perte d’ouïe, à une diminution de l’espérance de vie ; de plus la médecine occidentale est considérée comme étant acidifiante selon la perspective de la médecine chinoise. Cette acidité détruit le tissu des parois des vaisseaux sanguins causant des ruptures des vaisseaux qui peuvent mener à l’arrêt cardiaque ou aux maladies cardio-vasculaires.

Les causes et les effets ici mentionnés peuvent être difficiles à saisir par l’unique perspective de la médecine occidentale ; quoi qu’il en soit, la théorie de la médecine chinoise énonce clairement que les reins gouvernent les os ; la santé du rein se voit par celle du cheveu, le rein s’ouvre dans les oreilles. Le rein gouverne la mémoire, les fonctions urinaires et excrémentielles et la durée de vie naturelle de la personne. En fait, sans prise de médicaments, en autant que le rein, le cœur, la rate et les méridiens du foie (les canaux d’énergie dans le corps connectés à leur organe respectif) sont nettoyés, la pression sanguine va naturellement revenir à la normale.

Il n’y a pas de définition standard d’une pression sanguine « normale » ; c’est relatif à l’âge de la personne, à son physique, à son humeur, et à beaucoup d’autres facteurs. La pression sanguine fluctue selon l’humeur de la personne et son activité quotidienne. Les médecins et pharmaciens établissent des standards et étiquettent les maladies pour les comparer et les référer et pour accroître leurs ventes. Prendre des médicaments pour réguler la pression sanguine provoque inévitablement davantage de désordres tels que des problèmes au foie, au rein, à l’estomac et aux yeux et encore plus de médicaments seront nécessaires pour combattre ces nouvelles maladies. Plusieurs patients de l’hypertension meurent après des années de médication. Toutefois leur mort n’est pas l’effet d’une pression sanguine élevée. En ce sens, le nom « hypertension » est trompeur.

Un autre bon exemple est le diabète dont le nom est aussi trompeur quant à l’usage fait de ses symptômes. Votre médecin vous dit que vous êtes diabétique et que vous devez prendre des médicaments hypoglycémiques et ensuite vous dit que votre taux de sucre sanguin n’est pas sous contrôle. Cela mène facilement aux problèmes cardiaques ou au glaucome (une maladie des yeux) dans les cas sévères. C’est le type de connaissance enseigné dans les écoles de médecine. Sans le savoir, les médecins subissent un lavage de cerveau et agissent aveuglément comme les pharmaciens pour vendre leurs produits.

Malheureusement cela renverse la cause et l’effet. En pratiquant le *Paida-Lajin*, nous apprenons que dans tout diabétique, le *Sha* (la toxicité qui fait surface lors du *Paida*) apparaît lorsque le péricarde et le méridien du cœur sont frappés sur la partie interne du coude. Cela signale qu’ils ont déjà des problèmes cardiaques mais n’en sont pas conscients. Quand ces gens pratiquent le *Lajin*, ils souffrent de douleurs à la partie interne du genou et aussi à la racine de la cuisse (la jonction de la jambe et de la hanche), ce qui indique que les méridiens de la vessie, du foie, du rein et de la rate sont bloqués, en d’autres mots que ces organes posent aussi problème. Des problèmes avec ces organes sont la cause réelle d’un taux élevé de sucre dans le sang. D’autres recherches démontrent que le diabétique souffre émotionnellement à divers degrés de tension, d’anxiété, de dépression et d’autres désordres mentaux tels que l’agitation émotionnelle qui peuvent mener aux désordres endocriniens. Non seulement les adultes en souffrent mais les adolescents souffrent aussi d’anxiété avant de passer un examen important par exemple, ainsi ils souffrent des mêmes désordres endocriniens ou d’un taux élevé de sucre dans le sang.

En bref, le diabète est causé par des désordres endocriniens, ce qui est relié au cœur, causé par des problèmes émotionnels. Parfois les gens sont obsédés par l’argent, la puissance, le statut social ou par leurs enfants et ces obsessions les rendent tendus et anxieux en permanence. Naturellement, le système endocrinien ne fonctionnera pas adéquatement. Parfois les gens trouvent refuge dans la nourriture et finissent par trop manger ou trop boire encombrant leur système endocrinien. Si l’on ajoute à cela une médication hypoglycémique sans prendre en compte les causes de la maladie, cela endommagera davantage les fonctions du cœur, du rein, du foie, de la rate et du pancréas.

En fait, les médecins et les patients eux-mêmes sont conscients des effets négatifs de la médication. La description des médicaments énonce clairement les dommages sur les reins, la rate, le cœur et d’autres organes internes. Une fois que les organes internes sont endommagés, les organes sensoriels et les membres seront aussi endommagés. En effet, le mot « diabète » implique qu’il y a d’autres maladies sous-jacentes et ce phénomène est décrit par l’expression « maladie complexe ». Selon la médecine chinoise, le foie s’ouvre dans les yeux. Ainsi aussi longtemps que le foie fonctionne normalement, les yeux seront en santé. Cela n’a rien à voir avec le taux de sucre dans le sang.

Prendre des médicaments ou injecter de l’insuline endommagent le foie et mènent à des problèmes aux yeux tels que le glaucome ou le détachement de la rétine. Plusieurs diabétiques qui prennent les médicaments prescrits se retrouvent avec des problèmes aux organes internes et aux yeux. Quand leur condition empire, leurs pieds peuvent en souffrir et doivent parfois être amputés. Par conséquent, pour guérir le diabète, on ne doit pas se laisser tromper par le nom de la maladie mais on doit identifier les causes de cette maladie. Les diabétiques doivent d’abord être heureux, sûr d’eux-mêmes et apprendre le lâcher-prise ; faire tout pour pratiquer le *Paida-Lajin* pour nettoyer les méridiens du cœur, du foie, du rein, de la rate, de la vessie. Quand ces organes internes fonctionnent adéquatement, le taux de sucre dans le sang revient naturellement à la normale. C’est pourquoi dans la médecine chinoise classique, « réguler le cœur » est la première et la plus importante mesure à prendre, la médication vient en dernier recours. « Oublions le nom de la maladie » nous rappelle qu’il y a plusieurs maladie cachées derrière une étiquette mise sur une maladie. « Toutes les maladies sont des maladies complexes », c’est-à-dire, un complexe de plusieurs maladies. Les maladies indiquent un blocage de plusieurs méridiens et leurs causes sont variées d’où les précautions à prendre face aux noms pour ne pas se laisser tromper par les indicateurs ou symptômes. Nous devons nous concentrer sur l’amélioration de la santé globale, holistique. Nous devrions essayer de nettoyer tous les méridiens bloqués et non un seul. Pour ce faire, le *Paida* et le *Lajin* devraient être pratiqués sur toutes les parties du corps tel un bombardement de toute la surface du corps pour réactiver notre logiciel anti-virus interne, la puissance auto-guérisseuse qui balaie toutes les maladies du corps.

Dans ce but, tout le monde devrait connaître un peu du savoir qui a fait ses preuves en médecine chinoise. Par exemple que l’acouphène, la surdité, la perte de cheveux, les maux de dos, les douleurs dans les jambes, les fonctions sexuelles qui déclinent, etc. sont tous associés aux reins ; la vision qui décline, les taches dans l’œil, le Jin-Suo (contractions et tendons), les cataractes signalent des problèmes au foie ; de la même manière, si quelqu’un devient trop gros ou trop mince, cela révèle un problème à la rate qui gouverne nos muscles.

**Les maladies complexes**

Ce terme réfère au concept « *Oublions le nom de la maladie* ». Les gens n’ont que rarement une seule maladie ; il y a souvent un nombre d’autres maladies qui se cachent derrière celle diagnostiquée. De plus, ces maladies sont interreliées ; elles sont les causes et les effets des autres maladies et ainsi nous les appelons « maladies complexes ». En effet, toutes les maladies sont en fait des maladies complexes.

Toutes les maladies dont les noms sont connus sont étiquetées d’après les standards connus de la médecine moderne utilisant des mesures connues. Toutefois, peu importe le diagnostic de la médecine chinoise, occidentale ou des appareils médicaux utilisés, il reste toujours la complexité du corps humain d’où diagnostics et traitements doivent être holistiques. Ainsi la clé pour guérir n’est pas de connaître le nom d’une maladie mais d’en connaître la cause, la raison, la racine, qui ont mené à la maladie.

L’expression « maladie complexe » veut dire qu’il y a plusieurs changements pathologiques invisibles, non détectés dans le corps. Ce qui signifie que derrière une maladie connue, il peut y en avoir plusieurs inconnues et la meilleure façon de résoudre cela est de faire une recherche approfondie, un diagnostic et un traitement similaire au bombardement général de la surface du corps (le *carpet bombing –* faire la guerre à la maladie) comme dans les opérations militaires. Cela déclenche la capacité du corps à s’auto-guérir avec précision, la capacité du corps à nettoyer les méridiens de la même façon qu’un logiciel anti-virus est activé (cela déclenche la puissance du corps à s’auto-guérir). Ainsi le bombardement général de la surface du corps (bombardement total) et le bombardement précis du corps travaillent main dans la main à nettoyer le corps de façon holistique, à nettoyer ses méridiens et à en extirper la toxicité.

De toutes les nombreuses pratiques de la médecine chinoise, j’ai spécifiquement choisi le *Paida-Lajin* pour le promouvoir dans le monde entier non seulement pour sa simplicité et sa capacité à produire un effet de soulagement et de guérison rapide mais aussi pour son application universellement possible. Quand une personne pratique le *Paida-Lajin*, pratiquement toutes maladies complexes sont ciblées et guéries. Ceci parce que, du diagnostic au traitement, *Paida-Lajin* agit holistiquement et non partiellement. Les gens peuvent être mis au défi de trouver leurs propres points d’acupuncture et leurs méridiens. C’est pourquoi plusieurs abandonnent leurs espoirs de pouvoir s’auto-guérir. Le *Paida-Lajin* peut sembler simple mais il est plus efficace sur les maladies complexes que les pratiques de la médecine conventionnelle. Plusieurs maladies sur lesquelles les médecins s’épuisent sont guéries par les patients mêmes pratiquant ces deux incroyables et simples méthodes. Traiter des maladies complexes par de simples méthodes est comme on dit dans le Tao : « La voie la plus vraie est la plus simple ». C’est en effet une interprétation concrète et précise du Tao, de la voie.

Comme un cadeau de la vie, l’auto-diagnostic et l’auto-traitement, donnent aux gens un point de vue frais et nouveau sur leur santé et sur leur vie. Ils continuent naturellement d’explorer les vérités qui ont fait leur preuve en médecine chinoise classique (MCC), leur vie est transformée par l’amélioration de leur santé. Ils passent de la guérison physique à la guérison spirituelle et de la prise en charge de leur santé à la prise en charge de leur vie. Pratiquer le *Paida-Lajin* de façon persistante rend les gens plus en santé, plus joyeux et plus à leur aise physiquement.

Malheureusement, certains ne font attention à leur santé que lorsqu’ils sont sérieusement malades. Ils se sentent très concernés par la condition de leur voiture et les soins pour leurs animaux domestiques mais n’ont pas toujours l’attention nécessaire à leur propre condition et à la préservation de leur santé. Par contre, ils s’intéressent à leur guérison lorsqu’une maladie sérieuse les frappe. C’est peut-être ce qu’on appelle la destinée.

**Le bombardement total et le logicien « anti-virus »**

Huang Di Nei Jing affirme que toute maladie est causée par le blocage d’un ou de plusieurs méridiens. En conséquence, nettoyer les méridiens guérit les maladies.

Quoi qu’il en soit, quand quelqu’un devient malade, la première pensée devrait être de savoir quel méridien est bloqué. Ici je vous confie un grand secret : il y a 12 méridiens standards dans le corps plus le méridien Ren et le méridien Du devant et derrière le torse. Ces 14 méridiens, une fois bloqués, sont le siège de toutes les maladies. Cela veut dire que d’une inflammation d’une piqure de moustique à une tumeur, que ce soit de l’insomnie ou de la constipation, toutes les maladies proviennent d’un seul ou souvent de plusieurs méridiens bloqués. En conséquence, quelle que soit le maladie dont quelqu’un souffre, nettoyer les méridiens, guérit holistiquement, l’ensemble du corps. Les quatre parties universelles à traiter – les coudes, les mains, les genoux et les pieds – sont particulièrement choisies dans le *Paida* afin de nettoyer les 14 méridiens.

Le bombardement total (*Carpet Bombing*) est une expression qui provient du milieu militaire et qui signifie un bombardement de chaque centimètre de la Terre. Pratiquer le *Paida* et le *Lajin* de cette manière absolue nettoie les 14 méridiens dans toutes les directions. Cela élimine toutes maladies, connues et inconnues de façon holistique et non selon la médecine des parties. Le *Paida* *Lajin* agit autant comme diagnostic que comme traitement des maladies : le *Sha* (l’apparition de la toxicité sur la peau lors du *Paida*) indique que les méridiens correspondants à la partie traitée sont bloqués. L’apparition du *Sha* signifie en elle-même une détoxification. Dans le *Lajin*, la douleur ressentie indique que les parties où le *Jin Suo* se produit restaurent leur flexibilité. Pratiquer le *Lajin* augmente la flexibilité de tous les membres.

Pour permettre aux jeunes gens de l’âge moderne, familiers de l’ordinateur, de comprendre le concept de l’auto-guérison, j’utilise l’expression du « logiciel anti-virus » comme une partie de notre puissance d’auto-guérison, de la sagesse du corps, de sa sensibilité et de sa sophistication qui va bien au-delà de l’imagination et de la compréhension de chacun. Cela se produit dans les méridiens par la forme invisible du QI (l’énergie vitale). Une fois que le logiciel anti-virus est activé par le Paida et le Lajin, le scan parcourt tout le coprs. Quand le QI trouve un blocage ou une région à problème, il va cibler la région et la nettoyer. Les maladies et/ou les douleurs sont alors soulagées ou éliminées. Ce processus s’apparente aux lancements de missiles du type « drone » et le logiciel anti-virus est l’outil qui annihile le virus.

Le nombre de méridiens nettoyés par le *Paida Lajin* est multiple : l’effet n’est pas seulement local mais percute tous les systèmes connus et inconnus du corps. Le QI (l’énergie vitale) activé et le flot sanguin travaillent comme le logiciel anti-virus : non seulement localise-t-il le virus mais il stimule immédiatement la production d’anticorps pour le combattre. Plus spécifiquement, cela nous réfère à la production auto-générée par les glandes endocrines d’insuline, de cellules souches, d’enképhaline, d’adrénaline, etc. nécessaires pour combattre les maladies. Pratiquer le *Paida Lajin* se compare à une mobilisation dans tous le corps de ses systèmes de défense et c’est pourquoi nous comparons cette mobilisation à un bombardement total ou absolu ou à un destructeur de virus.

De toutes les postures *Lajin*, la posture étendue est la plus efficace : tous les méridiens sont nettoyés à divers degrés.

Le *Paida* fonctionne en irradiant le corps en des points spécifiques. Taper (*Paida*) les mains et les coudes nettoie les six méridiens le long des bras et des mains ; *Paida* les genoux et les pieds nettoie les six méridiens le long des jambes et des pieds : les méridiens *Ren* et *Du* sont aussi nettoyés par les jointures correspondantes. Les mains sont des régions holographiques de tous les organes du corps, ainsi quand les mains pratiquent le *Paida*, elles sont aussi claquées. Cela crée un nouvel épisode de bombardement.

**Le logiciel anti-virus et le système des méridiens**

Le *Lajin* peut-il guérir l’acouphène ? Peut-il guérir le mal de tête ? Le diabète ou l’hypertension ? Toutes ces questions ont une chose en commun – elles sont posées en terme de nom de maladie. Ce que je veux faire comprendre c’est que les gens ne devraient pas se soucier du nom de la maladie. Quand vous essayez seulement de supprimer les symptômes, les problèmes vont augmenter. Par exemple, l’hypertension, les patients tentent simplement de réduire leur pression sanguine à des niveaux standards ; et les diabétiques essaient par tous les moyens d’abaisser leur taux de sucre dans le sang.

Pour la médecine chinoise toutes les maladies sont des maladies complexes, interreliées. Ne regardons pas une maladie comme étant un phénomène isolé mais plutôt traitons toutes les maladies reliées. J’appelle cela le bombardement total. Qu’il y ait ou non maladie, laissons tomber la bombe d’abord. Il pourrait y avoir une maladie latente ou diverses maladies dont nous ne sommes pas conscients. Les maladies détectées par la médecine conventionnelle ne sont que la pointe de l’iceberg ; il y a encore beaucoup plus à découvrir. Souvent la médication qui soigne une maladie amène d’autres maladies. Quoi qu’il en soit, ce qui arrive souvent en pratiquant le *Paida Lajin* est ceci : quand une maladie est ciblée, d’autres maladies sont aussi guéries. J’ai pris connaissance de cela en traitant des désordres gynécologiques par hasard en traitant des femmes qui avaient a priori d’autres maladies. Je suis ainsi devenu expert en gynécologie sans m’en rendre compte. C’est très amusant…

Le corps humain possède un système d’auto-guérison inné. Cela ne peut pas être vu ou touché : c’est connu de la médecine chinoise comme le système des méridiens (système des canaux énergétiques). Dans la médecine occidentale, cela peut être décrit comme le système nerveux ou le système urinaire. La médecine chinoise dit que lorsque le flot des méridiens (le QI) coule doucement il y a un bon flot sanguin. Le QI (l’énergie vitale) n’est pas visible à l’œil nu, mais des instruments scientifiques de pointe peuvent maintenant le détecter. Un ami physicien du nom de Zhang Changlin, a écrit un livre intitulé « *The invisible Rainbow* », élabore une preuve scientifique de l’existence du QI.

Quand on pratique le *Paida* et le *Lajin*, nous activons le logiciel anti-virus. Une fois le logiciel activé, il passe en revue tout le corps, nettoie les méridiens stagnant ou bloqué. C’est pourquoi la douleur est ressentie, l’engourdissement, l’enflure, les picotements, le froid, la chaleur, etc. pendant le processus. On ressent de la douleur lorsque les méridiens sont bloqués. Lorsqu’il y a une légère obstruction (tel un tuyau qui se resserre) quand le logiciel est activé, le QI (l’énergie vitale) va se déplacer plus rapidement, un engourdissement ou une enflure peuvent être ressenties ; parfois ces sensations peuvent être intolérables, d’autres fois vous allez ressentir une chaleur une fois le méridien nettoyé, vous pouvez même sentir le froid extirpé de votre corps.

Les gens ont l’habitude de voir traiter une maladie comme un phénomène isolé et d’être trompés par le nom d’une maladie ; ils veulent seulement se débarrasser d’une maladie sans être autrement dérangés. Malheureusement ce n’est pas la bonne façon de traiter une maladie.

Alors que faire ? Rappelons l’analogie avec le logiciel anti-virus. Chaque fois qu’on me demande si une maladie peut être guérie ma réponse est celle-ci : « S’il-vous-plaît, rappelez-vous de l’anti-virus ! » J’entends ici que pour traiter une maladie, nous devons traiter tout le corps, comme un système holistique. Essayez de vous rappeler quel méridien vous fait mal lorsque vous pratiquez le *Lajin*, le méridien de la vessie, n’est-ce pas ? C’est celui qui est localisé derrière les genoux. Il court de la tête aux pieds. C’est le canal de détoxification par excellence, c’est le plus large. Nettoyer ce méridien guérit de nombreuses maladies telles que les douleurs du bas du dos et des jambes, des problèmes aux reins ou au foie, des désordres gynécologiques ou de la prostate. Il est connecté aux méridiens de la rate, du foie et des reins. Parfois les gens ne peuvent pas redresser leur jambe sur la barre du banc *Lajin* ou poser l’autre pied à plat sur le sol. Cela indique des problèmes aux méridiens de la vessie, du foie, de la rate et des reins. Il y a trois méridiens yin : celui de la rate, du foie et des reins qui passent le long de l’intérieur du genou et une fois nettoyés, nous soustrayons le diabète, l’hypertension, les désordres gynécologique et ceux de la prostate. Certaines personnes aiment taper l’extérieur du genou, là où passe le méridien de la vésicule biliaire. En fait, c’est mieux de taper l’intérieur des cuisses, ce qui permet des bénéfices inespérés.

J’ai récemment découvert un nouveau type de maladies qui peut être traité par le *Lajin*. Devinez ce qui peut être traité efficacement chez les hommes, particulièrement chez les hommes âgés ? La réponse est bien sûr les désordres de la prostate. Un officier du département des officiers à la retraite me confiait que plus de 90% d’eux avaient des problèmes de prostate. Ils parcourent de longues distances cherchant le bon remède. Mais les effets ne sont que temporaires. En pratiquant le *Paida Lajin*, l’efficacité est presque immédiate à 90%.

Pourquoi le docteur Huang Di Nei Jing met autant d’importance sur les méridiens ? Parce qu’en nettoyant les méridiens les problèmes de santé sont résolus une fois pour toute. Mais comment se fait-il que certaines personnes abandonnent la thérapie peu de temps après en avoir appliqué leurs connaissances sur les méridiens ? La réponse est que le système des méridiens est assez complexe et le nombre de points sur leur passage implique une plus grande connaissance encore. Ainsi les gens ont du mal à démarrer la thérapie. C’est pourquoi j’ai choisi le *Paida Lajin*, parce qu’une fois que le principe est compris, le reste va de soi. La voix la plus vraie est la plus simple. La méthode *Lajin* peut paraître simple mais elle étire et nettoie tous les méridiens. Etirez le plus que vous le pouvez et la douleur va cibler les blocages le long des méridiens. Au moment où vous activez le logiciel anti-virus, le scan démarre et scan tout le corps en apportant le diagnostic et le traitement en même temps. L’auto-guérison est si simple !

Différentes réactions se produisent lors du *Paida Lajin*. La douleur, des élancements, des engourdissements, des sensations de gonflement, des étourdissements ou des vomissements. Des taches noires ou violettes apparaissent (le SHA – taches d’intoxication), des plaques rouges ou des bleus (différentes marques de SHA) peuvent apparaître au cours du *Paida* (sur les endroits frappés). Elles sont le signe d’une crise de guérison ou un effet de guérison. C’est le même effet que pour les médicaments, l’acupuncture, la moxibustion (la moxibustion est une technique de stimulation par la chaleur de points d'acupuncture, le moxa est l'objet chauffant qui permet cette stimulation), ou le Qi Gong.

Quand la crise de guérison se produit, différentes excrétions peuvent être extirpées du corps, c’est-à-dire les vomissements, la sueur, la peau irritée, les rots, flatulences, larmes, etc. Ce sont tous de bons signes du processus de détoxification. Les signes de la guérison peuvent paraître déplaisants mais ils sont en effet des signes d’amélioration. Tout comme la noirceur avant l’aurore, ils sont des cadeaux de la nature.

Premièrement, la crise de guérison fonctionne comme un auto diagnostic précis. Cela nous dit, à partir de symptômes variés, quelles parties du corps sont malades. Cela inclut l’agonie que nous expérimentions, les maladies ou blessures du passé et aussi celles latentes. Nous pouvons ne pas le croire mais certaines maladies dites guéries ne le sont pas en fait. Dans les cas où la maladie continue sans être détectée ou est mal diagnostiquée, ou encore celles qui sont une sous-condition à l’existence, *Paida Lajin* peut compléter le diagnostic immédiatement alors que le yang-qi (la bonne énergie) est activée, la pratique se double du ying-qi (la maladie latente), résultant en différents inconforts ou symptômes.

Deuxièmement, la crise de guérison se produit quand le système d’auto-guérison du corps fait son devoir de protection et d’ajustement, ce qui veut dire que le traitement est en fonction. Avec le *Paida Lajin*, certaines personnes voient leur condition s’améliorer tout de suite. Toutefois, il est fort probable que la personne malade doive passer par cette crise de guérison pour que l’amélioration de sa condition se produise c’est-à-dire que les symptômes peuvent empirer avant que la guérison ne se produise. A côté des réactions de douleurs ou d’inconfort décrits plus haut, il peut aussi y avoir des réactions plus émotives telles que les pleures ou les cris, des étourdissements ou des maux de tête, des maux de cœur et vomissements, des pets et des rots, tous des signes que le corps expulse ses toxines. Des réactions plus sévères incluent des tremblements ou des évanouissements. Par exemple, certaines personnes s’évanouissent lorsqu’elles reçoivent un traitement d’acupuncture. Les maladies du passé peuvent refaire surface ou empirer pendant le *Paida Lajin*. Des maladies cardiaques peuvent ressentir plus d’inconfort dans la région du cœur ; ceux qui souffrent d’hypertension peuvent voir leur pression sanguine augmenter encore plus ; les diabétiques, expérimenter un plus haut taux de sucre dans le sang, les patients avec des problèmes gastriques, davantage de symptômes qu’avant. Nous avons ici les effets d’une régulation du corps, une auto-détoxification déclenchées par le *Paida Lajin*. Elles n’ont rien de négatif et ce n’est pas une punition. La meilleure chose à faire à ce stade est de continuer et d’intensifier le *Paida Lajin*.

Troisièmement, en expérimentant la crise de guérison, la nature de la maladie peut être mieux comprise. La maladie et les effets de guérison sont des avertissements naturels du corps nous disant que la douleur est causée par une pensée inadéquate, un comportement et des habitudes impropres de la vie. Cela doit changer autrement la maladie va se développer. Les gens redoutent la maladie, la maudissent et la haïssent parce que les symptômes leur causent d’énormes souffrances. **Quoi qu’il en soit, tout ce qui se manifeste en nous est bon, incluant la maladie.** Par exemple, la fièvre est la façon instinctive du corps de se soigner pour extirper le froid hors de lui. Forcer le corps à la guérison en prenant un médicament peut temporairement réduire le symptôme mais la graine d’une maladie future est plantée.

La haute pression du sang indique la présence de blocage dans les méridiens, ce qui nuit à la circulation du sang. Comment réagit le corps ? Il augmente instinctivement la pression du sang pour le faire passer à travers ces blocages. Si la racine du mal n’est pas ciblée pour le bon traitement et que des médicaments sont consommés aveuglément, non seulement la maladie n’est pas guérie mais d’autres problèmes vont s’y additionner. Les gens qui prennent des médicaments pour contrer la haute pression en sont conscients. La nature de la guérison a besoin d’être comprise pour que la nature de la maladie le soit. Maintenant, nous savons que la maladie et les symptômes de guérison sont des signes de notre instinct à nous auto-guérir. De l’amour, la protection, la régulation du corps, nous devrions en être reconnaissant et ne pas ignorer ou mal interpréter leurs messages.

Quatrièmement, l’apparition de la crise de guérison est un test pour l’esprit et le cœur. Bien que la nature de la maladie et de la guérison soit la même pour chacun, qu’elle soit vue comme bonne ou mauvaise, cela dépend de la pensée de chacun. Si vous êtes négatif, inquiet, effrayé, prompt à vous plaindre, la maladie est perçue comme la porte ouvrant sur la mort ; si vous êtes positif, réfléchi, reconnaissant et facilement adaptable, alors la maladie est pour vous une source, un signe d’avertissement et une voie vers la longévité. Ainsi la maladie et les réponses vers la guérison sont des tests pour le corps mais encore plus pour l’esprit. Elles sont des chutes de vie, des instants magiques d’arrêt et de repos. La maladie et les étapes de guérison sont des réactions instinctives du corps générées par sa puissance d’auto-guérison pour maintenir notre bien-être corporel. Elles sont différentes chez chacun parce que la maladie est un avertissement produit par la puissance d’auto-guérison du corps alors que la crise de guérison est le résultat de l’action donnée pour activer et augmenter cette force.

En comprenant les maladies et les réactions menant à la guérison nous pouvons davantage saisir la force d’auto-guérison en chacun et chacune de nous. Les maladies proviennent du cœur et se guérissent grâce aux changements affectifs. Quand l’inconfort corporel est vu avec négativité et peur, il est vu comme une maladie, quand l’inconfort est vu avec positivité et gratitude, il est vu comme faisant partie d’un processus de guérison. Quand le processus de guérison apparaît *Paida Lajin* devrait être poursuivi parce qu’à ce moment, l’efficacité du *Paida Lajin* est augmentée. Les études cliniques prouvent constamment que plus sévère est la crise de guérison, plus les effets de guérison sont importants. Si le QI d’une personne et la circulation de son sang sont trop faibles, les réactions de guérison seront plus fortes, l’intensité du *Paida Lajin* peut être réduite mais la durée peut être aussi longue que possible.

Les jours de pratique du *Paida Lajin*, une soupe de gingembre et de dattes (bouillir des tranches de gingembre et des dattes rouges pendant environ 30 minutes) peut être consommée pour augmenter l’énergie ; la moxibustion peut être pratiquée pour augmenter le yang-qi (le bon QI – la bonne énergie) dans le corps. Le *Paida Lajin* peut être poursuivi une fois que le QI et la force sont revenus dans le corps. Ce régime aide beaucoup les personnes âgées et les personnes fragiles.

Le *Paida Lajin* devrait être poursuivi même une fois que la maladie est guérie. Ces exercices, cette pratique, peut être poursuivie toute la vie comme un mode de vie pour demeurer libres du système de santé conventionnel (médicaments, opérations ou injections). La pratique quotidienne du Paida Lajin s’apparente à la prise des repas quotidiens. Quand le *Paida Lajin* ne génère plus de douleur, ni engourdissement, ni enflure, ni élancement, aucuns effets de guérison, cela indique que les os sont bien en place, que les tendons sont flexibles, alors il n’y a pas de raisons de continuer le *Paida Lajin.* Toutefois, même chez les bons professeurs de yoga qui ont des tendons très flexibles, des signes d’engourdissement apparaissent après 30 minutes de *Lajin*.

**Les Trois stages de la crise de guérison**

Généralement, une crise de guérison a ces trois stages :

D’abord la recherche de maladies potentielles quand la circulation du QI est dérangée par un blocage dans le corps et ne passe plus ou moins bien. Cette circulation trouvera automatiquement un autre passage dans le corps une fois que les tentatives de passer par le bon canal ont échoué.

Ces échecs peuvent aider le corps à se dégager de problèmes mineurs tout en révélant des problèmes plus importants qui nécessitent davantage de force au corps pour s’en libérer.

Révéler les maladies est la première étape de la guérison du *Paida Lajin*. La plupart des méridiens sont nettoyés. Le *Paida Lajin* renforce le QI (l’énergie vitale) et la circulation sanguine dans les membres et dans tout le corps. Cela aide le corps renforcé à se dégager des problèmes reliés au blocage du ou des méridiens. Conséquemment cela peut occasionner une gêne physique, de l’inconfort, révélant ce qui ne va pas dans le corps.

C’est le stage où le corps se défend contre la maladie et c’est aussi la plus critique des phases. Pendant cette période, le corps se perturbe et les symptômes de maladie peuvent s’aggraver. Si vous deviez passer un contrôle médical à ce moment, ce contrôle révélerait fort probablement un état de santé temporairement anormal. C’est pourquoi ce stage est toujours appelé le « *dà s ï dà huo* » (mort et renaissance). En effet, c’est, à un certain degré, la noirceur avant l’aube. Malheureusement, plusieurs ne comprennent pas ce cycle de guérison et abandonnent le *Paida Lajin* à moitié-chemin. Il faut comprendre ce cycle de souffrance et de guérison avant de s’engager dans cette pratique autrement la renaissance est impossible.

A la suite des tentatives répétées du QI (de l’énergie vitale) pour résoudre le problème, il faut battre la maladie avec une plus grande intensité : le *Paida Lajin* assure une amélioration constante de l’énergie vitale (QI). Sous la constante pression de cette énergie, le SHA (toxicité) disparaît rapidement. Au même moment, les symptômes de la maladie sont graduellement soulagés.

**Les nuages disparaissent : à propos de la crise de guérison**

La circulation de l’énergie (CHI) suit ses propres règles. Le processus ne change pas son cours selon la perception ou la volonté d’un individu. Conséquemment le *Paida Lajin* peuvent générer de l’anxiété chez ceux et celles qui ne comprennent pas bien son fonctionnement. Certains pourraient même en venir à penser que leur nouvelle maladie ou leurs nouveaux symptômes sont causés par le *Paida Lajin*. En fait, ces symptômes nouvellement apparus sont l’effet du *Paida Lajin*, qui facilite la circulation de l’énergie et aide à détecter la maladie présente ou latente. On ne peut souvent pas dire exactement où se trouve le ou les problèmes de santé mais avec la pratique du *Paida Lajin* on s’assure de passer tout le corps en revue. Seulement alors peut-on considérer la guérison totale du corps.

**Le Processus résout trois types de maladie**

1. Les maladies du passé. Ceci réfère aux maladies du passé qui ont pu être guéries il y a longtemps. Toutefois, les blessures causées par ces maladies ne sont peut-être pas adéquatement guéries. Résultat : des changements dans la structure organique du corps (par exemple dans les articulations des personnes opérées) sont présents. Conséquence, les méridiens concernant ces régions se bloquent et l’énergie n’y circule plus comme avant. Cela provoque des démangeaisons ou des enflures, des engourdissements, des élancements.
2. Les maladies existantes. Ceci réfère aux maladies dont on est conscient. Quand l’énergie vitale frappe droit sur le problème, les symptômes sont plus sérieux.
3. Les maladies de l’avenir. Ceci réfère à trois types de maladies : les maladies du passé restées non-détectées dues à l’absence de symptômes clairs : les maladies qui ne manifestent pas de nombreux symptômes ou sans symptômes dans le premier stage (exemple : des reins faiblissant, le pancréas, etc.) : les maladies potentielles qui peuvent se déclencher à chaque instant. Malgré le fait que nous pouvons ignorer ces maladies et même si elles ne peuvent pas être détectées, on prend connaissance de leur existence lorsque la crise de guérison survient.

Pour conclure, pour ceux et celles qui aimerait parfaire leur but de santé personnel avec la pratique du *Paida Lajin*, expérimenter la crise de guérison est une étape importante pour retrouver la santé. Une fois cette étape vécue, on est sûr de sa santé, des problèmes passés réglés et d’une meilleure résistance face à l’avenir.

**La médecine de la douleur**

Personne n’aime souffrir. Mais la médecine de la douleur est la meilleure médecine. Comme la maladie, elle est un véritable cadeau de la nature. La « douleur » ici ne réfère pas à celle vécue lors d’un accident ou d’un bagarre. Elle est la sensation ressentie en pratiquant le *Paida Lajin*. De toutes les réponses variées de la guérison, la douleur est certainement la plus commune. Certains peuvent refuser de pratiquer le *Paida Lajin* à cause de la douleur. En fait, c’est exactement pourquoi on doit le pratiquer.

**La douleur est l’arme secrète d’une mystérieuse guérison. Les raisons en sont les suivantes :**

Premièrement, la douleur est un outil précis de diagnostic. On sait depuis longtemps que lorsqu’il n’y a pas de blocage aux méridiens, il n’y a plus de douleur. La douleur indique la partie du corps où se trouve la maladie ; l’intensité de la douleur indique la sévérité de la maladie. Les patients qui ont des problèmes cardiaques ou émotionnels ont davantage peur de la douleur que les autres. Les maladies du cœur réfèrent au désordre de l’organe physique, le cœur. Les problèmes émotionnels réfèrent à des désordres psychiques, spirituels. Les maladies du cœur et les problèmes émotionnels sont interreliés et s’influencent mutuellement ; ils sont tous deux des manifestations de blocages au cœur et au méridien du péricarde. Si une partie du corps où passe un méridien est sensible, fait mal, cela signale que l’organe correspondant a un problème.

La douleur stimule directement le cœur et l’ouvre, déclenche la puissance de la volonté et mobilise le yang-qi (la bonne énergie) ; c’est une médecine pour le cœur. Le cœur est souverain dans le corps et gouverne l’esprit. La douleur stimule les sécrétions biochimiques dont le corps a besoin ; c’est la médecine endogène. Sans douleur, notre capacité de s’auto-guérir ne serait pas activée, ainsi pas de médecine endogène. Notre habilité à nous auto-guérir fonctionne comme une médecine composée et la douleur est son déclencheur. La douleur peut même faire partie du médicament en soi. De plus, la douleur cible la région malade du corps et permet ainsi de trouver plus facilement le bon traitement. Cela révèle la région assez clairement, la région douloureuse. Ainsi la médecine de la douleur est une médecine précise ; une douleur qui persisterait requiert un traitement continu et une médecine précise. Cette douleur se supporte : elle peut être adoucie ou amplifiée selon la tolérance de la personne qui la pratique.

Comme la médecine de la douleur est une médecine endogène manifestée dans l’auto-guérison, c’est plus précis, plus symptomatique, écologique et directe comparée à la médication de la médecine occidentale. Dans la médecine chinoise, la capacité de s’auto-guérir est référée par le yang-qi ou la bonne énergie. Dans la médecine occidentale, on se réfère à l’immunité, à l’habilité à la réparation, aux hormones, à l’insuline, aux cellules souches, à l’adrénaline ou à l’enképhaline. Avec l’avancement des sciences, de nouveaux termes viendront s’ajouter à la liste…

Le degré de douleur est proportionnel à l’efficacité de la médecine ; c’est-à-dire, le plus de douleur il y a, plus grande sera l’efficacité de l’auto-guérison. Pendant le *Paida Lajin*, quand davantage de douleur est ressentie, le *yang-qi* (la bonne énergie) augmente plus rapidement et le corps entier se réchauffe instantanément et chez certains la sueur apparaît. Le moment de la plus grande douleur est le moment où l’énergie vitale est à son plus haut niveau, ainsi on obtient la plus grande efficacité d’auto-guérison. Quand le Qi de la maladie (la mauvaise énergie), le yin-qi s’accumule, la maladie se déclare et la vie se raccourcit. Au contraire, quand le *yang-qi* ou le *zheng-qi* (dans le livre de Huang Di Nei Jing – « quand la bonne énergie est préservée la maladie ne peut pas entrer ». Cette phrase seule résume la véritable essence de la médecine chinoise.

Quand la douleur devient presque insupportable au début de la pratique du *Paida Lajin*, l’intensité et la durée peuvent être diminuées.

La douleur nous amène à nous concentrer. On peut expérimenter l’état du corps et de l’esprit devenir un, l’état où le don et l’acceptation se produisent en nous en même temps : la douleur est aussi une méthode de méditation. Pendant la méditation, on peut trouver difficile de se concentrer. Quand vous ressentez de la douleur pendant le *Paida Lajin*, l’esprit se concentre, se focalise extraordinairement. Il vous est impossible à ce moment précis de penser à vos enfants, à la bourse ou à autre chose. Vos pensées sont toutes dirigées vers la partie où vous avez mal et c’est la plupart du temps là où les problèmes se posent.

La capacité d’endurer la douleur varie avec le changement d’état d’esprit et cela s’améliore avec la pratique du *Paida Lajin*. La capacité d’endurer une plus grande douleur est le signe d’une meilleure santé.

La douleur est une protection naturelle qui nous permet d’éviter les dangers. Ainsi, la médecine de la douleur est plus sécuritaire que la prise de médicament. Quand la douleur est insupportable, la personne arrête la pratique de la médecine de la douleur. Les débutants, ceux qui sont sérieusement malades, les personnes âgées doivent commencer lentement, graduellement. Ils ne doivent pas essayer de se guérir du premier essai.

Notre endurance à la douleur augmente graduellement avec l’intensité et la durée du *Paida Lajin*. Quand les niveaux de tolérance à la médecine de la douleur et ceux à la médication sont comparés, on trouve que leurs effets sur le corps humains sont opposés. Une plus grande tolérance à la médecine de la douleur démontre un soulagement ou une guérison de la maladie alors qu’une plus grande tolérance aux médicaments indique que ces derniers deviennent moins efficaces et qu’ils sont déjà causé des effets secondaires.

La médecine de la douleur est essentiellement la médecine de l’esprit ; c’est le résultat de l’interraction entre l’esprit et le corps. L’attitude d’une personne concernant la douleur change constamment ; une fois que vous intégrez que la douleur est une thérapie positive et proactive, vous pouvez l’endurer davantage. Alors la douleur cesse d’être ennemie ou le diable, mais devient votre ami et un ange. Des méridiens qui coulent doucement sont comme un tonique nourrissant pour le corps ; la douleur est le processus qui nettoie ces méridiens, la douleur aussi est considérée comme tonique.

**Est-ce que le *Paida Lajin* convient aux personnes ayant un Qi faible (un faible niveau d’énergie) ?**

Les maladies et la vieillesse sont causées par un déclin du yang-qi (la bonne énergie) dans le corps. La façon de refaire le plein d’énergie est nettoyer les méridiens comme « les méridiens qui coulent doucement sont le meilleur tonique pour le corps ». Toutefois plusieurs personnes incluant des médecins expérimentés de la médecine chinoise n’arrivent pas comprendre cela. D’un point de vue scientifique, le *Paida Lajin* peut induire une génération de médecine endogène dans le corps. Il a été prouvé, lors de recherches scientifiques (Je vous réfère aux découvertes du Professeur Gerard Karsenty publiées dans *Cell Journal*, Août 2007.), que les jointures, la peau, les muscles, les tendons et les os ne sont pas seulement des systèmes kinématiques. Ils sont le plus grand système endocrinien de l’humain. Lorsque le Paida Lajin est pratiqué, les méridiens, les tendons, les vaisseaux sanguins, les vaisseaux lymphatiques, les nerfs et les autres systèmes seront graduellement nettoyés ; les organes, le sang et même les cellules du corps seront ré-optimisés. Non seulement cela améliore le système immunitaire, mais les substances biochimiques ou les médecines endogènes telles que les hormones, les cellules souches, l’insuline, l’adrénaline, l’enképhaline, etc. seront aussi automatiquement générés.

Cela est clairement expliqué par la médecine chinoise : le *Paida Lajin* fait le plein de *yang-qi* (la bonne énergie) ce qui améliore la circulation sanguine. Quand en plus on s’alimente bien (par exemple en préparant la soupe au gingembre et aux dattes rouges) le corps aura suffisamment de yang-qi pour combattre la maladie. Des méridiens souples améliorent la bonne énergie qui en retour agit comme un logiciel anti-virus dans le corps et tue les virus, les tumeurs et d’autres maladies. Ainsi faire le plein de bonne énergie devrait être fait en s’attendant à des méridiens souples. Autrement l’énergie entrante dans le corps pourrait nourrir la maladie au lieu de nourrir le système immunitaire.

Aussi longtemps que nous sommes en vie, le *Paida Lajin* peut être pratiqué : quoi qu’il en soit, son intensité doit être augmentée graduellement : et la durée augmentée aussi graduellement selon l’endurance de chacun.

**Traiter la maladie et traiter la croyance**

Le *Paida Lajin* est efficace pour traiter ou soulager les articulations endolories, que la souffrance soit aiguë ou chronique, particulièrement les douleurs au bas du dos, dans les hanches, les jambes ou les genoux, dans les épaules. Par la pratique constante, la maladie est soulagée et des améliorations presque immédiates sont vues chez les patients souffrant d’hypertension, du cœur, du diabète, des reins, du foie ou encore d’insomnie. Normalement une amélioration notable est perçue en sept jours de pratique intense (comme nous le prouvons constamment dans les ateliers de *Paida Lajin* partout dans le monde) le retour à la santé parfaite se fait habituellement en un mois de pratique.

On peut se demander si le *Paida Lajin* peut tout guérir incluant le cancer. La réponse est que ces pratiques peuvent guérir un nombre important de maladies : quoi qu’il en soit cela ne veut pas dire qu’elles peuvent guérir parfaitement n’importe quelle maladie. Aucun traitement dans le monde ne peut le promettre. La vie d’une personne (et sa qualité) est entre les mains de celle-ci et se tient dans sa façon de penser. C’est pourquoi les médecins disent souvent : « Nous traitons les maladies, pas le destin. » Pour les gens qui n’y croiraient pas ou qui en rigoleraient ou pour ceux qui y croient, en bout de ligne, c’est toujours une question de croyance.

Néanmoins, la vie des gens peut être transformée en changeant ses habitudes de pensées et ses perceptions. Ceux et celles qui pratiquent consciemment le *Paida Lajin* voient leurs perceptions changer. Confiance, détermination, patience, doute, peur et contradictions sont des manifestations d’un état et d’un changement dans le cœur et dans l’esprit. L’efficacité de la pratique diffère d’une personne à l’autre comme le cœur et l’esprit des gens diffèrent. Les fluctuations de la pratique, l’intensité et la durée de la pratique sont reliées au cœur et à l’esprit. Ainsi, quand la maladie est traitée, ce sont d’abord le cœur et l’esprit qui reçoivent le traitement. Prendre en main sa guérison c’est prendre en main son destin. C’est pourquoi nous promouvons le Paida Lajin comme « Ma Santé, Je m’en occupe ! ».

**Chapter IV – La méthode du *Paida* – Claquer ou taper.**

Taper aussi fortement possible le corps sur certaines parties et ainsi faire sortir la toxicité du corps ce qui restaure la santé et améliore la flexibilité des méridiens. Le *SHA* (trace de toxicité dans le corps – sang empoisonné) apparaît à la surface de la peau. *SHA* une expression unique aux Chinois, elle est utilisée pour indiquer un diagnostic et un traitement alors que le *Qi* : est l’énergie vitale qui coule dans le corps à travers les méridiens.

Le *Paida* a d’abord été pratiqué par les Taoïstes pour traiter «  de vieilles blessures ». Cela active la capacité du corps à s’auto-guérir et nettoie les méridiens. Ainsi cela détruit l’énergie stagnante et les toxines et améliore la santé en soulageant la douleur.

***Paida* = Elimination des toxines dans le corps**

Le *Paida* est une méthode unique d’auto-guérison qui combines la médecine Taoïste et des pratiques bouddhistes ainsi que des méthodes plus classiques de la médecine chinoise. La clé de son succès est la positivité et la concentration lors de la pratique en plus de son intensité et de sa durée.

**Session de *Paida***

Généralement, vous pouvez pratiquer le *Paida* dans la séquence suivante :

**Etape 1 – *Paida* sur la tête**

Taper le haut de la tête puis les côtés et le derrière de la tête avec les deux mains à la fois, puis le cou avec une main.

**Etape 2 – *Paida* les épaules**

Taper l’épaule gauche avec la main droite et vice versa.

**Etape 3 – *Paida* les aisselles**

Ceux et celles qui ont des problèmes cardiaques, pulmonaires ou poitrinaires, taper l’aisselle et autour de l’épaule.

**Etape 4 – *Paida* les coudes**

Taper la partie intérieure des coudes (cela couvre tous les méridiens) et taper l’intérieur du coude c’est-à-dire le méridien du cœur. Les méridiens des poumons et du gros intestin se situe du le côté extérieur du coude. Le méridien du péricarde, au milieu du coude.

**Etape 5 – *Paida* les genoux**

Taper les genoux avec les deux mains et assurez-vous que le genou tient bien dans la paume de la main. Taper la partie intérieure du genou ; la partie extérieure et le derrière du genou. Cela améliore tous les problèmes aux pieds ou aux jambes incluant l’engourdissement, l’enflure, la douleur. Combiné avec le *Lajin*, cela améliore l’efficacité.

**Etape 6 – *Paida* les pieds**

Taper le pied sur l’arche du pied, sous le pied, autour de la cheville. Non seulement cela améliore la santé des pieds mais la santé en général et guérit toutes les maladies liées aux organes internes du corps.

**Etape 7 – *Paida* toutes les parties du corps**

Taper les parties du corps nécessaires. Après avoir tapé les parties des 6 premières étapes, vous pouvez taper d’autres parties du corps selon votre condition.

**Comment pratiquer le *Paida* correctement ?**

1. Taper attentivement : la concentration et la croyance activent l’énergie vitale du corps. Vous devez fermement croire que vous êtes votre meilleur docteur et que vous pouvez vous auto-guérir. Pendant que vous faites le *Paida*, imaginez-vous que vous vous injectez de l’énergie fraîche dans le corps tout en évacuant l’énergie usée et polluée. La distraction ou les idées sombres peuvent avoir des effets négatifs.
2. Taper solidement : si vous sentez de la douleur c’est que vous êtes sur la bonne voie. Vos problèmes de santé vont graduellement disparaître avec la pratique régulière du *Paida*.
3. Faire bon usage de vos paumes et de vos doigts : quand vous tapez de larges surfaces comme celle du genou, utilisez la paume et les doigts. Si la surface est petite telle que le derrière du genou, vous pouvez n’utiliser que les doigts en tournant les poignets.
4. Taper avec force, aussi longtemps que vous pouvez tolérer la douleur : au début le *Paida* peut être très douloureux mais la douleur diminue après quelques minutes.
5. Lire des textes spirituels pendant le *Paida* aide beaucoup : réciter des textes saints donne un meilleur résultat. Vous pouvez choisir vos préférés.
6. Pour éviter de faire du bruit avec la paume de la main, vous pouvez utiliser vos poings.

**Les principes de base du *Paida***

Haute intensité + Longue durée + Bonne fréquence = Amélioration rapide. Basse intensité + Courte durée + Mauvaise fréquence = Amélioration lente. Pas de *Paida* = Pas d’amélioration.

**Les principes du traitement du SHA**

Le SHA, c’est-à-dire le sang intoxiqué dans le corps, est la couleur qui apparaît à la surface de la peau lorsque l’on pratique le *Paida*. Quand le SHA apparaît, les forces d’auto-guérison sont à l’œuvre. Donc continuez le *Paida* jusqu’à ce que ces couleurs n’apparaissent plus.

**Durée et fréquence du *Paida***

1. Le *Paida* peut être pratiqué à tout moment de la journée. Vous pouvez en faire une habitude de vie et pratiquer le matin et le soir ou trois fois jour, le matin, l’après-midi et le soir.
2. A cause de la différence en intensité et en santé, il n’y a pas de temps fixe pour que le SHA apparaisse ou disparaisse. C’est pourquoi, comme pour le *Lajin*, l’intensité et la durée varient pour chaque personne. Les enfants, les personnes âgées, les personnes faibles ou très malades devraient commencer leur *Paida* de haut en bas comme la séquence indiquée plus haut.
3. Pour une amélioration de la santé globale, pratiquez le *Paida* de la tête aux pieds de 15 à 20 minutes à la fois, au moins une à deux fois par jour (particulièrement la tête, les épaules, les aisselles, les coudes, les genoux pendant 1 à 5 minutes chaque partie).

Pour ceux et celles qui sont malades, taper la région où la maladie se situe pendant plus longtemps, de 5 à 30 minutes, une, deux, trois fois par jour.

Pour ceux et celles qui ont de sévères ennuis de santé, la durée du *Paida* devrait être d’au moins une heure par jour. Quand le SHA apparaît, le *Paida* doit être poursuivi. Le corps a éliminé ses toxines quand le SHA disparaît. C’est le secret de l’efficacité magique du *Paida*.

1. Ceux et celles qui ne se sentent pas très bien ou qui commencent à avoir des symptômes de maladie peuvent pratiquer le *Paida* sur les régions de la maladie pendant au moins une demi-heure chaque fois. Par exemple, ceux et celles qui souffrent de douleur aux genoux, d’engourdissement aux épaules, de problèmes au cou, de maux de tête ou d’insomnie, peuvent taper leurs genoux et leurs coudes au moins une à deux fois par jour.
2. Ceux et celles qui ont de sévères problèmes de santé tels que l’incapacité de lever les épaules ou de marcher, ceux et celles qui souffrent de psoriasis, de problèmes cardiaques, de pressions sanguine élevée, de diabète ou d’un cancer peuvent pratiquer le *Paida* de haut en bas en se concentrant sur les coudes, les mains, les genoux et les pieds ainsi que sur les régions problématiques. Taper pendant au moins une heure, 3 fois par jour. La durée peut être diminuée lorsque les symptômes disparaissent.
3. Une session de *Paida* peut être divisée en plusieurs ; pour chaque session focaliser sur une partie du corps.
4. Après plusieurs sessions de *Paida*, il n’est pas autant facile de voir le SHA. Que le SHA apparaisse ou non, le *Paida* peut être un exercice quotidien pour les gens malades ou en santé. Le *Paida* quotidien aide à la circulation du sang, vous garde en forme et guérit toute maladie.

**Quelques notes sur le *Paid****a*

1. Ne pas diriger un éventail électrique sur vous lorsque vous pratiquez le *Paida* de façon à ne pas attraper froid.
2. Buvez de l’eau chaude avant et après le *Paida*. La soupe de gingembre et de dattes chaude est recommandée (voir plus haut pour la recette), ce qui vous gardera hydraté et cela ragaillardit votre métabolisme.
3. Ne pas prendre de bain ou de douche en-dedans d’une heure après le *Paida*. Après 1 heure, baignez-vous ou douchez-vous avec de l’eau chaude. Les jours froids, il est mieux de ne pas prendre de douche après le *Paida*.
4. Ceux et celles qui souffrent de maladie de peau (telle que le psoriasis par exemple) devraient prolonger leur *Paida* pour un meilleur effet. Les sécrétions de liquides sont bon signe. Ne pas taper les plaies ouvertes.
5. Ceux et celles qui souffrent de diabète sont moins tolérants à la douleur. Augmentez graduellement la force du *Paida*. Ceux et celles qui souffrent de varices ou d’œdèmes aux jambes devaient taper leurs jambes positionnées vers le haut pour améliorer la circulation du sang.
6. Quand le SHA apparaît, il est important de continuer le *Paida* pour accélérer l’élimination des toxines. Les réactions telles que les bleus, les rougeurs, disparaissent habituellement en quelques jours (cela est vrai en particulier pour ceux et celles qui sont en bonne santé, les enfants, les jeunes et les adultes en bonne santé). Les personnes âgées et les gens qui sont malades prennent plus de temps à voir disparaître le SHA.

**J’ai un problème de santé, quelle partie du corps je devrais taper ?**

Quel que soit votre problème de santé, vous devriez commencer par taper ces parties : les coudes, les mains, les genoux et les pieds. Après vous pouvez taper votre tête, vos épaules, vos bras, vos jambes, vos aisselles et la base de vos cuisses. Assurez-vous de bien taper tout le tour de ces parties pendant au moins 15 minutes.

Après avoir tapé ces parties, trouvez la partie qui cause des problèmes.

1. Maladie de la tête ou des 5 sens telle que la paralysie faciale, étourdissement, rhume, ACV, insomnie, etc. ; taper la tête et le visage.
2. Maladie au cou, épaules et problème d’articulation varié tel que les torticolis ou la raideur aux épaules, l’inflammation des articulations, l’arthrite ; taper les épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles, etc. Ceux et celles qui n’ont pas la force nécessaire pour taper doivent demander à d’autres personnes de le faire. Ces régions demandent des fortes tapes pour un meilleur effet.
3. Maladie du cœur, poumons, seins et glande thyroïde ; taper la partie intérieure du poignet, taper les aisselles et un peu plus bas que l’aisselle, aussi autour de l’os du cou.
4. Maladie gynécologique, kyste aux ovaires, tumeur cervicale, fibrome, endométriose, problèmes de prostate, impotence, éjaculation précoce, maladie de la reproduction, du système urinaire, etc. ; taper la base des cuisses (l’aine) où il y a concentration de toxines et d’énergie vitale, concentration aussi de veines, de glandes lymphatiques. Taper aussi l’intérieur des jambes et l’abdomen.
5. Vieille blessure comme la foulure, la tendinite, blessures de sports, etc. ; taper la partie affectée, la région de la cicatrice. Prendre les précautions nécessaires pour taper longuement. Taper 20 minutes au moins.
6. Problèmes de peau ; taper la partie affectée, l’intérieur des poignets et des genoux. Levez-vous et tapez les deux côtés des cuisses.
7. Ceux et celles qui souffrent de constipation, de rétention d’eau, de problèmes gastriques ; taper l’abdomen, taper autour des genoux, l’intérieur des cuisses et les parties où le surplus de poids s’installe, taper intensément ces parties pendant le plus longtemps possible. Vous pouvez aussi utiliser les poings pour ces régions. L’utilisation du revers de la main pour masser la base des cuisses (l’aine) est aussi recommandée comme l’effet est plus puissant et produit moins de bruit.
8. Les problèmes aigus peuvent être traités en tapant les points d’acupuncture. Par exemple, les problèmes cardiaques, les étourdissements, les évanouissements, l’ivresse, peuvent être traités en tapant la partie intérieure des coudes et l*’acupoint* Neiguan de 5 à 15 minutes. Les problèmes d’estomac, les douleurs peuvent être soulagées en tapant l’*acupoint* Zusanli de 10 à 30 minutes.
9. Tout traitement *Paida* peut être accompagné d’un traitement *Lajin* pour un meilleur effet.

**Chapitre V – Le *Lajin*, une méthode d’auto-guérison**

La = Etirer. Jin = L’équivalent en médecine chinoise pour tendon et ligament.

Lajin : Etirement pour restaurer les fonctions des tendons et des ligaments où le Jin-Suo (dommage sur le corps) s’est produit, de façon à s’auto-guérir, à restaurer sa santé, à rester jeune. Jin-Suo ; contraction ou dégénération des tendons et ligaments d’où la vieillesse et les désordres du temps.

Le *Lajin* est une méthode simple et efficace d’auto-guérison. C’est à la fois le diagnostic et le traitement vers l’auto-guérison. Quand il est pratiqué correctement, il aide à améliorer la santé globale d’une personne et augmente sa longévité en nettoyant les canaux d’énergie que sont les méridiens. Cela en retour soulage les douleurs et guérit les maladies telles que la haute pression, le diabète, les problèmes gynécologiques, les problèmes de prostate, etc.

**Comment détecter la présence de désordre (Jin-Suo) ?**

**Si votre corps manifeste un ou plusieurs de ces 8 symptômes, vous souffrez de Jin-Suo.**

1. Avez-vous du mal en vous accroupissant ? Trouvez-vous cela de plus en plus difficile de le faire ?
2. Pouvez-vous lever les jambes facilement ? Pouvez-vous monter plusieurs marches d’escaliers à la fois ? Trouvez-vous cela de plus en plus difficile ?
3. Pouvez-vous vous plier facilement à partir de la taille ?
4. Pouvez-vous marcher ou courir pendant longtemps ?
5. Est-ce que vous avez une jambe plus courte que l’autre ?
6. Pouvez-vous étirer et plier vos bras facilement ?
7. Pouvez-vous étirer vos jambes, comme sur la selle d’un cheval ?
8. Pouvez-vous tourner la tête, le corps, facilement ?

**Apprenez le *Lajin* en une minute – Une méthode d’auto-guérison sécuritaire et efficace**

1. Le *Lajin* en posture couchée.

Cette posture est de loin la plus sécuritaire et présente le plus d’efficacité. Le banc *Lajin* est recommandé mais une ou deux chaises peuvent très bien faire le travail. Vous devriez coordonner votre respiration aux étirements et étirer les bras autant que possible de chaque côté de la tête. Cette posture est particulièrement efficace pour la fermeté des seins et la perte de poids chez les femmes.

L’utilisation du banc *Lajin* – Utiliser des chaises si vous n’avez pas le banc.

Si vous utilisez des chaises, placez-les l’une à côté de l’autre avec la possibilité de poser une jambe le long d’un mur vers le haut. Etendez-vous sur le dos et posez les bras derrière la tête. Gardez les bras à plat sur la chaise.

Placez la jambe droite le long de la pole du banc ou du mur pendant que le pied gauche devrait être posé à plat sur le sol. Gardez la posture de façon parallèle aussi longtemps que possible (de 10 à 40 minutes pour chaque jambe). Pour plus d’efficacité, pratiquez quotidiennement.

1. Le *Lajin* en posture debout. Cela peut facilement être fait à la maison ou au bureau. C’est reconnu pour soulager grandement les épaules et le cou lors de douleurs chroniques pour ceux et celles qui travaillent assis pendant de longues heures. Tenez-vous debout dans un cadre de porte et agrippez le haut de l’encadrement de la porte avec les deux mains pour permettre l’étirement de tout le corps. Vous pouvez vous aider du cadre de la porte pour pousser sur un pied appuyé sur le côté du cadre et placer votre jambe la plus droite possible. Gardez le corps bien droit le long de cadre de la porte. Maintenez cette posture de 5 à 8 minutes. Puis alternez les jambes. Pour plus d’efficacité, pratiquez cet exercice tous les jours.
2. Le *Lajin* en posture horizontale.

C’est une posture supplémentaire. Vous pouvez la pratiquer seul ou demander à quelqu’un de tenir une de vos jambes verticale pour plus d’efficacité et d’intensité. Restez ainsi aussi longtemps que possible puis alternez la jambe.

Sur le sol ou sur un lit.

1. Allongez-vous sur un lit ou sur le sol et étirez les deux jambes sur les côtés en direction opposée comme un Y. Maintenez cette position pendant 10 minutes ou plus.
2. Placez un lit contre un mur et étendez-vous sur le lit. Soulevez et pressez les deux jambes contre le mur. Placez bien les fesses contre le mur et étirez les jambes sur les côtés en direction opposée comme un Y. Pratiquez quotidiennement pour plus d’efficacité.

**D’autres postures *Lajin***

Le *Lajin* du cou.

La méthode convient pour auto-guérir les douleurs au dos, au cou et aux épaules.

Sur des chaises ou sur le banc *Lajin*, sur un lit.

1. Etendez-vous sur le dos ou sur des chaises et tournez la tête vers le vide et laissez-la pendre naturellement. Etirez les bras derrière la tête. Maintenez cette posture pendant 3 minutes ou plus.
2. Ne dormez pas avec un oreiller. Ni sur le dos, ni sur les côtés. Au début cela semble inconfortable mais vous allez vite vous habituer.
3. *Lajin* en posture accroupie. Cette posture est de loin la plus ancienne des méthodes *Lajin*. Simplement vous accroupir en tenant vos jambes l’une contre l’autre entre vos bras. Ramenez votre tête sur vos genoux. Cela est certainement un défi pour certaines personnes ! Gardez les pieds bien à plat sur le sol. Si cela vous est impossible, allez le plus loin que vous le pouvez. Les Taoïstes appellent cette posture « *le câlin du bébé* » car la posture fait penser à celle du bébé dans l’utérus. Pour davantage d’efficacité, pratiquez chaque jour.

**Quelques trucs à noter sur le *Lajin***

1. Le *Lajin* est basé sur les mouvements naturels du corps. Ainsi toutes douleurs, tout engourdissement, élancement, enflure pendant la pratique est signe d’une mauvaise circulation du sang et cela peut s’améliorer avec la pratique.
2. Le *Lajin* est une auto-méthode donc, l’intensité et la durée est absolument sous votre contrôle. Connaissez vos limites pour éviter de vous blesser.
3. Les maux et les douleurs expérimentés après le *Lajin* peuvent être signes d’amélioration. Quoiqu’il en soit, ils doivent rester tolérables. Ajustez la durée et l’intensité selon votre tolérance.
4. Les débutants, les personnes âgées ou ceux et celles qui ont des problèmes de santé sérieux doivent pratiquer graduellement. La durée et l’intensité peuvent être graduellement augmentées pour une plus grande efficacité.
5. Les muscles rigides sont le signe d’un désordre au niveau du foie – cela affecte les muscles, les articulations, et le Jin (tendons et ligaments). Ainsi il est crucial, pour ceux et celles qui souffrent de ces maux, de pratiquer le *Lajin*.
6. Après avoir augmenté la durée et l’intensité du *Lajin*, vous n’expérimentez plus de douleur, d’engourdissement ou d’élancements, félicitations !! Vous avez à présent un Qi (une énergie vitale) harmonieux, une bonne circulation sanguine, votre corps est flexible et équilibré.

**Quelles sont les réponses communes au *Lajin* ?**

Type 1 : Douleur, engourdissement, élancements, enflure, picotements, bâillements sont quelques-unes des réponses naturelles que vous pouvez expérimenter quand vous pratiquez le *Lajin* et/ou le *Paida*. Selon la médecine chinoise, ce sont des signes de la crise de guérison, c’est-à-dire que l’énergie saine augmente dans les zones endommagées. A un certain point, c’est la lumière au bout du tunnel. Ces signes montrent que les méridiens (les canaux d’énergie) sont maintenant débloqués.

Type 2 : Rougeurs, éruptions cutanées, cloques, étourdissements, rots, maux de tête, nausée, flegme, nez qui coule, pets, excréments qui sentent très mauvais sont tous des réponses de détoxification et des signes de la crise de guérison. Quelques vieilles blessures ou maladies peuvent réapparaître et même s’aggraver. Quand de tels signes apparaissent vous devrez continuer le *Paida Lajin*. Une fois le corps détoxifié et auto-nettoyé complètement, vous allez guérir naturellement et apprécier votre nouvelle santé. Continuez le *Paida Lajin* même une fois ces signes passés. Réduisez la durée et l’intensité si vous le souhaitez.

**Quelles sont la durée et l’intensité appropriées du *Lajin* ?**

En ce qui concerne la durée, il n’y a pas de standards fixes. Mais de 10 à 40 minutes pour chaque jambe est recommandé. Cela dépend de votre tolérance. Cela sert seulement de référence. Mais règle générale, le plus longtemps vous pratiquez, meilleure sera l’efficacité de la pratique.

1. Quand vous pratiquez le *Lajin* en position étendue, la plupart des gens en santé peuvent redresser leur jambe qu’ils étirent vers le haut et poser l’autre pied à plat par terre. Quoiqu’il en soit, pour ceux et celles qui souffrent, cela peut être difficile. Quelques personnes expérimentent une vive douleur lorsqu’elles tentent de pratiquer le *Lajin* et y renonce tout de suite. Pour ces personnes, la durée et l’intensité devraient être augmentées graduellement et ne commencer qu’en quelques minutes.
2. Pour les gens qui dansent et pratiquent le yoga, 10 minutes de *Lajin* ne sera pas difficile. Si l’on augmente la durée à 30 ou 40 minutes, toutes sortes de réponses s’en suivront telles que l’engourdissement, la douleur, la sueur, le rot, le pet, l’excrétion, etc. Des maladies chroniques telles que l’insomnie, la constipation, la déficience rénale, les maladies cardio-vasculaire et cérébraux-vasculaire seront graduellement soulagées.

**L’intensité du *Lajin***

L’intensité du *Lajin* varie d’une expérience à l’autre et n’a pas de standards fixes. Elle doit, comme la durée, dépendre de votre tolérance.

1. Vous pouvez demander à quelqu’un de vous aider pour presser votre jambe de sorte qu’elle reste bien droite. Vous pouvez aussi utiliser des sacs de sable ou des poids.
2. Les mains derrière la tête peuvent porter des poids : haltères, sacs, dictionnaires. Ils peuvent ajouter de la douleur mais ajoutent aussi de l’efficacité à la pratique et guérissent des maux aux épaules, à la poitrine ou au cœur.
3. Lorsqu’on pratique le *Lajin* en respirant adéquatement, en étirant les bras derrière la tête aussi loin que possible, cela est d’une grande efficacité pour les femmes dont les seins sont flasques ou qui ont un surpoids, la posture étendue changeant la gravité du poids.

**Précautions et suggestions**

1. Quand vous pratiquez le *Lajin* il est mieux de porter un vêtement à manches longues et un pantalon pour vous maintenir au chaud. Il ne devrait pas y avoir d’air climatisé car les pores de peau s’ouvrent pendant le *Lajin* et cela pourrait induire davantage de maladie.
2. En posture étendue, si l’autre pied ne peut toucher le sol, vous pouvez vous déplacer pour qu’il l’atteigne de façon à diminuer la douleur. Une fois que le pied est posé à plat sur le sol, rapprochez vos jambes de manière à ce que votre pied soit droit (parallèle à votre jambe) sur le sol.
3. Ceux et celles qui sont malades, qui ont une pression sanguine élevée, des problèmes cardiaques ou des os faibles, devraient consulter un médecin avant de pratiquer le *Lajin*. Ceux et celles qui ont des blessures vont certainement ressentir de la douleur pendant le *Lajin* ou une forte pression sanguine ou des battements cardiaques plus élevés. Dans ce cas, il est mieux de poser la tête sur un coussin de façon à réduire le flot sanguin vers la tête.
4. Les personnes âgées et les gens fragiles, ceux et celles qui ont des os fragiles ou des problèmes de santé sérieux peuvent s’évanouir. Dans ce cas, la durée et l’intensité de la pratique doivent être augmentées graduellement. Il n’y a pas de standards, cela dépend de chaque personne. Mais les efforts persistants rapportent beaucoup.
5. Si quelqu’un pratique le *Lajin* et a des membres froids ou engourdis, le visage pâle et des sueurs froides, cela est connu en médecine occidentale comme le syndrome de l’hyperventilation. Cela peut se résoudre en plaçant un sac de plastique ou de papier sur la tête pour former un système enclos de respiration. Les symptômes devraient disparaître en 5 minutes environ et la personne retrouver sa condition normale.
6. Les femmes peuvent pratiquer le *Lajin* pendant leurs menstruations. Les menstruations douloureuses sont soulagées par le *Lajin*.
7. Pour une plus grande efficacité et de plus grands bénéfices, pratiquez le *Paida* et le *Lajin*, en particulier pour ceux et celles qui ont des problèmes de santé ou des douleurs. Tapez vos articulations, vos mains et vos pieds pour soulager vos douleurs.

**Chapitre VI – Success Stories**

I Extrait de « Premiers soins lors de funérailles » – une grand-mère de 93 ans fait le Lajin.

En 2010, je suis retourné chez moi à Jiangsi pour enseigner aux miens le *Paida* et le *Lajin*. Ma tante a toujours ri de ces pratiques, elles n’ont rien à voir avec elle. Le 26 août 2012, elle est revenue à la maison pour dormir passé 11h et ne s’est jamais relevée.

Plusieurs personnes présument que parce qu’elles n’ont pas de symptômes, elles n’ont pas besoin de faire attention à leur santé. C’est une grave erreur ! Jusqu’à présent, j’ai entendu au moins 4 cas de mort subite : aller au lit et ne jamais se réveiller. Un de ces cas était docteur, il avait traité des patients le jour précédent et n’est jamais retourné au travail. Quand ses amis étaient venus pour le voir, il était mort. Peut-on se fier aux soins d’un docteur ?

Mon cousin aîné ne pouvait pas accepter la mort subite de sa mère. Elle s’évanouissait lorsqu’elle se fâchait. Avant que je revienne à la maison, elle s’était évanouie quelques fois et chaque fois son mari et ses proches devaient pincer le *Renzhong* (un point d’acupression) et ses pouces. Elle reprenait alors conscience après un bon bout de temps mais la région pincée saignait beaucoup et lui faisait mal.

Quand j’ai entendu parler de cette histoire, j’ai demandé à ses proches de lui taper les épaules et je les ai assurés qu’elle irait bien par la suite. Il m’avait demandé de le faire et je n’en ai pas eu le temps, non plus d’aller à ses funérailles. Lorsqu’elle s’évanouissait, elle ressemblait à un cadavre. Après deux minutes de *Paida*, elle allait beaucoup mieux. Mon oncle souffrait d’une maladie coronariaenne : il était ma meilleure cible. Il avait essayé le *Lajin* mais pas le *Paida* et je devais accepter ses excuses pour son manque de patience pour le *Paida*. Cette fois, il avait fini ses médicaments et n’en avait pas rachetés. Hésitant, il avait accepté mon *Paida*. Comme ma tante (son épouse) était sur le point d’être enterrée, il était triste, le visage sombre, et une main pressant son cœur en permanence. J’ai tapé son coude gauche et ma mère lui tapait son droit. Après cette séance de *Paida*, son visage illuminait et il semblait ragaillardi. J’ai alors tapé sa tête et il semblait encore plus confortable et relaxe. Le jour suivant, il est revenu voir la tombe de son épouse plusieurs fois et semblait aller bien mieux.

Je fais la promotion du *Paida* et *Lajin* depuis trois ans. Ma tante, une cadette dans la famille, n’a pas suivi mes conseils et est morte. Alors que l’aînée, ma grand-mère, a tout de suite coopéré. A 93 ans, elle vit heureuse. Depuis deux ans et quatre mois, elle fait son *Lajin* tous les jours. Depuis qu’elle a commencé à faire des étirements, elle a créé une dance et la pratique tous les jours. Et lorsqu’elle dort, elle se roule sur le lit tout comme les enfants le font. Parfois même moi, j’ai du mal à le croire. Pourtant c’est vrai. Elle mange davantage que nous qui sommes plus jeunes dans la famille, elle dort profondément, marche avec souplesse, lave ses propres vêtements, elle n’a pas à s’inquiéter. C’est tout simplement inimaginable pour quelqu’un qui n’aurait pas essayé le *Paida Lajin*. Un de mes amis ne pouvait pas croire que ma grand-mère prenait la posture standard du *Lajin* et il a insisté pour qu’elle le fasse devant lui. Grand-mère l’a fait et il a été stupéfait. Il faut le faire soi-même pour voir et comprendre l’efficacité du *Paida Lajin*, autrement ce ne sont que des paroles.

**II Extrait de « Psoriasis – Une guérison en progrès… »**

Parlant d’une personne présentant les symptômes du psoriasis.

… Ayant remarqué son manque de force pour se taper lui-même, je l’ai remplacé et j’ai commencé à le taper. Vingt minutes plus tard ou à peu près la région affectée sur son bras gauche a commencé à saigner et à exposer le derme. Le sang avait une forte odeur et était très épais. Comme je continuais, la région affectée se réduisait. A ce moment, tout le monde nous entourait, observant la scène, fasciné devant les effets de guérison. Pas besoin de dire qu’il souffrait mais il a tenu le coup.

Un témoignage parmi les participants à cette séance de guérison : « Avant cette expérience, notre connaissance sur comment soigner le psoriasis n’était pas très étendue. Nous avions lu quelque chose là-dessus sur le blogue de Mr Xiao et dans ses livres mais nous ne l’avions jamais vu. Le voir en vrai fait une immense différence. La pratique était très efficace et prouvait la possibilité de guérir. Comme nous regardions la guérison se produire nous approfondissions notre compréhension de la pratique.

PHOTOS

Le dos avant le *Paida*

La jambe avant le *Paida*

Le bras pendant le *Paida*

Le Sha qui disparaît

La peau se renouvèle

Mon commentaire : Le psoriasis est largement regardé comme une maladie de peau et il est traité par le dermatologiste. En fait, le psoriasis est une maladie typiquement dite « complexe » et les méridiens liés aux organes internes des personnes qui en souffrent sont bloqués. Particulièrement les méridiens du cœur, du poumon, du rein, de la rate, et de la vessie. Pour guérir en profondeur le psoriasis, il faut taper partout, pratiquer « le *carpet bombing* » le bombardement massif du corps, le *Paida* massif est la clé. Taper chaque centimètre de votre corps et ajoutez des sacs de sable pour pratiquer le *Lajin* de façon à bien tendre vos membres.

De telles maladies complexes sont difficiles à guérir en pratiquant à la maison sans avoir vu en atelier de guérison, les méthodes et les effets.

**III Extrait de « *Paida Lajin* à Soweto dans une résidence pour personnes âgées »**, Afrique du Sud. Par Axel (en Afrique du Sud – Soweto est près de Johannesburg la plus grande ville d’Afrique du Sud où vivent plus de 4 millions de personnes.)

« Cher Hongchi Xiao,

J’ai arrêté les sessions de *Paida Lajin* à la résidence pour personnes âgées de Soweto hier. Nous mettons fin à trois sessions par semaine commencées il y a quatre mois pour cette année. C’était une expérience chaleureuse. Les personnes qui en ont bénéficié en sont très reconnaissantes. Nous reprenons les sessions en janvier bien que cela me coûte de l’argent car je ne fais rien payer aux bénéficiaires qui vivent de pensions gouvernementales pour la plupart.

Chacun des participants a rapporté les bienfaits de leur pratique. Ils peuvent bouger à nouveau, ils ne sont plus dépendants des autres. Certains laissent tomber leur marchette ou leur chaise roulante. Ceux qui avaient subi un ACV guérissent progressivement à mesure qu’ils pratiquent et gardent espoir de se remettre complètement. Ce qui est encore plus important c’est que leur moral est fortement en hausse.

Nous sommes très prudents de façon à assurer la parfaite sécurité des bénéficiaires comme plusieurs sont blessés au dos ou dans un état précaire. Donc nous y allons lentement, en étirements (le *Lajin*) progressifs et le *Paida*, des tapotements d’abord puis une augmentation de la pression sur la partie traitée. Plusieurs ne peuvent plus atteindre leurs pieds. Ce n’est pas facile pour l’instructeur de traiter 25 participants.

Il y a une école où les enfants se sont portés volontaires pour traiter les personnes âgées. Nous allons maintenant faire des paires pour assurer le *Paida*.

Une résidence pour personne âgée est l’endroit le plus difficile où vivre, tu seras d’accord avec moi. Tu as certainement beaucoup amélioré leur vie avec ton enseignement. Ils ont maintenant bien hâte de te rencontrer.

J’ai vu un homme, toujours assez fort, se tenir debout dans le jardin. Il tremblait et était secoué de partout. Je lui ai demandé ce qu’il avait. Il m’a répondu qu’il avait eu une attaque d’épilepsie plus tôt cette année et qu’on lui avait donné des injections à la clinique dont il dépendait maintenant. A partir de ce jour, il avait souffert de constants tremblements et devait dépendre de fortes pilules pour dormir.

Je l’ai amené à l’intérieur et lui ai enseigné comment s’étirer et se frapper. Son visage s’est illuminé et je suis certain qu’il va pratiquer. Lorsque je suis retourné à la résidence hier pour une session de photos, après quelques jours d’absence, je ne pouvais pas en croire mes yeux ; il ne tremblait plus et était capable de participer à la session que nous tenions pour la photo ce jour-là (il était le seul homme dans le groupe). Il dormait aussi bien mieux qu’avant. Il est très motivé et très reconnaissant.

1er décembre 2012 »

**Chapitre VII – Pourquoi le *Paida Lajin* sont aussi efficaces ?**

Le *Paida Lajin* est simple à pratiquer et efficace. Je pense que généralement, les gens peuvent le pratiquer à la maison ou au bureau et obtenir les effets de guérison après avoir lu mes livres, vu mes vidéos ou être allé sur mon blog. Quoi qu’il en soit, la plupart des gens ont un défaut qui fait obstacle à leur complète guérison : LA PARESSE. Peu sont assez disciplinés ou prennent le temps de pratiquer. Ainsi nous organisons des ateliers de Paida Lajin. La réponse est enthousiaste. Nous avons tenu le premier atelier à Beijing en 2010, le 6 novembre. Jusqu’à maintenant, nous avons organisé plus d’une centaine d’ateliers à travers le monde : Beijing, Shanghai, Shenzhen, Guangzhou, Chengdu, Hainan, Jinzhou, Yangzhou et d’autres villes en Chine aussi bien qu’à Taiwan, Singapore, Malaysie, en Allemagne, en Suisse ou aux Etats-Unis. Plusieurs milliers de personnes y ont assisté et ont grandement bénéficié de ces ateliers. On s’attend à ce que beaucoup d’autres ateliers de pratique soit organisée à travers le monde dans le futur.

Avant la tenue de ces ateliers, bien que le *Paida Lajin* était efficace pour résoudre beaucoup de problèmes de santé, plusieurs personnes questionnaient leurs effets de guérison. Parce que son succès se répand à travers le monde, on nous a accusés de ne parler que des succès. Et bien que nous ayons publié des preuves évidentes de son efficacité lors des ateliers, certains doutent toujours. J’ai demandé à des experts médicaux de venir aux ateliers pour témoigner de leur efficacité, de conduire des tests et d’enregistrer nos performances. Malheureusement, aucun expert ne veut tenter le coup.

Même en demeurant conservateur dans les calculs, nous évaluons que le taux de succès de guérison est au-dessus des 80 %. Les effets les plus intéressants sont le soulagement des maux de dos, de genoux, d’épaule endolorie, de raideur au cou, de surdité, d’hypertension, de diabète, de maladie du cœur, de désordre gynécologique, de problème urinaire ou d’insomnie. Parce que la plupart des participants ont des maladies complexes (c’est-à-dire plus d’une maladie à la fois), il n’y a à peu près personne qui ne bénéficie des bons résultats.

En fait, on a établi que les effets sont plus spectaculaires pendant les ateliers qu’une pratique du *Paida Lajin* qui s’étendrait sur plus de six mois à la maison avec l’aide d’autres traitements. Pourquoi ? Mes conclusions préliminaires sont celles-ci :

Le *Paida Lajin* peut sembler simple mais le concept au cœur de cette pratique « le changement du cœur » est de première importance. Une fois que ce changement du cœur se produit, ces deux simples exercices, le *Paida* et le *Lajin* aideront la personne à récolter les plus grands bénéfices physiquement et spirituellement. Les participants aux ateliers apprennent les principes de la régulation du cœur et améliorent leur pratique. Pendant un atelier, l’instructeur est présent pour tout problème qui se poserait. Les principes de régulation du cœur ne sont pas que théorie. Ils vont au-delà des mots et des langues et doivent être expérimentés personnellement pour être vraiment appréciés. Des cours de culture orientale a toujours été la façon de transmettre du maître à l’élève, d’un à un et cela est précisément la vraie essence de l’atelier.

La durée et l’intensité du *Paida Lajin* à la maison ne se comparent pas avec celles de l’atelier. Les ateliers sont conduits dans des environnements isolés du monde extérieur ce qui permet aux participants une plus grande concentration. La pratique dure au moins 4-5 heures par jour et le bombardement en masse est pratiqué, ce qui n’épargne aucune partie du corps. Cela n’est certainement pas faisable à la maison. La différence de l’intensité est encore plus importante. Dix minutes de *Paida* en atelier est plus efficace qu’une heure à la maison. La même chose pour le *Lajin*. Cela est particulièrement vrai pour les hommes qui sont réputés avoir peur de la douleur et ne pas pratiquer le *Paida* adéquatement.

En outre d’adopter une diète végétarienne et d’encourager une moins grande quantité de nourriture, le programme des ateliers inclue aussi le jeûne, la méditation, le jogging, l’échange d’information, etc. Chacune de ces pratiques dans le but de réguler le cœur produit ses propres bénéfices. Combinés au *Paida Lajin*, les effets bénéfiques de ces pratiques sont encore plus grands. De telles circonstances, ressources et atmosphère enthousiasmant du groupe ne se retrouvent pas à la maison.

L’utilisation d’un banc spécifique pour le *Lajin* et la façon de l’utiliser, améliorent certainement les effets de guérison. En outre, le *Lajin* est pratiquer plusieurs fois pendant l’atelier, donc ses effets bénéfiques augmentent encore. Utiliser des chaises l’une contre l’autre placées contre un cadre de porte peut être temporaire. Le banc assure de meilleurs effets. Cela est encore plus vrai pour ceux et celles qui souffrent de maladies sérieuses et/ou chroniques. Pour ceux et celles qui utilisent le banc, si la jambe élevée n’est pas bandée à la pole verticale et le pied ne touche pas le sol de façon stable, les effets de guérison sont moindres. Cela nous questionne lorsque nous voyons les gens dépenser de larges sommes d’argent chez leurs médecins en médicaments, ce qui appauvri encore leur santé et hésitent à dépenser très peu d’argent pour ces deux simples pratiques.

L’atmosphère positive au cours de l’atelier est incomparable avec celle de la maison. La pratique en groupe crée une résonnance d’effets positifs. La pression des pairs et les encouragements des autres font baisser le niveau de conscience de soi et augmenter la volonté de guérir chez les participants. En voyant les effets bénéfiques chez les autres, les gens sont encouragés à persévérer dans la pratique.

La crise de guérison est plus facile en atelier. Selon des circonstances normales, les effets de guérison sont appelés à se produire pendant l’atelier et sont vus comme un moment de crise : inconfort, engourdissement, douleur, élancements, sensation d’enflure, de vieilles blessures peuvent refaire surface ou empirer menant à la nausée, l’estomac serré, la toux, l’insomnie, les vomissements, les irruptions cutanées et même de forts sanglots. Si ces réactions se produisent à la maison, on ne sait pas toujours comment réagir et on peut se décourager et arrêter la pratique. Au contraire, avec les instructions du maître, de l’instructeur, ainsi que la connaissance adéquate, on s’encourage vers la guérison. Les participants savent qu’il s’agit de la bonne voie vers la guérison.

L’effet toxique des médicaments est grandement diminué pendant l’atelier car les participants sont encouragés à arrêter leur médication. Il est évident que si les médicaments guérissaient, les gens ne viendraient pas aux ateliers. Nous ne sommes pas complètement en désaccord avec la médication mais il est évident que ses effets intoxifiants sont plus importants que ses effets de guérison. En l’absence de cette toxicité, les effets de guérison sont meilleurs. Sans la médication, les participants ont vu leur pression sanguine et leur niveau de sucre dans le sang revenir à la normale. Ils dorment mieux et ont moins de douleur, entre autres améliorations à leur santé.

Dans les ateliers, les participants aident les autres et à tour de rôle. Il est difficile pour une personne âgée ou pour une personne très malade de pratiquer le *Paida* seule. En outre, des régions comme les aisselles, le dos, les épaules, le derrière des genoux sont difficiles à atteindre et nécessitent l’aide d’une autre personne. Une fois immergés dans le contexte vivant, hautement spirituel, de réciprocité des ateliers de *Paida Lajin*, les participants sont inspirés vers le positif et les soins. Cela les rend davantage capable d’une interaction à la fois physique et spirituelle avec les autres. Cela concerne aussi la régulation du cœur, la régulation des méridiens et l’auto-guérison.

Rapport sur la performance en atelier

En août 2011, nous avons conduit une recherche téléphonique concernant la satisfaction des participants aux ateliers en Chine.

1. Les personnes ayant participé aux ateliers étaient au nombre de 418, prenant en compte ceux qui avaient participé aux ateliers plus d’une fois, 285 ont voulu répondre à l’étude. Ils représentent 68% des participants. De ces 285 participants, 97 (34%) étaient masculins et 188 (66%) étaient féminins. Le reste des participants, 133 au total, n’ont pu être interviewés car soit à l’extérieur du pays, ne pouvant être joints au téléphone, mauvais numéro de téléphone ou absence lors de l’appel.
2. Résumé de l’étude

La pratique du *Paida Lajin* continue

Parmi les 285 participants à l’étude, 243 (85%) continuent la pratique. Les autres 42 (15%) ne continuent pas dû au manque de temps ou étant trop occupés, ou encore ne se sentant pas bien lors de la pratique, paresse, intolérance à la douleur, changement de traitement, objections de la famille, effets de guérison insignifiant.

Concernant la prise de médicaments par ceux et celles qui continuent la pratique, sur les 243, 226 (93%) ont cessé de prendre des médicaments alors que 17 continuent de les prendre. Les raisons citées pour cette continuation sont les suivantes :

* J’ai peur que ma maladie ne puisse pas être guérie seulement par le *Paida Lajin*. (raison commune pour les personnes plus âgées et celles avec une maladie critique)
* Mon médecin me demande de continuer.
* Le *Paida Lajin* et la médication peuvent donner de meilleurs effets.

La condition de la santé de ceux qui ont arrêté la médication et continué le *Paida Lajin* (226 participants) 134 (59%) d’entre eux et elles rapportent une excellente santé ; 76 (34%) apprécient une amélioration de leur santé alors que les autres 16 (7%) rapportent qu’ils ont les mêmes conditions de santé que pendant leur médication et que l’arrêt de celle-ci n’a pas créé d’effets néfastes pour eux et elles.

Parmi les 134 participants qui rapportent une excellente santé, ils rapportent non seulement pratiquer le *Paida Lajin* tous les jours mais continuent la course à pied, et plus souvent ils pratiquent, mieux ils sont.

**Les effets d’auto-guérison pour différentes maladies**

Nous avons analysé les données de cette étude et vu que trois maladies étaient plus proéminentes : l’hypertension, le diabète et le nerf sciatique (maux de dos et de jambe).