



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Il sonno: una chiave della nostra salute



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

SOMMARIO

I METODI PER DORMIRE BENE	3
Il sonno: elemento fondamentale della nostra vita	4
Le 3 regole per dormire bene	5
Le buone posizioni	7
Bisogna coprirsi?	8
Preprogrammare il risveglio	8
Compensare l'irregolarità delle ore di sonno	9
I problemi di addormentamento	9
L'insonnia, un segnale d'allarme	10
Le 3 insonnie	13
Le cause dell'insonnia	14
Quando il Hun si esprime...	15
Il rilassamento	16
I TRATTAMENTI IN MEDICINA CINESE	17
Le regole della sera	18
In caso di grandi insonnie	20
Ricette cinesi!	23
I metodi Yang Sheng Fa	26
LE DOMANDE DEGLI ABBONATI	27
La problematica degli ansiolitici	28
Avere un sonno riparatore	29
La melatonina	30
I complementi alimentari	30
Il fiore di giglio	32
In caso di insonnia grave	32
Il pasto della sera	33
Vampate di calore e sudorazioni notturne	33
L'apnea del sonno	34
L'importanza della respirazione	35



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I METODI PER DORMIRE BENE



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Siamo felici di ritrovarvi questa sera per un argomento che vi interesserà molto. Questa conferenza tratterà delle **insonnie**. Questo problema tocca sempre più persone. È un problema che può diventare cronico e che è abbastanza limitante. Quando si manca di sonno, non si è più veramente la stessa persona... Jean Pelissier ci porterà **tutte le sue soluzioni!**

Il sonno: elemento fondamentale della nostra vita

Claire: Possiamo iniziare parlando di sonno: cosa significa in medicina cinese? Ci sono regole da rispettare?

Jean Pelissier: Sono molto felice di ritrovarvi questa sera. Affronteremo un argomento essenziale. La respirazione è un elemento essenziale nelle nostre attività quotidiane, **ma il sonno è fondamentale e non vi prestiamo abbastanza attenzione**. Un proverbio cinese dice che **100 dosi di medicine non valgono una notte di sonno**. Questo dice tutto! In realtà, mi piace dire che in 100 anni di vita¹, dormiamo circa 33 anni, cioè **1/3 della nostra vita**. È uno dei soli mezzi naturali — con la respirazione — che ci ha dato il cielo per poter recuperare e **ricaricare la nostra batteria dei reni**.

Non dimenticate questa nozione essenziale della batteria dei reni: quando questa batteria è ricaricata al massimo, non potete ammalarvi, **il vostro corpo si autoguarisce permanentemente**. Attualmente, facciamo tutto per abbassare artificialmente questa energia e questa batteria dei reni. Vi invito a mettere permanentemente in funzione tutti questi metodi di prevenzione. È per questo che vi do questi insegnamenti. **Il sonno è un elemento centrale di recupero per ricaricare la batteria dei reni**. È interessante, perché potremo trarne certe conclusioni riguardo a certe regole che dovremmo mettere in atto quando dormiamo.

¹ *La nostra aspettativa di vita è di 100 anni e dovremmo spegnerci in buona salute se sappiamo praticare tutti i metodi Yang Sheng Fa.*



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le 3 regole per dormire bene

1. La durata del sonno

Una delle regole è la durata del sonno. Parliamo piuttosto dell'adolescente e dell'adulto a partire dai 25-30 anni.

Il sonno nei bambini

Parlo dell'adulto e non del bambino e del bambino piccolo che hanno bisogno di **dormire enormemente** per recuperare e ricaricare la loro batteria dei reni. I bambini sono Yang, sono delle pentole a pressione che sono in piena crescita. Dilapidano molta energia e devono assolutamente ricaricarsela con lunghe durate di sonno.

- **Non si dovrebbe dormire meno di 6 ore per notte e non si dovrebbe dormire più di 8 ore per notte.** C'è una statistica che è stata data: circa 8.000.000 di francesi dormono solo 5 ore per notte! Già, c'è un grosso problema, perché è il nostro mezzo più naturale per ricaricare la nostra batteria dei reni.
- Le donne hanno la possibilità di dormire **1 ora in più**, perché sono di natura Yin e devono ricaricare molto di più il loro Yin rispetto agli uomini.

Oltre a ciò, se si dorme sempre 10 o 11 ore, si ha già una predepressione e un indebolimento dell'energia della Milza. *Ne ripareremo forse al prossimo webinar.* È quindi un asse essenziale.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

2. La regola di mezzanotte

Si può anche parlare della regola di mezzogiorno-mezzanotte.

- **A mezzogiorno, c'è la piena esplosione dello Yang.** Si è in piena attività. È lì dove abbiamo bisogno di tutta la nostra energia, di tutta la nostra forza, di tutta la nostra attività cognitiva.
- **Mezzanotte** è all'opposto. È il lato più **Yin**: è lì dove la batteria si ricaricherà a fondo.

È importante, perché in realtà, si può avere 7 o 8 ore di sonno, ma se ci si corica sempre all'1 del mattino, si perde un grande momento di ricarica della batteria dei reni.

- **È dalle 22 fino alle 3 del mattino che si produce la vera ricarica della batteria dei reni.** È anche un elemento essenziale. Bisognerà prendere l'abitudine² di fare attenzione a questa fascia oraria.
- Coricandosi tutti i giorni a mezzanotte o all'1 del mattino, si perde una grande capacità di ricarica della batteria dei reni. È fondamentale da capire. Non bisogna cambiare le proprie abitudini dal giorno alla notte e bisogna farlo **progressivamente**.

² Non parlo dei giorni di festa, ci si può coricare più tardi, ma del sonno quotidiano.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

3. Ritmo e regolarità

- Bisogna ritrovare **il ritmo e la regolarità**. Tutti questi metodi richiedono una certa costanza, molto ritmo e molta regolarità. Dovreste prendere l'abitudine di coricarvi sempre alla stessa ora.
- **Mentalmente, programmate il vostro risveglio al mattino**. Se vi coricate alle 22:30, che vi alzate alle 8 del mattino, avete le vostre ore di sonno.

Prima, quando ero in studio, alcuni dei miei pazienti mi dicevano che non potevano dormire 8 ore. Prendevo il loro polso, guardavo la loro lingua e li interrogavo. Erano tuttavia in buona salute. 6 ore di sonno erano loro ampiamente sufficienti. Bisogna fare attenzione a tutte queste regole.

Le buone posizioni

Oltre a queste regole, si potrebbe parlare delle **buone posizioni** per il sonno.

- **La peggiore delle posizioni è dormire a pancia in giù, è inaccettabile**. Ci sono diverse ragioni.
 - **Prima di tutto, è anti-morfologico**. Se avete degli inizi di dolori cervicali, il fatto di dormire a pancia in giù non è per niente buono per le vostre articolazioni della schiena.
 - **Un'altra ragione è che la notte, si respira meno**. Si ha meno attività fisica, e quindi meno respirazioni. Mettendosi a pancia in giù, **si blocca la cassa toracica e si respira ancora meno**. Si ventila meno, il che non è buono.
- Poi, c'è la posizione **sulla schiena**. È possibile. Potete anche addormentarvi facendo una meditazione sulla schiena. Poi, vi coricherete sul fianco. Se vi coricate sulla schiena, il problema è che, se



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

avete quello che si chiama in medicina cinese del Tan, cioè delle secrezioni nel corpo perché mangiate troppe grassi saturi o zucchero, l'ugola che è nel fondo della gola si gonfierà un po'. Dato che c'è un disseccamento dell'aria che si fa, russerete.

- La migliore posizione per dormire, che è la più fisiologica e la più naturale, è coricarsi sul **fianco destro**. È lì dove c'è il maggior rilassamento possibile degli organi interni. Non è grave neanche se vi coricate sul fianco sinistro. La posizione è importante.

Bisogna coprirsi?

Certe persone mi chiedono se bisogna dormire coperti o no. Fate molta attenzione a non dormire tutta la notte con la finestra aperta (salvo ovviamente in piena estate quando fa caldo) nelle mezze stagioni.

Infatti, nel momento in cui inizia ad esserci un po' di freddo o di umidità fuori, in autunno e all'inizio della primavera, la notte, non sapete cosa succede. Potreste sognare più o meno consciamente. Possono accadere delle cose a vostra insaputa. In certi momenti, potreste forse sudare un po', agitarvi un po' o scoprirvi. **Se c'è questo freddo e questa umidità che penetrano in voi, può essere una causa di attacchi esterni, e anche di problemi di aumento di reumatismi.**

Bisogna arieggiare la propria camera ovviamente, prima di coricarsi e alzandosi, ma fate attenzione a non dormire con la finestra aperta, o allora copritevi bene!

Preprogrammare il risveglio

Ci sono altre regole, ma queste sono abbastanza semplici. Insisto molto **sulla regolarità**. Se mettete una sveglia al mattino a ora fissa, se siete ben regolati, dovrete svegliarvi **5 minuti prima**, perché siete già preprogrammati. Dormite 7 o 8 ore: è la cosa giusta da mettere in pratica.



Compensare l'irregolarità delle ore di sonno

Claire: Come fare per i lavoratori notturni? Il fatto di coricarsi sempre alla stessa ora, anche se è sfasato può compensare?

Jean Pelissier: È un'ottima domanda. Non potrò rispondervi che quando affronteremo insieme il prossimo corso sul **rilassamento**.

- Quando si fanno i turni 3-8 o quando si fanno notti sequenziate, bisogna avere una certa **regolarità nel sequenziamento**. Si può trovare un ritmo.
- Quando sapete rilassarvi, sappiate che **10 minuti di rilassamento vi permettono di guadagnare 3 ore di sonno come fattore di recupero**. Ho dei figli che sono infermieri di notte e sanno rilassarsi. Si possono trovare 10 minuti per distendersi, rilassarsi e meditare. In quel momento, recuperate un po' di questa energia. Bisogna adattarsi, è sicuro. Il mio discorso riguardava le persone che avevano un ritmo classico.

I problemi di addormentamento

Claire: A livello dell'addormentamento potete spiegarci cosa succede quando iniziamo a passare in fase di sonno?

Jean Pelissier: La nostra immaginazione inizia a vagabondare. Non c'è pensiero seguito con un filo conduttore logico. È una risorgenza delle cose della vita quotidiana presente e passata. Una nebbia di pensiero sopraggiunge e si sprofonda nel sonno. Questa è la normalità. Ma un'idea, un pensiero più potente può prendere il campo della coscienza. Bisogna saper subito **lasciare questo primo pensiero** che sopraggiunge. Bisogna allora mettersi a **seguire la propria respirazione** ed è completamente diverso dall'immaginare la propria respirazione.

Vi capita di avere un'idea fissa: è come un barattolo dove c'è una mosca che non riesce a uscire. È lì, ridondante. Non riuscite a cacciarla e risale in



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

superficie. Così, le ore scorrono e alle 2 o 3 del mattino, non siete ancora addormentati.

Il nostro maestro ci aveva insegnato una tecnica, un po' come nella meditazione. **Bisogna accettare questa idea di non lottare contro di essa.** Quando si lotta, è la catastrofe, si mette olio sul fuoco e non si fa che aumentare gli eccessi di Yang nel corpo.

- Bisogna seguire la propria respirazione obbligatoriamente. Respirerete. **Vi riconcentrerete sulla respirazione senza dirigerla.** Vedrete l'aria che entra e che esce.
- Poco a poco, questa idea rischia di sparire. Sprofonderete nell'addormentamento.

Fate il test e provate questa tecnica! È molto importante. Vedrete che non siamo tutti al riparo quando abbiamo avuto problemi nella giornata, abbiamo idee ricorrenti che ritornano la sera e non riusciamo ad addormentarci. Dato che sapete che il sonno è molto importante per recuperare da questa giornata, **mettete questa tecnica in pratica.** Ne riparleremo più tardi. Potrete anche fare questo nella seconda parte della notte, per le insonnie delle 3 del mattino.

L'insonnia, un segnale d'allarme

Un'insonnia all'inizio è **un sintomo di segnale d'allarme**. Di solito, si dorme molto bene, e poi, da qualche tempo, si ha difficoltà ad addormentarsi. Vedremo che ci sono 3 ragioni.

Per il momento, è un sintomo. Poco a poco, a forza di camuffare questo sintomo con sonniferi o "pozioni magiche", e se ci si abitua a questo, ci sarà un click e ci sarà una malattia autoimmune di autodistruzione. È la vera malattia dell'insonniaco.

Vi darò un esempio che ho avuto nella mia carriera, 40 anni fa. Quando lavoravo a domicilio, ero entrato nella casa di una persona abbastanza anziana di 85 anni, che era emiplegica. Aveva una medicazione a vita. Poco a



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

poco, essendo abbastanza osservatore, avevo notato che aveva sotto le 2 braccia della callosa (come se ne può avere sotto i piedi). Avevo visto queste callosità quando lavoravo in ospedale su persone che erano da diversi mesi in coma. Ma lì, non capivo. Le avevo allora chiesto dove dormiva perché non avevo visto la sua camera. Questa signora, da una decina d'anni, dormiva seduta nella sua cucina, con le braccia appoggiate sul tavolo!

Temeva fondamentalmente la morte. Pensava che se si fosse coricata in un letto, sarebbe morta. Rifiutava di dormire in un letto. Allo stesso modo, forse ci sono insonnie di bambini piccoli che hanno paura di dormire e che **rifiutano il sonno**. C'è forse un fattore come questo che entra in gioco. È un esempio che mi aveva colpito riguardo a questa malattia dell'insonniaco.

Vi darò alcune tecniche per calmare il gioco. È una vera malattia, le persone non riescono a chiudere occhio per tutta la notte. Può venire da **paure molto profonde**.

Le 3 insonnie

Claire: In medicina cinese, potreste dettagliarci quali sono questi 3 grandi tipi di insonnia?

Jean Pelissier: Ce ne sono 3.

1. La prima è la più comune. La persona non riesce ad addormentarsi, si gira nel letto. A volte, ha delle impazienza a livello delle gambe. Si gira e si rialza.

In medicina cinese, si dice che è un'insonnia a livello dell'**energia dei Reni**. È un scappamento dello Yang del Cuore. Ricordate-vi nei 5 software-organi che è lì dove c'è lo Shen, il mentale, le facoltà cognitive, il nostro ego, il nostro pensiero quotidiano. Se lo Yang scappa, i nostri pensieri sono eccessivi. Pensiamo quindi permanentemente e non riusciamo ad addormentarci. È quello che si chiama **il fuoco del Cuore**.

Può essere alimentato in modo sottostante da un'energia dei Reni e una batteria dei Reni troppo debole. I Reni sono da mettere in relazione



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

con l'acqua. L'acqua dei Reni calma il fuoco del Cuore. **Se l'acqua dei Reni non è abbastanza potente, il Cuore si infiammerà.** Il primo sintomo del Cuore è l'insonnia. Quando fa caldo fuori, il vostro corpo è obbligato ad adattarsi a questo calore. Attinge a questa batteria dei Reni. Se è un po' debole, il fuoco del Cuore appare e non riuscite a dormire... Dormite solo molto poco, è quindi una grossa causa di insonnia.

Si chiama "la rottura dell'asse Shaolin" in medicina cinese, **la rottura tra il Rene e il Cuore.** Bisognerà quindi che **l'energia dei Reni sia potente** per calmare il fuoco del Cuore.

Rottura dell'asse Shaolin: cosa fare?

Questa prima insonnia è legata al fuoco del Cuore e alla debolezza dei Reni. Quando avete delle impazienza a livello delle gambe, che vi rigirate e che non riuscite ad addormentarvi, andate ai bagni per **svuotare la vostra vescica completamente** e ricoricatevi subito. Non avrete più queste impazienza a livello delle gambe e il vostro sonno sarà più facile.

2. La seconda causa di insonnia è addormentarsi quando si è molto stanchi davanti alla TV. Poi, vi svegliate, poi vi riaddormentate e vi risvegliate: fate questo tutta la notte. È quello che si chiama **l'insonnia del Focolaio medio.** È un sonno molto agitato.

Non avete rispettato la regola che vi ho data nei miei video precedenti che è **la regola delle 3 ore.** Dovreste coricarvi la sera essendo certi di aver ben **digerito il vostro bolo alimentare.** Se lo mettiamo all'ottimale, sono 3 ore. Vuol dire che bisognerebbe mangiare alle 19 tutte le sere coricandosi alle 22. Sapete che avete svuotato il vostro stomaco, avrete quindi **un sonno molto più profondo.** Non dimenticate che quando marcisce nello stomaco, il sonno è obbligatoriamente frammentato.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Insonnia del Focolaio medio: cosa fare?

Rispettate la regola delle 3 ore.

Siete il capitano della vostra vita: se rientrate alle 21, fate il pasto principale a mezzogiorno e **il pasto frugale la sera** quando sapete che avrete solo un'ora per digerire. È solo una questione di adattamento. Addormentarsi con lo stomaco pieno nel momento in cui questo marcisce è una grande causa di patologia mentale ed emozionale, così come di depressione.

3. Una terza categoria di insonnia è quando vi addormentate e vi risvegliate nella seconda parte della notte, sempre alla stessa ora: **3 o 3:30**. Non riuscite a riaddormentarvi. È l'insonnia più classica che si vede in studio.

Questa insonnia è legata a una stagnazione e a un eccesso di energia Yang a livello del Fegato. La seconda parte della notte è l'ora in cui il Fegato è al suo apogeo a livello del lavoro fisico. È lì dove filtra e pulisce il sangue. Lo Yang del Fegato aumenta un po' se è già in eccesso o se la madre del Fegato — che è l'energia del Rene — è troppo debole. **Il Fegato aumenterà in energia Yang** e questo basterà per svegliarvi. Dal momento in cui capite il processo, è già la metà della guarigione, perché sapete da dove viene questa insonnia.

Insonnia alle 3 del mattino: cosa fare?

Approfittate di questo istante. Non mettetevi in collera contro voi stessi. Smettete di aggiungere olio sul fuoco. Più aumentate lo Yang del Fegato e più sarete insonniaci. Ora che sapete perché avete questo, approfittatene per **meditare**. Non alzatevi. Seguite la vostra respirazione come avete imparato. Dopo 3-5 minuti, con l'allenamento, vi riaddormenterete.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Non dimenticate che nella seconda parte della notte, è l'anima spirituale, il *Hun* che è alloggiato a livello del Fegato che si esprime. Del resto, siete super intelligenti nella seconda parte della notte: risolvete problemi incredibili! Abbiate sempre un foglio sul vostro comodino e **annotate subito le vostre soluzioni**. Altrimenti, quando vi sveglierete alle 7 del mattino, avrete dimenticato tutto.

Ecco quello che volevo dirvi su questi 3 grandi tipi di insonnia che si possono avere in medicina cinese.

Le cause dell'insonnia

Claire: Un'abbonata ci dice che è in sindrome di esaurimento professionale. Un'altra ha iniziato ad avere insonnie in seguito a un cancro. È che queste cause emozionali possono svegliarci?

Jean Pelissier: Ci sono diverse cause di insonnia.

Dopo un cancro, bisogna sapere che la chemioterapia è qualcosa che infiamma il Fegato e che favorisce questo eccesso di Yang a livello del Fegato. Più di qualcun altro, bisognerà mettere in pratica questa tecnica di meditazione, di respirazione cosciente.

Lo stress, la paura e l'angoscia diminuiscono l'energia dei Reni, tendono il Fegato e danno un eccesso di pensieri. Bisogna adattarsi, mettendo in pratica tutto quello che vi insegno man mano di questi video. Vedrete che tutto questo rientrerà nell'ordine man mano. **Lasciate il tempo al tempo: all'inizio, bisogna accettare.** Quando non si ha la conoscenza, si ha paura e si cerca ogni volta di completare questo con sonniferi. Aspettate prima di prenderne e praticate!



Quando il *Hun* si esprime...

Claire: Alle 3 del mattino, si tratta dell'anima (il *Hun*). È che questo potrebbe voler dire, da un punto di vista spirituale, che è un messaggio del nostro inconscio?

Jean Pelissier: Sì, lo credo. Potrei anche dirvi che normalmente, quando si è ben costituiti, **non dovremmo ricordarci di aver sognato**.

Tuttavia, succederanno molte cose nella vita.

Quando ci si ricorda dei sogni, in medicina cinese, è già un **metodo di diagnosi**.

- Se i sogni ricorrenti della persona sono violenti, si sa che questo è legato al Fegato e **alla collera**.
- Se sono sogni con molta sessualità e con eventualmente eiaculazioni notturne, si sa che **l'energia dei Reni** è crollata.
- Se sono sogni di **tristezza**, è **l'energia del Polmone**.

Quando si hanno sogni ricorrenti, è un sintomo di segnale d'allarme di uno squilibrio a livello di un software-organo. Accanto a questo, ci sono altre cose che ci porterebbero troppo lontano. Forse l'anima si muove? Forse va in tassi di vibrazioni di altri strati? In quel momento, si ha forse accesso a **certe rivelazioni** o certe cose che sono successe a monte o che forse succederanno? Un po' come nel quantico, questo succede spesso nella seconda parte della notte.

Non voglio andare più lontano in questo, perché ci sono persone che fanno tecniche di risveglio per poter connettersi all'anima. **Lasciate che le cose si facciano. La vostra anima è lì per darvi le intuizioni di vita**. Non cercate di anticipare le cose. Se seguite le vostre intuizioni di vita, è la vostra anima che si rivela. La maggior parte del tempo, questo si fa nella seconda parte della notte.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Il rilassamento

Claire: Ho un'ultima domanda prima di andare sui trattamenti. Cosa pensate di fare una piccola siesta di 20 minuti al giorno?

Jean Pelissier: L'ho accorciata con un rilassamento di 10 minuti. Non passa giorno da 50 anni che non mi rilassi dopo il pasto di mezzogiorno, ed eventualmente alle 17. Se sapete rilassarvi bene, **10 minuti di rilassamento corrispondono a 3 ore di sonno di recupero**. Quando, nel vostro mestiere, siete portati ad avere meno ore di sonno, completate questo con il rilassamento. Questo vi permetterà di **ricaricare questa batteria dei Reni**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I TRATTAMENTI IN MEDICINA CINESE



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le regole della sera

Claire: Quali sono i trattamenti in medicina cinese per far fronte alle insonnie?

Jean Pelissier: Inizieremo con un aforisma. Il miglior trattamento, la sera prima di coricarsi si riassume in 3 parole: **pensare poco; parlare poco e mangiare poco.**

La peggiore delle cose è guardare BFM TV la sera alle 20, iniziare a salire in pressione e mettersi in collera. C'è tutta una serie di argomenti che possono far salire il vostro Yang e che possono impedirvi di avere un buon sonno, è assolutamente evidente.

Mi piace questa immagine da Épinal: la sera, si deve **meditare, essere tranquilli e parlare molto poco**. Non parlo dei giorni di festa. Si devono leggere cose che non fanno lavorare troppo le vostre emozioni né che vi fanno riflettere troppo. Questo **calmerà la vostra mente e il vostro spirito**.

Uscire dalla scena del teatro

Avete notato che le dispute non si facevano mai al mattino, ma sempre **la sera**, quando l'energia dei Reni è troppo debole. Non può più controllare gli altri software di organi, perché abbiamo esaurito la nostra energia tutta la giornata. In quel momento, la collera, l'eccesso di Yang a livello del Fegato prenderà il sopravvento. È lì dove appaiono le grosse dispute. Agite nella "legge dell'aggiramento", quello che chiamo **"uscire dalla scena del teatro"**. Se vi addormentate su una disputa, dormirete male.

Mettere musica dolce

C'è un buon mezzo di addormentamento la sera; è mettere una **musica dolce**. Poco fa, in disparte, abbiamo parlato della salita, della vibrazione della terra. Questa salita di vibrazione è reale. C'è anche un po' più di luminosità su questa terra in questo momento. Le persone che sono a fior di pelle a livello dei loro organi interni, le persone che hanno una troppo grossa debolezza dell'energia dei Reni e un Fegato limite a livello dell'eccesso di Yang (mentre non erano mai insonniaci) rischiano di esserlo un po' in questo momento.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

È un po' come **l'insonnia della luna piena**. Nel momento della luna piena, la Luna aspira l'acqua e fa salire le cose verso l'alto, lo Yang verso l'alto. Se non avete una buona radice e una buona energia dei Reni, sarete molto fragilizzati, e avrete questa insonnia.

Non dimenticate di potenziare la vostra batteria dei Reni. Il vostro corpo è capace di autoregolarsi, di adattarsi e di autoguarirsi permanentemente.

Oltre a questa musica vibratoria, mi piace ascoltare musica dolce, e soprattutto non le musiche attuali che sono fatte per rompere i ritmi. Letteralmente, aumentate tutti gli eccessi di Yang e perdete le vostre radici. Bisogna sapere che questo tipo di musica è una grande causa di dissonanza e di insonnia. **Bisogna addormentare il Cuore prima di addormentarsi.** Bisogna essere il più calmi possibile, il più posati possibili.

Seguire le regole della dietetica

Abbiamo parlato poco fa del pasto della sera, è molto importante. Praticare le lezioni che avete visto nei video precedenti, di cui la **masticazione**. Deve essere molto lunga perché il vostro pasto sia già premasticato e che non ci sia più esaurimento di questa batteria dei Reni e di questa energia del Fegato e della Milza. Dovete poter **digerire il vostro bolo alimentare**.

Applicate veramente questa regola a livello del **consumo di liquidi**. Se bevete troppo liquido la sera, questo esaurisce l'energia dei Reni. Il Yin dei Reni diminuisce; lo Yang aumenta il Yin dei Reni, non controlla più il Cuore e questo può essere una causa di insonnia.

Fate l'esperienza la prossima volta che siete invitati da amici e che mangiate troppo salato. Vedrete che la vostra energia sarà squilibrata. Questo può essere una causa.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Essere regolari

Tutto si tiene: bisogna riunire tutti i pezzi del puzzle. Parlo dell'addormentamento quotidiano e non di quelli dei giorni di festa. Si ha il diritto di far festa e di divertirsi di tanto in tanto, anche se non bisogna che sia tutti i giorni. Altrimenti sarete permeabili ai virus esterni e alle perversità.

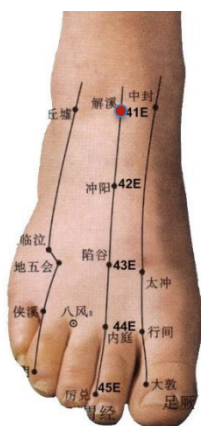
Più si avanza in età e più bisogna optare per questa regolarità che è importante.

In caso di grandi insonnie

Vi darò alcuni consigli per i grandi insonniaci.

- **Una o due ore prima di coricarsi, bisogna fermare ogni attività intellettuale o fisica.**
- **Una mezz'ora di passeggiata** sarebbe molto interessante. Forse nelle prossime video, vi insegnerò i punti di agopuntura fondamentali.

Più avete conoscenze sul vostro corpo, più potete lavorare esternamente sul vostro corpo e più sarete in grado di **regolare l'interno**. Ci sono cose molto importanti a livello del collo del piede.



Avete un punto che si chiama il **41 Stomaco**. È in un incavo. Questo 41 Stomaco è molto in profondità e lo si massaggia permanentemente ogni volta che si cammina. Ora, come indica il suo nome, è sul **meridiano dello Stomaco**. È sul piede e quindi a distanza dallo stomaco. Quando si prendono punti a distanza, è per far circolare e aiutare il lavoro dello stomaco. Questo evita le stagnazioni e aiuta la digestione del bolo alimentare.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Quando avete tendenza a incontrare difficoltà per addormentarvi, andate a camminare un po', 15-20 minuti, in piena coscienza. Vedrete che questa dolce fatica così come questo fenomeno di massaggio del punto 41 Stomaco vi permetterà di ottenere un addormentamento molto più profondo.



C'è anche un massaggio molto interessante da fare in pieno centro del piede sulla volta plantare. Si tratta del **punto 1 Rene**. È un punto che si può massaggiare. Avrete presto questa tecnica nei prossimi video. Si massaggerà la sua volta plantare con il taglio della mano: questo riconnette i Reni e il Cuore e questo favorisce l'addormentamento.

Per il momento, se non conoscete nessun punto a livello del piede, massaggiatevi i piedi la sera prima di coricarvi. È formidabile per gli insonniaci. **Il semplice fatto di massaggiare i propri piedi per 5-10 minuti calma il gioco, fa scendere l'energia che è troppo alta.** È per questo che si pensa troppo e che non si riesce a dormire.

- C'è un altro metodo che è molto interessante. Era in certi testi che si può effettivamente **bagnare i propri piedi nell'acqua tiepida**. Ho sentito qualcosa di molto interessante, che viene dalla medicina cinese e che potete mettere in pratica: prendete una bacinella con ghiaccio dentro. L'acqua sarà molto fredda. **Mettete i vostri 2 piedi per 15 secondi**. Asciugateli subito e mettete calze. Il semplice fatto di riattivare e di sbloccare tutta questa circolazione vi renderà zen. Questo aumenterà la vostra difesa immunitaria, la vostra batteria dei Reni. Questo potrà effettivamente darvi un sonno più profondo. Vi do numerose piste, ma non siete obbligati a mettere tutto in pratica.

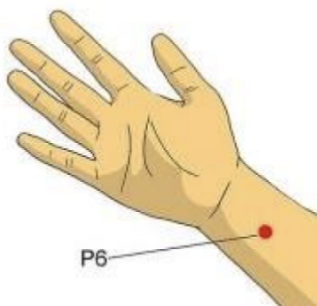
Questo massaggio del piede ha come proprietà di ricostituire lo Yin del Rene, di potenziare la batteria dei Reni, di abbassare il fuoco, di condurre tutte le energie impure del corpo verso il basso, di sbloccare il Fegato e di calmare lo spirito.



Nuova primavera

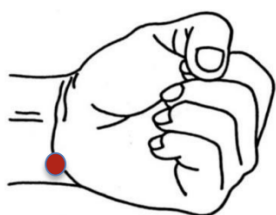
La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

- **Prima di coricarvi la sera, potete fare 10 minuti di meditazione.** Imparerete anche come meditare. Un bambino di 5 anni è capace di farlo. Non bisogna credere che siano élite che lo faranno. Quando avete questa regolarità nella meditazione, vedrete che, come abbassate e calmate tutte le energie, il vostro sonno sarà molto più profondo.
- **Se non sapete come meditare o che lo rimandate sempre al domani,** tanto vale addormentarvi verso le 22 o 23. Coricatevi sulla schiena e fate semplicemente un **rilassamento**. Questo andrà verso l'addormentamento. A volte, questo basta per addormentarsi. Fate un vero rilassamento calmo e disteso. Non sentite più il vostro corpo. Avrete l'impressione che il vostro corpo si immerga nel letto, o al contrario, che diventi leggero e vaporoso. Questo può essere un aiuto eccellente per poter trovare questo addormentamento.
- Non entrerà nella **digitopuntura**, perché, in realtà, questo ci richiederebbe troppo tempo, lo vedremo più tardi. Se avessi due punti da darvi, sarebbero il 6 Pericardio e il punto 7 Cuore.



Quando mettete 2 dita tra i 2 tendini del vostro avambraccio, avete il **punto 6 Pericardio**. Un massaggio di questo punto, in un senso o nell'altro, con pressioni forti e rilasciate, permette di proteggere il Cuore. È un punto a distanza che permette di favorire l'addormentamento, soprattutto se lo accoppiate con il **punto 1 Rene**, che è situato sotto la volta plantare. Sulla mano, avete il **punto 8**

Pericardio. Esattamente nella stessa posizione, sotto la volta plantare, avete il 1 Rene. Il fatto di massaggiarlo profondamente e di "segarlo" calmerà il gioco e riconnette i Reni con il Cuore. Questo vi permetterà di trattare i problemi di insonnia.



La prima volta che il nostro maestro ci ha parlato di cronobiologia nella messa in pratica dei punti di agopuntura, ci aveva detto che c'era un punto che si chiama Shen Men, il **punto 7 Cuore**. È situato sotto la mano.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Lo si punge in agopuntura al mattino e fino alle 3 o 4 del pomeriggio e non più tardi. Dato che è molto violento, rischia di provocare l'effetto contrario.

Al contrario, **il punto 6 Pericardio può essere massaggiato all'addormentamento la sera** prima di coricarsi. Questo non passerà nessun problema.

Claire: Quanto tempo bisogna massaggiare questi punti prima di addormentarsi?

Jean Pelissier: Bisognerebbe lavorarli per **40 secondi** da un lato poi dall'altro. Potete anche inventare cose. Spesso, siamo troppo connessi al nostro cervello sinistro. Ci sono 6 meridiani che passano a livello della mano, come a livello del piede. Fate cerchiature a livello della mano. Cercate di farvi un protocollo, create e non siate troppo rigidi! Con la stessa tecnica, **lasciate parlare la vostra anima e le vostre intuizioni**.

Ricette cinesi!

Mi piacerebbe parlarvi di trattamenti per via della farmacopea. Non parlerò di farmacopea cinese, perché questo ci porterebbe troppo lontano, ma vi darò **un trattamento che è molto popolare in Cina**.

Faremo una ricetta di cucina! Vi procurerete in un negozio cinese prodotti che sono considerati come verdure. Se siete a distanza, potete comprare questo su Internet. Ho l'abitudine di comprare sul sito www.herbesdechine.com. Potete ordinare tutto quello di cui vi parlerò a questo indirizzo.

- **Prendete semi di loto.** Il loto è una pianta fondamentale in farmacopea cinese. È un tubero che è collegato in catene da nodi. Si riduce del resto questo nodo in polvere, questo entra in molte farmacopee tradizionali cinesi. Quando prendete questo tubero e lo tagliate, vedrete che ci sono alveoli. In questi alveoli, ci sono i semi di loto. È la pianta emblematica in medicina cinese, ma anche dei buddisti. La ragione è che la sua simbolica è forte. Questa pianta cresce solo nel fango. In questo nodo, ci sarà uno stelo che salirà molto rapidamente, è dritto ed è vuoto all'interno. Quando arriva a fior d'acqua, il fiore di loto sboccia.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Nella simbolica, si può avere i piedi nei guai, ma dal momento in cui sei dritto e vuoto all'interno di te, diventerai questo bel fiore di loto.

Ci occuperemo quindi di semi di loto, sono quelli che ci serviranno per la nostra ricetta. Si trovano in sacchetti da 100g o 200g. Questi semi di loto nella ricetta, ne prenderemo **20**.

- Poi, vi procurerete il cuore **del seme di loto**. In questo seme, ci sono piccole fessure, perché si è tolto il cuore. È molto amaro. Si vende per sacchetti ugualmente. Sono germi di semi di loto. Prendetene **20** ugualmente. Nel sacchetto, ce ne saranno circa 200. Potete del resto prendere queste piante in decotti separati.

Il seme di loto serve in molti piatti cucinati. In Cina, ha come proprietà fondamentale di **tonificare l'energia della Milza. Favorisce evidentemente la digestione, e permette di eliminare l'umidità.** Questo può anche permettere di perdere un po' di peso. Questo seme nutre il Cuore e lo spirito. Nutre lo Yin del Cuore e calma l'eccesso di Yang, quindi di pensieri. Il cuore di questo seme è molto amaro, è di natura molto fredda. Penetrerà nel meridiano del Cuore. Da quel momento, ha come azione di far abbassare il calore del Cuore, quindi lo Yang del Cuore. Dal momento in cui è regolato, si ha **meno esplosione dello Shen, del mentale e dello spirito**. Si può quindi intravedere la sua azione che questo potrà avere sull'insonnia.

- Ci procureremo anche un'altra pianta che è **il longane**. Si chiama anche "l'occhio del drago". Non è un litchi. È una pianta che si trova in tutte le drogherie cinesi. Quello che ci interessa, è la polpa secca. Potete comprare sacchetti o scatole di questo longane secco. È molto zuccherato, potete masticarlo per 10 minuti, è molto buono. Questa polpa **nutrirà lo Yin del Cuore, calmerà lo Shen, il mentale, lo spirito**. Regolerà fondamentalmente questa energia del Cuore.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Ricetta per preparare l'addormentamento

- 20 semi di loto • 20 germi di loto
- 15g di polpa di longane

1. Mettere a bagno nell'acqua per 2 o 3 ore.

2. Mettere tutto in 3/4 di litro d'acqua e portare a ebollizione fino a che non resti più di una tazza. *Potete togliere i germi. Il longane, al contrario, può essere mangiato, così come i semi di loto.*

3. Preparare un tuorlo d'uovo.

Quando il decotto è bollente, aggiungere il tuorlo d'uovo e mescolare tutto.

- **Il tuorlo d'uovo** è un elemento essenziale per calmare il mentale, il Cuore, il fuoco del Cuore. Il tuorlo d'uovo nutre lo Yin del Cuore e del Rene. Potenzia la batteria dei Reni. Quando mangio uova alla coque, mangio solo il tuorlo, perché è lui che è medicinale. Se avete già disturbi a livello della cistifellea, il bianco è indigesto. Quando ci sono troppe proteine, il tuorlo è un medicamento.

Se prendete questa tazza la sera, non avrete bisogno di bere nient'altro. Potrete berla mezz'ora prima di coricarvi. Fate questo per 5 giorni di fila. Dalla terza assunzione, il vostro sonno sarà molto più profondo. Avrete un risultato probante!

Ci sono molte altre ricette. Avevo voglia di insegnarvi questa perché impariate a destreggiarvi con le piante cinesi. Ecco un esempio di trattamento. Non dimenticate che in realtà, sono **trattamenti esterni**. **Dal momento in cui sapete come gestire le vostre emozioni, e dal momento in cui sapete potenziare la vostra batteria dei Reni**, avrete un buon sonno, è il miglior mezzo per ritrovare questo.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I metodi *Yang Sheng Fa*

Vi invito veramente a praticare quotidianamente, a farvi un protocollo di vita su questi **metodi *Yang Sheng Fa***, non avrete più domande da porvi, paure e angosce da avere. Siamo in un mondo abbastanza speciale in questo momento in cui si crede che tutti i nostri mali vengano dall'esterno mentre tutti **i nostri squilibri sono interni**.

- **Non gestire le proprie emozioni.**
- **Non fare abbastanza movimento.**
- **Avere una cattiva digestione.**
- **Non avere una respirazione cosciente.**

Se sapete destreggiarvi con questi 4 fattori, allora, non sarete mai malati. Ho quasi 70 anni e non ho rigorosamente niente. Non prendo nessun medicamento, non ne ho bisogno! **Fate fiducia al vostro organismo**. Se avete già squilibri, ritrovate il vostro equilibrio permanentemente con queste pratiche quotidiane. In futuro tutte queste sessioni che abbiamo messo in piedi saranno essenziali, ne avremo enormemente bisogno nel futuro. Tutto quello che vi si dà come trattamento esterno abbassa artificialmente le vostre difese immunitarie. *A contrario*, bisognerà che le potenziate ancora di più. Fate fiducia al vostro organismo. **Se potenziate la vostra batteria dei Reni, il vostro corpo sarà sempre capace di autoregolarsi e di ritrovare il suo equilibrio.**



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

LE DOMANDE DEGLI ABBONATI



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La problematica degli ansiolitici

Claire: Una domanda è tornata abbastanza regolarmente. Come liberarsi dagli ansiolitici? Possono diventare additivi ed è poi difficile addormentarsi senza prendere i propri medicinali. Avete consigli per potenziare la batteria dei reni?

Jean Pelissier: Ci metteremo a diversi livelli.

- Se l'assunzione di questi ansiolitici è recente, sarà abbastanza facile mettendo in pratica quello che vi ho dato. Potrete **facilmente eliminarli**.
- Se dura da mesi o anni, bisogna sapere che non hanno più effetto sull'organismo. Al contrario, il vostro organismo è diventato dipendente. **Non bisogna smettere brutalmente**, perché diventereste matti. Quando avevo pazienti così, dicevo loro di **dare tempo al tempo**.
 - Prima inizierete a praticare tutto quello che si impara in medicina cinese in questi metodi Yang Sheng Fa.
 - Quando vi sentirete meglio, potrete allora crearvi un protocollo di diminuzione di questi prodotti su diverse settimane. Per esempio, se il vostro ansiolitico è un Lexomil e ne prendete una compressa tutte le sere, a un certo momento, decidete per una decina di giorni di prenderne solo 3/4. Poi, per una decina di giorni, ne prenderete solo la metà. Poi, per una decina di giorni, ne prenderete solo 1/4. Poi, ne prenderete un giorno su 2. **Bisogna lasciare tempo al tempo**. È molto importante. Non si tratta di smettere tutto subito.

Se un giorno, faccio un webinar sull'ipertensione arteriosa, è uguale. Se mettete in pratica tutto quello che vi ho insegnato riguardo all'ipertensione arteriosa, **non è questione di smettere i betabloccanti dal giorno alla notte**, è evidente. Al contrario, il vostro corpo vi obbligherà a diminuirli. Se iniziate a normalizzare la vostra tensione, i vostri betabloccanti saranno troppo potenti e sarete in ipotensione. Il vostro terapeuta vi dirà di abbassarli.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Bisogna sempre lasciare tempo al tempo e non essere radicali. Abbiamo una certa impregnazione di questi medicinali.

Potrei rimbalzare su questa importanza fondamentale che hanno **i tè neri cinesi** di cui ho parlato nei miei corsi sui tè. Hanno una capacità di pulire il fegato, dove si trovano tutte queste tossine che mettono a volte un anno a essere eliminate completamente dall'organismo. Fate di tanto in tanto **cure di 9 giorni di tè nero cinese** tutta la giornata, poi ripassate al tè verde e così via. Tutto questo, ve l'ho insegnato e lo riascolterete.

Avere un sonno riparatore

Claire: Come fare per avere un sonno riparatore e non svegliarsi essendo esausti benché si sia dormito 8 ore?

Jean Pelissier: Per questo, bisogna praticare quello che vi ho insegnato. Come vi dicevo poco fa, bisognerà **addormentare il proprio Cuore prima di addormentare il proprio corpo** con le pratiche. Poco a poco, il vostro sonno sarà riparatore.

Un sonno con medicinali esterni non può essere riparatore, è molto chiaro. Non fa che abbassare l'energia del vostro corpo. Non è per questo che ricaricherete la vostra batteria dei reni. Si ritorna sempre alla stessa cosa.

Scegliete cose che avete voglia di mettere in pratica per avere sempre più sonno riparatore. Soprattutto, **addormentatevi nella calma.**



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La melatonina

Claire: Cosa pensate della melatonina?

Jean Pelissier: È un elemento esterno. È come se mi chiedeste cosa penso della vitamina C. Prendendo bagni freddi di piedi, la secernete **naturalmente**, questa melatonina.

Prenderla sotto forma di complemento alimentare rischia di rendere il vostro corpo dipendente. Se avete una buona igiene di vita, il vostro corpo la secerne naturalmente.

I complementi alimentari

Claire: Cosa si può pensare della canapa?

Jean Pelissier: Fa parte di tutto quello che chiamo "i complementi alimentari esterni". Sono spiacente di dirvi questo, non faccio girare il commercio, ma **non ho mai preso complementi alimentari in vita mia per essere in forma**. Fate fiducia al vostro corpo. Si spiega sempre la cosa seguente, in medicina cinese. Quando si prende un elemento che non è mescolato ad altri elementi per poter calmare il gioco di questo elemento (pianta, sostanza, prodotto), ha un effetto troppo potente sul corpo. Non è buono. Finisce per **mettere il corpo in dipendenza** e per squilibrarlo. Inoltre, farete molte economie con questo.

Fate fiducia al vostro corpo. Non avete bisogno di tutte queste sostanze. Non ho mai preso complementi alimentari per restare in buona salute, faccio fiducia al mio corpo. Cerco di regolare le mie emozioni, di praticare, di avere un sonno regolare, di fare respirazione quotidiana e Qi Gong. **Tutti questi protocolli sono da mettere in pratica lungo tutta una giornata.** Di giorno in giorno, ricostituiscono il vostro organismo.

Qualcuno che aveva l'influenza una settimana fa mi ha chiesto di non avvicinarmi a lui. Non me ne frega niente: l'ho preso e l'ho abbracciato! Non temo niente. Bisogna smettere di avere queste paure e queste angosce.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Il vostro corpo ha una capacità di adattamento assolutamente incredibile. Ci obbligano ad andare verso altro. Presto, tutti quelli che avranno questo linguaggio (io e altri terapeuti), faremo parte di una "setta", "la setta delle persone che dicono che il corpo può autoguarirsi". Non se ne può prendere coscienza.

In realtà, in medicina cinese, ci sono **i 3 tesori: il cielo; l'uomo e la terra.**

- Si potrebbe dire che il cielo è la spiritualità.
- L'uomo è il nostro corpo umano.
- La terra rappresenta il nutrimento.

Da decine e decine di anni, **si è tagliato tutto il mondo dalla spiritualità.** È diventata obsoleta o settaria. Ho anche sentito che le persone che facevano yoga facevano parte di una setta! Si è tagliata questa spiritualità. **Non c'è quindi più che l'uomo e la terra.** È imbarazzante, perché il *Hun* spirituale, non se ne tiene assolutamente più conto. L'uomo svilupperà un genere di egoismo, di corazza dell'ego, perché non ha più nessuna credenza, **non è più collegato al cielo.**

O mangia troppo a livello della terra, o chiede complementi alimentari, perché ha sviluppato **la paura della morte** e non sa più cos'è la vita. Un giorno, farò un webinar su cos'è la comprensione della vita attraverso la morte. **Quando ci si riequilibra e ci si riconnette al cielo, non si ha più bisogno di niente.** È molto più facile mettere in pratica questi metodi *Yang Sheng Fa* di ricarica di recupero del corpo.

Claire: Un'abbonata rimbalza dicendoci che siamo già dei complottisti! Non è nell'aria del tempo cercare in sé le soluzioni. Finalmente, il corpo è una macchina che è ben fatta e che può autoripararsi.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Il fiore di giglio

Claire: La ricetta che ci avete dato è quindi un elemento esteriore.

Jean Pelissier: Direi che non è un medicamento, ma che è una dietetica, come un piatto di zuppa. C'è una pianta di cui ho parlato in un video precedente in dietetica, che è **il fiore di giglio secco**.

Lo si chiama il fiore Jinzhen o dry daily flowers. Quando avete un fiore di giglio che cresce nel vostro giardino, avete un bastoncino prima che si apra. Ci sono campi interi in Cina dove raccolgono questi bastoncini. La traduzione è **"l'erba che fa dimenticare i dispiaceri"**. Può già essere un decotto che si può fare. Si trova in vendita in sacchetti. Ce ne sono circa 150.

Decotto di gigli secchi

1. Prendere **7 o 8 fiori** di giglio secchi.
2. Tagliare la punta dura che è il pistillo.
3. Mettere a gonfiare nell'acqua.

Per i cinesi, è una verdura: non c'è una zuppa cinese che prendete nei ristoranti cinesi che non ne contenga! Ha un gusto di lattuga cotta. Contiene una quantità di polline incredibile, una quantità di ferro incredibile, **30 volte più di qualsiasi altra pianta! Regolerà l'energia del Fegato che calmerà il Fegato e il Cuore**. È un elemento essenziale nella dietetica. È pura dietetica. Potete farlo quando avete problemi di insonnia.

In caso di insonnia grave

Ovviamente, quando l'insonnia è molto grave, bisogna andare a **consultare un praticante in medicina cinese** che sarà capace di fare la buona diagnosi. C'è una quarantina di formule sotto forma di pillole che saprà darvi in quel momento. Queste formule hanno **700 anni di età**. Hanno fatto le loro prove. Sono formule di piante che **potenzieranno l'energia del Rene o calmeranno il Fegato**. Si passerà un gradino superiore quando si tratta di un'insonnia di autodistruzione. Ci sono diversi livelli.



Il pasto della sera

Claire: A proposito della dietetica, un abbonato ci chiede se mangiare proteine animali la sera è buono o cattivo. Quale sarebbe il pasto ideale da consumare a cena?

Jean Pelissier: Cercate di mangiare la sera un carpaccio o una tartare! Quando prendete un eccesso di prodotti animali, soprattutto carne rossa, la sera, è un eccedente di Yang che "yangizzerà" obbligatoriamente il vostro corpo.

Avevo insistito su questo nello stage di dietetica. Se non siete vegetariani e fate entrare prodotti animali nella vostra alimentazione, avevo insistito sul fatto che, in Occidente, si mangiavano troppe proteine. Alla fine, posso farvi dimagrire in 10 giorni senza problemi. Se fate un regime proteico, brucia tutto. Il problema è che brucia i **liquidi organici** che si trasformano in Tan. È molto pericoloso: numerose patologie possono apparire.

- Dato che si mangiano troppe proteine in una giornata, **1 dei 2 pasti deve essere completamente vegetariano**. Per l'altro, potete farlo con prodotti animali, che sia pollo, pesce, prosciutto, frittata.
- Al contrario, se avete tendenza a dormire meno bene la sera, vi invito veramente a fare **il pasto vegetariano la sera** e il pasto con le proteine a mezzogiorno. Allo stesso modo, evitate il caffè. Personalmente, se prendo un caffè alle 18, non mi addormento a mezzanotte, perché ho questa sensibilità.

Vampate di calore e sudorazioni notturne

Claire: Cosa consigliereste per le vampate di calore riguardo alla menopausa e per i sudori e le traspirazione notturne?

Jean Pelissier: Bisogna che cerchiamo di capire cos'è una traspirazione o una vampata di calore. Nel momento della menopausa, c'è un arresto fisiologico di un ormone, un abbassamento fisiologico dell'energia dei Reni. Lo Yin dei Reni diminuisce, lo Yang aumenta e non riesce più a controllare il



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Fegato. **Lo Yang del Fegato aumenta e quello del Cuore ugualmente.** Si scatena un calore interiore. Il corpo, per proteggersi, crea la traspirazione per rinfrescare momentaneamente il corpo.

Se avete problemi di menopausa con ripetizioni di traspirazione notturna, ora che conoscete il processo, bisognerebbe guardare prima quando appaiono. Appaiono quando avete **pensieri di paura o di angoscia.** Questo diminuisce l'energia dei Reni. Lo Yang aumenta e la vampata di calore arriva. Iniziano la maggior parte del tempo nella parte bassa della schiena prima di estendersi ovunque nel corpo. In quel momento, avete notato che è nell'istantaneità che questo succede.

Si può a contrario dirsi che, dal momento in cui si pratica e si potenzia la propria batteria dei Reni, dal momento in cui si inizia ad avere appena l'inizio di queste traspirazione, **respirare in piena coscienza può fermarle subito.**

Avete la conoscenza e potete cercare di metterla in pratica. È lì dove è molto importante, quando si hanno queste traspirazione notturne, di non avere la finestra aperta e che non ci siano correnti d'aria, perché è lì dove si possono prendere grosse patologie reumatiche.

L'apnea del sonno

Claire: Cosa fare in caso di apnea del sonno?

Jean Pelissier: L'apnea del sonno è sempre allineata con altre comorbidità, come l'eccesso di peso, l'eccesso di Tan nell'organismo, l'eccesso di elementi che il corpo avrebbe dovuto eliminare e che non ha avuto la possibilità di fare.

C'è un secondo fattore: **le persone perdono l'abitudine di respirare nella giornata, sono già in apnea.** Quando lavorate davanti a un computer tutta la giornata, non respirate. Di tanto in tanto, avrete sospiri, perché il corpo cerca di recuperare ossigeno.

Il misto di questa non-respirazione nella giornata, così come questo Tan (quello che circola anormalmente nel corpo) potrà generare questa apnea del sonno. La persona a un momento non respirerà. Spesso non se ne rende conto.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Un giorno, ho provato da una paziente a mettere questa maschera che si mette tutta la notte per evitare di avere questa apnea del sonno. In realtà, non si può dormire, non si può avere un sonno riparatore con questo.

Vi darò 2 piste, perché non c'è urgenza (è alla lunga che metterà il cuore in ipertensione):

1. Fate un regime alimentare e seguite una buona dietetica.
2. **Imparate a respirare tutta la giornata in piena coscienza** con gli esercizi respiratori che avete nelle tematiche.

Da quel momento, il vostro corpo riprenderà l'abitudine di respirare e avrete sempre meno apnee del sonno. Bisognerà riprogrammare il proprio corpo e **ritrovare un nuovo equilibrio**. Non bisogna più avere paura, si mettono paure sempre alle persone!

L'importanza della respirazione

Claire: La respirazione può quindi regolare quasi tutti i problemi, in ogni caso, quelli del sonno.

Jean Pelissier: Le persone che scoprono la medicina cinese e i suoi metodi Yang Sheng Fa si chiedono spesso da cosa inizieranno. Qualsiasi sintomo o qualsiasi patologia possiate avere, dovrete **iniziare imparando a respirare e a respirare in piena coscienza il più spesso possibile**.

- **Quando lavorate al computer, ogni 55 minuti, aprite la finestra e respirate 10-15 volte.**
- **Fate esercizi respiratori diversi, potete inventarne.**
- **Potete anche fare marcia cosciente, è respirazione.**

È la base di ogni autocontrollo e di ogni autoguarigione dell'organismo. Dico sempre, e lo ripeto, che **si vive solo perché si pensa, si mangia e si respira**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I nostri pensieri possono ucciderci. Richiederà molto tempo prima di creare una depressione. Parleremo del resto prossimamente della depressione e dell'energia della Milza. È molto importante con quello che viviamo attualmente, o le persone sono molto in collera, o sono nella depressione. Parleremo di questo e degli antidoti, perché è molto importante. I disordini mentali ed emozionali vi scateneranno forse passo passo cancro o suicidi, ma richiederà tempo, diversi mesi, anche diversi anni.

Se smettete di bere o di mangiare, potete vivere qualche settimana. **Al contrario, se smettete di respirare, durerà 3 minuti!** Nell'ordine di pratica, le persone si focalizzano permanentemente sulla dietetica, ma **bisogna respirare**. Quando si è sempre in apnea o in blocco respiratorio, non è buono. È il primo lavoro.

Se dovessi darvi il miglior medicamento per poter calmare e trattare insonnie, sarebbe **respirare**. **Seguite la vostra respirazione nel momento dell'addormentamento.** Questo permette di calmarvi e di focalizzarvi su un solo punto. Quando non si riesce ad addormentarsi e si hanno insonnie, è che si pensa a 1000 cose. Si hanno mille nuvole. Poco a poco, ci si riconcentrerà su un solo punto, che è quello di **seguire la propria respirazione**. Il corpo farà il resto. Le vostre idee si offuscheranno. Sarà vaporoso, e poi vi addormenterete.

È il miglior consiglio che possa darvi.

Claire: Un'abbonata ha la parola giusta per finire. Ci dice che **respirare, è vivere**. È semplice; è gratuito; non si vende e tutti possono farlo. Grazie mille per questa bella serata, per tutti questi consigli e grazie a tutti voi di essere stati presenti.