

Se soigner soi-même par la méthode Paidalajin

L'utilisation de la méthode Paidalajin pour des symptômes urgents

La durée d'utilisation de la méthode Paidalajin pour des symptômes urgents:

Paida: Frappez la partie du corps affectée ou le point d'acupression (voir les images ci-dessous) pour plusieurs minutes jusqu'à un maximum d'environ 30 minutes dépendamment de la sévérité du problème.

Lajin: Étirez une jambe pour plusieurs minutes jusqu'à un maximum d'environ 30 minutes dépendamment de la sévérité du problème.

La méthode Paidalajin pour des urgences spécifiques

- 1. Problèmes cardiaques, perte de conscience, vertiges, serremments de poitrine, souffle court, maux de tête, mal des transports, ivresse, coup de chaleur, vertige, nausées, vomissements, asthme, tremblements, visages blêmes, sueurs abondantes et anormales, réaction excessives (grandes joies, dépression, anxiété, colère, manies, etc...)**

Utilisez votre main pour frapper avec force l'intérieur de votre coude et le point d'acupression **Neiguan** localisé près du poignet (si une personne est à vos côtés, demandez-lui de vous frapper sur n'importe quel bras. Si 2 personnes sont à vos côtés, demandez leur de vous frapper sur les 2 bras) et continuez de frapper jusqu'à ce que vous ayez couvert l'entière partie interne des bras.

Vertiges et crampes:

Frappes l'intérieur des coudes et le point d'acupression **Neiguan**. Vous pouvez également frapper le dessus des pieds.

Note:

Se soigner soi-même par la méthode Paidalajin

Si quelqu'un est incommodé par des vertiges ou tombe inconscient, indépendamment du trouble dont la personne est atteinte, vous devez utiliser la méthode Paidalajin en traitant ce problème comme si il s'agissait d'une crise cardiaque aigüe. Débutez en frappant doucement et augmentez graduellement la force de vos frappes. Dans le cas d'une urgence vous aurez peut-être besoin de frapper relativement fort.

2. Crampes dans les mains: Frappez le point d'acupression **Neiguan**, l'intérieur des coudes et les 2 côtés des mains.

Crampes dans les jambes et les pieds: Frappez l'intérieur des coudes, le dessus des pieds, tout autour des genoux et le bas des jambes.

3. Rhume, Fièvre, Toux, Écoulement nasal (s'applique également pour les enfants)

Frappes la partie interne des coudes et le point d'acupression **Dazhui** (la jonction protubérante du cou et des épaules) toutes les 30 minutes en débutant doucement et en augmentant graduellement la force. Pour les enfants, frappez doucement et sans trop de force toute la colonne vertébrale pour environ 30 minutes

4. Saignements de nez

Frappes l'intérieur des coudes et le dos des mains

5. Maux de gorge, inflammation des amygdales

Frappes sur le devant et les côtés du cou, de la poitrine, du dos, des mains et des pieds.

Se soigner soi-même par la méthode Paidalajin

6. Graves maux de dents

Frappez l'intérieur des coudes et l'arrière des mains (mettre une attention particulière sur le point d'acupression **Hegu** situé entre le pouce et l'index). Vous pouvez également frapper les joues et la bouche, parties qui sont directement reliées aux dents et aux gencives.

7. Maux d'estomac aigüe-chronique et ballonnements, diarrhée, empoisonnement alimentaire

Frappez le point d'acupression **Zusanli**, le point d'acupression **Neiguan**, l'arrière des mains et l'abdomen.

8. Constipation, saignements des hémorroïdes

Frappez l'arrière des mains et les fesses. La guérison sera meilleure si des taches de couleur apparaissent (sha). Dans des cas plus sévères, plusieurs séances de frappes seront nécessaires pour faire sortir les taches de couleur (sha) ou même parfois de légers saignements pourraient apparaître ce qui aidera le processus de guérison.

9. Douleurs aigües-chroniques au bas du dos et dans les jambes, tour de reins

Frappez l'arrière des genoux (incluant le point d'acupression Weizhong) ainsi que l'arrière et le côté des jambes. Vous pouvez également frapper directement la région affectée. Frappez doucement pour commencer et augmenter graduellement la force des frappes. Utilisez la méthode Lajin avec posture inclinée.

10. Douleur aigüe au Foie ou/et à la Vésicule biliaire

Se soigner soi-même par la méthode Paidalajin

Frappez sur les côtés internes et externes des jambes. Étirez-vous sur un banc Lajin ou sur une planche Lajin.

11. Douleurs menstruelles

Utilisez la méthode Lajin en position inclinée, mettez-vous en position “accroupissement Lajin” ou en position Y-style Lajin pour 20-30 minutes. Buvez une infusion de gingembre ou une soupe de dattes. Restez au chaud. Frappez sur les aines, le ventre, l’intérieur des cuisses et des genoux.

12. Démangeaisons vaginales

Frappez la région affectée (périnée)

13. Piqûres de moustiques, piqûres d’insectes et d’insectes peu venimeux, éruptions cutanées et autres types de démangeaisons

Frappez directement sur les piqûres, les éruptions cutanées ou les sites de démangeaisons. Si vous avez été piqué par un insecte peu venimeux la guérison sera meilleure si vous frappez la région affectée jusqu’à ce que le sang “toxique” ou autres fluides sortent du corps. Pour les parties du corps qui seraient difficiles à frapper, utilisez un instrument Paidalajin.

Rappel: Si vous êtes piqué par un insecte considéré comme venimeux ou très venimeux, rendez-vous d’urgence à l’hôpital le plus proche.

14. Entorses et brûlures aiguës

Trouvez l’endroit sur le corps qui se situe à l’opposé de la région affectée et frappez cette région opposée jusqu’à ce que du “sha” apparaisse. Exemple: si vous vous foutez le gros orteil du pied gauche ou que vous souffrez d’une brûlure

Se soigner soi-même par la méthode Paidalajin

sur le gros orteil du pied gauche, trouvez l'endroit douloureux sur le pouce de la main droite et frappez cette endroit (le même principe s'applique pour les coudes, les genoux, les poignets, les chevilles, les doigts, les orteils, etc...). Vous pouvez également frapper les régions situées autour de l'entorse ou de la brûlure ainsi que frapper directement sur l'entorse ou la brûlure.

Note:

NE PAS frapper les parties du corps qui sont fracturées ou les plaies ouvertes



Inner elbow



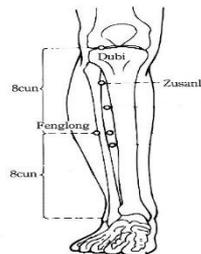
Neiguan



Hegu



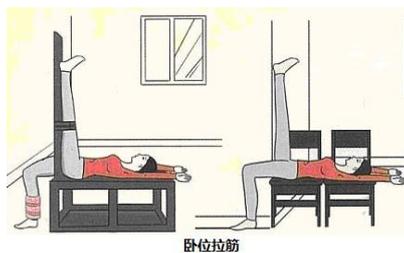
Weizhong



Zusanli



Dazhui



Lajin in reclining posture



Lajin in Y-shape posture



Lajin in squatting posture

Se soigner soi-même par la méthode Paidalajin

Inner elbow = intérieur du coude

Lajin in reclining posture = Lajin en position inclinée

Squatting Lajin = Lajin en position accroupie

Y-style Lajin = Lajin en position Y

Aide-mémoire

1. La méthode Paida et la méthode Lajin sont des techniques pour se guérir soi-même. Vous pouvez utiliser ces méthodes sur vous-même ou sur d'autres personnes. Lorsque vous désirez aider une personne avec la méthode Paida ou la méthode Lajin n'oubliez pas de lui expliquer clairement de quoi il s'agit.
2. En ce qui concerne la méthode Paida vous devez généralement commencer en frappant sans trop de vigueur et augmenter graduellement la force des frappes. Dans des cas très urgents vous pouvez utiliser dès le départ de fortes frappes.
3. De la douleur, des engourdissements, des picotements, des courbatures, de l'enflure, des démangeaisons ainsi que des sensations de chaud et de froid peuvent être ressenties pendant ou après l'utilisation de la méthode Paida. Des taches rouges, violettes, bleues et/ou noires peuvent apparaître aux endroits qui ont été frappés. Il se pourrait également que des éruptions cutanées, des rots, des flatulences surviennent. Il se pourrait également que vous ayez envie d'aller uriner ou que vous sentiez le désir d'aller à la selle. Toutes ces réactions sont des signes que votre corps est entré dans un processus de guérison. Vous n'avez pas besoin de vous inquiéter si quelques unes de ces réactions se produisent.
4. Restez au chaud et évitez le froid et le vent pendant et après avoir utilisé la méthode Paida.
5. Plusieurs individus incluant des docteurs en médecine chinoise et en

Se soigner soi-même par la méthode Paidalajin

médecine moderne (médecine occidentale) ont personnellement fait l'expérience d'effets instantanés et miraculeux de la méthode Paida en remédiant à de graves problématiques. Si une urgence survient (comme l'une des urgences que nous avons listées plus haut), vous n'avez pas besoin de paniquer ou d'attendre de l'aide. Tout ce que vous avez besoin est une paire de main et un coeur généreux pour vous aider vous-même ou aider les autres.

6. La plupart des pays du monde offrent une protection légale à des personnes qui ne sont pas docteurs mais qui viendraient en aide à des individus en situation d'urgence
7. Toute l'information listée ci-dessous est pour référence uniquement. En aucun cas l'information que vous trouverez ici ne se veut être un substitut pour un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Si vous avez des questions par rapport à votre état de santé, consultez d'abord et avant tout votre médecin traitant. N'attendez pas et ne dédaignez pas les conseils et les recommandations de votre médecin même s'ils ne correspondent pas à ce que la méthode Paida et la méthode Lajin vous suggèrent de faire. N'oubliez pas que la décision d'utiliser la méthode Paida et la méthode Lajin est votre décision personnelle. Ce sera donc à vous de faire face aux conséquences qui surviendront lors de votre traitement.

Se soigner soi-même par la méthode Paidalajin

Contactez-nous

Emails: hongchixiao@gmail.com (Mr. Hongchi Xiao)

paidalajin@gmail.com (Anglais)

2597006392@qq.com (Mandarin)

Note : Notre liste de contacts internationaux est régulièrement mise à jour sur notre site web anglophone.

Si vous voulez en connaître davantage sur la méthode Paidalajin et la méthode Lajin, veuillez consulter:

Liens utiles et informations sur *Paidalajin* et *Lajin* :

Le blog en chinois de M. Hongchi Xiao: <http://blog.sina.com.cn/yixingtx>

Le site Internet en chinois: www.paidalajin.com

Le site Internet en anglais: www.paidalajin.com/en

Le site Internet en allemand: www.lajin-paida-deutschland.com

Facebook en chinois: [拍打拉筋自愈法](#)

Facebook en anglais: [Paidalajin](#)

Vidéos sur Youtube: [Paidalajin Self-Healing](#)