

# Ma santé, je m'en occupe !



## La théorie *Paida* (caresse, gifle) :

C'est une méthode médicale chinoise qui utilise caresses et gifles sur des zones de la peau pour drainer et éliminer les toxines du corps et aide à retrouver une pleine santé en facilitant le passage du Qi (énergie) à travers les méridiens. Le passage du Qi facilitera en retour la circulation sanguine. Les parties du corps caressées et giflées concentreront automatiquement Qi et sang, et accéléreront ensuite la circulation. Les méridiens ainsi dégagés peuvent alors aider à réparer les zones endommagées et à améliorer le système de défense immunitaire du corps.

## Instructions pour *Paida* :

### Etape n° 1 : Caresser la tête.



1. Caresser le dessus de la tête. 2. Puis les côtés.

3. Puis l'arrière.

4. Et enfin la nuque.

### Etape n° 2 : Gifler les épaules.



Utiliser chacune des mains sur l'épaule opposée. Gifler le dessus, l'arrière, le devant et le côté de chaque épaule.



### Etape n° 3 : Gifler chacune des aisselles et l'intérieur des épaules.

Il est conseillé aux patients souffrant de maladies cardiaques ou pulmonaires de répéter cette étape.

### Etape n° 4 : Gifler l'intérieur des articulations du coude.



### Etape n° 5 : Gifler la face dorsale (le dos) de chaque main.

Placer une main sur le genou et gifler la face dorsale avec l'autre main. Cela est douloureux, mais plus c'est douloureux, plus c'est efficace.



### Etape n° 6 : Gifler les genoux.



Utiliser les deux mains pour gifler le devant, l'arrière et les côtés. Cette étape est également valable pour les pieds et les jambes. Compléter avec *Lajin* (étirement) pour encore de meilleurs résultats.

### Etape n° 7 : Gifler les pieds.



Gifler la voûte plantaire, le coup-de-pied et la cheville avec énergie. Cela guérit non seulement les problèmes de pied, mais cela a également des effets curatifs pour toutes les maladies d'organe interne.

- Remarques :**
1. Cette méthode est uniquement utilisée pour l'autoguérison. Ce n'est pas un acte médical formel.
  2. Plus vous êtes malade, plus régulièrement et longtemps (au moins une heure à chaque fois) vous avez besoin de pratiquer chaque jour. Un *Sha* (bleu) montre l'état de votre corps et indique que la toxine est évacuée. Continuer à pratiquer avec la certitude que votre corps s'autoguérira.

Promoteurs : Mr. Hongchi Xiao et son équipe

Site web : <http://www.paidalajin.com/en>

Emails : [hongchixiao@gmail.com](mailto:hongchixiao@gmail.com); [paidalajin@gmail.com](mailto:paidalajin@gmail.com)

Vidéos: [Paidalajin Self-Healing](#)