

# Sommaire

<i>Introduction</i> .....	3
<b>QU'EST-CE QUE LE JI-JO</b> .....	4
<b>COMMENT PRATIQUER LE JI-JO</b> .....	5
<b>EMPLACEMENT DES POINTS</b> .....	6
<b>COMMENT VOUS SOIGNER</b> .....	9
Angoisses.....	9
Bronchite .....	9
Brûlure.....	9
Colite .....	9
Constipation .....	10
Crampes.....	10
Cystite .....	10
Diarrhées.....	10
Fatigue .....	10
Flatulences .....	11
Gingivites .....	11
Hémorroïdes .....	11
Hypertension .....	11
Hypotension .....	11
Indigestion.....	12
Insomnie.....	12
Lumbago .....	12
Migraines.....	12
Maux de tête .....	13
Règles douloureuses.....	13
Prostate.....	13
Rhume.....	13
Sinusite .....	13
Toux .....	14
<b>TÉMOIGNAGES</b> .....	15
<b>MISE EN GARDE</b> .....	17
<i>Conclusion</i> .....	18

## Introduction

Le Ji-Jo signifie « premiers secours » en chinois. Cependant, les techniques exposées dans ce manuel diffèrent complètement de ce que nous, Occidentaux, pratiquons comme soins de premiers secours.

De plus, ces techniques de secours asiatiques ne se limitent pas aux cas d'urgence. Elles donnent d'excellents résultats pour soulager la douleur dans un grand nombre de maladies.

Elles constituent une thérapie naturelle qui permet de remplacer la plupart des médicaments achetés sans ordonnance.

## QU'EST-CE QUE LE JI-JO

Selon les médecins chinois, notre corps est parcouru par des réseaux reliant les différents organes entre eux. Ces réseaux véhiculent de l'énergie vitale. Pour que l'organisme fonctionne bien, cette énergie doit circuler parfaitement.

Or, un choc, une contrariété, un environnement malsain suffisent à perturber la propagation de cette énergie. Vous avez mal ou vous êtes victime d'une infection.

Pour détruire ce déséquilibre, il n'y a qu'une seule solution selon les médecins chinois : il faut rétablir la circulation de cette énergie.

Le Ji-Jo est une technique d'une simplicité extrême qui vous permet de relancer la transmission de cette énergie.

Votre corps est parsemé de « points » qui fonctionnent un peu comme des interrupteurs. Il suffit d'appuyer sur l'un d'eux pour rétablir la circulation de l'énergie vitale.

## COMMENT PRATIQUER LE JI-JO

Le Ji-Jo est une technique très efficace qui va vous permettre de vous soulager rapidement. Dès que vous ressentez une douleur, reportez-vous au chapitre suivant qui vous indique le point à masser.

Massez-le en profondeur dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Massez avec le bout du doigt et non avec la partie charnue du doigt.

Pour cela, vous devez avoir les ongles très courts. N'hésitez pas à appuyer très fortement. Vous devez ressentir une douleur, un élancement ou un tiraillement.

Massez le point pendant 15 à 20 secondes. Massez ensuite le point symétrique.

Nous vous indiquons plusieurs points possibles pour soulager chaque problème de santé. Vous pouvez utiliser n'importe lequel de ces points.

Normalement vous n'aurez à utiliser qu'un seul point pour vous soulager.