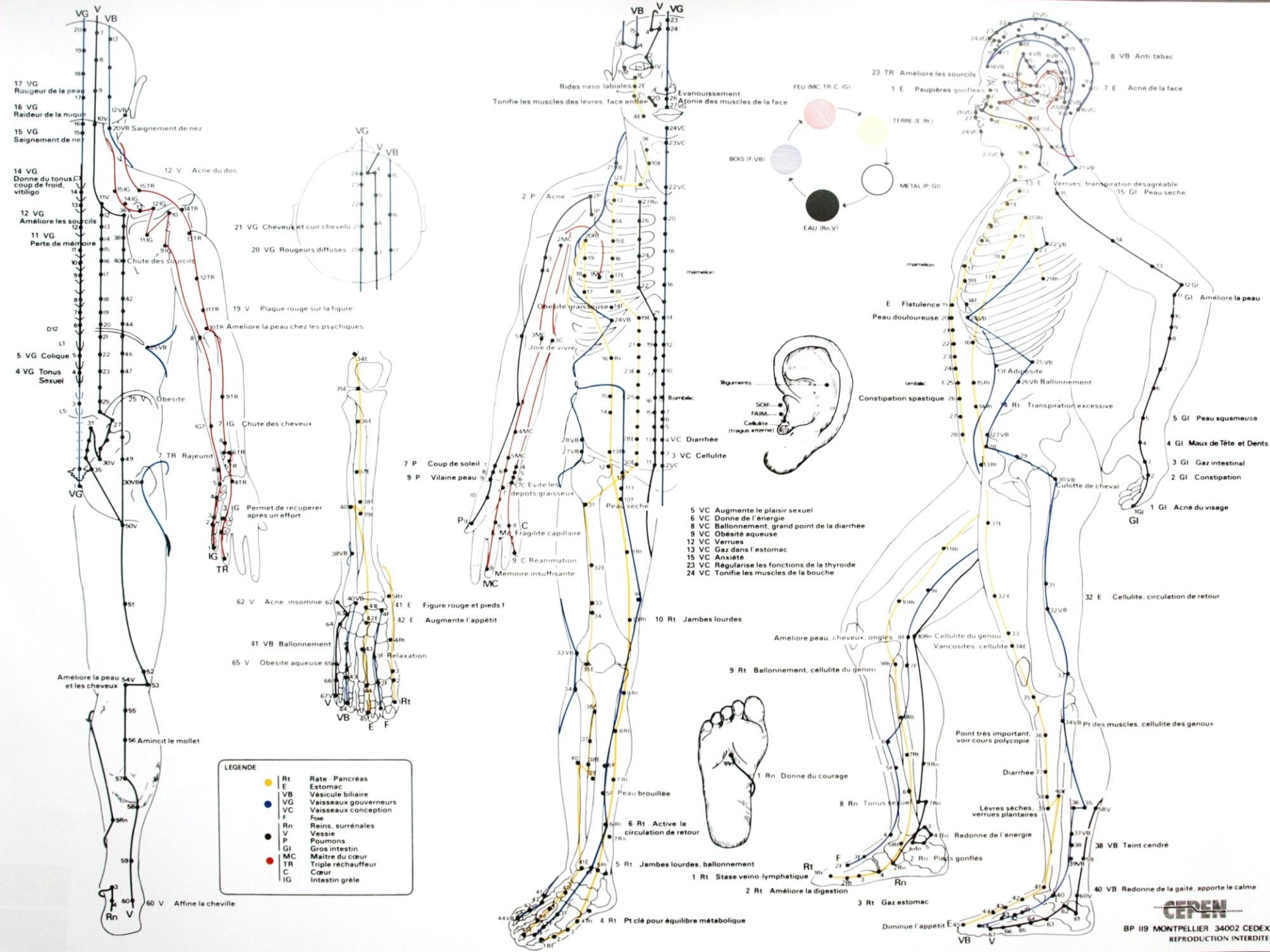




NANBU KEIRAKU TAISO

南部経絡体操



- 17 VG Rougeur de la peau
- 16 VG Raideur de la nuque
- 15 VG Saignement de nez
- 14 VG Donne du tonus, coup de froid, vitiligo
- 12 VG Améliore les sourcils
- 11 VG Perte de mémoire
- 5 VG Colique
- 4 VG Tonus Sexuel

- 12 V Acné du dos
- 21 VG Cheveux et cuir chevelu
- 20 VG Rougeurs diffuses
- 19 V Plaque rouge sur la figure
- 30TR Améliore la peau chez les psychiques
- 25 V Obésité
- 7 IG Chute des cheveux
- 7 TR Jeuneurt
- 3 IG Permet de récupérer après un effort

- 62 V Acné, insomnie
- 41 E Figure rouge et pieds f
- 42 E Augmente l'appétit
- 41 VB Ballonnement
- 65 V Obésité aqueuse
- 52 Améliore la peau et les cheveux
- 54 V
- 53
- 55
- 56 Amincît le mollet
- 57
- 58
- 59
- 60 V Affine la cheville

LEGENDE

● Rt	Rate - Pancréas
● E	Estomac
● VB	Vesicule biliaire
● VG	Vaisseaux gouverneurs
● VC	Vaisseaux conception
● F	Foe
● Rn	Rains, surrénales
● V	Vessie
● P	Poumons
● GI	Gros intestin
● MC	Maître du cœur
● TR	Triple réchauffeur
● C	Cœur
● IG	Intestin grêle

Rides naso labiales
Tonifie les muscles des lèvres, face enflée

2 P. Acné
24VC
22VC
21B
21R
21E
21V
21G
21C
21M
21S
21A
21N
21O
21I
21D
21U
21L
21K
21J
21H
21G
21F
21E
21D
21C
21B
21A
21N
21O
21I
21D
21U
21L
21K
21J
21H
21G
21F
21E
21D
21C
21B
21A

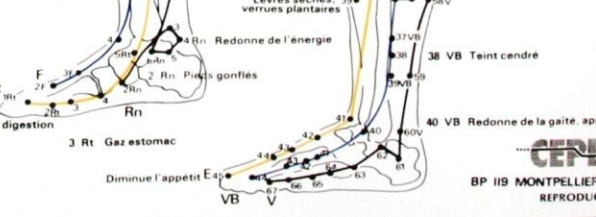
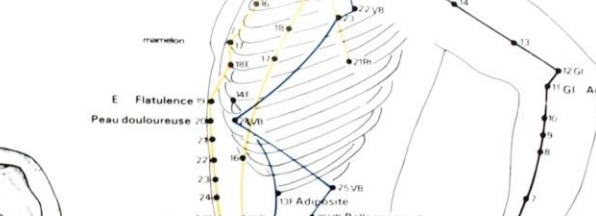
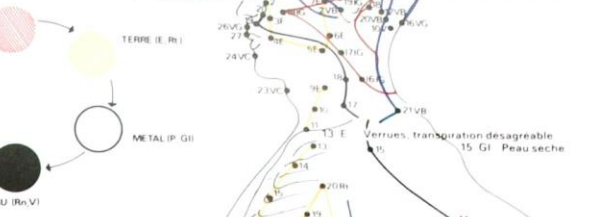
Obésité grasseuse
Joie de vivre
3 VC Cellulite
5 VC Augmente le plaisir sexuel
6 VC Donne de l'énergie
8 VC Ballonnement, grand point de la diarrhée
9 VC Obésité aqueuse
12 VC Verrus
13 VC Gaz dans l'estomac
15 VC Anxiété
23 VC Régularise les fonctions de la thyroïde
24 VC Tonifie les muscles de la bouche

10 Rt Jambes lourdes
6 Rt Active la circulation de retour
5 Rt Jambes lourdes, ballonnement
1 Rt Stase veino lymphatique
2 Rt Améliore la digestion
3 Rt Gaz stomac

1 Rn Donne du courage
8 Rn Tonus sexuel
9 Rn Ballonnement, cellulite du genou
10 Rn Jambes lourdes

1 Rn Stase veino lymphatique
2 Rt Améliore la digestion
3 Rt Gaz stomac

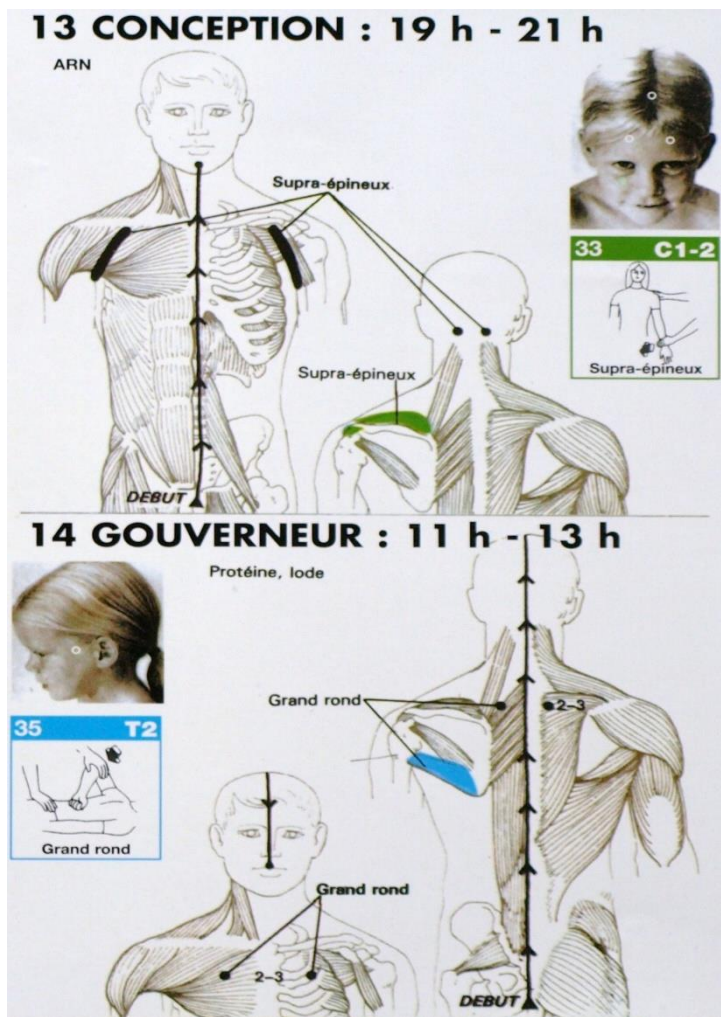
4 Rt Pt clé pour équilibre métabolique
5 Rt Jambes lourdes, ballonnement
6 Rt Active la circulation de retour
7 Rt



NANBU KEIRAKU TAISO ICHIBAN

任脈經 NINMYAKU KEI

督脈經 TOKUMYAKU KEI



督脈經

長強

命門

脊中

靈台

大椎

腦戶

百會

神庭

水溝

齶交

任脈經

會陰

氣海

神闕

鳩尾

壇中

天突

承漿

TOKUMYAKU

CHOUKYOU

MEIMON

SEKICHU

REIDAI

DAITSUI

NOUKO

HYAKUE

SHINTEI

SUIKOU

GINKOU

NINMYAKU

EIN

KIKAI

SHINKETSU

KYUBI

DANCHU

TENTOTSU

SHOUSHO

NANBU KEIRAKU TAISO NIBAN

肺經 HAI KEI

大腸經 DAICHOU KEI

11 POUMON : 3 h - 5 h

Vitamine C, Eau

101 T3-4
Dentoïde

97 T3-4
Dentoïde antérieur

99 T2
Coraco-brachial

103 T12
Diaphragme

Diaphragme
Coraco-brachial
Dentoïde
Dentoïde ant.
Diaphragme

Coraco-brachial
Dentoïde
Dentoïde ant.
Diaphragme

Diaphragme
Dentoïde
Dentoïde ant.
Coraco-brachial
Diaphragme

Diaphragme

Pour renforcer
Premier P9
Second P10
R10
CB

Pour affaiblir
Premier P5
Second P10
CB

12 GROS INTÉSTIN : 5 h - 7 h

Fascia lata : B, D, Fer, Lactobacille, Acidophile
Tendon du jarret : Vitamine E
Carré des lombes : A, C, E

105 L2
Fascia lata

109 L4-5
Carré des lombes

107 L4-5
Tendon du jarret

Fascia lata
Tendon du jarret
Carré des lombes
Carré des lombes
Carré des lombes
Fascia lata
Tendon du jarret

DEBUT

Pour renforcer
E3b
G11
Premier
G15
G15
Second

Pour affaiblir
IG5
G15
Premier
Second
G12
V14

NANBU KEIRAKU TAISO SANBAN

胃経 I KEI 脾経 HI KEI

1 ESTOMAC : 7 h - 9 h

Muscles du cou et extenseurs post. : B2, B3, B6, Iode
Grand pectoral claviculaire : B, B2, HCI
Élévateur de la scapula : B
Brachio-radial : B

DEBUT

37 T5
Gd pect. clavic.

39 C5 ou T8
Elév. scapula

41 C2
Muscles du cou

41 C2
Ext. post. du cou

Muscles du cou
Élévateur de la scapula

Fléchis. et extens. du cou
Grd pect. clavic.

5-6
Grd pect. clavic.
Brachio-radial sur le côté gauche
Fléchis. et extens. du cou

C2
C7-Th1
Elév. de la scapula

5-6

Gd pect. clavic.
Brachio-radial

Pour renforcer
Premier
IG5
E41
VB41
E43
Second

Pour affaiblir
Second
E43
VB41
E45
Premier
GI1

43 C5 ou T8
Brachio-radial

2 RATE-PANCREAS : 9 h - 11 h

Grand dorsal : A, F, HCI
Triceps brachial : A, F
Opposant du pouce : A, B6, Calcium
Trapèze thoracique : B2, C, F, Calcium
Trapèze : C

A un doigt au-dessus de la fontanelle post.

45 T7
Grand dorsal

51 T1
Triceps brachial

47 T5-6
Trapèze

47 T6
Trapèze thorac.

49 C4
Oppos. du pouce

Opp. du pouce

Trapèze
Trapèze thoracique
Triceps brachial

7-8
Tous les muscles
Sur le côté gauche

Pour renforcer
Second
F1
RtP2
RtP1
Premier
C8

Pour affaiblir
Second
F1
RtP5
Premier
PB

DEBUT

NANBU KEIRAKU TAISO YONBAN

心經 SHIN KEI

小腸系 SHOUCHO KEI

3 CŒUR : 11 h - 13 h

Complexe vit. B, B2, E, Calcium

53 T2
Subscapulaire

Subscapulaire

Pour renforcer

Second C3
R10
Premier C9
F1

Pour affaiblir le méridien du coeur, il est préférable de renforcer le méridien de l'intestin grêle.

DEBUT

Subscapulaire

2-3

A

Premier

VB41

V66

IG3

IG2

Seulement dans son sens

4 INTESTIN GRELE : 13 h - 15 h

Abdominaux : E
Quadriceps : Complexe vit. B, D

Séparez pour les musc. abdominaux

57 T6
Droit de l'abd.

57 T6
Transv. de l'abd.

55 T10
Quadriceps

DEBUT

8-9

9-10

10-11

L5

Quadriceps

Droit de l'abd.

Trans. de l'abd.

Trans. de l'abd. Des deux côtés

Quadriceps

Droit de l'abd. Des deux côtés

Pour renforcer

Premier

VB41

V66

IG3

IG2

Pour affaiblir

E36

IG2

V66

NANBU KEIRAKU TAISO GOBAN

膀胱經 BOUKOU KEI

腎經 JIN KEI

5 VESSIE : 15 h - 17 h

Tibiaux : A, E, Calcium, Traces de minéraux
 Péronier : Complexe vit. B, B1, Calcium, Traces de minéraux
 Sacro-spinaux : A, C, E, Calcium

DEBUT

59 T12
Péronier

61 T12
Sacro-spinaux

63 L5
Tibial ant.

63 L5
Tibial post.

Sacro-spinaux
 Tibiaux
 Péronier
 Os du pubis

Sacro-spinaux L 2
 L 5

Pour renforcer
 V54 - Second
 E36
 V67
 Premier
 G11

Pour affaiblir
 V58 - Second
 E36
 Premier
 VB41
 V65

6 REIN : 17 h - 19 h

Psoas : A, E, Eau
 Iliaque : A, E, Chlorophylle
 Trapèze cervical : Complexe vit. B, B2, A, F, Calcium

65 T11-12
Psoas

67 C7
Trapèze cervical

69 T11
Iliaque

Trapèze cervical
 Iliaque
 Trapèze cervical
 Psoas
 Iliaque

Trapèze cervical C 7
 Iliaque
 Psoas
 Psoas Iliaque T12-L1

Pour renforcer
 R7
 R3
 R1P3
 Second

Pour affaiblir
 P8
 Premier
 R1
 R1P3
 R3
 F3
 Premier
 Second

DEBUT

NANBU KEIRAKU TAISO ROKUBAN

心包経 SHINBOU KEI

三焦経 SANSYOU KEI

7 MAITRE DU CŒUR : 19 h - 21 h

Vitamine E
Piriforme : A, E

Pour atteindre les points neuro-lymphatiques ant., soulevez le pectoral.

73 L1 Adducteurs

71 L5 Moyen fessier

75 L5 Piriforme

77 C2 Grand fessier

Pour renforcer

Pour affaiblir

CS3
R10
Premier
F1
CS9

CS3
R10
Second
RtP3
CS7

8 TRIPLE RECHAUFFEUR : 21 h - 23 h

Petit rond : Iode
Sartorius : B5, C
Gracile, Gastrocn., Soléaire : C

Les deux

81 T11 Sartorius

83 T12 Gracile (surrénale)

87 T11-12 Gastrocn. (surr.)

85 T11-12 Soléaire (surr.)

Pour renforcer

Pour affaiblir

VB41
V66
Premier
Second
TR3
TR2

E36
Premier
Second
V66
TR10
TR2

NANBU KEIRAKU TAISO NANABAN

胆經 TAN KEI
肝經 KAN KEI

9 VESICULE BILIAIRE : 23 h - 1 h

Poplité : A
Deltoïde antérieur : A, C

DEBUT

3-4
4-5

Deltoïde antérieur

Deltoïde antérieur

Poplité 5-6

Poplité Sit à droite 5-6

Poplité

89 T4
Deltoïde ant.

Pour renforcer

Premier
VB66 VB43 VB44 GI1

Pour affaiblir

Premier
VB38 IG5

Second
VB44 GI1

91 T12
Poplité

10 FOIE : 1 h - 3 h

Vit. A, F, Méthionine

DEBUT

93 T5
Grd pect. sternal

Grd pect. sternal

5-6
Grd pect. sternal sit à droite

Rhomboïde

Rhomboïde

5-6
Sit à droite

Grd pect. sternal

Pour renforcer

Premier
FB R10 PB

Second
F4

95 T5
Rhomboïde

Pour affaiblir

Second
PB

Premier
F2 F4 PB