



Lympho-Energie®

MÉTHODE DOMINIQUE JACQUEMAY

RELANCE LYMPHATIQUE ASSOCIÉE À L'ÉNERGÉTIQUE CHINOISE



www.lympho-energie.com

LE DRAINAGE PUISSANCE 10



La Lympho-Energie est un drainage lymphatique tenant compte de la totalité de l'être humain, il allie des manœuvres de relance lymphatiques novatrices à l'énergétique chinoise. Des « déblocages de la cellulite » viennent enrichir la méthode si nécessaire.

Où se puise l'éternel renouveau qui entoure beauté et santé? Comment se répercute cette méthode sur notre bien-être et notre longévité ? Quels sont ses résultats exactement ?

En 1978, la LYMPHO-ÉNERGIE est née. Dominique Jacquemay, passionnée d'enseignement oriental, diplômée en médecine traditionnelle chinoise de l'université de Shanghai cherche à mieux connaître l'être humain. Elle passe tout naturellement un jour du drainage lymphatique à une méthode plus réfléchie en y associant l'énergétique chinoise. Cette méthode est enseignée et pratiquée aujourd'hui en France, en Suisse, en Belgique et au Brésil par de nombreux praticiens.



PAR DOMINIQUE JACQUEMAY
Diplômée en Médecine Traditionnelle chinoise



LA LYMPHE « UN ÉLIXIR DE VIE »

Allié de la santé et de la beauté, le liquide lymphatique que les Grecs appelaient « le sang blanc » représente 15% du poids du corps. Elle baigne la plus part de nos tissus, leur permet de se purifier et de se régénérer. Elle emporte dans son courant des toxines et de grosses molécules que le système veineux ne peut récupérer. Passant à travers les ganglions, véritables filtres, elle gère aussi nos défenses immunitaires et apporte des nutriments aux cellules. Elle transporte aussi dans tout l'organisme les fameux lymphocytes, des globules blancs spécialisés élaborant notamment des anticorps. On comprend ainsi le rôle de la lymphe dans l'état de nos tissus et son importance pour notre bien-être général.

La lymphe est un liquide extraordinaire de par sa finesse et sa pureté, elle est un des liquide les plus noble de l'organisme (96% d'eau). Il est difficile d'en évaluer le volume total, mais on peut affirmer que son débit journalier, au niveau du canal thoracique, est de 2 à 5 litres, mais il peut atteindre jusqu'à 20 litres en cas de nécessité ou de pathologie.

Le système lymphatique n'a pas de « pompe » tel le sang artériel. Il est donc facilement ralenti et nécessite « un petit coup de pouce ».

Le travail des mains aidera donc la nature en contactant ce liquide, en l'aidant à évacuer les toxines, à relancer le système.

PRATIQUER LE DRAINAGE LYMPHATIQUE C'EST LAVER L'EAU DU CORPS

Comme un torrent, cette lymphe emporte dans son courant les toxines (microbes, produits chimiques...) que le système veineux ne peut récupérer et qui stagnent. En cas de trop-plein, l'eau est redistribuée. La lymphe n'a pas de « pompe » pour circuler tel le sang artériel, c'est pourquoi elle est souvent déficiente. Son rythme ralentit lors que l'on respire mal, que l'on est stressé, qu'il y a un manque d'exercice physique ou de la fatigue. Certains produits chimiques contenus dans les aliments (colorants, conservateurs...) donnent aussi un surcroît de travail à notre organisme. Comme la lymphe circule juste sous la peau, à 80% en superficie, et que ces vaisseaux sont très fragiles, les gestes prodigués sont extrêmement délicats. Ici, les doigts du praticien effectuent des mouvements de vagues afin de favoriser les contractions harmonieuses des unités musculaires situées dans les voies lymphatiques (les lymphangions ou « petits cœurs » des vaisseaux lymphatiques). Pour ce faire, il est nécessaire de connaître avec précision la situation des groupes ganglionnaires, des trajets qui suivent le flux lymphatique et de ressentir le rythme et la pression à utiliser sur chaque zone du corps. Contrairement aux autres techniques de drainage, les mains restent en



permanence en contact avec les tissus, car les séances sont aussi des instants privilégiés pour accompagner la personne et être à l'écoute de ses rythmes organiques et énergétiques.

On pensait que la lymphe ne pouvait être contactée que par un seul toucher, le drainage Lymphe-Energie en propose deux: un liquidien, et l'autre énergétique. Régénérer et tonifier forment ici une vraie synergie.

L'ÉNERGIE AU BOUT DES DOIGTS

Qu'est-ce que cette énergie, ce Qi -prononcé Tchi- dont nous nous mettons à parler en Occident? Le corps est traversé de canaux subtils où circule un courant immatériel. Le Qi pour les Chinois évoque le souffle, le mouvement, la force de vie. Il est divisé en deux aspects complémentaires: le Yin et le Yang. Sans énergie, pas de vie, commence-t-on à comprendre. Des canaux d'énergie ou méridiens parcourent notre corps. Les principaux sont au nombre de douze. Chacun d'eux passe dans son trajet par un organe.

Lors d'une séance de Lymphe-Énergie, le praticien effectue de légers effleurages suivant le trajet des méridiens. Selon le cas, au cours de la séance, les doigts appuient au passage sur des points d'énergie. L'art du toucher prend toute sa signification. Le point doit être senti. Chaque point aura une action particulière agissant sur la relaxation, relançant la circu-



lation de retour, stimulant la vitalité du corps ou favorisant la fonte graisseuse si le but est de combattre la cellulite. On tonifie le point si l'énergie est en vide; on le disperse s'il y a un trop-plein énergétique.

Le drainage se marie très bien avec l'esprit chinois parce qu'il nettoie l'organisme et l'entretient par l'intérieur. Surtout lorsqu'un travail sur l'énergie lui est associé. La circulation, qu'elle soit sanguine ou lymphatique, est notre milieu intérieur, elle nous fait vivre, elle a besoin d'énergie pour circuler. C'est là qu'interviennent les connaissances précises et l'intuition du praticien Lymphe-Énergiste. Lors du toucher énergétique, les doigts doivent avoir la même sensibilité que lorsqu'ils se mettent en osmose avec la lymphe et qu'ils ressentent son rythme.

LES INDICATIONS DE LA MÉTHODE

Pour Dominique Jacquemay l'idée de nettoyage, de purification, et de remise en route de l'énergie est essentiel. Si la lymphe ne circule

pas, l'énergie peut stagner aussi; si l'énergie est remise en route, tout le processus physique est relancé.

POUR LE CORPS

La méthode combat le **stress**, le **manque d'énergie général**, le **ralentissement circulatoire**, la rétention d'eau. Elle est préconisée pendant la grossesse, sur le plan esthétique elle est un rempart contre les vergetures. Elle fait merveille dans les traitements post-chirurgie et liposuction.

Lorsqu'il y a cellulite, cela correspond à un déséquilibre de la Rate: l'eau et les cellules graisseuses sont stockées. Pour «libérer» les tissus de la cellulite, on stimule des points des Méridiens de la Rate, du Rein et de la Vessie liés aux liquides organiques.

Dès les premières séances, on constate une meilleure circulation lymphatique, un bien-être et une profonde détente. Les tissus sont épurés, on éprouve une réelle légèreté: fini les **jambes lourdes**! Pas de sensation de fatigue lors de ce drainage, au contraire, grâce à l'apport énergétique, on se sent vivifié.



POUR LE VISAGE

Sur le visage, révélateur d'harmonie intérieure, l'effet est tonifiant, les cellules se régénèrent, la circulation est stimulée, les rides sont atténuées par l'effet du drainage : un véritable lifting naturel, un teint lumineux, une peau hydratée... Beauté et santé sont en parfaite osmose.

Dominique Jacquemay nous propose de transmettre un message : faire découvrir une autre façon de se soigner, prévenir ou améliorer en douceur et en subtilité, aussi démontrer qu'il existe d'autres méthodes efficaces, non traumatisantes, pour le plus grand respect du corps. Et faire un pont entre l'Orient et l'Occident.

CONSEILS PRATIQUES

Une séance de drainage lymphatique doit obligatoirement durer une heure, car la lymphe ne change de consistance (elle passe de l'état de gel vers une solution fluide) qu'après une demi heure: c'est ce que l'on s'appelle la thixotropie. En deçà de ce laps de temps, le drainage ne se fait pas.

Les manœuvres de drainage doivent être extrêmement douces puisque la lymphe circule juste sous l'épiderme. Si vous sentez la moindre douleur ou compression des tissus, les principes même du drainage ne sont pas respectés. Ici, afin de ne pas traumatiser les tissus, il n'y a jamais de « palper-rouler », juste de petits mouvements très délicats qui peuvent être surprenants au début, mais qui s'avèrent efficaces: la lymphe se jette en profondeur.

Avantage de la méthode : pas de sensation de fatigue après le drainage, les points d'énergie sont revitalisés.

Le nombre de séances est tout à fait personnalisé.



Dominique Jacquemay:

**« Le Drainage Vitalité,
le drainage lymphatique associé à
l'énergétique chinoise ».**
Editions Dangles, 2005

DURÉE D'UNE SÉANCE :

Pour le Corps: 1h30

Pour le Visage: 1/2h.

Infos-stages et listes de praticiens,
voir site :

www.lympho-energie.com



