

## RESPIRATION ET ACTION SUR LES POINTS DE LA CLAVICULE (RC 2)



La respiration avec action sur les points de la clavicule est un traitement qui se révèle parfois nécessaire à une application efficace des autres traitements de la TCM. La technique de la respiration est empruntée à la *Applied Kinesiology Synopsis*, 1988 de David Walter, qui l'a utilisée pour ce qu'il appelle la "désorganisation neurologique". Le Dr Callahan l'a perfectionnée.

Le Dr Callahan pensait qu'elle ne pouvait être utilisée que dans les cas de schizophrénie et dyslexie et appliquée aux personnes qui marchent sans remuer leurs bras. Il s'est par la suite rendu compte qu'elle peut aider n'importe qui en n'importe quel moment.

Si on utilise la respiration en même temps que l'activation des points de la clavicule, dans le cadre d'un traitement TCM appliqué à un problème particulier, la personne doit se syntoniser avec le champ mental du trouble qui l'afflige durant ce traitement.

Le Dr Callahan conseille aux personnes dont le problème de dépendance est en voie de résolution de pratiquer le RC2 au moins trois fois par jour et de corriger l'IP une vingtaine de fois. Callahan a également constaté que les personnes qui souffrent de désordres obsessionnels et compulsifs (DOC) ont besoin de la méthode de respiration citée ci-dessus et qu'ils devraient l'appliquer, à titre préventif, au moins trois fois par jour.

Cas qui nécessitent de l'application de la RC2:

- ✓ la TCM ne fonctionne pas ou bien ses effets ne durent pas
- ✓ la correction de l'IP ne fonctionne pas ou bien ses effets ne durent pas
- ✓ la USM s'abaisse très lentement, par ex. 8,7,6,5,4, etc.
- ✓ manque de coordination et maladresse
- ✓ manque de stabilité accompagnée d'une raideur des bras dans la déambulation: le 4% des personnes marche en contractant un bras, le 2% marche en contractant les deux bras
- ✓ inversion des actions et des pensées
- ✓ incapacité d'assumer leurs propres fonctions
- ✓ difficulté de se rapporter au temps et confusion mentale
- ✓ la lecture provoque la somnolence
- ✓ hyperactivité
- ✓ souvent utile dans les cas de ADHD, ADD, LD, OCD, dyslexie, bégaiement, syndrome de Tourette, schizophrénie, crises de panique et d'anxiété.

Un agresseur dit une fois qu'il choisissait ses victimes parmi les personnes qui marchaient sans remuer leurs bras; il lui était ainsi plus facile de les prendre par surprise.

## LA CLAVICULE – EXERCICES RESPIRATOIRES



1993, par Roger J. Callahan, Ph.D.

Les “points clavicule” se situent à la base du cou, à l’endroit occupé par le nœud de la cravate; percevez la cavité, au centre de la clavicule. Juste en dessous, à 2,5 centimètres, se trouve un point. De chaque côté de ce point, à une distance de 2,5 cm, il y a un “point clavicule”.

### Respiration

Cet exercice comprend 5 façons de respirer:

- 1) respirer normalement
- 2) inspirer à pleins poumons et cesser de respirer
- 3) rejeter la moitié de l’air et en retenir l’autre moitié
- 4) expirer à fond et bloquer
- 5) inspirer à moitié et cesser de respirer

### Activations et points

Joignez deux doigts d’une main et de leur extrémité touchez un des deux points clavicule puis frappez le point gamma de l’autre main tout en respirant selon les indications précédemment fournies.

Frappez rapidement et avec fermeté, cinq fois environ pour chaque exercice respiratoire. Placez les mêmes doigts sur l’autre point clavicule et répétez la même opération. Puis repliez les deux doigts joints et, du bout des nœuds, frappez à nouveau le point clavicule, tout en exécutant chacun des 5 exercices respiratoires.

Faites exactement la même chose sur l’autre point clavicule. Exécutez entièrement la séquence ci-dessus indiquée en utilisant les doigts de l’autre main.

Vous avez complété ainsi le cycle des 40 exercices de respiration et de frappement des points: 20 en utilisant l’extrémité de deux doigts et 20 en utilisant les nœuds. Cinq respirations pour huit activations des points.

Je vous conseille de bien mémoriser ces séquences de façon à pouvoir les appliquer, en cas de besoin urgent, automatiquement.