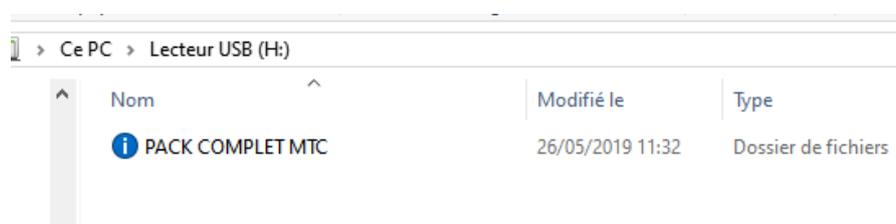


# CLE USB – MODE D'EMPLOI

C'est dans l'air du temps (le Cloud...) ! Il y aura de moins en moins de lecteurs de CD et de DVD. Par contre chaque ordinateur possède un port USB. Vous allez découvrir sur cette clé de plus de 90 Giga-octets de données : 32h de vidéo, 80h d'audio MP3, 1700 pages format A4 de cours en Word et les mêmes en PDF, et bien d'autres choses encore.

## Mode d'emploi

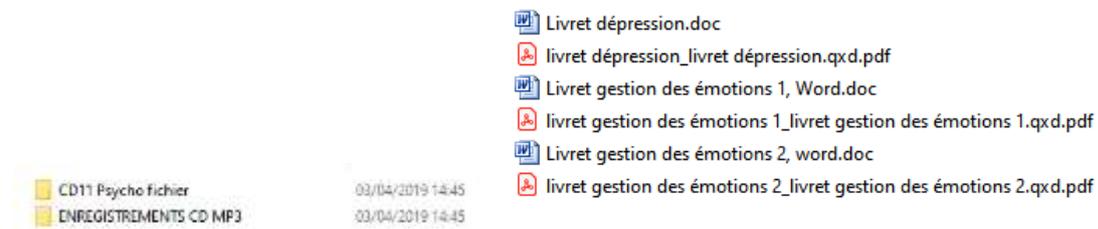
\*Commencez par mettre la clé dans le port USB. Va s'afficher la fenêtre ci-dessous ( une fenêtre similaire apparaîtra sur un écran Mac).



\*Cliquez sur « Pack complet ». Tout le menu va se dérouler...

Nom	Modifié le	Type	Ta
01-COFFRET YANG SHENG	03/04/2019 14:45	Dossier de fichiers	
02-STAGE DIETETIQUE	03/04/2019 14:49	Dossier de fichiers	
03-STAGE STRESS	03/04/2019 14:53	Dossier de fichiers	
04-DVD QI GONG	03/04/2019 14:54	Dossier de fichiers	
05-DVD Diététique	03/04/2019 15:03	Dossier de fichiers	
06-COFFRET HYPERTENSION ARTERIELLE	03/04/2019 15:03	Dossier de fichiers	
07-COFFRET PATHOLOGIE DU MENTAL E...	03/04/2019 14:55	Dossier de fichiers	
08-COFFRET SEXUALITE	03/04/2019 14:55	Dossier de fichiers	
09-COFFRET COURS DE BASE EN MTC N°1	03/04/2019 14:54	Dossier de fichiers	
10-COFFRET COURS DE BASE EN MTC N°2	03/04/2019 14:54	Dossier de fichiers	
11-COFFRET COURS DE BASE EN MTC N°3	03/04/2019 14:55	Dossier de fichiers	
12-COFFRET THEORIE DE L'ACUPUNCTURE	03/04/2019 14:56	Dossier de fichiers	
13-COFFRET DIGITOPUNCTURE	03/04/2019 14:55	Dossier de fichiers	
14-MUSICOTHERAPIE I	17/04/2019 11:30	Dossier de fichiers	
15-MUSICOTHERAPIE II	03/04/2019 14:56	Dossier de fichiers	
16-LIVRE CHEMIN DE PIERRE, PDF	10/04/2019 12:29	Dossier de fichiers	
17-LIVRE LE GRAND JEU DE LA VIE, PDF e...	10/04/2019 12:27	Dossier de fichiers	
18-LIVRE SECRETS DE CENTENAIRES, PDF	10/04/2019 12:28	Dossier de fichiers	
19-LES BASES DU YI KING	10/04/2019 14:15	Dossier de fichiers	
20-LES CONFERENCES DE YOU TUBE don...	26/05/2019 11:31	Dossier de fichiers	

\*Premier avantage : vous pouvez accéder en un clic à n'importe quel coffret présent sur mon site. Pour les débutants, ou les personnes intéressées par les grandes méthodes de prévention en MTC (qui ne sont enseignées dans aucune école de MTC faute de temps), je vous conseille de commencer par le coffret Yang Sheng Fa . Vous accéder aux fichiers Word-PDF et audio-MP3 :



\*Vous pouvez alors cliquer sur le Word qui n'est pas verrouillé : vous pouvez ainsi compléter ou réarranger le cours, mais aussi le PDF. N'oubliez pas qu'en faisant un clic droit vous pouvez avoir l'onglet « rechercher ». Tapez un mot clé, par exemple « insomnie » et apparaîtra toutes les parties du cours qui comporteront ce terme... très pratique et ceci est valable bien sûr pour tous mes cours...

*Avant de commencer cette étude sur la dépression, je vous invite à bien intégrer les deux CD sur la gestion des émotions pour une meilleure compréhension de ce qui va suivre.*

#### INTRODUCTION

La dépression est un véritable fléau des temps modernes. C'est le mal-être par excellence qui peut engendrer des souffrances mentales de loin supérieures aux souffrances physiques.

Tout ceux qui sont passés par cette épreuve n'ont-ils pas souhaité un jour se faire une blessure physique pour focaliser leur douleur plutôt que de subir ces douleurs appartenant au domaine du mental?

A tel point qu'une des premières questions que je pose à mes patients avant toute autre investigation est : "quel est votre moral de 0 à 10?". N'hésitez pas à vous poser fréquemment cette question pour savoir où vous en êtes.

La dépression est caractérisée par un effondrement temporaire ou durable de notre équilibre psychologique. La personne déprimée perd sa vie sociale et devient très vulnérable face à la maladie.

\*Pour les audio MP3 :

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1-RESPIRATION MP3                | 1-Rappel physiologique.mp3       |
| 2-RELAXATION MP3                 | 2-Place resp. vie quot..mp3      |
| 3-GESTION DU STRESS MP3          | 3-Différentes resp..mp3          |
| 4-GESTION DES EMOTIONS 1 mp3     | 4-Effets resp. abdo. diaphr..mp3 |
| 5-GESTION DES EMOTIONS 2 mp3     | 5-Description.mp3                |
| 6-DEPRESSION MP3                 | 6-Execution.mp3                  |
| 7-DIETETIQUE DU JUSTE MILIEU MP3 | 7-Effets resp en vague.mp3       |
| 8-THES CHINOIS MP3               | 8-Description.mp3                |
| 9-SEXUALITE EN MTC MP3           | 9-Execution.mp3                  |
| 10-RELAX PROF. TNH MP3           | 10-Effets resp.insomnie.mp3      |
|                                  | 11-Execution.mp3                 |
|                                  | 12-Resp. de longue vie.mp3       |

\*Vous avez compris, cette clé est très simple d'utilisation. Ensuite je vous conseille de continuer par les deux stages qui ont été intégralement filmés (11h et 12h de vidéo !)

- 02-STAGE DIETETIQUE
- 03-STAGE STRESS
- 04-DVD QI GONG
- 05-DVD Diététique

- Stage diététique DVD1
- Stage diététique DVD2
- Stage diététique DVD3
- Stage diététique DVD4
- Stage diététique DVD5
- Stage diététique DVD6
- Stage diététique DVD7
- Stage diététique DVD8

- VTS\_01\_1.VOB
- VTS\_01\_2.VOB
- VTS\_01\_3.VOB
- VTS\_01\_4.VOB
- VTS\_01\_5.VOB



Sur les Mac, si vous n'arrivez pas à lire les vidéos avec Quick Time, il suffit de télécharger GRATUITEMENT le lecteur VLC.

\*Ensuite sur un même mode de fonctionnement vous avez tous les autres coffrets. Par exemple, pour l'hypertension artérielle :

- 05-DVD Diététique
- 06-COFFRET HYPERTENSION ARTERIELLE
- 07-COFFRET PATHOLOGIE DU MENTAL E...
- 08-COFFRET SEXUALITE
- 09-COFFRET COURS DE BASE EN MTC N°1
- HTA en MP3
- Polycopie définitif HTA.docx
- Polycopie définitif HTA.pdf

#### V. TRAITEMENT DE L'HYPERTENSION ARTERIELLE

2	<u>Introduction</u>	Page 135
3	<u>Traitement destiné à modifier le comportement ou les émotions du patient.</u>	
4	<u>Les exercices</u>	Page 147
	Le Nei Qi Gong de Leung	
4	<u>La diététique</u>	Page 161
5	<u>La sexualité</u>	Page 165
5	<u>La pharmacopée, Yao Wu</u>	Page 167
	d. Généralités	

	e. Les principaux Yao dans le traitement de l'HTA	Page 188
	f. Les Prescriptions	Page 220
6	<u>Le traitement par acupuncture</u>	Page 249
7	<u>La prévention de l'hypertension</u>	Page 227

\*Il y a aussi sur cette clé les PDF de certains de mes livres, mais aussi les Vidéos des conférences mises sur You tube, dont une est inédite sur la sexualité....

- |   |  |
|---|--|
|  14-MUSICOTHERAPIE I                       |  Conf. Sexualité Marseille 2015.mp4 |
|  15-MUSICOTHERAPIE II                      |  la prévention d'Alzheimer.avi      |
|  16-LIVRE CHEMIN DE PIERRE, PDF            |  La respiration de longue vie. .mpg |
|  17-LIVRE LE GRAND JEU DE LA VIE, PDF e... |  Prévention des cancers.mpg         |
|  18-LIVRE SECRETS DE CENTENAIRES, PDF      |  Un sourire pour guérir.mpg         |
|  19-LES BASES DU YI KING                   |  |
|  20-LES CONFERENCES DE YOU TUBE don...     |  |

## QUELQUES AUTRES CONSIDÉRATIONS :

\*Cette clé contenant plus de 90Gigas, ne la copiez pas sur votre ordinateur. Cela demanderait plusieurs heures et prendrait trop d'espace sur votre disque dur. Par contre vous pouvez selon l'avancée de votre étude télécharger tel ou tel dossier, ou travailler directement à partir de la clé.

\*Dans le futur, lors de la parution d'un nouveau coffret, en tant que possesseur de cette clé, vous n'aurez qu'à m'en faire la demande et je vous donnerai un mot de passe et un lien pour l'avoir à un prix très préférentiel. Il suffira alors de le télécharger et de l'insérer sur cette clé.

Vous avez là le fruit de plus de 30 ans de travaux et de pratiques. Le prix auquel est proposée cette clé USB est bien en dessous de sa valeur réelle. Mais notre maître nous avez enseigné l'adage suivant. Question d'éthique : « pour recevoir un il convient de donner trois ». C'est ce que je m'évertue à faire. À très bientôt.