

## **Mes témoignages pour l'utilisation des Quantagrammes**

### **Pour la randonnée**

Marche de Vernayaz à Salvan par le sentier des diligences (dénivelé 500m)

Au printemps dernier, je faisais environ 2 heures (avec des arrêts jeux ou obéissance avec mon chien). Le chemin des diligences est composé de 37 virages et le chiffre est peint sur la roche à chaque contour.

Ces dernières fois je souffrais à la montée et j'avais de la peine dès le 4<sup>ème</sup> contour. J'avais le souffle court, les muscles des jambes fatigués alors qu'auparavant je faisais cette balade sans difficulté.

J'ai refait cette marche avec des quantagrammes orange entre la base du gros orteil et du deuxième (2F du méridien du foie) et près de l'épaule (P1 du méridien du poumon). Je suis montée facilement et ce n'est qu'au 24<sup>ème</sup> virage que j'ai eu l'idée de vérifier où j'en étais dans mon ascension. Parfois j'ai posé l'intention : « je monte avec aisance et plaisir » et en cas de petit essoufflement je redis mon intention comme un mantra et cela redevient plus facile. Mais je l'ai aussi fait d'autre fois sans intention et ça a marché aussi.

Ce fut une balade facile et j'ai mis 30 minutes de moins que d'habitude. J'ai refait l'expérience et cela s'est confirmé !

### **Petite déprime automnale**

Ces derniers temps, j'ai ressenti une baisse de moral et de motivation, un peu d'angoisse et d'avantage de fatigue si bien que j'ai cherché à m'aider des quantagrammes. Par ailleurs je vivais une période avec de nombreuses sollicitation (préparation de concert avec répétitions supplémentaires, assemblées,...).

J'ai choisi l'emplacement No 2 : BL-43 Relief / K-27 Relief / ST-36 Energy

Ma vie s'est sentie allégée des difficultés récentes, mon entrain et mon moral ont été déjà améliorés dès les trois premiers jours d'utilisation. J'ai respecté les 2 jours de pause et j'avais hâte de remettre les quantagrammes... Pour le moment cela me soutient agréablement.

### **Douleurs lancinantes le long de la jambe, sur le côté**

En parlant à mon acupuncteur, il m'a dit que c'était possible d'avoir mal le long du trajet d'un méridien. J'ai cherché sur des planches d'acupuncture et j'ai constaté que mes douleurs suivaient principalement le trajet du méridien de la vésicule biliaire. J'avais des douleurs lancinantes par moment la journée, pas constantes. La nuit ça m'empêchait parfois de m'endormir, cela tirait depuis le bassin, le long de la cuisse jusque sous le genou sur le côté de la jambe (comme situé sous la couture du jeans).

J'ai placé des quantagrammes verts « relief » : 4 quantagrammes sur chaque jambe aux emplacements suivants :

- Entre le 4ème et 5ème orteil à 2 cm de la base des orteils
- A cinq doigts sous le genou, à l'extérieur de la jambe, dans la partie molle (ST-36)
- Au niveau du pli de la hanche, à son extrémité la plus latérale.

Et en plus 2 quantagrammes de part et d'autre du sacrum (car aussi sensibilité des sciatiques).

J'ai été bien améliorée

J'ai testé différentes manières d'utiliser les quantagrammes et je continue... Je bois de l'eau informée verte, dorée ou orange selon mes besoins. Je porte la carte 24H/24H.

Depuis quelques temps je n'ai pratiquement plus mal nulle part, alors que ces dernières années j'avais presque constamment al à quelque part.

J'utilise la carte quand une douleur se réveille et me dérange je tourne la carte une minute avec l'intention que cette douleur me quitte. Ca marche souvent assez bien.

***Nathalie M.***