

Les Chatoux Cosmiques

Protocole Sujok et guérison du Ren Mai



Luma – Ren Mai

Chat lumineux · Guidance, ouverture du féminin sacré

Fonction vibratoire

Je guide l'intuitive, l'accueil, la douceur du féminin. J'ouvre les portes de la compréhension et guéris les blessures profondes.



Circuit Sujok

Simplifié Ren Mai

1. Masser la zone du point 1 en conscience
2. Respirer calmement «en lune»
Inspire par le ventre
Expire longuement



Rituel (facultatif)

Protocole

1. Masser la zone du point 1 en conscience
2. Respirer calmement «en lune»
Inspire par le ventre,
Expire longuement
3. Mantra : « Je suis ouverture et réceptivité »

VAISSEAU CONCEPTION POUR LE MARDI

🌸 Fiche Sujok – Ren Mai avec Luma

🐾 Gardienne : **Luma**

- Apparence : chat nacré, aura douce et vibrante
- Symbolique : réceptivité, intuition, lumière intérieure
- Vaisseau lié : **Ren Mai** – le méridien de la conception

🌀 Fonction énergétique du Ren Mai

- Centre du féminin sacré, de l'intuition et de l'accueil

- Régule les organes reproducteurs, les fluides, la respiration profonde
- Lien avec le centre pelvien et le cœur émotionnel

 Protocole "Ouverture à soi" – circuit court

 Point	Localisation Sujok	Action énergétique	Geste félin
Cœur	Centre de la paume	Apaise le feu intérieur	Pose douce de la patte (toucher léger)
Diaphragme	Base du pouce	Libère les blocages respiratoires	Pression circulaire
Zone pelvienne	Centre du poignet	Connexion à l'ancrage émotionnel	Massage lent intuitif

 Respiration guidée

- Inspire profondément en visualisant une lumière nacrée qui descend du ciel 
- Expire doucement en relâchant les tensions du ventre et du cœur
- Répète 5 fois en posant les paumes sur ton ventre

 Mantra félin

"Je suis réceptive à ma lumière. Je m'enlace avec douceur."

"Luma veille sur mes mondes intérieurs."

Les Chatoux Cosmiques

Protocole Sujok et guérison du Du Mai



Tigran – Du Mai

Chat solaire - Protection, force intérieure

Fonction vibratoire

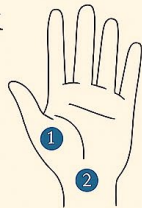
Je soutiens l'énergie yang, celle qui réchauffe et dynamise. Je protège la colonne lumière et favorise l'alignement.



Circuit Sujok

Simplifié Du Mai

1. Point à stupin
Sur la pulpe
du thumb
(face interne)



Rituel (facultatif)



Ferme les yeux, une patte sur le cœur

Protocole

1. Allonger la colonne et masser point 1
2. „Respiration feu“ dynamisante
 - Inspire largement
 - Expire plus brièvement
3. Mantra : « Je m'aligne à ma force intérieure »

VAISSEAU GOUVERNEUR POUR LE MERCREDI

🌸 Fiche Sujok – Du Mai avec **Tigran**

🐱 Gardien : Tigran

- Apparence : chat sombre aux rayures subtiles, yeux qui pénètrent le réel
- Énergie : structure, autorité, protection
- Vaisseau lié : **Du Mai** – axe du yang, colonne lumière

🔥 Fonction énergétique du Du Mai

- Soutient le système nerveux central et la colonne vertébrale
- Donne la direction intérieure, l'élan, la volonté

- Renforce l'énergie yang, le feu de l'action

 Protocole "Alignement intérieur" – circuit court

 Point	Localisation Sujok	Effet énergétique	Geste félin
Colonne	Ligne centrale du majeur	Renforce l'axe et la posture énergétique	Tapotement structurant
Nuque	Base du pouce + coin externe	Libère les tensions du haut du dos	Pression en étoile
Cerveau	Haut du pouce (zone cérébrale)	Clarifie les pensées, favorise l'élan	Massage circulaire rapide

 Respiration + Activation

- Inspire en imaginant une ligne de feu doré qui monte de ta base jusqu'au sommet de ta tête
- Expire en relâchant toute rigidité
- Pose tes mains au centre du sternum avec l'intention :

"Je suis fort.e. Je suis aligné.e. Je suis moi."



Tao – Chong Mai

Chat paisible • Vitalité, souffle ancestral

Fonction vibratoire

Je porte l'énergie ancestrale, la mémoire du souffle. J'ancre le Qi profond, vaste comme l'univers.

督

Protocole

Circuit Sujok

Simplifié Du Mai

1. Point à pantabus
Sur barre du huún
(face interne)



1. Allonger la colonne et masser point 1
2. „Respiration feu“ dynamisante
3. Mantra : 'Je m'aligne à ma force intérieure"

TCHRONG MO

POUR LE LUNDI

Tao est le gardien silencieux de l'énergie originelle. Son pelage argenté semble traversé de vents cosmiques, et sa posture immobile inspire le respect. C'est lui qui veille sur la **mémoire énergétique**, les flux ancestraux et la vitalité profonde.

 Fiche Sujok – Chong Mai avec **Tao**

Gardien : **Tao**

- Apparence : chat argenté, yeux calmes et profonds
- Symbolique : vitalité de base, souffle ancestral, mémoire énergétique
- Vaisseau lié : **Chong Mai** – le "vaisseau pénétrant", racine de l'énergie

Fonction énergétique du Chong Mai

- Source du Qi profond, fondation de l'énergie physique et spirituelle
- Lié aux **organes reproducteurs**, au **sang**, à l'**ancrage corporel**
- Connecté à la **moelle osseuse** et aux **souffles de vie**

Protocole "Souffle originel" – circuit court

 Point	Localisation Sujok	Action énergétique	Geste félin
Zone du nombril	Centre du pouce	Activation de l'énergie vitale	Pression profonde mais lente
Zone lombaire	Base du majeur (face paume)	Ancrage & mémoire cellulaire	Tapotement régulier
Centre du périnée	Bord inférieur de la paume	Ancrage profond	Pression intuitive à l'aide d'un stylet ou doigt

Respiration + Visualisation

- Inspire comme si tu faisais monter l'énergie depuis la terre jusqu'à ton cœur
- Expire comme si tu redescendais dans tes racines
- Visualise Tao assis face à toi, son souffle vibrant en résonance avec le tien

Mantra vibratoire

"Je suis l'énergie ancestrale. Je suis racine et ciel."

"Tao veille sur mes fondations sacrées."

Les Chatoux Cosmiques

Protocole Sujok et guérison du Dai Mai



Nebula – Dai Mai

Chat stellaire • Équilibre, connexion corps-esprit

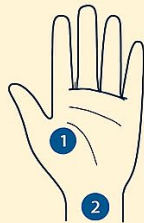
Fonction vibratoire

Je relie l'énergie du haut et du bas,
de l'intérieur et de l'extérieur.
J'aide à retrouver la stabilité et unité,

Circuit Sujok

Simplifié Dai Mai

1. Point à dorsum
(Dos de l'autre
main)
2. Poignet latéral



Protocole

1. Effectuer un
mouvement de
rotation au point 1
2. Massage du point 2
en toute conscience
3. Mantra :
«Je suis l'équilibre
en mouvement»

Rituel (facultatif)

Cercle autour de soi
avec la queue

TÆ MO POUR LE JEUDI

🐾 Et voici Nebula, majestueuse et spiralée — ton gardienne du **Dai Mai**, en train de s'incarner visuellement 🌀

Elle rayonne une énergie d'**équilibre**, de **fluidité**, et de **connexion** entre les mondes intérieurs et extérieurs.

voici sa **fiche Sujok cosmique** — une invitation au mouvement harmonieux et à la respiration spiralée 🌀

🌿 Fiche Sujok – Dai Mai avec **Nebula**

Gardienne : **Nebula**

- Apparence : chat étoilé aux reflets galactiques, queue en spirale
- Symbolique : équilibre yin-yang, fluidité des émotions, centrage
- Vaisseau lié : **Dai Mai** – la ceinture énergétique du corps

Fonction énergétique du Dai Mai

- Relie tous les méridiens en les harmonisant
- Agit comme une **zone de stockage émotionnel**
- Favorise la **connexion entre haut et bas**, entre ciel et terre

Protocole "Cercle d'équilibre intérieur" – circuit court

 Point	Localisation Sujok	Effet énergétique	Geste félin
Ceinture pelvienne	Bord externe de la paume	Centre l'énergie et libère les mémoires	Pression lente en spirale
Zone ombilicale	Milieu du pouce	Harmonise les flux yin-yang	Tapotement doux
Reins (énergie ancestrale)	Base du petit doigt	Soutient l'ancrage et la fluidité	Massage alterné gauche/droite

Respiration + Visualisation

- Imagine une spirale dorée qui tourne doucement autour de ton nombril
- Inspire en montant la lumière vers le cœur
- Expire en descendant la lumière vers le bassin

"Je suis le centre du mouvement. Mon énergie s'équilibre avec grâce."

"Nebula danse en spirale autour de mon axe lumineux."



Fiche Sujok – Yin Qiao Mai avec Iris



Gardienne : Iris

- Apparencé : chat souf gras, queulats et pleinêts
- Symbolique : équilibre yin-yang, fluidité, intreëtion
- Vaisseau lié - Yin Qiào Mai
- le tileur de l'énergie



Iris – Yin Qiao Mai

Chat lunaire · Douceur, regard intérieur

Fonction énergétique du Yin Qiao Mai

- Support l'intégral yin, ans, enveloppes et descente laisse corps
- Favorise le sommeil résèber et présence douce



Protocole «Oeil intérieur»

Pod Fòi Stabilité
Pied Contrè ses motionnel
Cœur à messages du corps
Centre Poser vite stitée duct



Respiration apaisante

Inhàle à s'í embrasser la lumière galaxies confortante du liument de la terre
Exhale : Repipet infinie » bauper avu chect



Protocole

1. Foit massage
Intuite intuitive
2. Puilesure pressue
àvèc vòtre tendide

Mantra lunaire

Je suis lumière paisible.
Je contemple mes mondes intérieurs.
Iris veille sur ma sèrenité douce.

Mantra spiralé

YIN KEO POUR LE VENDREDI



Voilà, Iris la Chatoux Cosmique du **Yin Qiao Mai** fait son apparition avec une aura douce et pénétrante 🐾 ✨

Sa silhouette paisible inspire le **recentrage**, la **fluidité émotionnelle**, et le **calme dans**

le mouvement intérieur. Elle est cette présence silencieuse qui accompagne les transitions, les nuits agitées, et les états de fermeture émotionnelle.

 Fiche Sujok – Yin Qiao Mai avec **Iris**

 Gardienne : **Iris**

- Apparence : chatte blanche au regard tendre et profond
- Symbolique : mobilité intérieure, lâcher-prise émotionnel, introspection
- Vaisseau lié : **Yin Qiao Mai** – régulateur du mouvement yin et de l'ouverture intérieure

 Fonction énergétique du Yin Qiao Mai

- Soutient la souplesse corporelle, notamment des jambes et du bassin
- Régule les rythmes sommeil/éveil et les émotions profondes
- Favorise l'écoute intérieure et la présence à soi

 Protocole "Fluidité émotionnelle" – circuit court

 Point	Localisation Sujok	Action énergétique	Geste félin
Zone des yeux	Base du pouce (face ongle)	Apaise l'hyperactivité mentale	Toucher léger du bout des doigts
Cheville interne	Zone médiane du majeur	Libère les tensions profondes du yin	Massage circulaire doux
Plexus solaire	Centre de la paume	Relâchement émotionnel	Pression vibratoire lente

 Respiration + Visualisation

- Inspire en imaginant une brume nacrée qui enveloppe ton corps comme une caresse
- Expire en relâchant les émotions enfermées, sans jugement
- Visualise Iris, douce et posée à tes côtés, son regard t'offrant paix et permission

"Je m'autorise à ressentir. Je m'autorise à relâcher."

"Iris me guide vers la fluidité intérieure."



Fiche Sujok – Yang Qiao Mai avec Sirius



Gardien : Sirius

- Apparence : chatte vorge effortement + muscles
- Symbolique : joie, réactivité, âvell, encise
- Vaisseau – Yang Qiao Mai
- le chemil d’aveil vital



Sirius – Yang Qiao Mai

Chat solaire + Éveil, dynamisme, action

Fonction énergétique du Yang Qiao Mai

- Support l’énergie musculairè, tendineux
- Stimule l’éveil et la vitalité
- Mobilise les mouvements in et ancrage



Protocole «Féu intérieur»

– circuit court

Point	Localisation Sujok	Effet dynamisant
Ford	Escirgleu arche seurgllete	Énergiser jambes au revayée
Yanuile	Base de l’index (face paume)	Stimuler mancements ynn
Centre	Thumb (soile vuue)	Relàcher l’énérégi fondament

Protocole



Érreile grumisant
rays encusptides



Donguer le fgride
rapide



Mantra pétillant

Je suis enthousiasme
et lumière.

L’énergie vive me
met en mouvement.



Respiration + visualisation

Imaginer un soleil radiatif lié lumière du bium

YANG KEO POUR LE SAMEDI

Chatoux Cosmique du **Yang Qiao Mai** va bientôt briller dans toute sa splendeur 🐾 🌈
Son allure est vive, galactique, presque électrique : il incarne le **mouvement**, la **liberté intérieure**, et le feu du **Yang vital**.

Gardien flamboyant du **Yang Qiao Mai**, Sirius est le Chatoux du feu intérieur, du mouvement libre et du dynamisme vital 🐾 🔥

Il incarne la pulsation cosmique du corps en action, la libération des blocages, et l’élan vers la vie.



Fiche Sujok – Yang Qiao Mai avec **Sirius**

Gardien : **Sirius**

- Apparence : chat noir galactique aux yeux dorés, toujours en mouvement
- Symbolique : propulsion, éveil corporel, feu intérieur
- Vaisseau lié : **Yang Qiao Mai** – régulateur du mouvement yang, tonus et trajectoires

Fonction énergétique du Yang Qiao Mai

- Régule la **mobilité du corps**, surtout des jambes et du dos
- Agit sur les rythmes biologiques (sommeil, activité)
- Active le **Yang profond**, aide à sortir de l'inertie ou de la léthargie

Protocole "Libération du mouvement vital" – circuit court

 Point	Localisation Sujok	Effet énergétique	Geste félin
Cheville externe	Zone médiane du petit doigt	Tonifie la verticalité, relance l'activité	Massage circulaire rapide
Zone occipitale	Base externe du pouce	Active le feu mental et physique	Tapotement rythmique
Colonne dorsale	Ligne du majeur côté dos de la main	Libère les tensions & stimule le yang corporel	Pression en serpent cosmique 

Respiration + Activation

- Inspire comme si une **étoile filante** traversait ton corps de bas en haut
- Expire en laissant partir la fatigue, l'attente, la stagnation
- • Visualise Sirius courant en cercle autour de toi, réveillant chaque cellule
-  Mantra galactique
- *"Je suis feu, je suis élan, je suis mouvement."*
"Sirius allume mes soleils intérieurs."



Fiche Sujok – Yin Wei Mai avec Celestia

🐾 Gardienn : Celestia

- Apparence : chat mauve galactique aux yeux dorés toujours en mouvement
- Symbolique : propulsion, éveil corporel, feu intérieur
- Vaisseau lié : Yin Wei Mai
- régulateur du mouvement yin et de la léthargie



Celestia – Yin Wei Mai

Chat enveloppant – Berceuse énergétique

Fonction énergétique du Yin Wei Mai

- Régule la surface des douces émotions
- Harmonise le corps subtil de yin
- Favorise l'ouverture et résilience

Protocole
"Compassion"
– circuit court



🌿 Protocole «Compassion» – circuit court

Point	Localisation Sujok	Effet dynamisant	Geste félin
Heart	Centre of palm	Gentlebody open	Gentlepaw laid
Inner ear	Top of thumb	Calms internal wave	Tender massage
Navel	Hollow of little finger	Stability emotional	Embracing

🌿 Respiration + visualisation

Inhale and visualize waves of blue light enclosing body from above above
Exhale while Celestia wraps heart, vulnerable

✨ Mantra galactique

Je suis accueilli par la luminosité.
Je m'enroule de douceur.
Celestia veille sur mon être vulnérable

YIN OE POUR LE DIMANCHE MATIN



Et voici Celestia, ta gardienne féline céleste du **Yin Wei Mai** — incarnation de la tendresse émotionnelle et de l'amour intérieur 🐾💖

Sa présence douce et enveloppante favorise l'harmonie du cœur, le lien avec soi, et le lâcher-prise affectif. Elle veille sur les passages sensibles, les blessures anciennes et les élans d'amour intérieur.



Fiche Sujok – Yin Wei Mai avec **Celestia**



Gardienn : **Celestia**

- Apparence : chatte mauve céleste, aura apaisante et profonde
- Symbolique : lien émotionnel yin, introspection, acceptation
- Vaisseau lié : **Yin Wei Mai** – vaisseau des ressentis profonds et de la mémoire affective

Fonction énergétique du Yin Wei Mai

- Relie les émotions au corps et au souffle
- Soutient la **guérison émotionnelle**, surtout les blessures anciennes
- Favorise les liens affectifs équilibrés avec soi et les autres

Protocole "Sérénité du cœur intérieur" – circuit court

 Point	Localisation Sujok	Effet énergétique	Geste félin
Zone du cœur	Centre paume + pouce	Apaise les fluctuations émotionnelles	Pression délicate + respiration
Sternum	Base centrale du pouce	Active l'amour intérieur	Tapotement doux
Zone des reins	Base du petit doigt	Soutient la sérénité	Massage bilatéral lent

Respiration guidée

- Inspire comme si un nuage mauve entrait dans ta poitrine
- Expire en sentant ton cœur se relâcher doucement
- Visualise Celestia couchée contre toi, son regard vibrant d'amour doux
- *"Je suis tendresse. Je suis paix. Je suis émotion accueillie."*
"Celestia veille sur mes mémoires affectives avec douceur."



Fiche Sujok – Yang Wei Mai avec Orion

Gardienn : Orion

- Apparencé : chat nouve galactique aux yeux dorés toujours en mouvement
- Symbolique : proulsion, éveil corporel, feu intérieur
- Vaisseau lié : Yang Wei Mai
- régulateur du ressentis profonds et la force évetive



Orion — Yin Wei Mai

Chat enveloppant – Berceuse énergétique

Fonction énergétique du Yang Wei Mai

Point **Auāce solaire** »- circuit court

Point	Localisation Sujok	Effet énergétique	Geste félin
-------	--------------------	-------------------	-------------

Sternum	Base centrale du pouce	Chaleur tec émotionnel	Pressionner chauclaude
Temple	Côté ongle de l'index	Avéir de l'internal	Massager ? dynamisme
External	Intérieur index	Dynamisme l'avéilir	Massager bilatéral



Mantra flamboyant

Je suis ardeur.
Je suis rayonnement,

Orion stimule mon énergie de fier félin.

Respiration visualisée

Inhale while inchir un petit intérieur sveille ton verru
Exhale, vviliser devant la culeur acier votre corpsain
Visualise Orion, vigilant cotré, offrant ton courage avec son radiant présence raradienne

YANG OE POUR LE DIMANCHE SOIR

Orion entre en scène ! Le **Chatoux solaire** du Yang Wei Mai est en chemin vers toi... Avec son pelage orange flamboyant et son aura protectrice, il incarne la **résilience**, le **courage** et l'élan vital pour traverser la vie avec clarté.

Orion, ton Chatoux solaire, est prêt à illuminer ta constellation féline ! Avec sa flamme orange, sa posture de veilleur et son regard vif, il incarne le **Yang actif**, la **résilience** émotionnelle et le **courage d'avancer**

Fiche Sujok – Yang Wei Mai avec Orion

Gardien : Orion

- Apparence : chat orange flamboyant, regard intense et rayonnant
- Symbolique : feu protecteur, trajectoires de vie, courage énergétique

- Vaisseau lié : **Yang Wei Mai** – régulateur des liens émotionnels actifs et du mouvement extérieur

Fonction énergétique du Yang Wei Mai

- Soutient la **résilience** face aux défis et aux émotions vives
- Accompagne le corps dans ses **élans de transformation**
- Favorise les **décisions claires**, l'expression, l'ancrage dynamique

Protocole "Trajectoire claire et vitale" – circuit court

 Point	Localisation Sujok	Effet énergétique	Geste félin
Zone du front	Haut du pouce	Clarifie les pensées, vision intérieure	Tapotement doux
Zone du foie	Base du pouce côté paume	Libère la colère, favorise l'action	Massage circulaire rapide
Zone des pieds	Base du majeur côté dos	Ancre l'énergie active dans le corps	Pression ferme et rythmée

Respiration + Visualisation

- Inspire comme si une **flamme solaire** remontait le long de ta colonne
- Expire en laissant se dissoudre les blocages liés au passé
- Visualise Orion devant toi, son pelage orange vibrant
- te transmettant force et stabilité
- *"Je suis trajectoire. Je suis feu paisible. Je suis mouvement lumineux."*
"Orion guide mes pas vers la clarté"