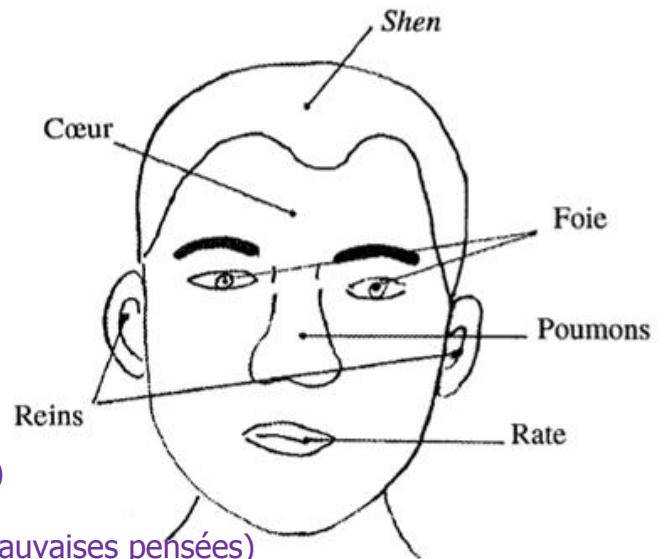




« le bien-être au bout des doigts »
Agit sur la fatigue nerveuse, le stress et la mélancolie

Auto massage « toilette matinale »

- ⊗ Frotter les mains (pour les chauffer)
- ⊗ Masser le visage (vigoureusement)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Masser la tête avec les doigts (comme un peigne)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Masser le front avec les deux mains (chasse les mauvaises pensées)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Masser le contour des yeux (nourrit le foie)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Masser les oreilles (nourrit les reins)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Masser la base du crâne (fait circuler l'énergie dans la tête)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Appuyer avec le flan de la main droite au dessus des lèvres et le flan de la main gauche au dessous de lèvres, et inversement des mains (nourrit la rate)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Frotter avec la main droite le visage en partant à gauche, du cou vers le thorax, faire le contraire de l'autre côté (calme le stress)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Tapoter et frotté ensuite, avec les doigts de la main droite le creux au dessous de la clavicule, en même temps le bas de côtes flottants à droite avec les doigts de la main gauche. (répartie l'énergie entre le haut et le bas de corps).
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Masser les avants bras, partant du dessus de la main jusqu'à la paume
- ⊗ Masser les jambes, partant de l'intérieur des pieds passant par les hanches jusqu'aux talons
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Masser le ventre avec les paumes de mains (stimule l'énergie vitale)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Masser les reins avec les poings fermés (stimule l'énergie essentielle)
- ⊗ Frotter les mains
- ⊗ Masser les paumes de mains avec son pouce et les plantes de pieds avec le poing



Terminer l'auto massage avec une respiration lente et profonde afin de sentir le vide absolu (WU-JI), qui est très important dans la vision cosmogonique de la tradition taoïste.

