



## Auto-massages

S'asseoir en tailleur ou en ½ lotus, le dos est droit, rentrer le menton et étirer la tête vers le ciel.  
Poser le pouce recourbé sur les points Lao Gong (8MC), les quatre autres doigts étant refermés en protection sur le pouce, poser la pointe de la langue sur le palais  
Calmer la respiration, calmer le cœur.  
Frotter les mains l'une contre l'autre pour y amener l'énergie.

### **Massage de visage avec la paume des mains et la pulpe des doigts**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Massage du cuir chevelu avec la pulpe des doigts (DM, V,VB,TR)**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Les mains recouvrent les yeux (rayonnement des Lao Gong vers les yeux)**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Masser le front (ouvrir la porte de l'esprit)**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Masser les ailes du nez (GI 20)**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Masser lèvres inférieure et supérieure (jonct. RM-DM, bouche : orifice Rate-Estomac)**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Masser les oreilles (orifice des Reins, l'homme est dans l'oreille en auriculothérapie)**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Frapper la nuque région Dazhui en revenant par la poitrine le long du Ren Mai**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Frapper 1 Poumon et 13 Foie avec la tête de phénix**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Masser le bas du ventre (région DanTien)**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Masser le bas du dos (région Ming-Men)**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Frapper le dos du poignet et masser les méridiens yang et yin des bras**

Secouer les mains puis les frotter l'une contre l'autre

### **Masser le point 1 Rein « Jongquan » (source jaillissante)**

### **Masser les méridiens yin et yang des jambes**

### **Revenir à la posture initiale**

Fermer les yeux et calmer le cœur

### **Avaler la salive**

### **Salut**

Fin de l'auto-massage