

AUTO-MASSAGE IEQG

frotter les mains entre chaque partie

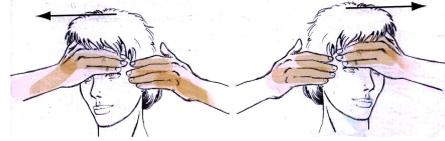


1. le cuir chevelu



2. le visage

3. le front



4. les yeux



penser fluidité puis au foie puis printemps

5. le nez (pouces ouverts)

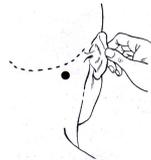


6. les lèvres



7. les oreilles d'avant en arrière puis entre index et majeur puis malaxer en tirant sur les lobes puis enfoncer et relâcher index 3 fois

8. frotter le palais du vent



puis claquettes avec index sur majeur

9. le cou puis la gorge

10. le palais des centres vitaux

puis tapoter le grand luo de l'énergie



11. frotter les reins



puis frapper



12. frotter le dan tian



puis frapper



13. les bras dans le sens des méridiens

puis les jambes dans le sens des méridiens

