

**Avant chaque exercice, frottez vos mains paume contre paume pour activer l'énergie**



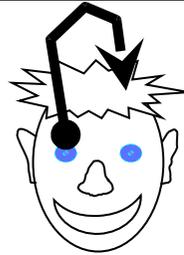
15 tours chaque côté

Appuyer plus fort en montant  
**RIDES FACIALES**



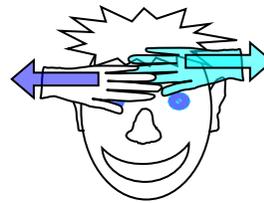
15 fois chaque sens

Masser le front comme pour l'essuyer avec la main, l'autre reste en contact.  
**PEAU**



2 fois 15 fois

Avec les doigts, puis avec les ongles  
**CERVEAU, VESICULE,**



15 fois chaque oeil

Masser les yeux doucement  
**CŒUR, YEUX, FOIE**



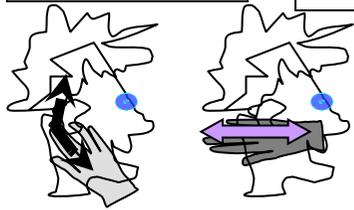
30 aller - retours

Masser les yeux doucement  
**CŒUR**



15 fois chaque sens

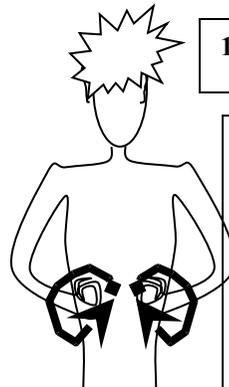
De chaque côté de la bouche  
**Rides de la bouche, RATE PANCREAS ESTOMAC**



30 fois entre majeur et annulaire

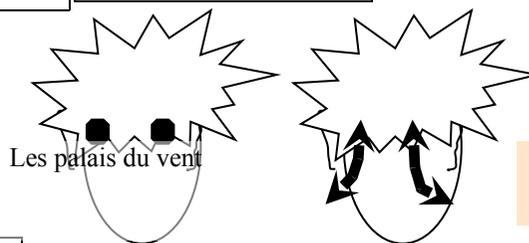
Masser vigoureusement  
**SANG et sa circulation, AUDITION, REINS,**

D'avant en arrière, mains à plat sur les pavillons que l'on plie



15 fois chaque sens

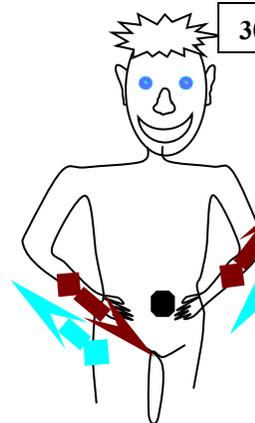
Gueule de tigre avec les deux poings, rotations dans les deux sens puis frappes fermes alternatives.  
**REINS, Lombaires**



Les palais du vent

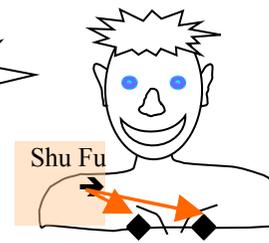
30 fois en appuyant assez fort

Palis du vent et massages de la nuque →  
**sommeil, calme, anti-douleurs et migraines**



30 fois chaque sens

Masser le **Dian Tan** alternativement 30 fois  
Frapper 30 fois ensuite prudemment



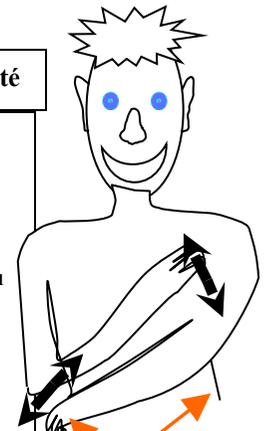
Shu Fu

15 fois chaque côté

Croiser les bras et mettre 3 doigts de chaque main sur les centres vitaux (Shu Fu) et frotter en diagonale 15 fois au moins  
**ENERGIE dans le haut du corps SYSTEME lymphatique**

30 fois chaque côté

Les bras toujours croisés, les doigts joints en forme de bec, tapoter les centres vitaux, **Grand Lo et Shu Fu**  
**Circulation énergie nourissante dans le corps, circulation des liquides dans le corps**  
**Combat la CELLULITE**



Grand Lo

- Masser 30 fois les bras en descendant par la face externe et en remontant par la face interne y compris le dos de la main et la paume
- Masser 30 fois les jambes en descendant par la face arrière et latérale jusqu'au petits orteils, puis en remontant des gros orteils jusqu'en haut des cuisses par la face interne