

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



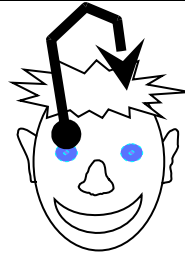
15 tours chaque côté

Appuyer plus fort en montant
RIDES FACIALES



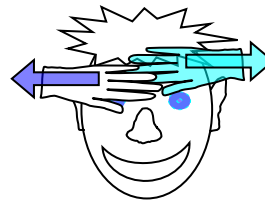
15 fois chaque sens

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



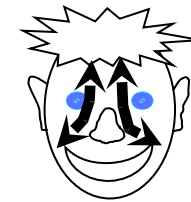
2 fois 15 fois

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



15 fois chaque oeil

Masser les yeux doucement
CŒUR, YEUX, FOIE



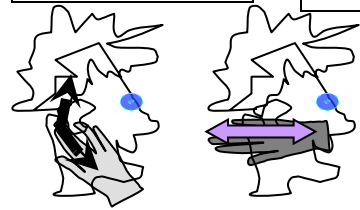
30 aller - retours

Masser les yeux doucement
CŒUR



15 fois chaque sens

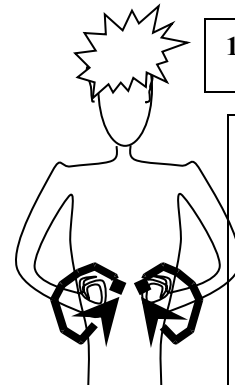
De chaque côté de la bouche
Rides de la bouche, RATE PANCREAS ESTOMAC



30 fois entre majeur et annulaire

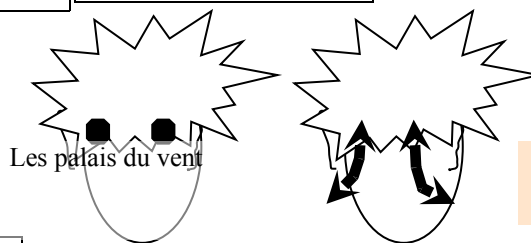
Masser vigoureusement
SANG et sa circulation, AUDITION, REINS,

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



15 fois chaque sens

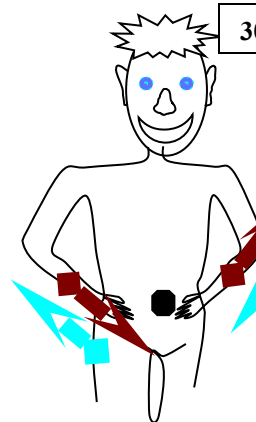
Gueule de tigre avec les deux poings, rotations dans les deux sens puis frappes fermes alternatives.
REINS, Lombaires



Les palais du vent

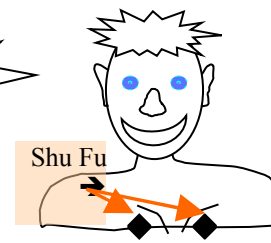
30 fois en appuyant assez fort

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



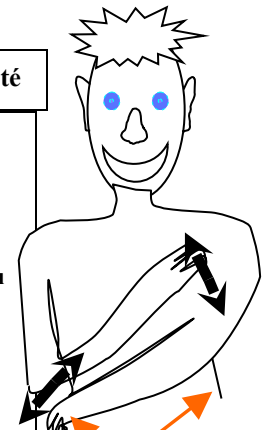
Shu Fu

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