


# Massage énergétique au réveil

(réaliser un seul passage avant l'âge de 8 ans)

 : zone de massage

**1** Zone réflexe poumon et appareils reproducteurs.



Réchauffer les mains l'une contre l'autre.

Posez la paume des mains au niveau de l'os orbital.

Laissez la chaleur se diffuser, si les mains se refroidissent vite on peut les réchauffer et renouveler le geste 2 fois sur une durée maximum de 30 secondes.

**2** Stimule le méridien de la vessie, de la vésicule biliaire et de l'estomac.



Réaliser des mouvements circulaires avec vos doigts en tapotant autour des yeux sur une durée maximum de 30 secondes.

Si la chaleur arrive, passer à l'exercice suivant (cette consigne sera la même pour chaque exercice).

**3** Stimulation le long de la colonne vertébrale et du système génital.



Avec 3 doigts (index, majeur, annulaire), frotter de la pointe du nez jusqu'en haut du front, dans les deux sens.

Toujours finir en haut pour faire remonter l'énergie.

**4** Réchauffe le corps et améliore la peau du visage.



Avec les mains masser le visage en réalisant des mouvements circulaires en prenant soin d'effleurer avec les mains jointes les parois du nez en remontant.

**5** Stimule le système endocrinien et l'appareil reproducteur.



Poser la main sur la bouche, l'index sous le nez et le pouce en l'air, puis effectuer une stimulation horizontale. Le faire rapidement et bien à plat.

**6** Détend le système nerveux, stimule la mémoire et la concentration



Stimuler le front horizontalement en alternant avec les deux mains. Faire environ 15 aller / retour .