
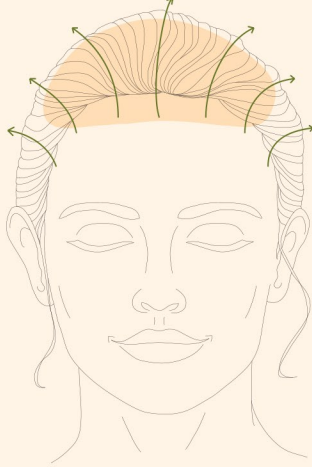


Massage énergétique au réveil

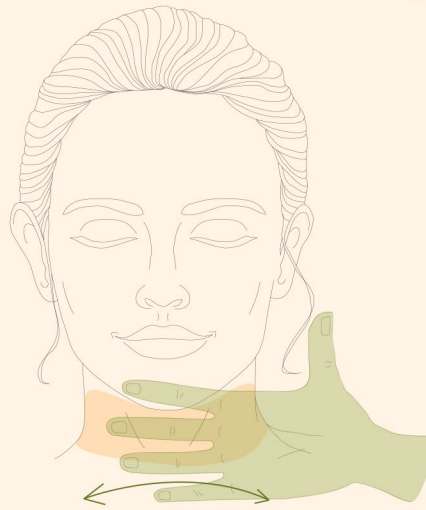
 : zone de massage

7 Aide à lutter contre les maux de tête et les insomnies.



Avec la pointe des doigts, effectuer une caresse du cuir chevelu en allant du front jusqu'à la nuque. Puis, des tempes jusqu'à la nuque.

8 Antidépresseur. Détend la nuque et les cervicales.



Frotter énergiquement la nuque avec la main droite puis la main gauche. Cet exercice a un effet chauffant.

9 Zone réflexe de la thyroïde. Dégage les muqueuses. Apaise les crises d'asthme et les problèmes inflammatoires.



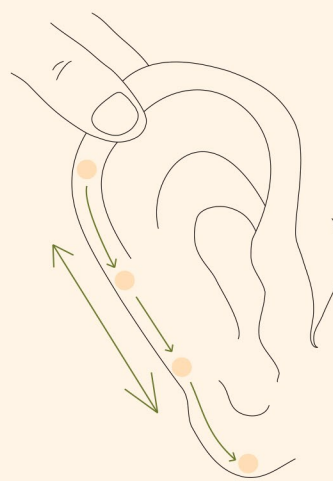
Ouvrir largement les mains puis descendre en allant du menton jusqu'à la base du cou, toujours dans le même sens, avec une main, puis avec l'autre.

10 Régule la tension artérielle. Stimule le dos et les yeux.



Avec l'index et le majeur de chaque main (ouverts en V), frotter vivement de chaque côté en même temps, le devant et le derrière de l'oreille. Stopper l'exercice dès que vous sentez la chaleur.

11 Stimule le cerveau, les reins, l'estomac. Renforce la concentration.



Pincer et étirer l'ensemble des oreilles en tordant les pavillons. Le faire de haut en bas puis de bas en haut.

12 Tonifie les os et les reins.



Placer les paumes des mains sur les oreilles et marteler l'occiput avec les doigts posés sur l'arrière de la tête (effet ventouse sur les oreilles).

Renforcement du système immunitaire.

13

Avec la bouche fermée, claquer des dents ou mastiquer pour faire saliver. Tourner la langue dans la bouche en touchant toutes les gencives et avaler la salive. Boire un verre d'eau.