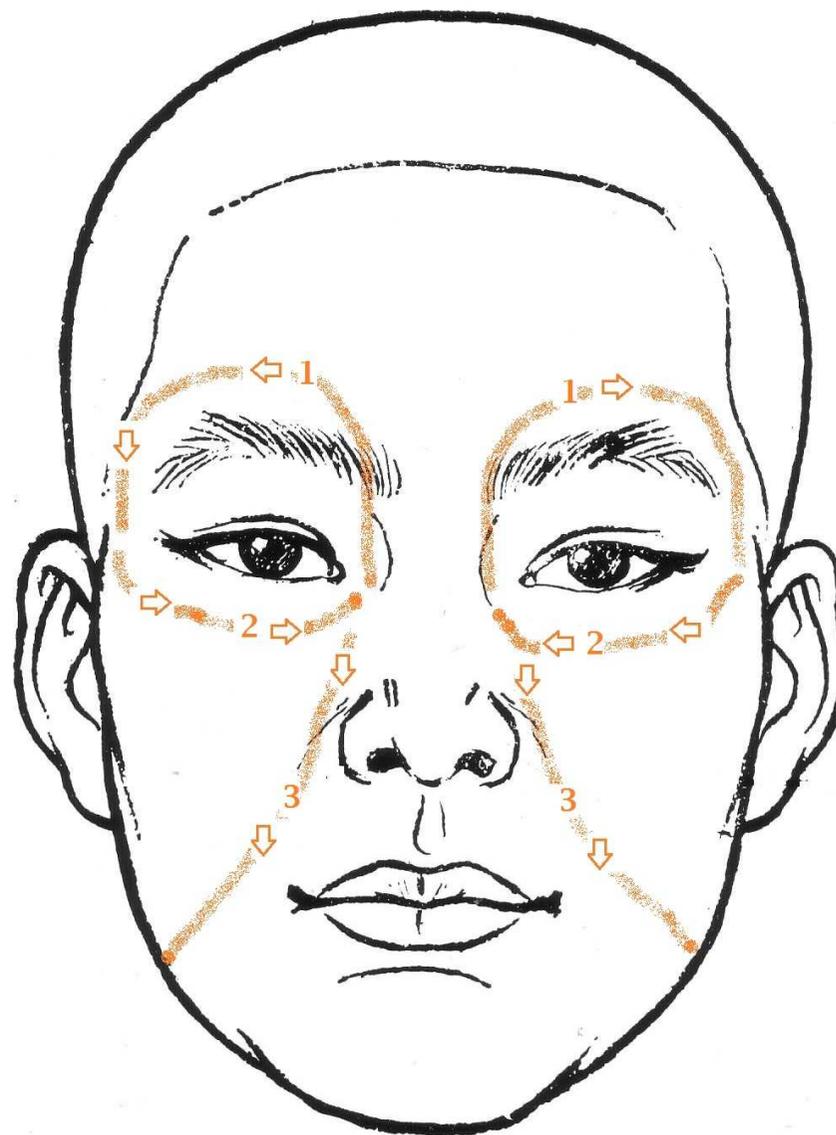


AUTOMASSAGES DES POINTS DE LA TÊTE



- 1) Relier les index et les majeurs et masser en commençant par les coins internes des yeux (points Jing Ming V1), monter au-dessus des sourcils
- 2) redescendre en massant sous les yeux en rejoignant les coins internes des yeux
- 3), descendre le long des parois nasales jusqu'aux points Yin Xiang 20GI (le creux près des narines) rejoindre les angles des maxillaires inférieurs



4) monter à la verticale jusqu'à l'angle du cuir chevelu

5) redescendre toujours en massant jusqu'en avant l'oreille en avant du tragus

6) les doigts remontent puis contournent l'oreille jusqu'aux points Feng Chi 20VB

7) revenir en massant jusqu'aux points Jing Ming 1V et recommencer le cycle ainsi plusieurs fois

Effets : atténue l'excès de chaleur et régularise la circulation de l'énergie yang dans la tête, atténue également l'excès d'activité mentale et l'agitation liée à une hyperactivité de l'énergie yang

Sources : Qi Gong : la santé autonome III procédés d'automassages
Christophe Labigne

