



24 auto-massages

Taichi Chuan style Yang original

1 • Première méditation : contact pouces/auriculaires.

- 2 • Visage** Front : frotter avec le bout des doigts verticalement puis horizontalement avec mvt de tête.
Joues : mouvements circulaires avec les paumes.
- 3 • Yeux** Le haut puis le bas des yeux avec les majeurs de l'intérieur vers l'extérieur.
Le coin interne des yeux (V-1) avec le bout des pouces (mains ouvertes coudes hauts).
Chauffer les paumes et appliquer sur les yeux fermés.
- 4 • Nez** Index + majeurs sur les ailes du nez.
Index + majeurs sur l'arête du nez.
Index, faire des petits cercles à la base du nez (Gi-20) en inspirant profondément.
- 5 • Bouche** Index et majeurs en forme de < >. Masser dessus et dessous les lèvres en tournant la tête.
Extrémité du pouce, dans l'axe, sous la base du nez (Du-26) : mouvements circulaires.
- 6 • Dents** Entrechoquer doucement les dents et avaler la salive produite.
- 7 • Oreilles** Paumes ouvertes, masser de haut en bas puis d'avant en arrière.
Index et majeurs réunis : masser derrière les oreilles (Vb-20).
- 8 • Ming Yi** Mains à plat sur les oreilles : son "hummmm" et ouvrir d'un coup sec.

9 • Deuxième méditation : contact pouces/annulaires.

- 10 • Nuque** Avec les 3 doigts du milieu et 2 mains superposées, frotter la nuque horizontalement (tête inclinée), puis verticalement en partant du sommet du crâne.
Effleurer la gorge avec le revers des doigts en partant du bas vers le menton.
- 11 • Tête :** Rotations dans un sens puis dans l'autre.
- 12 • Abdomen** Doigts en forme de griffes : gratter en mouvements circulaires, idem poings fermés.
- 13 • Reins** Pouce / index en cercle, mouvements circulaires de chaque côté de la colonne à hauteur des reins.
(buste penché vers l'avant).
- 14 • Ming Men** Pouce / index en cercle, mouvements verticaux sur la colonne à hauteur du creux des lombes.
(buste penché vers l'avant).
- 15 • Buste** Percuter tout l'avant et l'arrière du buste avec les paumes.
Percution avec les paumes épaule + flanc. Idem de l'autre côté.
- 16 • Rotations** Mains au sol, rotations du buste dans un sens puis dans l'autre.