

17 • Troisième méditation : contact pouces/majeurs.

- 18 • Bras** 1 poing fermé, percuter le bras opposé de haut en bas. Idem pour l'autre bras.
Répéter avec la paume ouverte puis en frottant/lissant.
- 19 • Doigts** Avec le pouce, frotter le dessus de chaque doigt.
Les doigts en forme de pince (index / majeur) : frotter chaque doigt latéralement.
Frotter le dessus d'une main avec le tranchant de l'autre (en queue de poisson).
- 20 • Mains** Secouer les mains en mouvements circulaires
Devant soi, au dessus de la tête, en bas, en arrière.
- 21 • Jambes** Jambes allongées, percuter les 2 jambes avec les poings fermés de haut en bas.
Répéter avec les paumes ouvertes puis en frottant/lissant.
- 22 • Chevilles** Avec les mains, mobiliser la cheville en rotation (360 fois : mouvement important)

23 • Quatrième méditation : contact pouces/index.

- 24 • Circulation** Jambes allongées, frotter chaque jambe avec les 2 mains de haut en bas et de bas en haut.
Debout, mains dans le dos, rétro-pédalages.
Secouer chaque cheville devant, côté, derrière.
Avec les 2 mains secouer une cuisse puis l'autre.

Localisation des points des auto-massages

N° 1, 9, 17 et 23 (4 méditations) : Ren-4 Guan Yuan *Porte de l'origine.*
3 cun au dessous de l'ombilic.

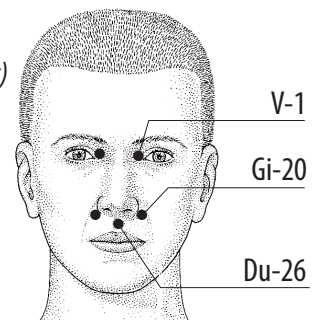
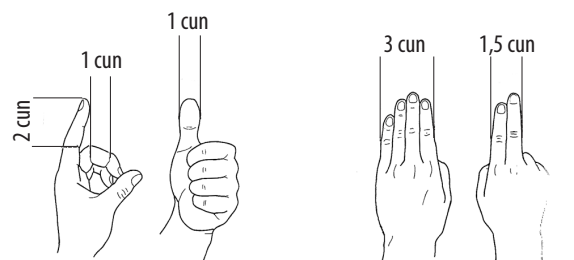
N° 3 : V-1 Jing Ming *Eclat de l'œil.*
0,1 cun au dessus et en dedans du canthus interne de l'œil.

N° 4 : Gi-20 Ying Xiang *Accueil du parfum.*

N° 5 : Du-26 Ren Zhong *Milieu de l'Homme.*
superposé en automassage à Yin Jiao (Du-28) Insertion des gencives (croisement VC / VG / Est)

N° 7 : Vb-20 Feng Chi *Mare ventée.*
En dessous de l'occiput, dans le creux situé entre les insertions
du sterno-cleïdo-mastôïdien et le trapèze

N° 14 : Du-4 Ming Men *Porte de la vitalité.*
En dessous de l'apophyse épineuse de la 2^{ème} lombaire.



Les illustrations ci-dessus sont extraites du livre "Manuel d'acupuncture" de Peter Deadman et Mazin Al-Khafaji. Editions Satas.