



Routine de in

Frottez vos paumes de mains l'une contre l'autre. Lancez vos bras derrière vous. Inspirez et expirez puis refaites ces mouvements deux à trois fois.

Frottez les paumes des mains vigoureusement

- Massez les doigts en les étirant et en pinçant de chaque côté de l'ongle
- Essorez et secouez les poignets.

Rechargez vos mains

- Lissez le visage en descendant doucement du centre du front et en remontant par les côtés en appuyant plus fort.
- Du centre, étirez et lissez votre front avec le bout des doigts.
- Lissez les sourcils et massez doucement les tempes avec la pulpe de l'index et du majeur en effectuant de petits cercles.
- Frottez énergiquement les ailes du nez avec les index. Terminez par les 2 points à la base du nez (appuyer et tourner en rond).
- Frottez vigoureusement de chaque côté des oreilles avec les doigts en V (entre index et majeur).
- Étirez les lobes, pincez et étirez le pavillon de l'oreille.
- Placez les mains en coquillage sur les oreilles.
- Prenez 3 grandes inspirations.
- Coiffez le crâne d'avant en arrière avec le bout des doigts.
- Tapotez le dessus de la tête avec le bout des doigts et massez l'arrière du crâne avec les poings.

- Avec l'index et le majeur, pressez les deux points 20 VB (vésicule biliaire) sous l'occiput, à gauche et à droite, maintenir la pression quelques secondes.
- Avec les mains à plat sous l'occiput, frottez de haut en bas le cou et la nuque jusqu'au thorax.

Rechargez vos mains

- Remontez les épaules le plus possible vers le haut tout en inspirant profondément. En expirant, laissez retomber les épaules en les relâchant le plus possible.
- Tapotez le trapèze avec le poing une dizaine de fois puis inversez
- Saisissez votre trapèze et pétrissez doucement le muscle et inversez
- Faites ensuite de larges cercles avec les épaules

Rechargez vos mains

- Tapotez le thorax avec les poings (poignets souples) depuis le haut vers le bas. Arrivé en bas, tapotez les flancs puis la zone lombaire (bas du dos) et massez avec les poings.
- Massez le ventre avec les deux mains.

Rechargez vos mains

- Tapotez les jambes en descendant vers l'extérieur puis à l'arrière et en remontant à l'intérieur.
- Placez les mains sur le ventre, fermez les yeux en laissant les mains sur le ventre et ressentez ce qui se passe dans votre corps.

