



## A. DOUZE MASSAGES QUOTIDIENS À FAIRE À CHAQUE RÉVEIL

Ces massages sont très efficaces pour conserver la santé et la jeunesse. Ils aident à prévenir les affections, à améliorer la tonicité de la peau et du corps en général et à prolonger la jeunesse de l'organisme de manière globale. La pratique de ces massages tous les matins invite à maintenir une attitude de prévention et une philosophie de vie fondée sur l'autorégulation.

### Les yeux

Se chauffer les mains (en les frottant) et mettre les paumes sur les 2 yeux pendant 10 secondes, trois fois de suite. Avec 1 ou 3 doigts médians, masser autour de chaque œil pendant 10 secondes. Plier les deux majeurs et tamponner au-dessus, au dessous et de chaque côté des yeux.

*Éclaircit la vision, agit sur les ovaires et les testicules.*

### Le visage

Avec les 2 mains ouvertes, masser le visage en mouvements circulaires (sauf le nez et les oreilles).

*Correspond à un massage de la vessie et traite les troubles de la vision. Permet aussi de lutter contre l'impuissance et la descente d'organes. Préviend la rhinite et la sinusite.*



## Le nez

Avec les 3 doigts médians, frotter le nez à partir du bout jusqu'en haut du front, 10 fois (de bas en haut).

*Réchauffe le corps et améliore la beauté de la peau du visage.*

## Le front

Avec la main gauche ouverte, frotter le front 10 fois. Faire pareil avec la main droite.

*Réchauffe le corps et masse tous les organes internes. Stimule aussi le système endocrinien et l'appareil reproducteur.*

## La bouche

Avec l'index et le majeur de la main gauche, positionnés en V (index au-dessus, majeur au dessous), frotter 10 fois autour de la bouche. Faire pareil avec la main droite.

*Réchauffe le corps et masse tous les organes internes. Stimule aussi le système endocrinien et l'appareil reproducteur.*

## Le menton

Avec la main droite ouverte, frotter le menton 5 à 10 fois. Faire pareil avec la main gauche.

*Correspond à un massage le long de la colonne vertébrale. Revitalise l'appareil reproducteur.*



## Les oreilles

Avec les 2 mains, index et majeur en V placés au-dessous de chaque oreille, frotter 10 fois en remontant et en descendant.

*Réchauffe la gorge. Correspond à un massage du dos, des yeux et de la langue. Régule la tension artérielle. Aide à lutter contre les rides du cou et aussi contre le rhume, la sinusite et les rhinites.*

## Le cervelet

Poser sur les oreilles les paumes de main ouvertes et utiliser les 4 doigts pour tamponner le cervelet.

*Dégage les muqueuses, lutte contre le goitre bénin, les rides du cou et lubrifie les mucosités. Peut éviter une crise d'asthme.*

## Le cou

Ouvrir les mains et, avec le pouce et l'index, masser le cou pendant 10 secondes.

*Remonte le moral, donne du courage, est antidépresseur et détend la nuque et les cervicales. Prévient les rhinites et les torticolis. Ce massage active le flux énergétique du méridien de la vessie.*



## La nuque

Ouvrir la main droite, baisser la tête, frotter la nuque 10 fois. Faire pareil avec la main gauche.

*Lutte efficacement contre l'alopecie, les pellicules, les maux de tête et l'insomnie.*

## La tête

Avec les doigts de chaque main, se gratter 20 fois la tête en partant du front vers la nuque.

*Correspond à un massage de l'appareil auditif, du cerveau, des reins et de l'estomac. Aide aussi à lutter contre les pertes de mémoire.*

## Les dents

Claquer des dents la bouche fermée puis faire tourner la langue à l'intérieur de la bouche 3 fois pour saliver et avaler la salive.

*Ce massage yin harmonise les précédents et est très bon pour la gorge et l'estomac. Il aide aussi à lutter contre l'arthrose et les rhumatismes. Il est aussi très bon pour les articulations, pour la beauté de la peau, pour combattre l'herpès et il aide à rajeunir.*