

REVEIL DES SENS TOUCHER / ODORAT / VUE / L OUIE / GOUT ET TOUS LES ORGANES

- doigts avec la pince x12

Pouce poumon, index g intestin, majeur constricteur, annulaire triple foyer, auriculaire cœur/i grêle

- frotte dessus main et poignet pouce ds l axe puis jusqu'au coude

- frotte dessous main et poignet pouce ds l axe puis jusqu'à l'intérieur coude

- tape ou frotte les bras dessus main jusqu'aux cervicales, puis cervicales epaules et interieur bras x3

- tape ou frotte ts le corps poitrine ,cote hanche talon, revient par intérieur jambe, puis derriere et devant

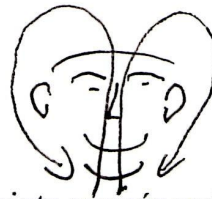
- tape avec le bout des doigts cou, visage, crane et cervicales

- sommet du crane avec paume (sans faire le singe)

- tape les reins stimuler ,frotte les reins poings fermés pour chauffer, frotte bien les mains et applique sur les reins pour les nourrir

Puis frotter des reins jusqu'aux petits orteils et remonter (trajet vessie) , insister intérieur des genoux

- frotte les mains, mvt paumes sur visage



- nez avec la base charnue des pouces les doigts croisés puis le tour des yeux x 12

- index en crochet , sourcils, yeux et dessous des yeux x6



- chauffe base paume puis appliquer sur les yeux x 3

- frotte les oreilles avec la paume ht / bas et arrière/avant

- pouce perpendiculaire à la main (la brosse) frotte les gencives en cisillant

- tout en gardant sa salive , claque des dents 3x12 , tourne la langue devant les dents doucement 6 ou 12 fois ds chaque sens (cet exercice ne se fait pas à deux) , puis on savoure bien la salive on la fait circuler pour nourrir les gencives et racines des dents, on avale en trois fois, 1 alimenter foyer supérieur,2 foyer moyen , 3 foyer inferieur

- menton releve bouche ouverte du nez à la thyroide avec les paumes,pouces et index en contact

- avec les pouces remonte en massant base des clavicules , menton et dessous machoire

- tourne la tête à gauche pose la paume main droite sur cervicales et la tête d'un coté sur l'autre avec mains opposées x12

- tambours célestes

BONNE JOURNÉE
