

## Résumé automassages du visage et du corps :

*Le poids doux des doigts pour les Frappes, Caressés : massages pénétrants*

- Frappes sur le crâne
- Frappes petits creux sur la nuque (2x2)
- Caressés : front
- Frappes : arcades sourcilières ... jusqu'aux tempes
- Frappes : pommettes
- Caressés : avec fourche index majeurs le long du nez
- Détendre le reste du visage : les mâchoires (articuler les mâchoires droite gauche)
- Caressés : au-dessus et en dessous des lèvres
- Pincer le menton
- Caressés : Remonter « tout ce qui tombe »
- « Ramener les mèches » - englober la tête et la nuque
- Caressés : Les oreilles avec la fourches des doigts-
- Les lobes des oreilles : frotter fermement et malaxer
- Caressés : le cou : des oreilles jusqu'aux trapèzes
- Frappes : sous la septième cervicale
- Frappes mains en creux, enfermer l'air dans la frappe,  
- les trapèzes, les bras aller-retour jusqu'au ventre en diagonale
- Frappes : les clavicules, le sternum
- Frappes : zone des reins : avec les poings ou dos de la main
- Sacrum : massage en V
- Frappes : jambes, sur les côtés aller externe retour interne – devant derrière
- Terminer par la stimulation du Tan Tien