

# Le REVEIL MATINAL

Avant chaque mouvement, se frotter les mains pour chauffer les « Laogong » (paumes des mains)

01	Frotter le front avec la paume des mains
02	Massage du cuir chevelu et massage des petits creux derrière la nuque
03	Tambour céleste, poser les mains derrière la tête et faire des chiquenaudes avec l'index sur le majeur en frappant la boîte crânienne. Ensuite frotter les oreilles entre l'index et le majeur.
04	Boucher l'oreille en appuyant sur le tragus avec un index et taper ongle sur ongle avec l'autre index
05	Déboucher les oreilles en mettant les index dans les oreilles et tirer vivement vers l'extérieur.
06	Masser les pavillons des oreilles, puis les tirer vers le haut, vers le bas, puis les frotter d'avant en arrière.
07	Mettre les paumes des mains en coquille sur les yeux ouverts, regarder en haut en bas à D à G et inversement. On peut également faire des cercles ou des huit puis inverser le sens de rotation.
08	Fermer les yeux et passer le bout des doigts sur les paupières. Venir jusqu'au bord extérieur des yeux, trouver le petit creux et masser en faisant des petits cercles. Venir sous les yeux chercher le petit creux et masser en faisant des petits cercles.
09	Replier les index et frotter les arcades sourcilières du centre vers l'extérieur avec la phalange centrale du doigt.
10	Masser l'arrête et les ailes du nez avec les index et masser les creux sous les ailes du nez.
11	Masser les gencives et la mâchoire inférieure avec le tranchant de la main côté index en faisant des arcs de cercle.
12	Masser les joues, en mettant les mains à plat sur le visage, en descendant le long du nez sans appuyer fort et remonter sur les joues en appuyant fort.
13	Masser le cou et la nuque.
14	Masser les creux sous les clavicules, tapoter, puis tapoter sous une clavicule et sous une aisselle et changer de côté.
15	Tapoter le bras G avec le plat de la main D, en partant de dessus la main, en remontant le long du bras, passer sur l'épaule, tourner la main vers le haut et tapoter l'intérieur du bras G jusqu'au bout des doigts. Le faire deux fois.
16	Frotter le bras G avec la main D en partant du dessus de la main G, remonter le long du bras, passer sur l'épaule et redescendre vers la main en frottant l'intérieur du bras. Le faire deux fois.
17	Effleurer le bras G comme on l'a frotté
18	Faire les trois même opérations, tapoter, frotter, effleurer sur le bras droit..
19	Se masser le ventre, frotter l'aine D et G (les kua) avec le tranchant des mains puis tapoter le ventre.
20	Frotter les reins avec les mains, frotter le sacrum avec le tranchant des mains en forme de V puis tapoter les reins de part et d'autre de la colonne vertébrale.
21	Tapoter les jambes en partant des fesses, descendre le long des jambes à l'extérieur, faire le tour des orteils et remonter à l'intérieur des jambes.
22	Frotter les jambes dans le même sens, et rejeter la mauvaise énergie quand on arrive aux orteils et remonter.
23	Effleurer les jambes dans le même sens.
24	Détente, mains croisées sur le dan tien, Femmes, main droite puis main gauche, homme main gauche puis main droite. Respirer calmement.