

Pour conserver la santé et la jeunesse, pour prévenir les maladies et pour augmenter la tonicité en général. Durée de chaque massage = sentir la chaleur. Vous pouvez aussi utiliser une serviette mouillée dans l'eau chaude.

## **Le matin, au réveil: Massage du visage**

1. Se chauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre quelques instants; ensuite mettre les paumes sur les yeux. *Éclaircit la vision, ovaires et testicules.*
2. Avec la paume des mains, masser le visage au moyen de mouvements circulaires depuis le menton jusqu'au la front tout en, évitant le nez. *Réchauffe le corps.*
3. Poser la paume de la main sur la bouche, l'index sous le nez, et effectuer un massage horizontal. *Réchauffe le corps et masse tous les organes internes.*
4. Avec le doigt majeur de chaque main frotter la pointe du nez jusqu'à la naissance des cheveux, toujours dans le même sens, du bas vers le haut. *Massage de la colonne vertébrale.*
5. Faire un massage horizontal du front avec la main droite; ensuite avec la main gauche. *Massage de la colonne vertébrale et des organes internes.*
6. Avec l'index et le majeur de chaque main, ouvertes en V, frotter vivement devant et derrière des oreilles. *O.R.L., dos, yeux et langue. Régule la tension et réchauffe le corps.*
7. Ouvrir largement la main et avec le pouce et l'index, faire un massage au cou de haut en bas. *Dégage des catarrhes et lutte contre le goitre bénin.*
8. Masser la nuque, avec la paume horizontale; d'abord avec la main droite, ensuite avec la gauche. *Redonne du courage, antidépresseur. Assouplit la nuque.*
9. Avec la pointe des doigts, effectuer un massage du cuir chevelu en allant du front jusqu'à la nuque. *Lutte contre l'alopecie et l'insomnie.*
10. Avec le majeur de chaque main, frotter en faisant des mouvements circulaires autour des yeux. *Massage de la vessie et des yeux.*
11. Masser vivement les oreilles puis poser les paumes des mains sur les oreilles et tapoter des doigts le haut de la nuque. *«Battre le tambour céleste», massage de l'appareil auditif, des reins et de l'estomac.*
12. Avec la bouche fermée, claquer des dents, tourner la langue en touchant les gencives et ainsi saliver abondamment, ensuite avaler la salive. Lutte contre l'arthrose et les rhumatismes. *Ce massage est le seul Yin des 12. Bon pour la gorge et l'estomac. Avaler «le fluide de Jade».*

## **La nuit, avant d'aller dormir**

Peigner le cuir chevelu avec le grand râteau depuis le front jusqu'à la nuque. Le faire 100 fois. Frotter les plantes des pieds, l'une contre l'autre vivement jusqu'à ce qu'elles se réchauffent. Tout de suite après, effectuer un massage de la partie supérieure de chaque pied avec l'autre pied jusqu'à ce qu'ils acquièrent une certaine élasticité.