



## Apaiser le shen Cœur contrôle la conscience

Auto massage pour apaiser l'esprit, le shen, harmoniser l'énergie

Pressions profondes et longues :

- Expiration, 5 secondes = pression,
- Inspiration, 5 secondes = relâchement
- Expiration avec l'intention d'éliminer l'excès de yang.
- Au moins 1 minute par point, 6 fois

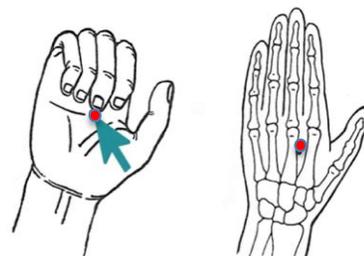
1- Point 7 du maître cœur = dālìng

*Avec la pulpe du pouce, disperser l'excès du yang du cœur.*



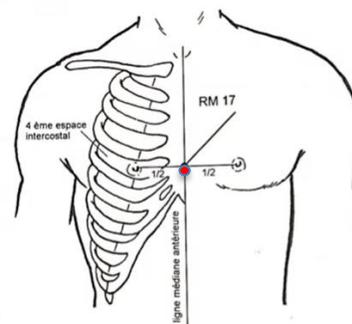
2- Point 8 du maître cœur = láogōng

*Avec la pulpe du pouce, disperser l'excès du yang du cœur.*



3- Point 17 du rènmai= shānzhōng

*avec le bout des doigts (index, majeurs, annulaires), réguler le Qi du cœur.*



4- Détente