



EVEIL DES SENS

Objectif : Remettre le corps en route juste après le réveil

1 Position de départ

Enracinement debout ou assis sur une chaise : les pieds à plat au sol, assis sur le 1^{er} tiers de la chaise ou sur le bord du lit.

2 Les doigts = les méridiens

- ✓ Stimuler les méridiens à partir de l'extrémité des doigts en faisant claquer chaque doigt d'une main entre le majeur et l'index de l'autre main, perpendiculairement et au niveau de la 2^{ème} phalange. Tirer vers l'extrémité.
 - Les points des extrémités des doigts (à la base interne de l'ongle) sont les points de départ des méridiens
 - Le pouce : les poumons
 - Index : gros intestin
 - Majeur : constricteur du cœur
 - Annulaire : triple foyer
 - Auriculaire : cœur (extérieur) et intestin grêle (intérieur)
- ✓ Caresser le dessus des mains
- ✓ Avec le pouce appuyer le long des espaces inter-carpiens, puis entre le radius et le cubitus en dessous et au dessus du bras jusqu'au coude.
- ✓ Frotter le poignet de façon circulaire comme un bracelet puis remonter jusqu'au coude avec un mouvement circulaire
- ✓ Puis secouer les mains doigts vers le sol comme une poupée de chiffon, paumes vers le ciel et paumes vers la terre.

3 Le visage

- ✓ Faire le tour du visage 12 fois :
- ✓ Les mains partent de part et d'autre du nez, remontent sur l'arcade sourcilière et le front, descendent devant les oreilles jusqu'au maxillaire inférieur, remontent sur la bouche..... formant des mouvements circulaires.
 - Massage délicat (Excellent masque de beauté)
 - Les méridiens concernés sont : Estomac, Vésicule biliaire, Vessie, gros intestin, 3 foyers, intestin grêle

4 Le crâne

- ✓ Faire le tour du crâne en prenant le plus de surface avec les mains : partir du front, aller vers l'arrière de la tête, les vertèbres cervicales.
Puis les mains se rejoignent sous la gorge pour revenir le long du maxillaire inférieur.
 - Ces effleurements, la projection d'énergie évitent la chute des cheveux.

5 Le cou, la gorge

- ✓ Poser les mains l'une sur l'autre sur la gorge, sous le menton.
Les mains glissent vers le bas du cou en alternance : la 1^{ère} qui arrive à la base du cou est remplacée par l'autre et remonte sous le menton.
A faire 12-24- ou 36 fois
 - Ce mouvement stimule les glandes salivaires, les artères (carotides) qui irriguent le cerveau. Il fait avaler dans les 2 sens du terme.
 - Les 1ers signes de vieillissement se situent à la gorge et au fait de ne plus lever les pieds (démarche traînante)
- ✓ Avaler la salive en 3 fractions : une vers chacun des 3 foyers (supérieur, moyen et inférieur), goulûment et bruyamment.
 - Cette action stimule le tube digestif (entre autres)

6 Le cervelet

- ✓ Mains posées sur les oreilles, bouche entre-ouverte, l'extrémité du majeur de chaque main se pose sur la base du crâne, et l'index se place par-dessus le majeur. On fait descendre et claquer l'index sur le crâne, ce qui a pour effet de faire vibrer le cervelet.
 - [A faire 9 fois](#)

7 Les oreilles

- ✓ Se frotter les oreilles avec les mains, de haut en bas – à faire 12 fois
- ✓ Se frotter les oreilles avec les mains, d'avant en arrière : à faire 12 fois
- ✓ Pour chaque oreille, poser le majeur devant l'oreille et passer l'index derrière l'oreille. Frotter énergiquement de bas en haut – A faire 12 fois
- ✓ Pour chaque oreille, faire claquer la languette de cartilage de l'oreille avec l'index en prenant soin d'ouvrir la bouche.
 - [Ces exercices peuvent faire disparaître les acouphènes et luttent contre la surdité.](#)

8 Les yeux

- ✓ Se frotter énergiquement la base de la paume des mains, puis les appliquer sur les yeux, sur les orbites et appuyer légèrement.
 - [Cette projection d'énergie modifie la pression artérielle et lutte contre les troubles de la vision](#)
- Frotter la base du pouce pour la réchauffer et poser cette partie charnue sur les yeux et effectuer un mouvement circulaire autour des yeux, en suivant l'arcade sourcilière et l'orbite.
- [Stimuler les points situés :](#)
- [Au coin interne de l'œil \(Vessie\)](#)
 - [Au milieu de l'arcade sourcilière \(sinus\)](#)
 - [Coin externe de l'œil \(vésicule biliaire\)](#)
 - [Coin externe de l'arcade sourcilière \(Trois foyers\)](#)
 - [En dessous de l'œil \(Estomac\)](#)

9 Le nez

- ✓ Souffler par le nez, croiser les doigts et placer la base du pouce au haut du nez. Puis descendre le long des ailes du nez en soufflant, et remonter par le même trajet.
 - [Ce mouvement dégage les sinus](#)

10 Le gros intestin

- ✓ Poser les mains de chaque côté de l'ombilic en lien direct avec le gros intestin
- ✓ Placer les mains l'une sur l'autre au niveau de l'estomac : faire une grande boucle dans le sens des aiguilles d'une montre, en passant le long du rebord costal, et du bas-ventre en dessous de l'ombilic ; remonter le long du rebord costal droit. On s'arrête au dessous de l'ombilic, main posée l'une sur l'autre, pour thésauriser l'énergie dans le foyer inférieur. Tourner 36 fois
 - [Ce mouvement stimule le gros intestin.](#)

11 Les vertèbres cervicales

- ✓ Joindre les mains, l'extrémité des doigts vers le haut, sous le nez. Tourner la tête à 90° à gauche, puis ramener la tête au centre, et tourner la tête à 90° à droite. Les yeux suivent le mouvement Lorsque la tête est tournée à 90° ; les yeux vont plus loin de 15°. A faire 12 fois.
 - [Ce mouvement doit être fait doucement, sans mouvement brusque, pour ne pas risquer de se faire mal. Il faut toujours marquer l'arrêt au centre.](#)

12 Les reins

- ✓ Effectuer des petits cercles sur 2 lignes parallèles à la ligne sagittale, distantes de celle-ci d'environ 2 cm, en partant des clavicules et en descendant jusqu'au niveau de la ligne ombilicale. Il faut effectuer 54 petits cercles.
 - Remonter en suivant le même trajet : on fait aussi 54 petits cercles.

13 La tortue

- ✓ Lever la tête vers le ciel, puis monter les épaules sur l'inspiration, comme une tortue qui rentre sa tête.
- ✓ Relâcher rapidement en soufflant et en arrondissant les vertèbres dorsales, le regard vers le sol.
 - A faire 4 à 6 fois

14 Les dents

- ✓ Claquer des dents 36 fois
 - Les dents sont des éléments vivants installés dans les maxillaires avec des veines et des artères. Si nous les stimulons, elles resteront vivantes.

15 La langue

- ✓ Tourner la langue sur le devant des dents 12 fois dans un sens, 12 fois dans l'autre. Garder la salive dans la bouche, pour l'avaler plus tard vers les 3 foyers.
 - Ce mouvement peut provoquer des douleurs au niveau des vertèbres cervicales, faites le alors 3 ou 6 fois seulement.

16 Sortie de l'exercice

- ✓ Reposer les mains sur le Dan Tien, les glisser sur les hanches, mains détendues, bouger les doigts vers le sol.