



Homme
Cheilles
Genoux
Aines
Sommet du crâne
Centre du front
Gorge
Sous les clavicules - Devant
Plexus solaire
Nombril
Pointe du coccyx
2 & 3 ^{ème} lombaire
11 ^{ème} dorsale
Dernière cervical & 1 ^{ère} dorsale
Sous les clavicules - Derrière
Occiput
Sommet du crane
Nombril

Femme
Cheilles
Genoux
Aines
Sommet du crâne
Occiput
Dernière cervical & 1 ^{ère} dorsale
Sous les clavicules - Derrière
11 ^{ème} dorsale
2 & 3 ^{ème} lombaire
Pointe du coccyx
Nombril
Plexus solaire
Gorge
Sous les clavicules - Devant
Centre du front
Sommet du crane
Nombril

BOULLES D'ENERGIE

Frotter les chevilles pour les sensibiliser.

Genoux pliés, torse légèrement penché en avant.

Mains à hauteur de la poitrine, paumes face à face espacées d'une trentaine de centimètres.

Sur l'inspiration.

Tendre les jambes et redresser le torse, les mains toujours espacées, doigts tendus et écartés.

Allonger le bras en faisant un arc de cercle vers le haut et casser les poignets vers le bas.

Sur expiration

Plier les jambes, pencher légèrement le torse en effectuant un arc de cercle,

Ramener les mains dans la position initiale.

Recommencer le cycle 10 fois

Prendre la posture de l'arbre, sans forcer dans le temps.

Malaxer la boule d'énergie.

Séparer en deux la boule d'énergie.

Sur l'inspiration.

Assimiler en approchant les paumes vers l'endroit sensibilisé.

Puis continuer en passant par chaque point en respectant le sens *Homme* et *Femme*