

**N° Mouvement**

- 0 Créé le 09 novembre 2012 par TC (ébauche pour l'ordre)**
- 1 Modifié le . . . par**
- 10 « Qi Gong » de massage de la tête**
- 11 Position de départ debout, pieds serrés, bras pendant le long du corps
- 12 Préalablement faire les 6 mouvements de centrage
  
- 100 Frotter le front alternativement
- 110 avec la paume de la main gauche et avec la paume de la main droite
  
- 160 Frottez vos mains l'une contre l'autre
  
- 200 Mains paumes tournées vers le sol
- 210 Simultanément :
- 220 Frotter avec l'index de la main droite au dessus des lèvres
- 230 Frotter avec l'index de la main gauche au dessous des lèvres
  
- 250 Changer de mains et faire pareil
- 260 Frottez vos mains l'une contre l'autre
  
- 300 Mains paumes tournées vers l'avant doigts au ciel
- 310 Simultanément :
- 320 Frotter avec l'index de la main droite la base droite du nez
- 330 Frotter avec l'index de la main gauche la base gauche du nez
- 340 Masser de haut en bas pendant une dizaine de secondes
  
- 360 Frottez vos mains l'une contre l'autre
  
- 400 Massez votre visage à deux mains
- 410 en partant de la base du nez
- 420 En remontant par les yeux, le front, le dessus de la tête
- 430 en redescendant par les oreilles

440 en finissant par les mâchoires

460 Frottez vos mains l'une contre l'autre

500 Gratter l'arrière de la tête (l'occipital)

510 avec les ongles du centre vers l'extérieur

560 Frottez vos mains l'une contre l'autre

600 Pincer avec les doigts de la main gauche l'arrière du cou

610 et tirer en arrière doucement

650 Faire de même avec la main droite

660 Frottez vos mains l'une contre l'autre

700 Frotter avec les paumes la partie avant des oreilles

710 de bas en haut et de haut en bas

760 Frottez vos mains l'une contre l'autre

800 Avec les ongles

810 tirer les cheveux en arrière en frottant la tête avec

850 Frottez vos mains l'une contre l'autre

900 Avec les paumes des mains

910 lisser les cheveux en arrière (même geste que 800)

960 Frottez vos mains l'une contre l'autre

1000 Plaquer les paumes des mains sur les yeux fermés

1010 attendre un moment

1020 Retirer les paumes

1030 Ré-ouvrir les yeux