

Détente de la tête sur futon

La personne qui reçoit est allongée sur le dos. La personne qui donne se trouve à genoux au-dessus de la tête de la personne qui reçoit.

On peut verser une goutte d'huile essentielle dans le creux de la main avant de commencer cette détente.

Cou et trapèzes

#	PHASE	COMMENTAIRE
01	Mains sur les épaules	Détendre les épaules pour qu'elles soient basses et ouvertes
02	Pincés sur les trapèzes	
03	Lissage du cou	De la base du cou à la base de la tête
04	Petites tractions du cou	Les doigts placés sur la crête occipitale, « tirer » en douceur le cou
05	Reposer la tête	

Tête

#	PHASE	COMMENTAIRE
06	5 pouces	De l'incisure interne des sourcils au sommet de la tête
07	5 pouces croisés	Du sommet de la tête au point situé entre les sourcils
08	3 lignes du front	Pressions glissées de la ligne médiane du front jusqu'aux tempes où la pression sera relâchée. Les sourcils, puis le milieu du front et la racine des cheveux.
09	Pressions rotations sur les tempes	Avec la pulpe des index, majeurs et annulaires
10	3 Pressions sur le crâne	Sur l'os frontal, les pariétaux, puis l'occiput
11	3 points sur les sourcils	Avec majeur sur index
12	2 pressions sous les yeux	Avec les pouces
13	3 pressions sur le nez	1. Entre les yeux 2. à la limite entre l'os nasal et le cartilage nasal 3. au bord externe de l'aile du nez
14	Pression entre le nez et la lèvre supérieure	Index sur index
15	Pression entre la lèvre inférieure et le menton	Index sur index
16	Pincés du menton aux mâchoires	
17	2 x 3 points sur les oreilles	1. Pincer entre pouce et index 2. puis pincer, tirer, vibrer



Cou

#	PHASE	COMMENTAIRE
18	Lissage du cou	De la base du cou à la base de la tête
19	3 pressions sur la crête occipitale	VB12, VB20 et V10
20	Pouces croisés dans le trou occipital	Le poids de la tête repose sur les majeurs croisés. Les doigts sont orientés en direction du centre des sourcils.
21	Mobilisation du cou	Une main tient la tête légèrement sur le côté L'autre main enveloppe les muscles arrières du cou par pression successives

Détente finale

#	PHASE	COMMENTAIRE
22	Couvrir les yeux	Envelopper les oreilles avec les mains formant une cloche ou en pressant légèrement les yeux avec la pulpe des doigts
23	Couvrir les oreilles	Envelopper les oreilles avec les mains formant une cloche
24	Lissage	Les deux mains enveloppent la tête et font un lissage depuis le menton jusqu'au sommet de la tête

Points stimulés sur le visage

