

Qi Gong pour arriver zen à un examen

Pendant les Révisions :

1 - Evacuer le stress et la nervosité	Douche énergétique relaxante, du sommet de la tête vers les pieds.
2 - Libérer les tensions de la poitrine et du dos	La mélodie de la montagne TAI : hausser les épaules et les relâcher d'un coup.

Devant la salle d'examen :

3 - Réduire le Trac	Points SHUFU (27R) et DABAO (21Rte) : sous la clavicule et sur la ligne médiane sous l'aisselle
4 - Etre en pleine possession de ses moyens	Point FENGCHI, l'étang du vent (VB20) : frotter ce point (creux sous les occiputs) puis exercer des pressions avec les pouces.

Pendant l'examen :

5 - Calmer l'agitation et la nervosité	Point TR1 au coin de l'ngle de l'annulaire : exercer une pression avec un ongle de l'autre main.
6 - Stimuler la concentration et la mémoire	Points CS6 et TR5 : ouvrir les barrières internes et externes par massage des poignets.