

## Qi Gong pour arriver zen à un examen

Pendant les Révisions :		
1	<b>WUJI</b> puis <b>Douche</b> énergétique relaxante, du sommet de la tête vers les pieds.	Evacuer le stress et la nervosité.
2	<b>Automassage</b> du visage	Activer les circuits énergétiques
3	<b>Ouverture</b> des articulations : cou, poignets, bassin et chevilles	Assouplir et libérer les articulations
4	<b>Les six mouvements Généraux :</b> Sao gon Sao gon en tendant les mains Régulariser le Qi Faire circuler le Qi sur l'orbite microcosmique L'ours attrape le poisson La mélodie de la montagne TAI	Assouplir les muscles et les tendons. Faire circuler l'énergie dans les méridiens et les organes associés. Libérer les tensions de la poitrine et du dos

Devant la salle d'examen :		
5	<b>Points SHUFU (27R) et DABAO (21Rte) :</b> sous la clavicule et sur la ligne médiane sous l'aisselle	Réduire le Trac
6	<b>Point FENGCHI, l'étang du vent (VB20) :</b> frotter ce point (creux sous les occiputs) puis exercer des pressions avec les pouces.	Etre en pleine possession de ses moyens

Pendant l'examen :		
7	<b>Point TR1</b> au coin de l'ongle de l'annulaire : exercer une pression avec un ongle de l'autre main.	Calmer l'agitation et la nervosité
8	<b>Points CS6 et TR5 :</b> ouvrir les barrières internes et externes par massage des poignets.	Stimuler la concentration et la mémoire