

**POINTS ANTIQUES**  
Éléments en partant de l'extrémité  
**Méridiens YIN**  
Bois - Feu - Terre - Métal - Eau  
**Méridiens YANG**  
Métal - Eau - Bois - Feu - Terre

**PAIN TAPPING**  
1/ client tient une extrémité du méridien impliqué  
2/ Remonter depuis la zone douloureuse, côté opposé d'abord, côté douloureux si besoin  
Points clés :  
Es41  
Rt2  
Co9  
IG3  
Ve67  
Re7  
Pé9  
TR3  
VB43  
Fo8  
Po9  
GI11

**POINTS D'ASSOCIATION**  
V13 - Po  
V14 - Pé  
V15 - Co  
V16 - VG  
V18 - Fo  
V19 - VB  
V20 - Rt  
V21 - Es  
V22 - TR  
V23 - Re  
V25 - GI  
V27 - IG  
V28 - Ve

**TONIFICATION**  
Es41 + IG5 / Es43 + VB41  
Rt2 + Co8 / Rt1 + Fo1  
Co9 + Fo1 / Co3 + Re10  
IG3 + VB41 / IG2 + Ve66  
Ve67 + GI1 / Ve54 + Es36  
Re7 + Po8 / Re3 + Rt3  
Pé9 + Fo1 / Pé3 + Re10  
TR3 + VB41 / TR2 + Ve66  
VB43 + Ve66 / VB44 + GI1  
Fo8 + Re10 / Fo4 + Po8  
Po9 + Rt3 / Po10 + Co8  
GI11 + Es36 / GI5 + IG5

**SÉDATION**  
Es45 + GI1 / Es43 + VB41  
Rt5 + Ppo8 / Rt1 + Fo1  
IG3 + VB41 / IG2 + Ve66  
IG8 + Es36 / IG2 + Ve66  
Ve67 + GI1 / Ve54 + Es36  
Re7 + Po8 / Re3 + Rt3  
Pé9 + Fo1 / Pé3 + Re10  
TR3 + VB41 / TR2 + Ve66  
VB38 + IG5 / VB44 + GI1  
Fo2 + Co8 / Fo4 + Po8  
Po5 + Rt10 / Po10 + Co8  
GI2 + Ve66 / GI5 + IG5

**Plantes du système nerveux :**  
Valériane, Mélisse, Echolzia, Asperule odorante, Aubépine, Angélique

Gentiane (Ra), Gingembre (Ra), Réglisse (Ra), Aliments humidifiés.

**Grand Pectoral Claviculaire**  
Long supinateur  
Fléchisseurs du Cou  
Fléchisseurs de la Nuque  
Angulaire de l'omoplate

**Satisfaction**  
Injustice (colère)  
Nouvelles infos

Caroube, huile de coco, Mauve, Bardane, Broux de noix, Cassis, Fenouil, Cumin, Carvi, Angélique, Menthe poivrée.

**Tenseur du Facia Latae**  
Ischio jambier  
Carré des lombes

**Lâcher prise**  
Rétention  
Gestion du changement  
Accepter le Pardon

Vitamine A, Choux, soufre, Eucalyptus, Pin, Serpolet, Lierre terrestre, Plantain, Bouillon blanc, Thym

**Grand Dentelé**  
Deltoïde moyen  
Coraco Brachial  
Diaphragme

**Grand Dorsal (Pancréas)**  
Trapèze moyen (Rate)  
Trapèze inférieur  
Opposant du pouce  
Triceps

**Tranquillité**  
Souci  
Ici et maintenant

**BOIS**  
COLÈRE / AFFIRMATION  
PLAN / ACTION  
CROISSANCE  
CRIER  
Printemps (72 jours)  
Est  
Muscles  
Tendons  
Veines (principe ♀)  
Concentration  
Imagination  
Attention  
Goût acide, Vent  
Yeux

**Traits de l'Exp. Automatique**  
Exprimer  
Z.I.C / Amygdale / Corps Mental

**Plantes de la peau :**  
Bardane, Bourrache, Pensée sauvage, Calandula

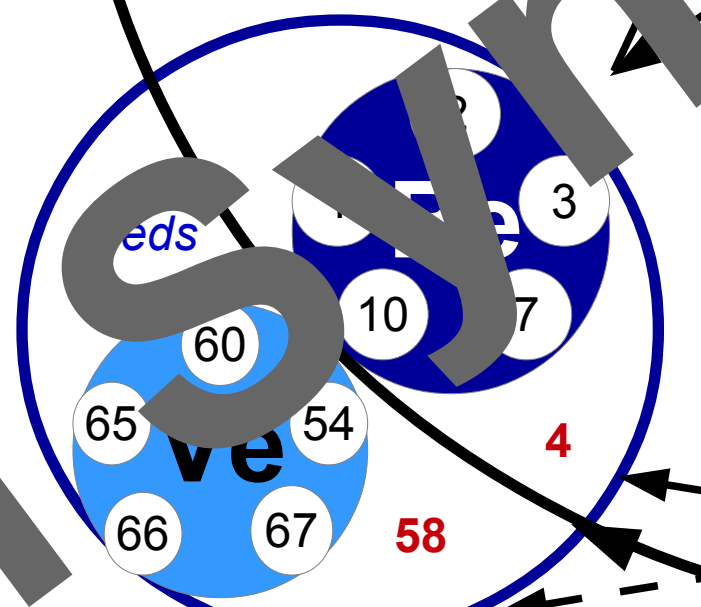
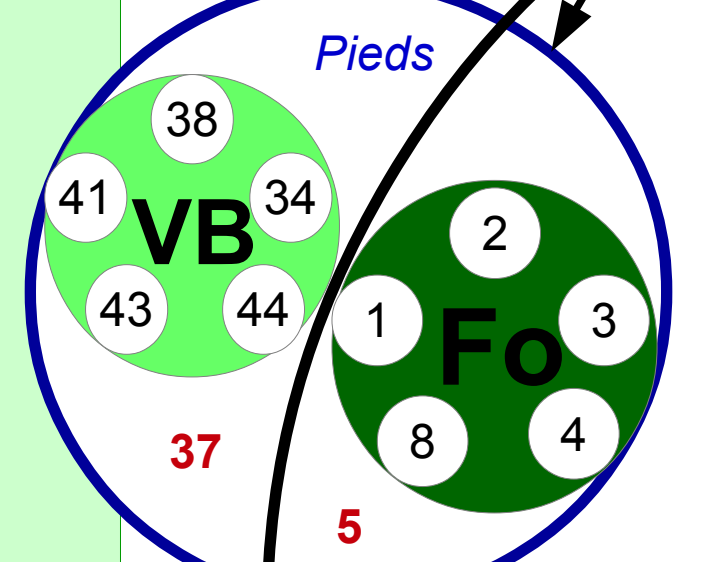
**Grand Dentelé**  
Deltoïde moyen  
Coraco Brachial  
Diaphragme

Chardon Marie, Artichaut, Pissenlit, Achillée millefeuille, Curcuma

**Grand Pectoral Sternal**  
Rhomboides

Fer  
Vitamine B2, C  
Calcium

Bélier  
Lion  
Sagittaire



**EAU**  
PEUR / AUDACE, ACCEPTATION  
SYSTÈME DE CROYANCE, VITALITÉ  
GÉMIR  
Hiver (72 jours) / Nord  
Structure, Os, Cartilages, Moelle épinière  
Ligaments, Articulations, Fonction génitale  
Volonté, Décision, Agitation de surface  
Expression du Pote-en-ciel  
Oreilles, Goût salé, Froid

**Traits de la Pensée**  
Penser  
Liquide Cérébro-Spinal  
Chakras, Corps Essentiel

**Transformation**  
Inertie (colère)  
Planification  
Efficacité

Vitamines A et C, Chélideine, Fumeterre

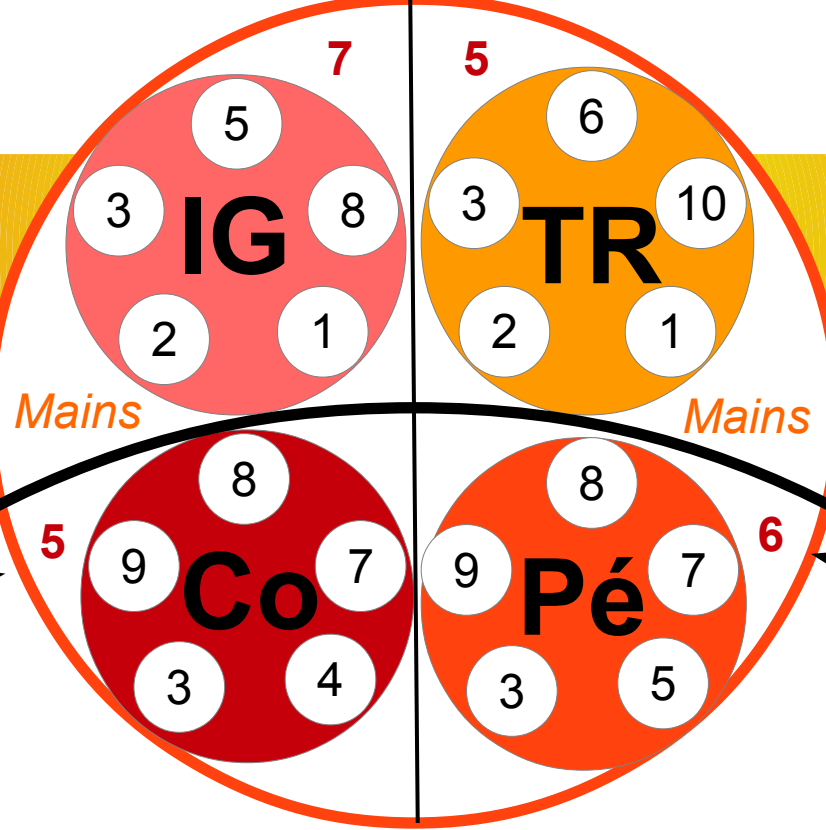
**Deltoïde Antérieur**  
Poplité

Amour  
Haine  
Le Verbe

Sous scapulaire

**FEU**  
JOIE / RELATIONS / ÊTRE / AMOUR  
RIRE  
Été (72 jours) / Sud  
Artères (principe ♂), Papilles gustatives  
Esprit de synthèse, Intuition  
Goût amer, Chaleur, Langue

**Traits de la Sensation**  
Emotion  
Ressentir  
Hypothalamus  
Sys. nerveux autonome  
Corps Emotionnel  
Soi Individuel Instinctif



**YIN**

**YANG**

**VB**

Aubépine (Fl), Ail, Reine des prés (Fl) Cassis, Marronnier (Fr) Noisette, Vigne, Mélilot (Fe).

**Assimilation**  
Rejet  
Priorisation  
Décisions cruciales

**Quadriceps**  
Abdominaux

Caroube, huile de coco, Mauve, Bardane, Broux de noix, Cassis, Fenouil, Cumin, Carvi, Angélique, Menthe poivrée.

**ANTI-STRESS**  
en 3 min  
Front / Occiput  
Respiration ventrale  
Re27  
Boire de l'eau  
Contacts croisés

Guide intérieur  
Satisfaction  
Tranquillité

**Jambier antérieur**  
Pronier antérieur  
Jambier postérieur  
Sacro-spinaux

Minéraux, Calcium, Bruyère, Myrtille, Busserole, Genévrier.

**PRÉTESTS**  
Muscle clair / VC / VG  
Hydratation  
Surcharge / Circuit clair  
Surrénales (Sartorius)  
Si faible, yang du Rein (en face de Ve67)  
Thymus (tapoter)  
Thymus de Ridler  
TFH 14 muscles

**POST-TESTS**  
Constriction des os du crâne  
Client : VG20 + ©  
GPC + ATM haut/bas à D et à G  
Masser fontanelles sup et post.  
Pouls chinois

**BRAIN GYM - 7 DIM**  
**LATÉRALITÉ**  
Sus-épineux  
Communication / Pensées  
**CENTRAGE**  
Grand Pectoral Claviculaire  
Organisation / Émotions  
**FOCALISATION**  
Grand Dorsal  
Compréhension / Sensations  
**MOTIVATION**  
Vaisseau Conception  
Attitude  
**MOUVEMENTS CRÂNIENS**  
VG 20 / Rythme  
**RESPIRATION**  
Diaphragme (à gauche)  
Puissance, force  
**RÉGULATEURS CORPORELS**  
Rt21 droite & gauche  
Auto-gestion  
Ingestion / Élimination

**Audace**  
Peur  
Ancêtres

**Psoas**  
Trapèze sup.  
Iliaque

Aliments réchauffants  
Ortie, Bouleau, Tilleuil, Sureau noir, Frêne, Reine des prés, Prêle.

**TERRE**  
EMPATHIE, BESOINS, VITALITÉ  
CHANTER  
Intersaison (4x 18 jours)  
Été indien  
Centre  
Nutrition des cellules  
Capillaires sanguins  
Tissus nerveux  
Tissus endocriniens  
Lymphes  
Toucher  
Intellect  
Analyse  
Stabilité, Sécurité  
Goût sucré, Humidité  
Bouche

**Taureau**  
Vierge  
Capricorne

**Traits Physiques**  
Bouger  
Cervelet (coord. Mouvements)  
Corps Physique

**Liaison, Pardon**  
Culpabilité  
Ouverture du coeur

**Moyen Fessier**  
Grand Fessier  
Pyramidal du bassin  
Adducteurs

Vitamine E

**MÉTAL**  
TRISTESSE / SUCCÈS  
RÉCOMPENSES, VALEURS  
PLEURER  
Automne (72 jours) / Ouest  
Peau, Poils, Muqueuses  
Instincts, Réflexes  
Énergie du ciel, Relié au Père  
Goût piquant, Sécheresse, Nez

**Traits de l'Action**  
Agir  
Corps subtils

Loi midi-minuit

**Harmonie**  
Disharmonie  
Thermostat  
Feu / Eau

**Petit rond (Thyroïde)**  
Sartorius (Surrénales)  
Gracile  
Soléaire  
Jumeaux

Poissons crus, crustacés, Vit. E, Thyroïde : Iode, Lycopse, Surrénales : Epinette noire, Pin sylvestre, Rhodiola

**7 - Coronale**  
VG20 - VC1  
**6 - 3ème oeil**  
VG24 - VG17  
**5 - Gorge**  
VC22 - VG14  
**4 - Coeur**  
VC14 - VG9  
**3 - Plexus**  
VC8 - VG3  
**2 - Hara**  
VC4 - VG2  
**1 - Racine**  
VC1 - VG1

**CHAKRAS**  
Pinéale, Spirituel, Amour cosmique  
« Je sais, je suis », Les 14 méridiens  
Hypophyse, Intuition, Perceptions Extra-Sensorielles, « Je vois », TR, Fo, VB  
Thyroïde, Verbe, Oûie  
« Je communique », Co, Po, TR  
Thymus et Coeur, Amour, Toucher  
« J'aime », Es, Fo, VB, Re, Co, Po  
Pancréas, Vue, « Je veux »  
« Je rayonne », Rt-Pa, Es, Fo, VB, Re  
Gonades, Création, Reproduction, Goût  
« Je ressens », Ve, IG, GI, Rt-Pa  
Surrénales, Survie, Ancre, Odorat  
« Je vis, je survivis », Ve, IG, GI