

## **Mudras et autres exercices pour calmer les maux de tête, les migraines, libérer les sinus, la nuque, retrouver la mémoire...**



### **Mudra de la tête :**

Pouce majeur et index en contact, annulaire replié au centre de la paume, petit doigt dressé.

Les deux mains en même temps.



### **Mudra des sinus :**

Index replié contre le pouce, ledit pouce touche l'ongle du majeur, annulaire et auriculaire dressés.

Les deux mains en même temps.

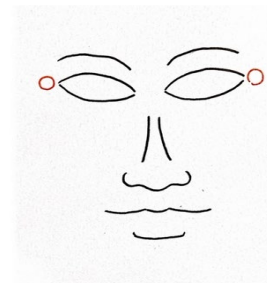


### **Mudra de l'oreille :**

Bout du majeur replié sous le pouce. Les deux mains en même temps.

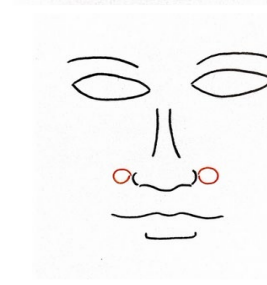
### **Points acupuncture pour la tête :**

Cherchez deux petites cavités de chaque côté des yeux et massez avec de petits mouvements circulaires, en appuyant assez fermement, mais sans vous faire mal, cependant !



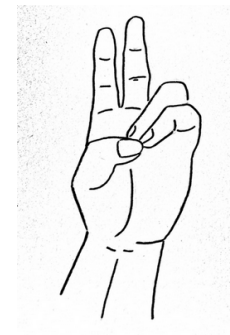
### **Points acupuncture des sinus :**

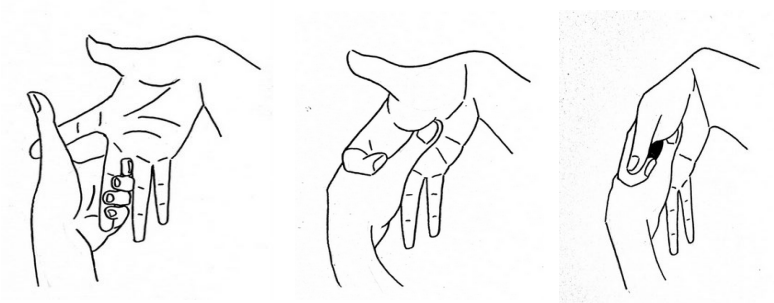
Cherchez deux petites cavités au bas du nez, et massez avec de petits mouvements circulaires, en appuyant assez fermement, mais sans vous faire mal, cependant !



### **Mudra des yeux :**

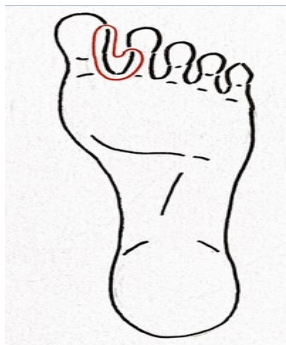
Annulaire et auriculaire en contact avec le pouce. Les deux mains en même temps.





### **Mudra de la nuque et des épaules :**

Le majeur emprisonné dans les quatre autres doigts (de l'autre main, donc !), on replie le pouce de ladite autre main dans le creux de la paume de l'autre main. Puis, sur la main du majeur, le pouce vient couvrir la première articulation de l'index.



### **Point de la mémoire :**

Massez fortement cette zone du pied, de la base du gros orteil, jusqu'à l'angle, face interne entre les deux orteils. Soyez à la recherche des points douloureux. Insistez sur chaque point sensible jusqu'à ce que la douleur s'estompe. Cherchez d'autres zones sensibles sur l'autre pied.