

Les automassages :

» LA PRATIQUE

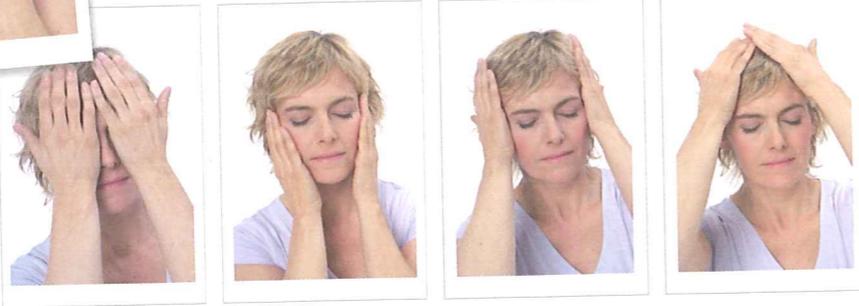
Frotter les mains

- Commencer toujours le massage en frottant les mains et recommencer entre chaque massage. Frotter les mains l'une contre l'autre, lentement, en appuyant légèrement les paumes l'une sur l'autre pour obtenir de la chaleur et faire venir le Qi dans les paumes. En même temps on se concentre sur les points *Lao Gong* (au centre de la paume) et le bout des doigts.

Vous sentirez au milieu de vos mains comme une sensation de picotement

Masser le visage

- En descendant les mains devant le front, les yeux et les joues, la bouche jusqu'au menton, puis les écarter et les remonter par les côtés, les mâchoires, le devant des oreilles, les tempes.
- Appuyer légèrement en descendant et plus fort en montant.
- Pratiquer 10 à 15 tours.

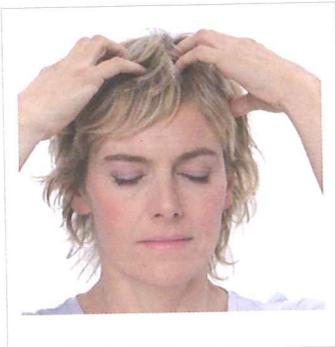


Astuce : Si vous avez un début de rhume, faites 100 fois cette exercice, ça vous l'arrêtera

Appuyez sur les zones qui vous font un peu mal

Masser le cuir chevelu

- Après avoir frotté les mains, mettre les doigts en peigne. Ils avancent, appuyés fort sur le cuir chevelu, par petites saccades, de l'avant vers l'arrière pour décoller le cuir chevelu du crâne. 15 fois.
- Ensuite, avec les ongles plantés dans le cuir chevelu, avancer sans saccades, assez lentement, en griffant plus ou moins fort le cuir chevelu. 15 fois.



Masser le front alternativement

- Frotter les mains, puis avec une main et ensuite l'autre masser doucement le front comme si on l'essuyait.
- 15 fois de chaque main.



Masser les yeux

- Après avoir bien frotté les mains pour qu'elles redeviennent chaudes, les poser à plat sur les yeux et les éloigner vers les tempes en frottant toute la surface des yeux, des paupières, des sourcils. Le petit doigt masse sous l'œil, sur le rebord de l'orbite.



Masser le nez

- Après avoir frotté les mains, frotter les bords du nez avec les index, des ailes à la racine, aller et retour. 30 fois.

Masser les lèvres

- Après avoir frotté les mains, placer un index dans sa longueur, au-dessus de la lèvre supérieure, à mi-chemin entre le nez et la lèvre ; et l'autre au-dessous de la lèvre inférieure, dans la fossette du menton.
- Masser 15 fois, puis changer les index : celui du haut passe en bas et inversement. Masser encore 15 fois.



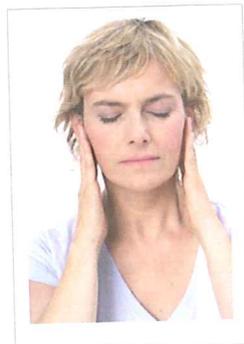


Masser les oreilles

- Après avoir frotté les mains, passer chaque oreille entre l'annulaire et le majeur de chaque main.
- Masser vigoureusement de bas en haut et de haut en bas. 30 fois.

■ Puis poser les mains à plat sur les pavillons des oreilles, et masser d'avant en arrière et d'arrière en avant en repliant les pavillons. 30 fois.

■ Puis entre le pouce et l'index, masser en pinçant le pavillon.



Veillez à ne pas trop appuyez sur les oreilles quand même !



Masser le palais du vent

- Après avoir frotté les mains, masser avec le pouce ou avec le bout du majeur, ou avec tous les doigts, le point d'acupuncture situé à droite et à gauche, sous l'occiput, dans un creux profond.

Appuyer fort 30 fois ou tourner en appuyant fort.

Masser le palais des centres vitaux

- Après avoir frotté les mains, croiser les bras et mettre 3 doigts de chaque main à plat sur « les palais des centres vitaux » (*Shu Fu*) situés dans l'angle interne formé par les clavicules et le sternum, et frotter de haut en bas, en diagonale.



Masser le « grand Lo » de l'énergie et le palais des centres vitaux

- Les bras toujours croisés, les doigts joints en forme de bec, tapoter un des deux palais des centres vitaux avec une main, et avec l'autre, le point qui est à deux travers de main sous l'aisselle. 30 fois, puis changer de côté, et à nouveau 30 fois.

- Ce point ouvre « le grand Lo » de l'énergie par où l'énergie se distribue dans la chair et les muscles.



Frotter le Ming Men avec les poings

- Fermer les poings mais sans serrer index et pouces, pour laisser un creux entre eux. Avec ces anneaux formés par les index et les pouces, région appelée par les Chinois « gueule de tigre », masser les reins en tournant, de part et d'autre de la colonne vertébrale, 15 fois dans un sens, 15 fois dans l'autre.

- Puis avec les poings serrés, frapper fermement le *Ming Men*, à gauche et à droite, alternativement. 30 fois.



Masser le Dan Tian

- Après avoir frotté les mains, les placer en oblique sur le *Dan Tian* et masser dans le sens des flèches ; une main monte tandis que l'autre descend. 30 fois. On doit ressentir de la chaleur sur la peau, puis cette chaleur diffuse à l'intérieur, dans le *Dan Tian*, après le massage.

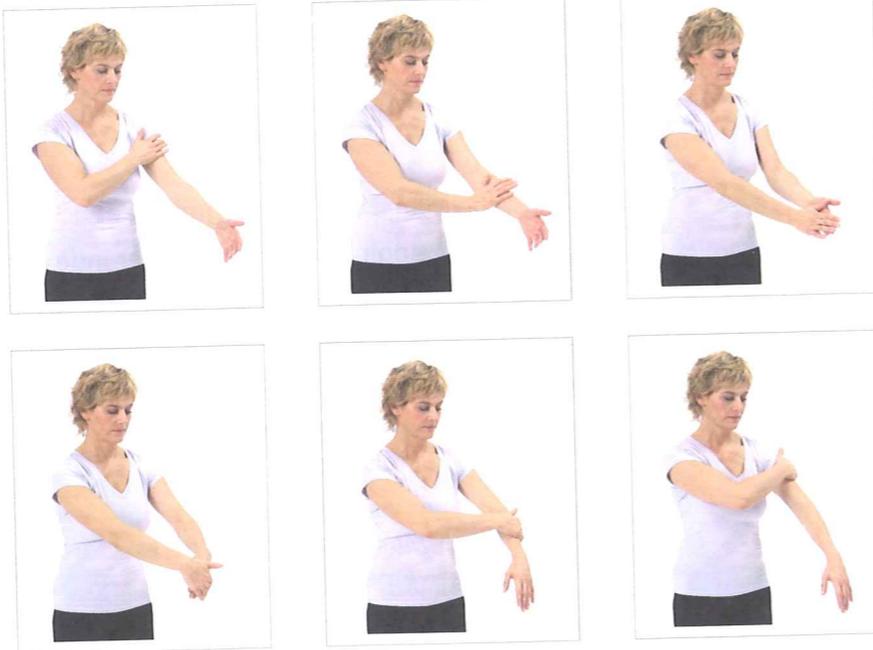
- Puis avec les poings serrés, frapper alternativement sous le nombril la région du *Dan Tian*. 30 fois.

- Interdit en cas de grossesse, bien évidemment.



Masser les bras dans le sens des méridiens

- Après avoir frotté les mains, avec le plat de la main gauche, masser le bras droit en descendant, face interne du bras jusqu'à la paume, puis en remontant, face externe, du dos de la main jusqu'à l'épaule. 30 fois.
- Puis changer de bras, c'est la main droite qui masse maintenant le bras gauche. 30 fois.

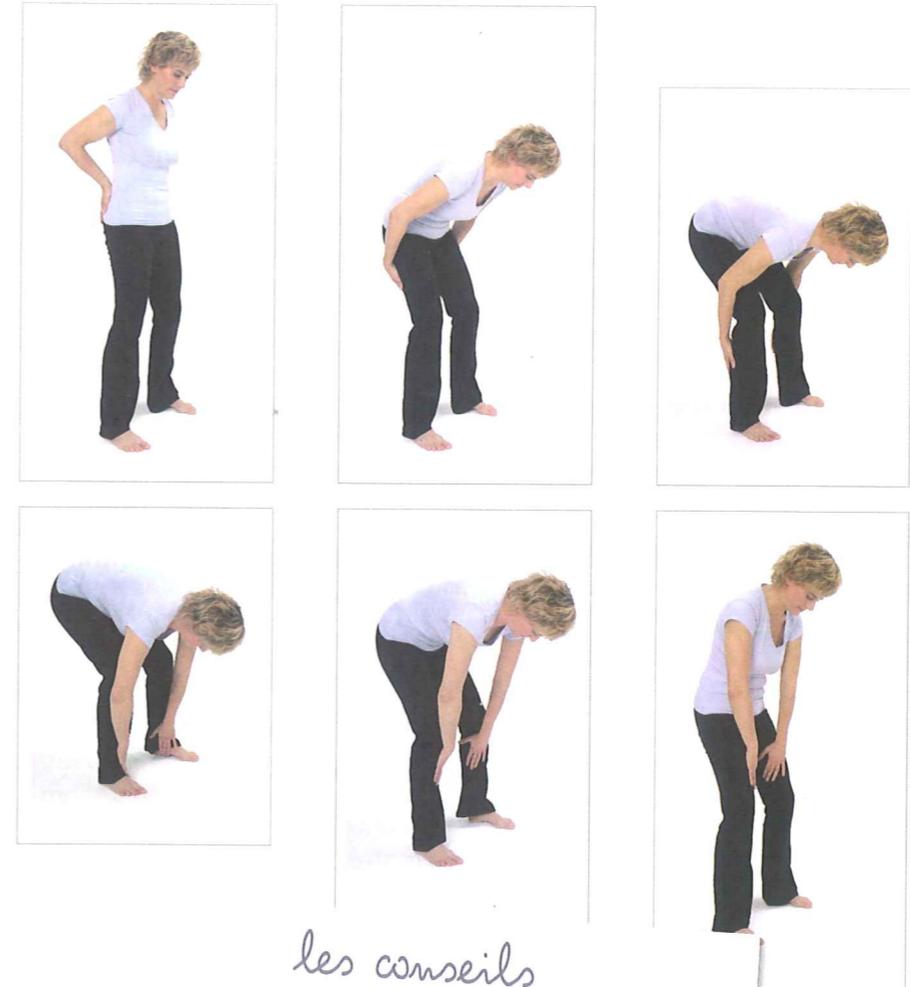


les commentaires

- Ces massages sont d'une très grande efficacité pour lancer l'énergie du corps. Ceux de la tête et du visage, réveillent, stimulent la vigilance, clarifient les sept orifices que commande le cœur, c'est-à-dire les organes sensoriels sous les ordres du Shen.
- Ils ont donc un effet préventif du vieillissement des organes sensoriels en défaisant les amas de sang et d'énergie à leur niveau. Par les organes des sens, ils agissent sur la conscience et la clarifient.
- La stimulation des points sous les clavicules, puis le tapotement de ce point et du point sous l'aisselle fortifie la circulation du système lymphatique et des liquides organiques (infiltration d'eau, œdème, cellulite, culotte de cheval). Frotter et tapoter les lombaires et la région sous le pubis stimule le lien de stockage et le lien de croissance de l'énergie essentielle Jing Qi.
- Le massage des membres supérieurs et des membres inférieurs, dans le sens de circulation, favorise la dissolution des blocages et stagnations du Qi dans les méridiens.

Masser les jambes dans le sens des méridiens

- Après avoir frotté les mains, les placer en haut des cuisses, sur les faces arrière et latérales des jambes, et les descendre jusqu'au bout des petits orteils, puis remonter à partir des gros orteils jusqu'en haut des cuisses par la face interne des jambes. 30 fois.



les conseils

- Le moment le plus favorable est au saut du lit, ou après la douche et au début de la séance de Qi Gong.
- La durée est d'environ 10 minutes.