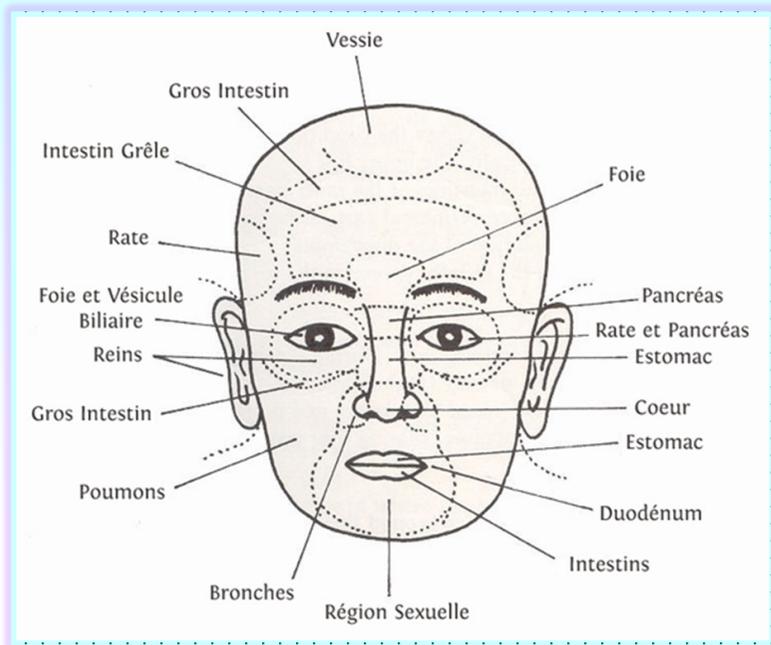


AUTO-MASSAGE-FACE



L'auto-massage permet de faire circuler l'énergie dans les méridiens énergétiques.

Le matin, il permet d'aider le corps à se réveiller.

Le soir, il va permettre d'évacuer les tensions et de se poser.

Après un exercice sportif ou une pratique énergétique comme le Tai Chi ou le Qi gong, il va répartir l'énergie emmagasinée.

L'auto-massage est un cadeau que tu te fais à toi-même. C'est un instant privilégié que tu t'offres afin de te sentir bien et prendre soin de toi. **Garde l'intention à l'esprit lorsque tu pratiques ce massage, fais-le en conscience.**

Le massage peut être léger ou plus profond, rapide ou plus lent ; à chacun de trouver ce qui lui convient, ce qui est le plus agréable.

1 - Tout d'abord FROTTER LES MAINS.

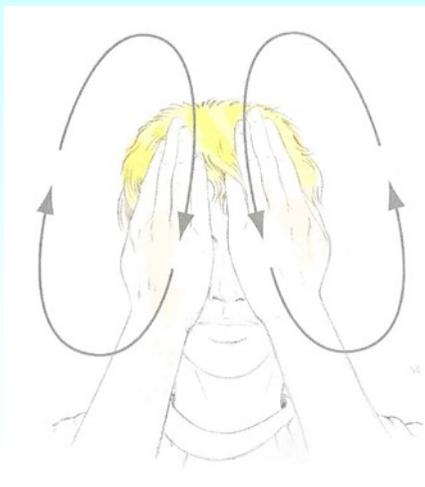
Frotte tes paumes de main l'une contre l'autre jusqu'à ressentir de la chaleur et pour faire venir l'énergie.

En même temps, place ta conscience sur le bout de tes doigts.

Effets : Amène l'énergie dans les mains (Réception-Transmission de l'énergie vitale, prolongement du Cœur).



2 - MASSER LE VISAGE



Après avoir frotté les mains, les descendre sur le front, les yeux, les joues, la bouche et le 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. 10 à 15 fois. De manière rotative, comme lorsqu'on se lave le visage.

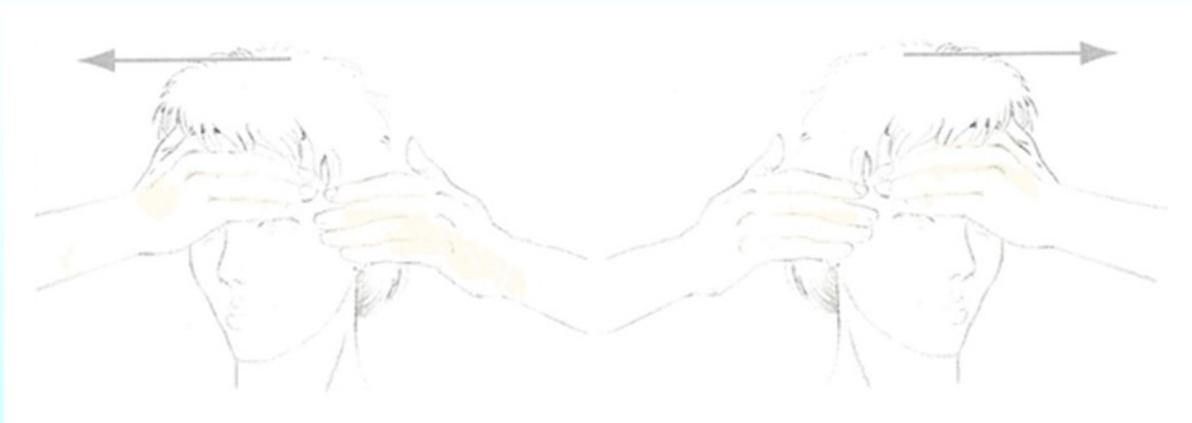
Effets : Tonifie tout le visage, ainsi que la peau, et les muscles du visage. Le sens de ce massage lutte contre l'affaissement du visage et contre les rides.

(Ce mouvement va stimuler tous les sens. De plus, chaque « ouverture » va correspondre à un organe selon les théories de la médecine chinoise et les masser va stimuler l'énergie de l'organe correspondant : les yeux correspondent au Foie, les oreilles au Rein, le nez au Poumon, les lèvres à la rate/estomac, la langue au cœur).

3 - MASSER LE FRONT

Après avoir frotté les mains, masser le front dans le sens horizontal avec une main puis l'autre. 15 fois.

Effets : Tonifie les points d'acupuncture du front et favorise la circulation du sang et de l'énergie dans les sinus ainsi que dans la peau avec un effet anti-rides.



4 - MASSER LES YEUX

Après avoir frotté les mains, les poser à plat sur les yeux et les éloigner vers les tempes en étirant toute la surface des yeux, des paupières, des sourcils. Masser les yeux en insistant sur les contours des orbites. Le petit doigt masse sous l'œil, sur le rebords de l'os.



Effets : Fortifie les yeux et la vision ; défatigue lors du travail de concentration ou sur écran informatique ; fortifie l'énergie des yeux et de l'organe foie. Appuyer légèrement sur les paupières stimule également l'énergie du cœur. En massant les yeux, on masse d'un coup tous les points d'acupuncture des yeux. Soulage la fatigue oculaire.

5 - MASSER LE NEZ

Après avoir frotté les mains, masser avec les doigts de chaque côté du nez et frottez les ailes du nez du haut vers le bas ce qui, bien souvent, devrait nous donner envie de vous moucher. 30 fois.

(Ce mouvement dégage le nez et stimule l'énergie du Poumon)

Effets : débouche les sinus, le nez, stimule l'odorat, tonifie l'énergie des poumons et agit sur les points réflexes du nez.



6 - MASSER LES LEVRES

Après avoir frotté les mains, placer l'une de nos mains sur notre bouche et frotter en horizontal.

Placer un index au-dessus de la lèvre supérieure et l'autre au-dessous de la lèvre inférieure et frotter dans le sens horizontal. 15 fois.

Masser, puis changer les index : celui du haut passe en bas et inversement. 15 fois.

Effets : *Ce mouvement stimule les muscles des lèvres, prévient l'apparition des rides et stimule l'énergie de la rate/estomac.*



7 - MASSER LES OREILLES



7-1 Après avoir frotté les mains, prendre chaque oreille entre l'annulaire et le majeur de chaque main. Frotter de haut en bas jusqu'à sentir de la chaleur ; masser vigoureusement. 30 fois.



7-2 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.

7-3 Pincer le pavillon entre le pouce et l'index et masser.



Effets : *Va stimuler l'audition ainsi que l'énergie des Reins, car les oreilles sont en rapport avec les reins. Stimuler les pavillons fortifie l'ensemble des fonctions du corps car cela appui sur des points réflexes.*

8 - MASSER LE CUIR CHEVELU

Après avoir frotté les mains, avec le bout des doigts, en peigne, masser le cuir chevelu en faisant de petits cercles. Les doigts 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 saccade, assez lentement, en griffant plus ou moins le cuir chevelu. 15 fois.

(Les méridiens de la vessie et de la vésicule biliaire passent au niveau du cuir chevelu. Le massage va stimuler l'esprit, tonifier l'intellect et la vigilance, parfait pour bien se réveiller)

Effets : Masser et décoller le cuir chevelu du crâne aide la peau à respirer et tonifie les cheveux. Ce massage est utile dans les maladies du cuir chevelu et contre la chute des cheveux. Griffier le cuir chevelu, sans trop exagérer, fortifie grandement la microcirculation capillaire et amène un afflux de sang qui va fortifier la racine des cheveux. Ce massage apporte un afflux d'énergie dans les méridiens qui pénètrent dans le cerveau. Le cerveau se trouve ainsi fortifié. Ce massage défatigue.



9- MASSER LE CRANE



Après avoir frotté les mains, placer chaque pouce au niveau du creux qui se trouve sous le crâne de chaque côté de la colonne vertébrale (ces points se trouvent plus précisément entre la colonne et le lobe de l'oreille) et effectuer des pressions sur ce point. Il s'agit d'un point qui se trouve à droite et à gauche de l'occiput, dans un creux profond, qui peut être un peu douloureux ; appuyer fort ou tourner en appuyant fort. 30 fois.

Effets : Améliore le sommeil, calme l'esprit, lutte contre les douleurs de la nuque et les migraines.

10 - MASSER LA NUQUE

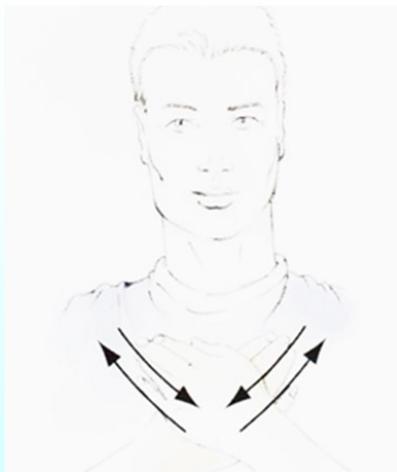


Après avoir frotté les mains, masser la nuque du haut vers le bas, de part et d'autre des vertèbres cervicales, en partant de l'occiput et en descendant jusqu'aux trapèzes. 30 fois.

(Ces 2 mouvements font faire circuler l'énergie au niveau des cervicales, éclaircir les organes des sens, apaise l'esprit, soulager les maux de têtes et les raideurs de la nuque).

Effets : Favorise la circulation de l'énergie et du sang dans la région du bulbe, stimule les centres réflexes de cette région, assouplit la nuque, lutte contre l'arthrose et l'ankylose des vertèbres cervicales, régule le sommeil.

11 - MASSER LES CLAVICULES



11-1 Après avoir frotté les mains, croiser les bras, mettre trois doigts de chaque main à plat, sur la zone située au niveau de l'angle interne formé par les clavicules et le sternum, et masser de haut en bas, en diagonale.

11-2 Après avoir frotté les mains, frotter avec 2 doigts, le creux sous la clavicule (commencer à gauche puis le côté droit). *(Va favoriser la circulation de l'énergie au niveau du thorax et l'ouverture du cœur).*

Effets : favorise la circulation de l'énergie vers le haut du corps ; sa descente et sa distribution dans tout le corps stimule la circulation du système lymphatique.

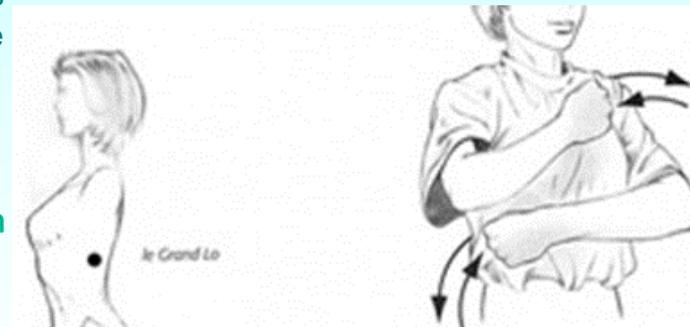


12 - MASSER LE POINT DISTRIBUTEUR D'ENERGIE NOURRICIERE

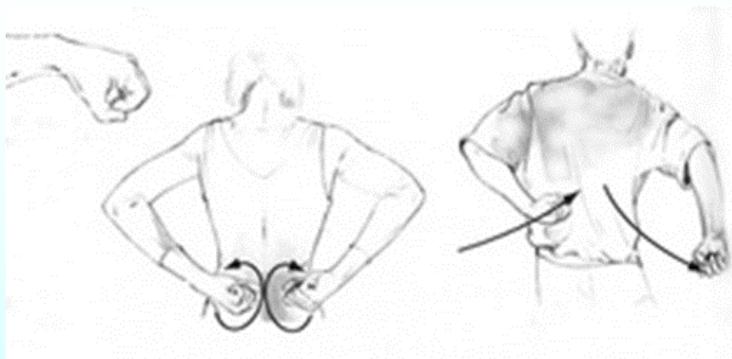
Après avoir frotté les mains, croiser les bras, poings fermés et effectuer des percussions sur les clavicules et les côtes, au niveau du point sous les aisselles. 30 fois. Puis changer de côté. 30 fois.

Mains fermées, masser en effectuant des cercles au niveau des flancs ; point grand Lo.
(Ces mouvements stimulent la circulation de l'énergie dans la cage thoracique).

Effets : Favorise la circulation sanguine nourricière dans tout le corps, stimule la circulation des liquides dans la chair; ces deux points combattent la cellulite.



13 - MASSER LES REINS



Après avoir frotté les mains, poings fermés, masser les reins en un geste circulaire de part et d'autre de la colonne vertébrale puis effectuer des percussions. 15 fois dans un sens, 15 fois de l'autre.

(Ce mouvement renforce la région lombaire et prévient les douleurs, stimule l'énergie des reins et permet de mieux résister aux agents pathogènes car c'est le rein qui stocke l'énergie vitale).

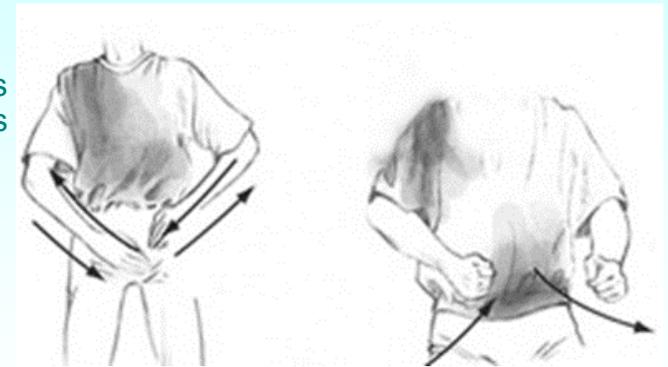
Effets ; Prévient les courbatures et les lombalgies, notamment à l'effort, en station debout ou pendant les menstrues. Dissipe l'émotion de peur.

14 - MASSER LE CENTRE VITAL

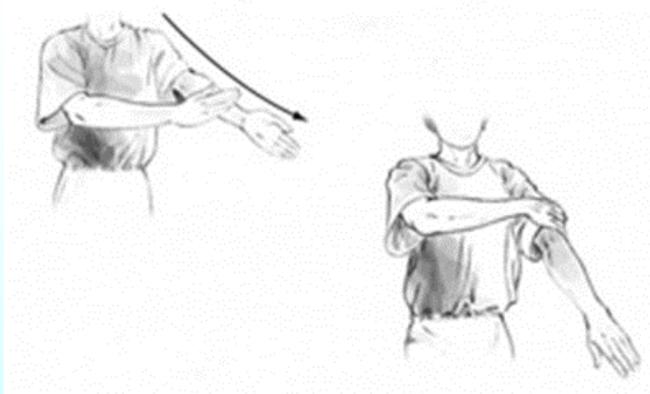
NE PAS EFFECTUER CE MOUVEMENT EN CAS DE GROSSESSE.

Après avoir frotté les mains, placer ses mains en oblique sur la zone se situant à quelques centimètres sous le nombril (appelé le Dan Tian) et masser du haut vers le bas. Masser dans le sens des flèches ; une main monte tandis que l'autre descend. 30 fois.
Puis effectuer de petites percussions douces. 30 fois.

Effets : L'énergie est envoyée dans les méridiens.



15 - MASSER LES BRAS



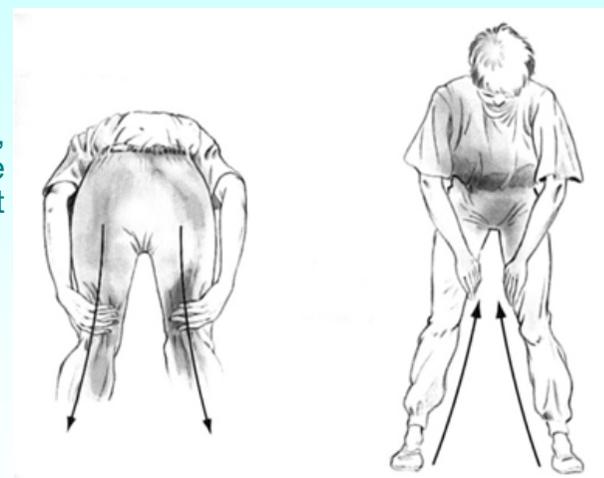
Après avoir frotté les mains, avec la paume de la main, masser la face dorsale du bras de la main vers l'épaule (en inspirant) , puis descendre de l'épaule sur la face interne du bras jusqu'à la main (en expirant). Faire plusieurs fois le bras gauche puis le bras droit. 15 fois.

Effets : Suit le sens de circulation des méridiens d'acupuncture, et donc stimule et accélère la circulation de l'énergie vitale dans ces réseaux et y propage l'énergie accumulée lors du massage du centre vital (réservoir).

16 - MASSER LES JAMBES

Après avoir frotté les mains, placer les mains sur le bord intérieur du pied, près du gros orteil, remonter le long de la face intérieure des jambes jusqu'au pubis (en inspirant) puis redescendre en partant de l'arrière des cuisses, le long de la face arrière de la jambe jusqu'au bout du petit orteil (en expirant). 30 fois en tout.

Effets : idem que pour les bras.



Secouer les jambes et les bras. Ça y est, enfin prêt-e pour une nouvelle journée qui commence !!!!

