

SERIE DES AUTO-MASSAGES

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 contre l'autre pour obtenir de la chaleur et faire venir le Qi (l'énergie) dans les paumes. En même temps on se concentre sur les points Lao Gong (8 MC) et le bout des doigts.

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, les oreilles, les tempes. Appuyer légèrement en descendant et plus fort en remontant.

Effets : masse le cœur, met en route le Qi, active la circulation sanguine, agit sur le cœur qui gouverne les 7 orifices et contrôle tous les sens et tous les organes.

Masser le front en passant une main puis l'autre sur le front comme si on l'essuyait.

Effets : favorise la circulation du sang et de l'énergie dans les sinus, envoie du Qi dans le cerveau et stimule les méridiens de VB et V, l'éveil, la concentration et la mémoire, anti-ride.

Masser le cuir chevelu en mettant les doigts en peigne, appuyer en saccade de l'avant vers l'arrière pour décoller le cuir chevelu du crâne. Puis avec les ongles plantés dans le cuir chevelu, griffer plus ou moins fort d'avant en arrière le cuir chevelu.

Effets : aide la peau du crâne à respirer, tonifie les cheveux, tonifie la VB, la V, le cerveau (branche profonde), agit sur la vigilance, la mémoire, la concentration.

Masser les yeux en posant les mains à plat sur les yeux, bouts des doigts dirigés vers le ciel, les éloigner vers les tempes en frottant toute la surface des yeux, des paupières, des sourcils. L'auriculaire masse sous l'œil.

Effets : agit sur le Foie, défatigue les yeux, renforce l'énergie du Foie et stimule aussi l'énergie du cœur.

Masser le nez en posant les index sur les ailes du nez et en frottant vigoureusement.

Effets : agit sur le Poumon, le nez bouché, stimule l'odorat, agit sur les points réflexes du nez.

Masser les lèvres en plaçant un index au-dessus de la lèvre supérieure et un index au-dessous de la lèvre inférieure, frotter assez vigoureusement. Puis inverser la position des index et frotter à nouveau les lèvres. Puis massage de toute la bouche avec la paume des mains.

Effets : agit sur Rate-Pancréas et Estomac en les stimulant, relie Du-Mai et Ren-Mai (petite circulation microcosmique), point d'arrivée de Du-Mai : grand point de réanimation.

Masser les oreilles en les plaçant entre l'annulaire et le majeur de chaque main. Masser vigoureusement de bas en haut. Puis les mains posées à plat sur les pavillons des oreilles, masser d'avant en arrière et d'arrière en avant en repliant les pavillons. Terminer en pinçant le pavillon et en tirant le lobe des oreilles vers le bas.

Effets : agit sur le Rein, stimule la circulation du sang et de l'énergie, fortifie l'audition et le Rein, agit sur les acouphènes et les bourdonnements.

Masser le palais du vent (20 VB) avec le pouce ou avec le bout du majeur (index-majeur-annulaire réunis) qui est situé sous l'occiput dans un creux profond.

Effets : agit sur le bulbe et le tronc cérébral, améliore le sommeil, calme l'esprit, combat les douleurs de la nuque et les migraines.