

Les Automassages

L'automassage est un cadeau offert à soi-même afin de prendre soin de soi et de se sentir bien. Chacun d'entre nous pratique sûrement déjà des automassages. Spontanément certains de nos gestes se font pour nous recharger, nous soutenir, nous détendre. Ce sont bien souvent de massages doux et légers que nous appliquons à nous-mêmes.

Pression des index sur les tempes, doigts sur les paupières, effleurement des sourcils, mains sur la nuque ou dans le bas du dos, frottements des paumes de main, tous ces gestes quotidiens sont des automassages qui donnent à votre esprit des messages de confort et de réconfort.

Si ces gestes simples sont une invitation à se dorloter, d'autres plus élaborés apporteront douceur de vivre, équilibre et dynamisme. Les automassages dénouent les tensions et nous font sentir plus légers et alertes, ils rééquilibrent l'énergie.

Effectués debout ou assis, les automassages peuvent être légers ou plus profonds, rapides ou plus lents; à chacun de trouver ce qui lui convient, ce qui lui est le plus agréable au moment présent.

Les automassages, 'ouvrent les portes' et favorisent la communion avec la Grande Nature. Notre peau est une interface entièrement perméable permettant des échanges continuels entre notre espace intérieur et l'espace extérieur qui en vrai est un même espace.

Pour renforcer l'organisme et stimuler l'énergie défensive Wei Qi, massez-vous quotidiennement.

Il existe une multitude d'automassages.

Ci-dessous, je vous en fais découvrir quelques-uns mais vous pouvez aussi vous en inspirer.

Automassage pour stimuler tous les sens

Tout d'abord, frottez vos paumes de main l'une contre l'autre jusqu'à ressentir de la chaleur.

Placez vos mains sur votre visage, remontez sur le front puis descendez sur les tempes et les oreilles dans un mouvement circulaire comme si vous vous laviez le visage.

Faites-le une trentaine de fois.



Ce mouvement va stimuler tous les sens et stimuler le Qi de l'organe/fonction correspondant :

les yeux correspondent au Foie,

les oreilles au Rein,

le nez au Poumon,

les lèvres à la Rate/Estomac,

la langue au Cœur.



Automassage du visage

Un automassage à la fois relaxant et tonifiant dont les effets sont immédiats.

Placer votre attention sur votre respiration.

Laisser la respiration détendre l'ensemble du corps et l'esprit.

Frotter énergiquement les paumes des mains l'une contre l'autre, jusqu'à ressentir la chaleur des Lao Gong.

Les mains à plat sur les yeux, le petit doigt sous l'œil, éloigner les mains vers les tempes en étirant doucement.

3 fois

Plier les deux index en arc. Avec la 2^{ème} phalange des index masser les arcades sourcilières en appuyant de la racine du nez jusqu'aux tempes.

3 fois

Mêmes mouvements en passant sous les yeux, sur le bord de l'orbite inférieure.

3 fois

Avec la face radiale de l'index et la pulpe du pouce pincer les sourcils en partant du bord interne vers le bord externe.

3 fois.

Frotter à nouveau les mains pour les chauffer.

Poser ensuite les paumes en creux sur vos yeux.

Prendre un temps pour ressentir la chaleur (l'énergie) absorbée par les yeux.

Rester quelques instants en présence de toutes ses sensations

Automassage digestif et plus

Les anciens Taoïstes disaient : « la bouche est un magnifique lac, d'où jaillit une source d'eau précieuse destinée à arroser les organes internes ».

Cet automassage s'appelle « nettoyer la Rate et l'Estomac », il consiste à masser le pourtour des lèvres.

Avec un mouvement de va-et-vient, frotter les lèvres inférieures et supérieures avec les index, 36 fois.

Puis inverser la position des index.



Ce mouvement stimule les muscles des lèvres, prévient l'apparition de rides et stimule le Qi de la fonction Rate-Estomac dans le but de favoriser une bonne digestion.

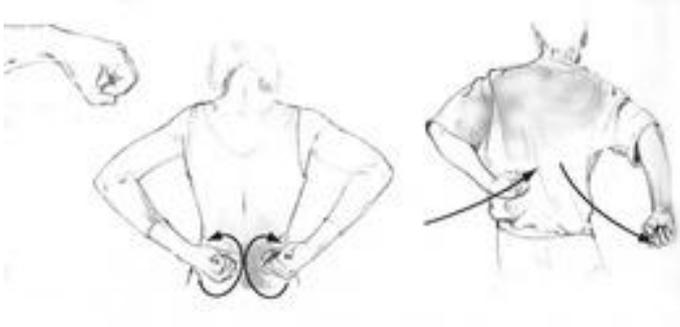


Automassage pour renforcer les reins

Commencer par masser les reins en un geste circulaire de part et d'autre de la colonne vertébrale.

Augmenter progressivement jusqu'aux frictions vigoureuses puis jusqu'au tapotage.

Ensuite, éventuellement, effectuer des percussions qui démarrent tout tranquillement et peuvent devenir plus toniques.



Ce mouvement renforce la région lombaire et stimule le Qi du Rein.

Automassage des pieds avec une balle de tennis

Debout ou assis avec le dos droit commencer par bien ressentir le sol sous la plante de nos deux pieds.

Tout le long de l'exercice, prendre soin de faire attention à notre position, la courbure du dos, la détente de l'ensemble du corps, ...

Amener la balle de tennis sous la plante du pied gauche. Prendre le temps de laisser le pied rentrer en contact avec l'objet.

Ensuite lentement faire rouler la balle sous le pied en formant des cercles.

Masser ainsi toute la voûte plantaire en appuyant plus ou moins fort avec le poids du corps sur la balle. Passer ensuite au talon puis à l'avant du pied et aux orteils, c'est comme si ces derniers s'agrippaient à la balle. Insister doucement sur les zones les plus dures ou les plus sensibles.

Avant de changer la balle de pied, rester quelques instants en présence des sensations en déposant le pied au sol.

Puis faire pareil avec le pied droit.

Masser pendant minimum 5 minutes chaque pied pour bien relâcher les tensions accumulées. Un exercice à pratiquer sans modération.

Un automassage des pieds avec une balle de tennis, relâche et décontracte tous les muscles de la voûte plantaire en seulement quelques minutes.

Plus on pratique cet automassage, plus les muscles, tendons et ligaments sont détendus et les pieds deviennent souples.

En améliorant la circulation sanguine mais aussi lymphatique, ce massage des pieds a une action drainante et aide au processus naturel de nettoyage de l'organisme.

En faisant rouler la balle sur toute la surface de la voûte plantaire, on stimule toutes les zones réflexes situées sous nos pieds. Selon les principes de la réflexologie plantaire chinoise, la stimulation de ces zones, correspondant à nos organes-fonctions, permet de tonifier l'ensemble du corps et de renforcer le Qi.

