

AUTO MASSAGE

DEBOUT

- En inspirant, monter les bras sur les côtés et les placer de chaque côté de la tête en oblique, les mains bien ouvertes, doigts tendus. Rester quelques respirations et visualiser la bonne énergie qui circule tout autour, la capter avec les doigts et les mains. Puis, en expirant, rabaisser les bras (le faire 3 fois).
- Frotter les mains. Tout en frottant, monter les mains en inspirant jusqu'au dessus de la tête et descendre les mains en expirant (le faire plusieurs fois).

Assis

Massage des mains

- « Laver » les mains.
- « Laver les doigts » un à un
- Masser chaque doigt en tirant (avec pouce et index de l'autre main) de chaque côté des doigts.
- Doigt un à un (tenu avec pouce et index de l'autre main), faire le geste de « visser dévisser »
- Tous les doigts ensemble « flexion, extension », en ouvrant puis en fermant le poing
- Masser le tranchant de la main
- Masser le péricarde. Se servir du pouce pour exercer un mouvement circulaire au centre de la paume. Pour trouver ce point, replier les doigts dans la paume, le poing à demi fermé, le péricarde est le point situé au bout du majeur.
- Masser le dos de la main en appuyant avec le pouce le long des os, depuis la naissance du poignet jusqu'au bout de chaque doigt (3 fois chaque doigt). Pour aider, la paume de la main du côté des doigts massés est posée sur la cuisse.
- Taper avec le poing dans la paume de la main
- Frotter le poignet avec l'autre main.
- Secouer les mains vers le haut, vers le bas (pour mobiliser les poignets).

Massage de la tête

- **Massage des oreilles.** Masser les pavillons externes. Frotter le lobe de l'oreille en plaçant les pouces derrière les lobes et les index devant. Les oreilles entre majeur et annulaire écartés, frottez simultanément l'avant et l'arrière des oreilles.
- **Massage du front**
Utiliser tous les doigts pour masser le front sur toute sa surface.
Masser les tempes avec les index, d'abord en faisant des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans l'autre sens. Ces exercices dissipent les maux de tête localisés dans le front et les tempes.
Frotter le front en le balayant avec le plat d'une main d'une tempe à l'autre comme si on voulait effacer les rides du front.

- **Massage de la région des sourcils** Avec le pouce et l'index, masser les arcades sourcilières en les pinçant de façon répétée par pressions successives du milieu vers l'extérieur. Puis refaire 2 fois.
- **Massage autour des yeux**
Avec la pulpe du bout des doigts, faire le tour des yeux en appuyant un peu en suivant les contours du trou orbital (en haut de l'intérieur vers l'extérieur et en bas de l'extérieur vers l'intérieur).
Fermer les yeux. Du bout des doigts, masser doucement les globes oculaires à travers les paupières fermées.
- **Massage du nez** Placer les index sur les ailes du nez, masser en frottant avec un mouvement de haut en bas et bas en haut. Cet exercice peut débloquent les sinus et les nez bouchés. Frotter les ailes du nez jusqu'à ressentir de la chaleur. Cela fera du bien tout au long des hivers froids et chaque matin au réveil.
- **Massage des joues** Malaxer les joues à pleine mains. Insister sur les mâchoires (bouche ouverte).
- **Massage autour de la bouche** Avec le plat des doigts d'une main, faire le tour de la bouche plusieurs fois afin de stimuler la circulation sanguine dans les gencives.
- **Massage de la mâchoire inférieure.** « Pincer » le menton entre les doigts des mains et exercer une pression avant d'aller un peu plus loin et exercer une nouvelle pression. Se déplacer en direction des lobes des oreilles. Puis refaire 2 fois.
- **Massage de tout le visage** Placer les mains sur l'ensemble du visage et faire glisser les mains vers le bas comme si on retirait un masque. Puis refaire 2 fois.
- **Massage du cuir chevelu** Les doigts en « griffes », masser le cuir chevelu sur toute sa surface en faisant bouger le cuir chevelu avec le bout des doigts.

Massage du cou

- Masser le cou avec les 2 mains (« se faire un cou de girafe »)
- Masser la nuque

Massage des épaules

- Masser un trapèze
- Masser l'épaule du même côté, puis le bras, l'intérieur du coude, l'avant bras
- Faire de même pour l'autre côté
- Faire glisser une main depuis le lieu situé juste sous la clavicule puis descendre sur l'intérieur du bras jusqu'à la main et remonter de la même manière sur l'extérieur du bras. Faire le tour de l'épaule et faire le même trajet une vingtaine de fois. Idem de l'autre côté. Ce massage favorise la digestion.

Massage du thorax

- Tapoter une moitié du thorax avec le bout des doigts réunis de la main du côté opposé. Faire idem de l'autre côté.
- Tapoter le milieu de la poitrine (sternum) avec le bout des doigts pour faire vibrer la cage thoracique (on peut émettre un son pour faire vibrer davantage).
- Frotter le thorax avec le plat des mains. Devant et aussi sur les côtés (flancs).

Massage du ventre

Masser le ventre avec les 2 mains (mouvements circulaires effectués dans le sens des aiguilles d'une montre pour tendance à la constipation)

Massage du dos

- Masser le dos avec le plat des mains.
- Avec les doigts faire des traits tirés horizontaux, verticaux, des ronds... (toujours de chaque côté de la colonne)
- Masser le dos avec les poings fermés en les faisant glisser et en appuyant.
- Faire des mouvements circulaires avec les poings fermés sur les points de sciatique (haut des fesses).

Massage des jambes

- Tapoter l'intérieur des cuisses avec le bout des doigts réunis
- Masser les cuisses à pleine mains, puis l'arrière des genoux, les mollets.
- Faire un « martelage » en se servant des ses 2 poings. Tapoter (poignets souples) une jambe depuis le bas vers le haut (uniquement du bas vers le haut) une dizaine de fois et faire idem pour l'autre jambe. Ce massage favorise le retour veineux.

Massage des pieds

- Masser l'ensemble d'un pied (prise de contact).
- Masser les orteils d'un pied. « Visser-dévisser » chaque orteil. Ecarter les orteils. Mettre les doigts entre les orteils. Tenir tous les orteils dans une main et faire des flexions- extension.
- Masser le dessous du pied avec les pouces (voir planche de réflexologie pour points particuliers).
- Masser avec le pouce le bord intérieur du pied depuis le talon jusqu'au gros orteil (en suivant la « ligne » qui délimite une différence de peau). Stimulation de la colonne vertébrale.
- Masser le dessus du pied et notamment le point situé en haut de la palme gros orteil et 2^{ème} orteil (point du foie)
- Masser le dessus du pied en appuyant avec le pouce le long des os, depuis la naissance de la cheville jusqu'au bout de chaque orteil (3 fois chaque doigt).
- Masser le bord extérieur du pied
- Faire l'autre pied et ... profiter de son bien-être !!!