



AUTOMASSAGE CHINOIS:

« Le réveil du corps »

Assis en tailleur, confortable.

Pointe de la langue derrière les racines des dents du haut, léger sourire sur les lèvres.

MAINS :

1. Se frotter les mains jusqu'à sensation de chaleur (augmente la concentration et amène le sang et l'énergie dans les mains)

VISAGE :

1. Frotter le visage, mains à plat de l'intérieur vers l'extérieur, 9x, SFLM
2. Peigner le cuir chevelu d'avant en arrière avec le bout des doigts, 9x, SFLM
3. Tête en arrière, masser fortement en petit cercles, les points situés sous les bosses occipitales, à la jonction crane et cou. 9x dans un sens, 9x dans l'autre, SFLM
4. Se repasser le front, paume à plat, en commençant par la main gauche, en alternant, en faisant des gestes amples, 9 passages, SFLM
5. Appliquer le bas de la paume sur les orbites, faire de légers cercles 9x dans un sens, 9x dans un autre, étirer doucement les yeux à la fin, SFLM
6. Pointes des doigts jointes, masser le nez du bas vers le haut, en insistant sur le point situé sur le sillon nasal, 9x, SFLM
7. « Se faire la moustache », pouces sur l'angle du maxillaire inférieur, frotter le dessus et le dessous de la bouche avec le côté des index, 9x, changer de sens, 9x, SFLM
8. Frotter la base des oreilles, en calant entre les index et les majeur.
9. Se repasser le cou, vers le bas, mains bien ouvertes, en alternant droite gauche, 9x, SFLM

TRONC :

1. La main droite pince fortement le trapèze gauche, tête inclinée à droite, 9 x. Changer de côté.
2. Bras croisés, mains en bec de canard (pointes de tous les doigts en contact), tapoter les points situés sous clavicules, côté externe, dans le haut du sillon pectoral, 9x, SFLM
3. Paumes de main ouverte, une main sur l'autre, se masser en cercle, le milieu du sternum jusque sensation de chaleur, SFLM
4. Même chose sur la zone de l'estomac, sous le sternum, jusque sensation de chaleur, SFLM
5. Se brosser le bas du grill costal, de l'intérieur vers l'extérieur, 9x, un côté puis l'autre, SFLM
6. Masser la zone sous le nombril, jusque sensation de chaleur, SFLM
7. Main l'une sur l'autre, faire de grands cercles dans le sens droite gauche en passant par en haut, 36x, SFLM
8. Frotter vigoureusement la zone de reins, derrière les dernières côtes, jusque sensation de chaleur, SFLM

BRAS :

1. Le bras qui reçoit est détendu : frotter en cercle 9x dans l'ordre : extérieur du poignet, du coude, de l'épaule, intérieur de l'épaule, du coude, du poignet
2. Brosser les méridiens : monter face externe du bras et redescendre face interne, 9x, SFLM

JAMBES :

1. Jambes dépliées devant soi, frotter en cercle 9x dans l'ordre : plante des pieds, intérieur des chevilles, genoux, jambes, puis sacro-iliaque, hanches, genoux, malléoles externes, pieds
2. Brosser les méridiens, monter face interne des jambes, jusque sacro-iliaques, descendre face externe, 9x, SFLM

FIN :

Passer sur les genoux, poser un pied à plat, jambe pliée à 90°, se lever en prenant appui sur la jambe et poser l'autre pied à côté, écartée de la largeur du bassin, et

SAVOURER VOS SENSATIONS...