

# AUTO-MASSAGES

Commencez par prendre la position de base : pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules. Vous effacez la courbure lombaire en basculant légèrement le bassin vers l'avant.

Naturellement, les genoux se positionnent, ni tendus, ni fléchis. Votre respiration est calme, abdominale.

La tête est comme suspendue par un fil. La mâchoire est détendue et s'abaisse légèrement, entraînant le menton vers la poitrine. Vous détendez les épaules, la poitrine, les bras placés le long du corps. Pensez à maintenir cette position tout au long de l'exercice.

Vous vous frottez les mains l'une contre l'autre, comme pour les réchauffer.

1. Vous massez doucement votre visage. Vous appuyez en montant au centre du visage, les pouces le long du nez et vous écartez les mains en massant votre front avec la paume. Vos mains redescendent sur chaque joue en massant chaque côté. Faites au moins trois passages.

2. Vous massez vigoureusement votre cuir chevelu avec vos ongles jusqu'à la base de l'occiput. Vous faites un trajet central et des trajets latéraux (3 fois)

3. Vous massez la zone sous-occipitale avec un mouvement circulaire. Puis, vous poursuivez ce mouvement en descendant le long de vos cervicales. Vous frottez alors alternativement avec chaque main, la grosse vertèbre cervicale à la base du cou

4. Vous venez ensuite massez lentement et profondément de part et d'autre de la trachée, comme si vous creusiez deux sillons avec vos pouces

5. Avec la phalange du milieu de vos index, massez les arcades sourcilières en appuyant de la racine du nez jusqu'aux tempes. Vous faites ensuite le même mouvement en passant sous les yeux

6. Vous frottez énergiquement les deux ailes du nez

# ENERGETIQUES

7. Vous collez la pointe de la langue au palais, derrière les dents. Avec un index sur chacune de vos lèvres, vous massez les gencives, puis vous intervertissez les index

8. Vous massez doucement l'articulation de la mâchoire, puis vous venez froter la peau devant et derrière les oreilles avec vos annulaires et vos majeurs. Vous massez ensuite les pavillons avec tous vos doigts, en finissant par étirer les lobes.

9. Vous frottez vigoureusement avec l'index et le majeur sous votre clavicule gauche, puis la droite.

10. Vous tapotez doucement le sternum et vous émettez le son A en portant votre conscience sur les cellules du thymus qui sont en train de vibrer.

11. Mains à plat, vous lissez la face interne de votre bras droit jusqu'au bout des doigts et vous remontez par la face postérieure en englobant votre épaule. Vous faites ce mouvement d'aller-retour au moins cinq fois avant de passer à l'autre bras

12. Vous massez vos flancs avec vos deux mains, puis vous passez sous vos côtes pour masser votre foie et votre pancréas.

13. Mains l'une sur l'autre, vous massez votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

14. Vous frottez vigoureusement le pli de l'aîne de chaque côté.

15. Vous massez ensuite la zone lombaire, puis vous la tapotez avec un mouvement souple qui part des poignets (les coudes ne bougent pas, les pouces et les index forment un cercle).

16. Mains à plat, vous lissez les faces postérieures de vos jambes jusqu'au bout des orteils et vous remontez par les faces internes jusqu'au pli de l'aîne. Vous englobez ensuite vos hanches pour revenir dans le bas du dos. Vous faites au moins cinq passages

Vous revenez à la position de départ. Vérifiez la profondeur de votre détente. Concentrez-vous sur votre respiration. Mettez-vous à l'écoute de ce mouvement harmonieux. Laissez-vous bercer par ce rythme doux.