



Hélène Campan

240
manœuvres
expliquées
et illustrées

— MA LEÇON — D'AUTOMASSAGE

Relaxez-vous et soulagez rapidement vos tensions

ANTI-ÂGE, BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ

EYROLLES



— MA LEÇON — D'AUTOMASSAGE

VOTRE COACH À DOMICILE !

Vous souhaitez lutter contre le stress et retrouver bien-être et harmonie ? Rien de plus simple avec les 240 manœuvres d'automassage proposées par Hélène Campan. Des pieds à la tête, vous trouverez l'ensemble des gestes et des points énergétiques à activer pour aller rapidement mieux.

Grâce à cet ouvrage richement illustré et accessible à tous :

- **Réalisez pas à pas** les bons gestes pour un bien-être rapide.
- **Soulagez** vos petits maux du quotidien (problèmes de digestion, mal de dos, insomnie...)
- **Retrouvez** vitalité et énergie.
- **Préservez** votre capital jeunesse.

Hélène Campan est masseuse et formatrice en spa et en école de massage. Elle est la créatrice du concept d'enseignement pédagogique « Expert Massage Academy ». Spécialiste du bien-être à travers le monde, elle a plus de 75 techniques de massages à son actif.



Bonus :
femmes
enceintes
et séniors

www.editions-eyrolles.com

— MA LEÇON —

D'AUTOMASSAGE

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

Ma leçon de massage avec bébé, Isabelle Gambet-Drago

Ma leçon d'antigym, Thérèse et Marie Bertherat

Ma leçon de massage, Hélène Campan

Ma leçon de méditation, Samuel Ganes

Ma leçon de yoga, Laurence Luyé-Tanet

Du même auteur :

Ma leçon de massage, Hélène Campan

ABC du shiatsu, Grancher, 2015

ABC du massage californien, Grancher, 2016

Les photographies qui illustrent les postures ont été réalisées par Bruno Perroud.

Photos © Shutterstock pages 11, 15, 16, 18, 27, 31, 37, 71, 145, 170, 172, 174, 180

Création de maquette : Marine Gérard

Mise en pages : Marie Housseau

Les schémas ont été réalisés par Hung Ho Thanh et Hélène Campan.

Avertissement

Malgré tout le soin apporté aux exercices de cet ouvrage, ni l'auteur ni l'éditeur n'assument la moindre responsabilité pour les dommages présumés ou réels qui pourraient intervenir par l'utilisation ou l'application directe ou indirecte des techniques présentées dans ce livre. Il est vivement recommandé de suivre l'avis d'un professeur et de consulter un médecin en cas de problème.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'exploitation du droit de copie 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56142-5

Hélène Campan

— MA LEÇON —

D'AUTOMASSAGE

Relaxez-vous et soulagez rapidement vos tensions

ANTI-ÂGE, BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ

EYROLLES

REMERCIEMENTS

Un grand merci à :

- Gwenaëlle Painvin, des Éditions Eyrolles, pour sa confiance réitérée.
- Sandrine Navarro pour son extrême gentillesse et sa patience.
- Ma mère, qui me soutient dans tout ce que j'entreprends depuis tant d'années.

SOMMAIRE

| | |
|-------------------|---|
| Introduction..... | 9 |
|-------------------|---|

1 BIEN SE PRÉPARER POUR PROFITER DE TOUS LES BIENFAITS DE L'AUTOMASSAGE .. 11

1 Petite histoire du massage et des automassages.....12

| | |
|----------------------|----|
| Au Moyen-Orient..... | 12 |
| En Asie..... | 12 |
| En Europe..... | 13 |

2 Les bienfaits des automassages.....14

| | |
|--|----|
| La peau, un organe sensoriel unique..... | 14 |
| Pourquoi masser l'épiderme?..... | 14 |
| Les contre-indications à la pratique du massage .. | 22 |

3 Se préparer au massage..... 25

| | |
|--|----|
| Créer un environnement propice..... | 25 |
| La préparation mentale..... | 25 |
| La tenue idéale..... | 25 |
| Hygiène et automassage..... | 26 |
| S'échauffer avant de s'automasser..... | 26 |
| Existe-t-il une bonne posture?..... | 26 |
| Être vigilant à sa respiration..... | 26 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| Établir une routine..... | 27 |
| À quelle fréquence s'automasser?..... | 27 |

4 Les techniques de base du massage..... 28

| | |
|----------------------|----|
| L'effleurage..... | 28 |
| Le balayage..... | 28 |
| Le lissage..... | 28 |
| Les vibrations..... | 29 |
| Les pressions..... | 29 |
| La friction..... | 29 |
| Les percussions..... | 29 |
| Le pétrissage..... | 30 |

5 Les huiles de massage.....31

| | |
|--|----|
| Les huiles végétales..... | 31 |
| Les huiles prêtes à l'emploi..... | 32 |
| Autres produits de massage..... | 32 |
| Comment utiliser l'huile de massage..... | 32 |

6 Prolonger les bienfaits de l'automassage..... 35

| | |
|----------------------------|----|
| Hydratez-vous..... | 35 |
| Reposez-vous..... | 36 |
| Évitez de trop manger..... | 36 |
| Prenez un bain..... | 36 |

2 MES AUTOMASSAGES BIEN-ÊTRE.....37

1 Mes secrets de beauté..... 39

| | |
|--------------------------------|----|
| Anti-âge du visage | 39 |
| Beauté du cou | 45 |
| Soin du buste | 45 |
| Pour une crinière de rêve..... | 47 |
| Mains et ongles | 49 |

2 J'arrête les régimes, je me masse !..... 52

| | |
|----------------------------------|----|
| Coupe-faim | 52 |
| Détoxiner | 53 |
| Retrouver la ligne | 53 |
| Raffermissment | 54 |
| Lutter contre l'obésité..... | 55 |
| Lutter contre la cellulite | 56 |
| Limiter la rétention d'eau | 59 |

3 Ma routine bien-être..... 60

| | |
|----------------------------------|----|
| Booster du cœur | 60 |
| Circulation basse | 60 |
| Circulation haute | 61 |
| Douceur du contour | 62 |
| Énergie solaire..... | 62 |
| Immunité stimulée | 63 |
| Ki du contour de l'oreille | 64 |
| Ki bas des oreilles | 64 |
| Ki bas des jambes | 65 |
| Ki haut des oreilles..... | 66 |
| Nuque souple | 66 |
| Odorat développé | 67 |
| Peigne | 67 |

| | |
|--------------------------------|----|
| Percussion des lombaires | 68 |
| Polarité horizontale | 68 |
| Polarité verticale..... | 69 |
| Vraie respiration..... | 69 |

3 MES AUTOMASSAGES EN TOUTES CIRCONSTANCES 71

1 Je reste zen au boulot72

| | |
|---|----|
| Bien commencer sa journée de travail | 72 |
| Augmenter sa concentration et accroître sa vigilance | 74 |
| Lâcher prise et lutter contre la fatigue..... | 78 |
| Coups de pompe, lassitude et épuisement | 79 |
| Douleurs liées à l'utilisation de l'ordinateur | 82 |
| Douleurs liées aux positions stationnaires et au piétinement | 86 |
| Douleurs causées par des mouvements professionnels répétitifs | 87 |

2 En déplacement, je ne perds plus mon temps..... 89

| | |
|---|----|
| Dans les transports en commun..... | 89 |
| Bien voyager en avion | 91 |
| Lutter contre le mal des transports | 96 |

3 Je fais du sport en toute sérénité 99

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Échauffement musculaire | 99 |
| Récupération après l'effort | 103 |
| Crampes et courbatures | 105 |

4 Aïe ! J'ai mal ! 108

| | |
|---|-----|
| Maux de tête | 108 |
| Douleurs dentaires | 110 |
| Tensions dans la nuque, les épaules et torticolis | 111 |
| Douleurs dorsales | 113 |
| Lombalgies | 115 |
| Sciatiques | 117 |
| Maux de ventre | 118 |
| Douleurs dans les membres inférieurs | 125 |

5 Ces affections chroniques qui gâchent la vie.....128

| | |
|---------------------------|-----|
| Allergies | 128 |
| Asthme | 128 |
| Infections ORL | 130 |
| Problèmes de peau | 136 |
| Troubles du sommeil | 138 |
| Vertige | 143 |

4 LES AUTOMASSAGES POUR TOUS145

1 Je soulage mes maux féminins.....146

| | |
|---|-----|
| Renforcement énergétique des organes génitaux | 146 |
| Syndrome prémenstruel | 148 |
| Règles douloureuses, irrégulières et aménorrhée. | 150 |
| Ménopause. | 152 |

2 Je suis épanouie pendant ma grossesse.....156

| | |
|---|-----|
| Faciliter la respiration | 156 |
| Détendre le diaphragme | 156 |
| Apaiser le fœtus | 157 |
| Détendre la région lombaire | 158 |
| Lutter contre les nausées et vomissements | 160 |
| Renforcer la vessie | 161 |
| Favoriser la production de sécrétion lactée. | 161 |

3 Je suis sénior et en pleine forme.....163

| | |
|--|-----|
| Renforcer la mémoire | 163 |
| Rhumatismes : arthrose, arthrite et perte de mobilité articulaire | 163 |
| Myopie, cataracte et glaucome | 165 |
| Audition | 167 |

5 LES ACCESSOIRES D'AUTOMASSAGES ..169

Des planches de méridiens et des planches anatomiques viennent compléter le contenu de cet ouvrage. Pour les télécharger, il suffit de vous connecter à l'adresse suivante :



<http://www.editions-eyrolles.com/dl/56142>

Mention légale : le service de téléchargement proposé ci-dessus est délivré à titre gratuit. Les émetteurs se réservent le droit de retirer ou de modifier cette possibilité sans préavis et en cas d'utilisations qui s'avèreraient sans commune mesure avec les ventes du livre. Les documents à télécharger restent la propriété de l'auteur et de l'éditeur qui les mettent à la disposition du lecteur pour son usage personnel ; en retour celui-ci s'engage à ne pas les diffuser ou à en faire un usage commercial sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur.

En cas de difficulté de téléchargement, veuillez écrire à l'adresse suivante : numerique@eyrolles.com

Les termes anatomiques suivis d'un astérisque sont détaillés sur les planches anatomiques que vous pouvez télécharger grâce au flashcode.

Pour chaque pathologie, nous vous proposons une série de massages. Vous pouvez les réaliser dans l'ordre que vous souhaitez. En revanche, il est essentiel que vous les fassiez bien tous afin que vous puissiez ressentir les bienfaits de ces automassages.

INTRODUCTION

Les automassages tels que nous allons les aborder dans ce livre sont principalement issus de techniques ancestrales de la tradition asiatique. Cette discipline à part entière, plus connue sous le nom de Dô-In, aurait été définitivement codifiée dans les années 1950. Comme nombre de techniques sino-japonaises, elle reprend et utilise tous les codes de la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

Ainsi, il est question d'agir sur les canaux d'énergie, appelés méridiens, ou de stimuler par digipression des points appelés *Tsubos* afin de lutter contre les états de faiblesse, les douleurs et les maladies. Car lorsque le corps vit un état de disharmonie, l'énergie ne circule plus correctement dans ces canaux, ce qui affaiblit le corps de manière partielle ou totale.

La pratique régulière des automassages permet de pallier ces maux, elle est idéale pour retrouver tonus et énergie. Elle participe au réveil musculaire du corps, renforce le métabolisme et maintient l'organisme en bonne santé.

Les automassages permettent également de lâcher prise face aux soucis du quotidien, ils déstressent, apaisent et calment le rythme cardiaque, c'est pourquoi ils sont fort appréciés à l'heure actuelle.

En complément de ces automassages, il est également vivement conseillé de pratiquer une seconde activité de relaxation, telle que le yoga, le pilates ou encore la méditation.

Cet ouvrage s'ouvre sur quelques conseils pour bien se préparer à l'automassage et se poursuit dans une seconde partie sur les différentes manœuvres que l'on peut effectuer pour se relaxer, se sentir en meilleure forme, pour mincir ou lutter contre les états de fatigue et de dépression.

Il propose également de nombreux conseils pour se masser quel que soit le lieu où l'on se trouve : dans le métro, au boulot ou quand on fait du sport.

Il présente de manière simple et abordable la médecine chinoise et les points d'acupuncture pour se soulager d'une myriade de maux, maladies et infections.

Enfin, il aborde la question des massages spécifiques destinés aux seniors, aux personnes souffrant d'addictions et aux femmes, y compris durant la période particulière de la grossesse.

Les automassages dont nous traitons dans ce livre sont principalement issus des techniques de digipuncture de la médecine traditionnelle chinoise et du Dô-In. C'est pourquoi nombre d'entre eux feront référence à des points d'acupuncture situés sur des méridiens d'énergie.



BIEN SE PRÉPARER POUR PROFITER DE TOUS LES BIENFAITS DE L'AUTOMASSAGE

1

1 PETITE HISTOIRE DU MASSAGE ET DES AUTOMASSAGES

La pratique du massage remonte à la nuit des temps, elle est considérée comme l'une des plus anciennes formes de thérapie populaire. On retrouve sa trace aux quatre coins du monde et à toutes les époques.

Au Moyen-Orient

Au Moyen-Orient, les recherches archéologiques attestent de la pratique du massage dès la plus haute antiquité, notamment en Égypte dans les maisons de vie, au sein des grands temples, tels que Memphis, Edfou, Esna ou Abydos. Les maisons de vie étaient des lieux d'enseignement scolaire destinés à former les futures élites du pays. Disposant de leur propre bibliothèque, elles étaient considérées comme de véritables institutions avec chacune leurs spécialités, l'on y formait médecins, architectes, astronomes, théologiens, traducteurs, etc.

De nombreux temples, tels que celui d'Hathor à Dendera ou d'Hatchepsout à Deir-el-Bahari, possédaient également des sanatoriums où les malades étaient traités et opérés si besoin, car l'on y pratiquait déjà la chirurgie. Les médecins confectionnaient des onguents, principalement à base de

fleurs et de plantes, qu'ils appliquaient manuellement sur le corps des patients avec des manœuvres de massage en récitant des formules magiques, ce qui leur apportait bien-être et protection. Les plantes utilisées étant généralement antiseptiques, les onguents de massage protégeaient et hydrataient la peau tout en luttant contre les infections.

On rencontre le même type de thérapie en Mésopotamie dès le règne du célèbre Assurbanipal. En effet, des textes en écriture cunéiforme retrouvés sur des tessons de briques relatent l'existence de médecins-magiciens qui soignaient leurs patients en pratiquant des incantations, en administrant des préparations médicinales, en stimulant certaines zones du corps manuellement et, enfin, en apposant leurs mains afin de chasser les mauvais esprits et de soulager les douleurs. Car, tout comme en Égypte, les dieux étaient de la partie. Certains, comme Namtar ou Idpa, étaient à l'origine des maladies mortelles les plus redoutées. Ainsi le massage babylonien permettait de chasser les mauvais esprits sous l'égide de la grande déesse Ishtar, ancêtre de Vénus Victrix à Rome, d'Aphrodite en Grèce, d'Inanna chez les Sumériens ou d'Astarté chez les Phéniciens.

En Asie

En Asie, l'une des plus anciennes traces écrites rapportant la pratique du massage date de la période de la dynastie Han (II^e siècle av. J.-C. jusqu'au II^e siècle apr. J.-C.). On la trouve notamment dans le *Huangdi Nei Jing*, le *Classique interne de l'empereur Jaune*, connu pour être le plus ancien traité de médecine traditionnelle chinoise compilé entre le V^e siècle avant J.-C. et le II^e siècle après J.-C.

Au Japon, avant de parler de massage, on parle longtemps de «teate». Il s'agit d'un réflexe conditionné et naturel qui consiste à apposer les mains dans le but de soulager le corps sur une zone qui a subi un choc ou qui souffre de maux bénins. D'ailleurs, Sukunahi Konakami, fondateur de la médecine Kampo, utilisa largement le *teate* dans ses thérapies.

Mais il faudra cependant attendre le ^{vi}e siècle pour que le massage fasse réellement son apparition en Chine et au Japon et se démocratise grâce de nouvelles techniques, telles que le Dô-In, l'Ankkiyo, l'An Mo ou encore le Tui Na.

Au fil des siècles, ces pratiques se détachèrent de leur aspect médical originel pour ne conserver que leurs vertus apaisantes et décontractantes musculaires.

Parfois oubliées, elles sont redécouvertes progressivement et évoluent afin de s'adapter aux mœurs et aux mentalités.

En Europe

Même si, de manière globale, la pratique du massage reste assez anecdotique en Europe, à la Renaissance quelques élites commencent à s'y intéresser et s'y adonnent, convaincues de ses vertus thérapeutiques. Les massages des pieds sont les plus pratiqués, afin de lutter notamment contre les difformités orthopédiques.

Puis au ^{xvi}e siècle, les médecins William Harvey et Ambroise Paré tournent une page de l'histoire des massages en Europe, en les utilisant de manière

quasi systématique en complément de soins pour les convalescents.

Au ^{xvii}e siècle, la médecine admet que la peau est un organe à part entière et qu'il est possible de la traiter manuellement.

Il faudra encore attendre un siècle pour que les massages soient pratiqués dans les traitements de la douleur et dans les problèmes articulaires, sous l'influence de John Grosvenor.

Les massages se démocratiseront au ^{xix}e siècle, quand la reine Victoria d'Angleterre, souffrant entre autres de douleurs rhumatismales, lancera la vogue des thérapies manuelles en complément des exercices physiques. Le massage devient alors une pratique respectable à laquelle il faut s'adonner pour se préserver, les moyens médicaux étant encore très limités à cette époque.

2 LES BIENFAITS DES AUTOMASSAGES

La peau, un organe sensoriel unique

La peau est un organe aux multiples facettes :

- organe frontière essentiel qui lutte et nous protège des agressions environnementales ;
- organe de contact sensoriel, d'échanges thermiques et hydriques, nécessaire au maintien de l'homéostasie ;
- organe « miroir » au niveau duquel se manifeste la plupart des maladies internes et les émotions ;
- organe de communication qui assure la liaison entre l'extérieur et l'intérieur.

Mais pour bien comprendre ce que représente notre épiderme, il est nécessaire de prendre en considération quelques données quantitatives, car la peau est l'un de nos organes les plus fragiles et les plus volumineux à la fois bien que nous n'en ayons pas conscience.

Sa surface chez l'adulte est comprise entre 1,5 et 2 mètres carré, elle pèse entre 2 et 3 kilogrammes, et son épaisseur est très variable, allant de 0,5 millimètre au niveau des paupières jusqu'à 4 ou 5 millimètres en haut du dos.

C'est la pièce maîtresse des systèmes issus de l'ectoderme, la plus externe des trois couches cellulaires de l'embryon. L'ectoderme donne naissance aux cheveux, aux dents, aux organes sensoriels de l'odorat, du goût, de l'ouïe, de la vue et du toucher.

La peau est aussi étroitement liée au système nerveux, sa principale fonction est d'informer l'organisme sur ce qui se passe à l'extérieur.

Pourquoi masser l'épiderme ?

Les automassages, même effectués avec une faible pression, permettent de stimuler aisément les trois couches dermiques, car la peau mobilise à elle seule plus de 70 % de la circulation sanguine.

Par ailleurs, par sa qualité d'organe de communication, la peau transmet instantanément à la moelle épinière et au cerveau l'intégralité des informations relatives aux contacts procurés par les automassages, elle envoie par conséquent un message positif de soulagement, de bien-être et d'apaisement au cortex.

Les automassages permettent de raffermir l'épiderme, de conserver sa jeunesse, en redonnant souplesse, éclat et élasticité à sa peau.

L'action mécanique du massage permet de prévenir les stagnations en tous genres, mais aussi d'améliorer la respiration cutanée en général et l'oxygénation du visage en particulier.

La structure de la peau

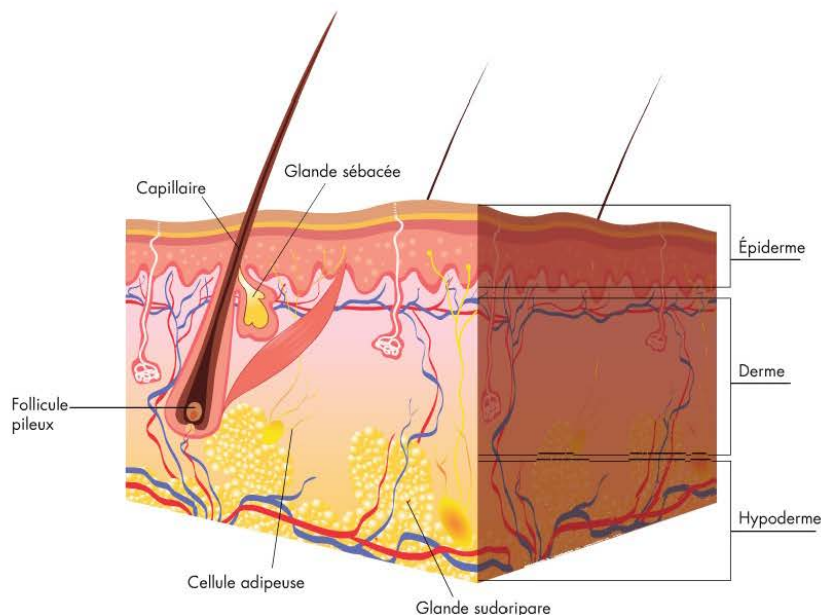
La peau est composée de trois couches superposées : l'épiderme, le derme et l'hypoderme.

- L'épiderme est ce que l'on appelle un épithélium pavimenteux stratifié constitué de nombreuses couches cellulaires qui se renouvellent.

Cet épithélium se compose d'une couche basale profonde, dont les cellules se multiplient sans cesse afin de régénérer l'épiderme à mesure qu'il s'use en superficie, et d'une couche de cellules plus superficielles qui s'aplatissent à proximité de la surface de l'épiderme.

- Le derme est une couche tissulaire qui se situe juste en-dessous de l'épiderme, elle est constituée de tissu conjonctif composé de fibres musculaires lisses, de fibres de collagène, de fibres élastiques, de terminaisons nerveuses, de glandes sébacées et sudoripares, de follicules pileux et de vaisseaux capillaires sanguins et lymphatiques denses.
- Enfin, l'hypoderme est une couche de tissu conjonctif lâche qui contient une quantité variable de cellules adipeuses et adipocytes, qui permettent à la peau de glisser sur les organes sous-jacents.

LA STRUCTURE DE LA PEAU



Pour l'effet bonne mine et pour avoir une belle peau

Au niveau du visage, du cou et du décolleté, le massage a un effet tenseur et permet de lutter contre le relâchement tissulaire, de type rides et ridules.

Il lutte enfin contre toutes les marques liées à l'âge, telles que les taches brunes, et celles liées à la fatigue, telles que cernes et poches sous les yeux.

Les automassages sont donc votre principal allié beauté ! Ils ont le pouvoir de vous aider à préserver le plus longtemps possible votre capital jeunesse et l'éclat de votre peau, et ce sans vous ruiner.

Accordez à votre visage et à votre décolleté 2 à 3 minutes d'automassage quotidien pour une peau visiblement plus belle et des traits plus détendus.

Pour détoxiner

Nous accumulons chaque jour de nombreuses toxines dans notre corps, qui peuvent avoir de multiples origines. Elles peuvent provenir d'un surplus d'hormones générées par le stress, la pollution, les gaz d'échappement, les produits toxiques que nous inhalons fortuitement, les molécules chimiques contenues dans l'eau du robinet lorsqu'elle est trop traitée, mal filtrée ou contaminée par des déchets industriels, mais aussi plus simplement de toxines alimentaires.

Ces toxines ont pour effet pervers de provoquer un vieillissement cellulaire prématuré et de favoriser l'accumulation des graisses.

Les toxines encrassent notre métabolisme qui, fatigué, est moins réactif. Notre corps doit alors entrer en lutte de manière permanente pour les éliminer.



Les automassages présentent l'avantage de favoriser l'élimination de ces toxines, notamment par le biais des urines, mais aussi d'évacuer les déchets solides stockés dans les méandres intestinaux, tout en luttant contre la constipation.

Pour améliorer la circulation des fluides corporels

La lymphe

La lymphe est présente dans tout le corps, elle circule dans les canaux dits lymphatiques, irrigue les organes annexes, transporte les graisses, permet la circulation des globules blancs qui protègent l'organisme contre les corps étrangers et élimine les déchets qui ne peuvent être transportés par le sang. Elle a donc un rôle capital dans le fonctionnement du corps humain, car elle est l'un des garants de notre système immunitaire.

La circulation lymphatique dans notre organisme s'effectue en 48 heures environ, mais chez certaines personnes elle est défaillante et nécessite un drainage afin que la lymphe remonte vers le cœur.

Ce drainage dit lymphatique améliore l'état de santé en désengorgeant notamment les jambes et les cuisses, zones dans lesquelles la lymphe stagne fréquemment. Les automassages permettant un drainage profond et efficace de la lymphe, il est vivement conseillé aux personnes souffrant de ce mal de se masser quelques minutes chaque jour.

Le sang

Le sang oxygéné chemine en partant du cœur par les voies artérielles, puis revient par les veines. Les artères se subdivisent en vaisseaux, appelés capillaires, dont la taille diminue au fur et à mesure qu'ils se rapprochent des organes. Ils sont considérés comme les maillons unifiant le système artériel et le système veineux. Tous les échanges métaboliques se font par ces microvaisseaux capillaires, la qualité et la fluidité de ces échanges est donc capitale pour

notre métabolisme et détermine notre niveau de « bonne » santé.

Lorsque ces échanges s'altèrent, notre métabolisme ralentit et notre corps perd en vitalité. Le problème se situe principalement au niveau des membres inférieurs parce que c'est à ce niveau que s'exerce la pompe musculaire, qui mobilise le sang veineux et les valves de retenues disposées autour des veines, permettant au sang de remonter vers le cœur.

Ainsi lorsque le sang circule mal, les veines superficielles se dilatent, fragilisant la circulation sanguine dans son ensemble et causant varices, phlébites, ulcères variqueux, œdèmes, sensation de jambes lourdes et gonflées, ou encore hémorroïdes.

Notre mode de vie sédentaire contemporain est bien souvent responsable de ces maux, puisque la faible activité physique, voire son absence totale, mais aussi les positions stationnaires prolongées et le piétinement ralentissent également notre circulation sanguine.

Dans ces circonstances, il est conseillé de s'automasser au minimum deux fois par semaine et dans l'idéal une fois par jour afin de lutter contre ces douleurs et de désengorger les vaisseaux.

Les zones douloureuses sont à masser en direction du cœur, soit pour les jambes de bas en haut en exerçant une pression soutenue tout en progressant de manière lente afin de booster la circulation sanguine de manière douce et non traumatisante pour le métabolisme.

Nombre de personnes ressentent alors rapidement des bouffées de chaleur et un afflux sanguin conséquent au niveau du cœur. Il est nécessaire de ne

pas précipiter vos manœuvres d'automassage et de laisser votre métabolisme se réharmoniser.

Contre les petits maux du quotidien

Migraines, douleurs d'estomac, rhumes, angines... sont autant de pathologies bénignes qui peuvent vite nous gâcher la vie au quotidien. Ils nous affaiblissent, nous empêchent d'être efficaces et de travailler, nous mettent de mauvaise humeur. Dorénavant, vous pourrez minimiser leurs effets grâce à des techniques de massages adaptées utilisées depuis des siècles en Asie.

Ces techniques d'automassages sont très appréciées car elles soulagent rapidement les migraines et les céphalées, qu'elles soient occasionnelles ou chroniques, mais aussi, pour les femmes, tous les maux liés aux épisodes menstruels et aux douleurs qui les accompagnent.

Les applications des automassages dans tous ces domaines sont très nombreuses et nous y consacrer

ont d'ailleurs des chapitres spécifiques afin de vous conseiller et de vous guider sur la voie du mieux-être.

Comme méthode antistress

Lors d'un stress, notre organisme déclenche une série de réactions biologiques qui ont pour but de nous préparer à lutter ou à fuir face à un danger. L'adrénaline et le cortisol, les deux hormones du stress, libérées par les glandes surrénales vont permettre d'augmenter l'apport d'oxygène et de sucre en direction des muscles et du cerveau. C'est ce que l'on appelle la phase d'alarme. Vient ensuite la phase de résistance durant laquelle le sujet tente de faire face et enfin la phase d'épuisement qui marque la décompression.

Le stress s'accompagne de symptômes physiques, tels que sueurs froides, palpitations, etc., et d'un sentiment d'anxiété.

De nos jours, l'on constate que les pressions et les agents stressants relèvent principalement du domaine psychoaffectif et sont souvent liés à un changement quelconque de situation familiale ou professionnelle, tel qu'un divorce, un mariage, une mutation.

C'est la coloration émotionnelle, le contexte, la situation et le tempérament de l'individu qui détermineront l'aspect positif ou négatif du stress, car une même situation peut être vécue différemment selon la perception que le sujet en a. Par exemple, un divorce peut être vécu comme un échec pour certains, mais aussi comme un défi ou une opportunité de refaire sa vie pour d'autres.

Quand une réaction de stress débouche sur une adaptation réussie, le sujet peut vivre cette expérience comme épanouissante, ressentir un sentiment



de satisfaction, de la confiance en soi, on le qualifie de « bon stress » ou de « stress positif ».

À l'inverse, une inadaptation entraînera un sentiment de détresse souvent doublé d'un sentiment d'impuissance. Elle conditionnera négativement les prochaines situations plus ou moins similaires auxquelles le sujet aura à faire face. Dans ce cas, deux types d'évolution sont possibles dans le temps : soit la personne stressée parviendra un jour à transformer ses émotions et surmontera lentement ses épreuves, soit elle s'enfermera dans un mécanisme psychologique d'échec, une boucle mémorielle négative.

Le stress a donc de la mémoire ! La simple vue d'un objet ou le fait de se retrouver dans une situation identique peut déclencher chez certaines personnes des réactions adrénérgiques avec angoisses, sueurs froides, palpitations... ce qui peut empêcher d'affronter le facteur stressant.

Deux moyens pour lutter contre ce stress ou le réduire, pratiquer des exercices respiratoires ou se masser régulièrement afin de décompresser son corps et d'apaiser son mental.

Le massage est de nos jours de plus en plus recommandé par le corps médical afin de permettre à long terme aux grands stressés de lâcher prise lorsque survient l'agent stressant, mais aussi de retrouver confiance en soi en reprenant possession de son enveloppe charnelle.

La pratique des automassages permet d'harmoniser notre corps avec notre esprit et de lutter contre le stress occasionnel ou permanent mais aussi contre les crises d'angoisse.

Pour se relaxer ou activer le système nerveux

Le système nerveux humain a pour fonction de recevoir et traiter les informations de l'extérieur avant de les envoyer aux organes et zones corporelles concernés. Il est le coordinateur des informations sensorielles, mais également celui des mouvements musculaires et le régulateur des fonctions organiques et émotionnelles.

Plusieurs systèmes entrent en synergie afin d'accomplir ces tâches, il s'agit du système nerveux central, périphérique et autonome.

Le système nerveux central comprend la moelle épinière et l'encéphale (lui-même composé du cerveau, du cervelet et du tronc cérébral), qui reçoivent, traitent et restituent les messages envoyés par les influx nerveux.

Le système nerveux périphérique se compose, quant à lui, des ganglions et des nerfs sensitifs et moteurs.

Enfin, le système nerveux autonome se compose du système sympathique qui permet de booster le corps et de lui envoyer de fortes doses d'énergie quand il en a besoin, et du système parasympathique qui, à l'inverse, permet d'apaiser et de calmer le corps.

Ainsi les automassages par leur action purement mécanique permettent de stimuler les récepteurs cutanés, musculaires, tendineux, ligamentaires, etc., en relation avec le système nerveux central et végétatif.

Par exemple, en cas de douleurs digestives, l'automassage de la région abdominale va envoyer une information de soulagement sous forme d'impul-

sion nerveuse au cerveau, qui va à son tour traiter l'information et déclencher une suite de réactions en chaîne établissant des liaisons avec la zone douloureuse.

Les spécialistes parlent ici de lien de cause à effet car il est aujourd'hui prouvé que les récepteurs cérébraux d'endorphines sont activés sous l'effet du massage et sécrètent leur substance analgésique. La peau étant l'un des principaux organes sensoriels activant la sécrétion d'endorphine, appelée également hormone du bonheur, de l'amour ou du plaisir, sa stimulation est recommandée afin d'atteindre un état de bien-être et de plénitude.

Les automassages nous offrent donc la possibilité de mettre en action, selon les techniques utilisées, le système sympathique ou parasympathique en fonction des besoins spécifiques de chacun, et ainsi de rétablir l'équilibre énergétique du corps.

Pour son action antidouleur et pour gagner en souplesse articulaire

Les automassages permettent de soulager les douleurs articulaires et les contractures musculaires. Ces douleurs peuvent être liées à l'âge, à de mauvaises postures, à une fatigue intense, mais aussi à la pratique intensive ou non d'un sport.

Il est recommandé pour ces massages d'utiliser en complément à l'automassage une huile appelée « wintergreen » à base de gaulthérie, de thym, de citron, de romarin, de feuilles de sarriette, afin de lutter contre la sensation d'engourdissement articulaire.

Les massages sont avec les techniques d'étirement les grands alliés des sportifs. Il existe deux catégo-

ries d'automassages en la matière, ceux à pratiquer avant le sport et ceux à pratiquer après.

Avant le sport

Les automassages favorisent la production d'acétylcholine, un neurotransmetteur lié au système nerveux autonome, qui agit au niveau des fonctions végétatives et musculaires. L'acétylcholine libérée dans le corps a pour effet de détendre le corps en induisant un état de relâchement musculaire.

Les automassages de préparation à l'effort permettent de stimuler le système sympathique et de dynamiser le corps, mais également de lutter contre le stress et le trac avant les compétitions et les shows d'exhibition.

Les personnes les plus réceptives aux massages peuvent se retrouver dans un état proche de l'endormissement.

Ainsi il est conseillé de stimuler les zones corporelles de manière très tonique, d'effectuer des percussions ou encore des vibrations.

Après le sport

Cette fois le but recherché est totalement différent, ces automassages permettent de lutter contre les douleurs musculaires, les courbatures du lendemain et surtout celles du surlendemain, car elles évoluent généralement durant 48 heures avant d'entamer un processus de résorption très lent.

Les automassages sont très efficaces après le sport car ils permettent de réoxygéner les tissus et d'éliminer les dépôts d'acide lactique.

Pour ces automassages, massez lentement en répétant les manœuvres de massage de plus en plus profondément afin de nettoyer le corps en profondeur.

Préparation à l'effort

Attention à ne pas dépasser 20 minutes d'automassage. Ce temps de préparation par l'automassage doit demeurer court et rapide dans son exécution et ne doit pas excéder 20 minutes pour l'ensemble du corps. Passé cette durée, le système parasympathique peut se mettre en branle rapidement, le risque étant que cet automassage ait un effet de détente trop profond, ce qui dans le cas présent n'est pas souhaité. Un métabolisme trop relaxé ou trop zen ne sera plus performant et le sportif ne pourra plus espérer être au niveau optimal de sa forme.

Pour retrouver l'énergie vitale

L'énergie, le *ki* en japonais qui se prononce «tchi», désigne le souffle, l'esprit, une sensation ou encore un sentiment. Ce terme se révèle relativement complexe à traduire en français, d'autant que sa signification a évolué au fil des siècles en Chine avant de gagner le Japon. Autrefois, il se traduisait littéralement par «vapeur au-dessus du riz» et représentait «l'énergie produite par l'absorption de riz».

Le sinogramme de l'énergie se veut ainsi matériel et compact comme les grains de riz, et éthéré et inconsistent comme la vapeur d'eau. Ce qui signifie dans les faits que de la lourdeur peut naître la légèreté et inversement.

Puis cette notion de production d'énergie par l'absorption d'aliments a évolué au fil des siècles pour aboutir au concept de *ki* en tant que principe fondamental abstrait permettant et régissant l'émergence de la vie et de l'univers. Ainsi toute forme de vie présente dans la nature est énergie, nous sommes *ki* car il circule dans notre corps par les méridiens.

Lorsqu'il y a un blocage dans le corps, l'énergie ne circule plus correctement, survient alors la disharmonie et la maladie. L'une des solutions les plus utilisées par les Asiatiques depuis des siècles consiste à se masser.

Selon la MTC, l'énergie *ki* est une «essence immatérielle, invisible et inodore, qui met en mouvement et réchauffe les corps selon un mode de circulation immuable».

Ainsi les actions manuelles sur les zones de vide énergétique, *kyo*, et de trop-plein dites de plénitude, *jitsu*, permettent de rétablir l'harmonie et l'énergie dans chaque organe et entrailles.

Les automassages permettent en définitive un regain d'énergie, même si cela ne paraît pas évident au premier abord en raison de l'action du système parasympathique.

Pour rester en bonne santé

À titre préventif, les automassages sont également de plus en plus appréciés car en plus d'inviter à la relaxation, ils permettent de stimuler les méridiens d'énergie, d'augmenter les défenses immunitaires et de renforcer le métabolisme.

Selon plusieurs études canadiennes, les personnes pratiquant les automassages de manière hebdomadaire et surtout au minimum 10 minutes de manière quotidienne seraient moins sensibles aux germes et aux bactéries.

Statistiquement, elles développeraient également deux fois moins de petites pathologies de type rhume, bronchite, angine, etc., que les personnes qui ne les pratiquent pas.

Pour reprendre conscience de son corps

Enfin les automassages permettent de reprendre conscience de notre corps dans sa globalité. Certes nous touchons notre corps chaque jour, comme lorsque l'on se savonne sous la douche, mais cela relève plus d'un automatisme que d'un acte véritablement conscient.

Le toucher en pleine conscience est très bénéfique au niveau mental et psychologique.

Enfin, en tout dernier lieu, les automassages nous permettent de nous connecter à notre moi profond, afin que nous soyons totalement à l'écoute de nos besoins.

Les contre-indications à la pratique du massage

Comme pour toute activité touchant le corps, il peut y avoir des contre-indications ou tout simplement des circonstances dans lesquelles il est conseillé d'être plus vigilant.

N'hésitez jamais à demander l'avis de votre médecin traitant ou d'un spécialiste, notamment si vous souffrez de maladies chroniques ou permanentes. Il pourra vous conseiller sur la fréquence maximale à laquelle vous pouvez vous automasser sans épuiser, ni surstimuler votre métabolisme.

Cancer

Il est déconseillé de vous automasser si vous souffrez d'un cancer, sauf accord de votre oncologue. Les séances de rayons et de chimiothérapie épuisent le métabolisme, il est donc généralement déconseillé de le stimuler davantage.

Par ailleurs, se masser en profondeur dans ce cas présente le risque de disperser et de diffuser les cellules cancéreuses dans le reste du corps.

Coups de soleil

Il est généralement déconseillé de masser les zones brûlées par le soleil par précaution. En réalité, il est possible de masser les zones brûlées, mais uniquement pour soulager les brûlures et non pour se faire un massage décontractant.

En cas de coup de soleil, appliquez de l'huile essentielle de lavande aspic toute les 15 minutes, jusqu'à disparition de la sensation, en effleurage très doux.

Déchirure, fracture

Si vous souffrez d'une blessure récente, de type déchirure, fracture, etc., évitez totalement la zone afin de ne pas accentuer la douleur. Il est conseillé d'attendre la guérison totale avant de vous masser de nouveau.

Embolie et thrombose

Il n'est pas interdit de vous masser après avoir fait une embolie ou une thrombose, cependant la pression doit être extrêmement légère. Une pression forte entraînant toujours un risque de détachement de caillot, il faut être très prudent.

Ganglions lymphatiques gonflés

Lorsque les ganglions lymphatiques sont gonflés, il est déconseillé de les masser.

Si vous sentez que votre corps a réellement besoin d'être drainé, demandez conseil à votre médecin ou préférez pour une fois les services d'un masseur kinésithérapeute.

Grossesse

Lorsque vous êtes enceinte, notamment durant le premier trimestre, il est conseillé de vous faire des massages très doux, plus précisément sur la zone du ventre et des ovaires.

Des automassages parfaitement adaptés aux femmes enceintes vous sont proposés dans cet ouvrage (voir partie 2) afin de vous soulager durant cette période complexe en raison des modifications corporelles et hormonales qu'elle implique.

Durant toute la grossesse, soyez vigilante et ne prenez aucun risque, car certains points sont réputés abortifs en médecine traditionnelle chinoise.

Par ailleurs, si vous utilisez des complexes d'huiles ou des huiles essentielles, contrôlez que ce produit est adapté à votre état, certaines molécules sont très dangereuses pour le fœtus. La teneur en principe actif ne doit jamais dépasser 3 % de votre huile de massage.

Inflammation

Ne massez jamais les zones enflammées afin de ne pas traumatiser la zone, contentez-vous d'appliquer des produits apaisants en effleurages très doux.

Maladies de peau

De manière générale, il est contre-indiqué de stimuler les zones lésées afin de ne pas favoriser la propagation de la maladie à d'autres zones encore saines.

Malgré les idées reçues, le psoriasis est une dermatose non contagieuse dont la cause est bien souvent le stress. Hydrater les zones touchées en massage léger permet d'apaiser les démangeaisons qui en découlent.

Maux de tête

Les automassages permettent de soulager migraines et maux de têtes, cependant il subsiste toujours un faible risque que cela les amplifie, même si cela demeure extrêmement rare.

Morsures

Ne massez jamais une morsure d'animal, il s'agit d'une plaie ouverte, si petite soit-elle. Il vaut mieux éviter de la traumatiser plus.

Si la morsure provient d'un animal venimeux, de type araignée ou serpent, en vous massant vous risquez d'accélérer la diffusion du venin, alors qu'il est recommandé de l'extraire à l'aide d'une pompe qui aspire le venin.

Ossature fragilisée ou décalcifiée

Les personnes souffrant de décalcification osseuse ou d'os fragilisés doivent être très vigilantes et pratiquer les automassages avec une grande douceur. Ils sont totalement interdits aux personnes souffrant de la très rare maladie des os de verre.

Plaies et cicatrices

Lorsqu'il s'agit d'une plaie, qu'elle soit ouverte ou en cours de cicatrisation, il est déconseillé de masser cette zone, afin de laisser le temps à votre épiderme de se renouveler.

En postopératoire, les personnes conservent généralement des cicatrices durant de nombreuses semaines et peuvent avoir des hématomes internes. Aussi il est conseillé d'éviter et de contourner les zones traumatisées ou sensibles afin laisser au corps le temps de guérir et de se renforcer.

Varices

Il n'est pas déconseillé de masser les varices, toutefois il est préférable d'éviter les pressions trop fortes afin d'éviter les inflammations.

3 SE PRÉPARER AU MASSAGE

Créer un environnement propice

Les automassages ayant vocation à se pratiquer en tous lieux, il n'y a pas de cadre ou d'ambiance idéale. Cependant, si vous êtes au bureau ou dans le métro, rien ne vous empêche de vous créer une bulle de détente en diffusant *via* votre MP3 ou votre smartphone un peu de musique zen. Ainsi, bien que vous soyez entourés de nombreuses personnes, vous pourrez ainsi vous plonger dans une ambiance sonore idéale pour vous déconnecter du stress du quotidien. Attention toutefois au volume sonore, ce dernier doit demeurer doux pour ne pas briser l'harmonie du moment.

Si vous êtes en pause au bureau, pensez à allumer une bougie parfumée. L'ambiance olfactive est très importante car l'aromathérapie favorise entre autres la relaxation ou la tonification en fonction des senteurs.

À la maison, n'hésitez pas à additionner tous ces éléments en créant une ambiance agréable et chaleureuse propice au massage. Si cela vous est possible, tamisez les lumières et créez votre ambiance cocoon.

Consacrez-vous quelques minutes par jour et instiguez votre pause bien-être quotidienne.

La préparation mentale

Les Chinois partent du principe que le «yi chevauche le chi», c'est-à-dire que l'intention commande l'énergie. Ce qui signifie que la disposition d'esprit dans laquelle vous vous trouvez influe sur la qualité de votre automassage.

Aussi que vous soyez stressé, angoissé ou tout simplement de mauvaise humeur, pensez à vous vider l'esprit quelques instants. Ne pensez qu'à vous, qu'à vous soulager, pensez que vous vous aimez, que vous aimez votre corps et que vous allez l'aider, le soulager en le massant.

Concentrez-vous sur vous-même, soyez attentifs quelques instants à vos signaux corporels. «Soyez dans vos mains» comme l'on dit en massage.

La tenue idéale

Aucune tenue spécifique n'est nécessaire pour les automassages, vous pouvez les pratiquer en toutes circonstances et en tous lieux.

Cependant, si vous êtes à votre domicile, autant privilégier une tenue souple ou ample qui n'entravera pas votre liberté de mouvements.

Hygiène et automassage

Pensez à vous laver les mains avant de vous masser. Vous serez certainement amené à toucher de nombreuses parties de votre corps, dont certaines très sensibles comme le visage. Il est donc préférable d'éviter de les contaminer en y apportant des germes et autres bactéries qui pourraient se trouver sur vos mains.

Pensez également à laver ou à désinfecter vos mains après vous être massé, surtout si vous avez touché la zone plantaire.

Au bureau, dans les transports en commun et à l'extérieur de manière générale, ayez toujours une petite fiole de gel bactéricide. Il existe à présent des modèles de poche très discrets, que vous pourrez recharger régulièrement chez vous.

S'échauffer avant de s'automasser

Si vous souhaitez vous automasser au réveil ou après une longue position stationnaire, pensez à vous échauffer succinctement en vous frictionnant de manière rapide et énergique tout le corps avec les paumes de mains.

Dès que vous ressentez une sensation de chaleur sur la zone que vous frictionnez, vous pouvez passer à la zone suivante, cela signifie que le *ki* (l'énergie) est activée.

Vous pouvez également vous automasser après une séance de méditation, de yoga, etc., car c'est une excellente préparation.

Existe-t-il une bonne posture?

Le massage ne doit pas être épuisant, pour cela pensez toujours à vous installer dans une position confortable : sur une chaise, sur un lit ou encore au sol sur un petit tapis de yoga.

Chaque personne est différente et a un historique physique qui lui est propre, ne tentez pas de forcer, ni de vous contorsionner pour atteindre la zone à masser.

La pratique des automassages permet de manière très douce et progressive de récupérer un peu de souplesse articulaire et, au fil du temps, vos mouvements se feront de manière plus fluide. Vous gagnerez en aisance, ce qui rendra vos exercices d'automassage de plus en plus agréables et relaxants.

Être vigilant à sa respiration

Lorsque vous vous automassez, pensez à inspirer et expirer de manière continue et fluide. L'un des réflexes naturels lors d'un effort est de bloquer la respiration, ce qui diminue le taux d'oxygénation du corps et provoque fatigue, contractures et crampes.

Dans les faits, on constate que neuf personnes sur dix bloquent leur respiration durant le massage et estiment que cette pratique est relativement fatigante. Alors qu'une fois rééduquées aux techniques de respiration par le ventre, toutes constatent une nette amélioration de leur niveau d'énergie en fin de massage.

Nous mettons l'accent sur ce point qui peut paraître anodin, mais ne l'est pas du tout!

Établir une routine

Pensez à vous créer votre routine en vous vidant l'esprit et en vous concentrant sur vous-même, localisez le point ou la zone à masser, puis inspirez et expirez profondément au minimum une fois avant de débiter le massage ou la pression.

Cela participe à l'effet de détente tout en atténuant les sensations douloureuses, lorsque certaines zones sont très sensibles.

À quelle fréquence s'automasser?

Apprenez à connaître vos limites, il est préférable de s'automasser régulièrement une zone douloureuse que de la stimuler intensément en une seule fois. Vous risquez tout d'abord de ressentir durant quelques heures une sensation fantôme, comme si vous étiez encore en train d'effectuer des pressions sur la zone. Ensuite, vous risquez de surstimuler votre métabolisme et de l'épuiser inutilement.

Soyez à l'écoute de votre corps et pratiquez les automassages à chaque fois que le besoin s'en fait sentir. Par exemple, si vous souffrez d'une crise de sinusite aiguë, n'hésitez pas à stimuler trois à quatre fois par jour les points de digipression correspondant.



4 LES TECHNIQUES DE BASE DU MASSAGE

Il existe des centaines de manœuvres de massage différentes, cependant celles énoncées ci-dessous se retrouvent dans de très nombreux massages à travers le monde. Leur connaissance est indispensable et vous servira jour après jour.

L'effleurage

C'est un glissement très lent de la main sur toute une zone du corps avec une pression extrêmement douce. Cette manœuvre s'effectue généralement avec les deux mains simultanément. Les paumes de mains sont à plat et les doigts demeurent souples.

Cette manœuvre est apaisante et assouplit les tissus permettant de reprendre conscience de son schéma corporel.

Un grand nombre de techniques de massages dans le monde incluent cette manœuvre en début de massage afin de prendre contact et de s'habituer en douceur au toucher.

Les manœuvres d'effleurage lentes et répétées ont une action apaisante sur le système nerveux.

Cette manœuvre s'utilise sur toutes les parties du corps sans distinction.

Le balayage

Cette manœuvre permet de libérer, de décongestionner et de détoxiner en profondeur les tissus sous-jacents, et ce en conservant beaucoup de douceur.

Pour ce faire, positionnez les doigts écartés en forme de râteau et lissez la zone concernée du bout des doigts.

Généralement, cette manœuvre s'effectue en poussés-glissés, c'est-à-dire comme si vous vouliez chasser les toxines en dehors du corps.

Cette manœuvre est généralement pratiquée de chaque côté de la colonne vertébrale, entre les espaces intercostaux de la face dorsale et de la face ventrale et sur les clavicules.

Le lissage

C'est un glissement de la main sur toute une longueur de peau avec une pression d'intensité variable allant de 2 à 3¹ en fonction de la technique de massage utilisée, mais aussi en fonction de votre masse musculaire. Plus la pression est soutenue et forte, plus elle agira au niveau de la circulation sanguine.

Cette manœuvre très appréciée des adeptes de massage est généralement utilisée pour chauffer l'ensemble de la masse musculaire et pour dénouer les tensions.

1. En massage, le niveau de pression s'évalue de 1 à 3 :
1 = pression douce ; 2 = pression moyenne ; 3 = pression forte.

Elle s'utilise sur toutes les parties du corps sans distinction.

Les vibrations

Cette manœuvre consiste à effectuer un mouvement de gauche à droite le plus rapidement possible.

Poser la paume de main sur la zone à activer, effectuer une légère pression et effectuer les vibrations sans lâcher la zone stimulée.

Ces oscillations rapides sont principalement utilisées sur le dos, les fessiers et le haut des cuisses.

Les pressions

Beaucoup utilisées dans les massages asiatiques se pratiquant vêtus, elles sont généralement employées dans les massages européens en manœuvres d'ouverture, encore appelées manœuvres de bienvenue, ainsi que dans les manœuvres de fermeture appelées manœuvres d'adieu.

Effectuez une pression douce et à pleines mains sur les épaules, dans le dos ou encore sur les pieds. Pour ces derniers, il est possible d'effectuer des pressions avec les doigts en raison de la petite taille de la zone à stimuler.

Il est important de noter que la pression doit s'effectuer lentement et de manière progressive, à la fois lorsque l'on rentre dans la zone de pression et aussi lorsque l'on en sort.

La friction

C'est un frottement rapide qui s'effectue avec le plat, le tranchant de la main et parfois avec le dessus des phalanges avec la main fermée en « poing boule ». Il est capital que cette friction respecte la laxité naturelle de la peau.

En fonction des types de massages, elle peut s'effectuer :

- à sec, comme dans tous les massages asiatiques se pratiquant vêtus, tels que le shiatsu japonais, le *Nuad Bo Rarn* thaïlandais ou encore la relaxation coréenne ;
- à l'huile, comme dans le *Queen massage* égyptien ou encore le massage *Energy Abhyanga*.

Elle a pour but de réchauffer et de décongestionner tout en activant la circulation sanguine, mais aussi de permettre la circulation des énergies entre les méridiens yin et yang.

Cette manœuvre a également un effet antalgique, en cas de chocs ou de douleur permanente.

Elle est susceptible d'être utilisée sur toutes les parties du corps, y compris sur la zone craniofaciale.

Les percussions

Il existe de nombreuses manières d'effectuer des vibrations en fonction des massages. On peut retenir que dans la grande majorité des cas, elles s'effectuent avec les poings ou les tranchants des mains.

Les percussions avec les poings s'effectuent de manière simultanée sauf cas exceptionnels. On dénombre deux positions de poings :

- en « poings boules » : les poings sont légèrement fermés mais non fermement serrés pour ne pas percuter trop fort la zone concernée ;
- en « poings lâches » : les poings sont à moitié fermés, chaque main forme un arrondi figurant une coupelle. La percussion sera très douce et agréable.

Les percussions avec les tranchants des mains sont très utilisées et s'effectuent de manière alternée ou simultanée en fonction de la technique de massage choisie. On dénombre deux positions de mains :

- les mains en prière : positionnez les mains l'une contre l'autre, la sensation de percussion sera intense. En cas de percussions alternées le frottement des paumes l'une contre l'autre laisse entendre un bruit de frictions rythmées ;
- les mains en coupelle d'offrande : positionnez les pouces l'un contre l'autre, ainsi que les bouts de doigts. Cette fois les paumes de mains ne se touchent pas, l'espace de 2 à 3 centimètres de largeur entre vos mains laisse apparaître une forme de grosse amande.

Ces manœuvres de percussion sont généralement très toniques, elles permettent de stimuler la peau et les tissus légers, mais aussi d'augmenter le flux sanguin de la zone massée.

Elles sont généralement utilisées sur la zone des épaules, des paravertébraux c'est-à-dire sur les muscles de chaque côté de la colonne vertébrale, sur les fessiers, sur les cuisses et sur la voûte plantaire.

Le pétrissage

Cette manœuvre consiste à palper vigoureusement un muscle ou un groupe musculaire cible. Elle imite le geste du boulanger qui malaxe sa pâte à pain. Cette succession de pressions et de dépressions du muscle permet de dénouer au mieux les contractures, d'éliminer l'acide lactique, d'augmenter le tonus musculaire et d'activer la circulation sanguine et lymphatique.

Elle est très prisée des sportifs et de leurs préparateurs car elle favorise l'élimination de l'acide lactique et limite les risques de crampes.

Il existe deux styles de pétrissage :

- le pétrissage longitudinal : les deux mains sont positionnées parallèlement au muscle et forment un mouvement de vague en alterné ;
- le pétrissage transversal : les deux mains sont positionnées perpendiculairement au muscle et forment un mouvement de torsion alterné.

Il est particulièrement recommandé pour soulager les muscles endoloris ou tendus, notamment au niveau de la nuque, des épaules, des trapèzes, des fessiers, des hanches et sur les jambes.

5 LES HUILES DE MASSAGE

Les automassages ne nécessitent pas obligatoirement l'usage d'une huile de massage. Cependant nombre d'huiles permettent d'accentuer ou de pérenniser les bienfaits des techniques utilisées. On les sélectionne en fonction des pathologies ou tout simplement de l'effet recherché : relaxant, tonifiant, drainant, tenseur, etc. Vous pouvez donc les utiliser sans modération.

Les huiles végétales

Les huiles végétales sont utilisées à travers le monde depuis des millénaires, en complément de traitements médicaux ou de massages. Leurs propriétés et leurs bienfaits sont connus depuis l'Antiquité, cependant les progrès scientifiques ont permis d'isoler de nombreux principes actifs et d'approfondir les connaissances quant à leurs applications et à leurs contre-indications.

Aussi en matière d'huile végétale, on distingue les huiles dites produits de support, c'est-à-dire celles auxquelles on ajoute des principes actifs sous forme d'huiles essentielles afin de diluer ces dernières et de les rendre non toxiques pour la peau, et les huiles qui se suffisent à elles-mêmes en raison de leurs nombreuses propriétés thérapeutiques.

Toutefois, il n'est pas rare que des huiles dites précieuses soient également utilisées comme huile

de support afin d'en augmenter les bénéfices ; ainsi l'huile d'amande douce, bien que très riche, est souvent utilisée comme huile de base par l'industrie cosmétique.

L'amande douce, l'argan, le jojoba et le sésame sont des huiles idéales pour le massage.



Les huiles prêtes à l'emploi

Il existe des centaines d'huiles de massage disponibles sur le marché. Privilégiez des huiles végétales qualitatives ; telles que l'argan, l'amande douce, le jojoba, etc.

Les plus appréciées sont celles agrémentées de fleur d'oranger, de jasmin, de fleur de tiaré, de monoï, de vanille, de noix de coco, de frangipanier, de santal, de musc ou encore de patchouli.

Il est indispensable de contrôler les précautions d'emploi. Certaines huiles sont contre-indiquées pour un usage facial, pour les peaux sensibles, les femmes enceintes ou encore les enfants, en raison de leur concentration trop élevée en huiles essentielles.

Autres produits de massage

Certaines personnes n'apprécient que modérément la sensation de film gras laissée sur la peau par de nombreuses huiles de massage ; dans ce cas il est possible d'utiliser une crème neutre de massage ou un gel d'aloë vera. Cela peut constituer une alternative intéressante en fonction de votre type de peau et de vos goûts.

Inversement, pour toutes les personnes ayant la peau atone, déshydratée, dénutrie, mûre, etc., préférez tous les types de beurres : karité, mangue ou cacao.

Hormis les crèmes de massage neutres, ces produits se suffisent à eux-mêmes en raison des principes actifs qu'ils recèlent, mais peuvent être renforcés

lorsqu'ils sont mélangés à des huiles essentielles et tenir lieu de produits de support pour un massage hautement qualitatif.

Les crèmes de massage sont miscibles aux huiles essentielles et autres principes actifs auxquels elles servent de support. De texture fluide et légère, elles pénètrent rapidement dans l'épiderme sans laisser de film gras à sa surface.

Elles sont généralement utilisées pour les manipulations, les rééducations et les massages courts.

Comment utiliser l'huile de massage

En pratique, pensez à toujours chauffer légèrement votre produit de massage avant de l'appliquer sur la peau. L'application d'un produit ou d'une huile de massage froide directement sur la peau entraîne sursauts et crispation, ce qui ne participe pas à l'effet de relaxation généralement recherché.

Vous pouvez soit utiliser de petits appareils pour chauffer à basse température, tels que chauffe-biberons ou brûle-parfums, soit plonger le flacon d'huile de massage dans une casserole au bain-marie, ou encore tout simplement chauffer le produit entre vos mains jusqu'à ce qu'il soit suffisamment tiède.

Mais attention à ne pas chauffer trop longtemps votre huile, car elle pourrait vous brûler lors de l'application, ou perdre ses principes actifs sous l'effet d'une chaleur intense ou prolongée.

Évaluez correctement la température de votre huile, si elle vous paraît tiède, la température sera idéale

à l'application, si elle vous paraît chaude dans la paume de la main, l'huile se révélera brûlante sur les zones corporelles plus sensibles.

Pour un bon massage, adaptez la quantité d'huile à appliquer sur la peau en fonction de deux critères :

- la glisse de l'huile sélectionnée : l'huile fine d'amande douce permet un travail sur zone d'une bonne vingtaine de minutes, tandis que l'huile grasse de sésame permet un travail sensiblement plus long en raison de sa texture beaucoup plus épaisse ;
- la nature de peau de la personne à masser : les peaux matures, desséchées et déshydratées nécessiteront une plus grande quantité d'huile de massage qu'une peau jeune et hydratée.

Les accessoires d'automassage

Il existe également des accessoires d'automassage qui, s'ils ne se substituent ni ne remplacent certains massages manuels, notamment ceux nécessitant d'épouser parfaitement les contours du corps, constituent néanmoins une aide très précieuse pour se masser sans se fatiguer et atteindre certaines zones postérieures du corps sans se contorsionner, comme la zone des vertèbres dorsales.

Vous trouverez la liste de ces accessoires page 169.



L'aromathérapie

Étymologiquement, ce mot provient d'une racine gréco-romaine commune «aroma» qui signifie aromate ou arôme et du grec «therapeia» qui signifie soin ou cure. L'aromathérapie est donc l'utilisation d'extraits aromatiques de plantes, de fleurs, de feuilles ou de racines à des fins médicales.

Elle permet de soulager ou de soigner au niveau physique ou psychique, en fonction des principes actifs des HE utilisées, mais aussi d'améliorer l'état de santé au quotidien. Elles peuvent accroître le niveau d'énergie d'une personne, réduire son taux de stress ou encore favoriser le sommeil.

Les HE sont eubiotiques, c'est-à-dire qu'elles travaillent avec les principes actifs présents dans la nature sans jamais entrer en conflit avec elle.

Les HE sont volatiles et lipophiles, elles peuvent être diffusées afin d'être inhalées ou mixées à des produits de support pour une application locale.

Pour les amateurs d'aromathérapie en herbe, une large gamme d'huiles adaptées et prêtes à l'emploi est disponible depuis quelques années dans les magasins spécialisés. Les HE de citron, de néroli, de lavande, de romarin, d'eucalyptus, de niaouli, de petit grain bigarade, de palmarosa, etc. sont les plus recherchées. Pour en savoir plus sur les HE et leurs propriétés, vous pouvez consulter les ouvrages suivants : *Le grand livre de l'aromathérapie*, Nelly Grosjean, Eyrolles, 2013 et *Les huiles essentielles*, Nelly Grosjean, Eyrolles, 2015.

Toutefois, il est nécessaire d'être vigilant et de contrôler un certain nombre de points, la vente d'HE n'étant que partiellement réglementée en France.

Les éléments mentionnés sur le packaging permettent d'orienter le choix vers un produit

qualitatif et sécurisent votre achat. Le nom de la plante doit figurer en dénomination latine ainsi que sa provenance. Les fabricants les plus consciencieux indiquent la partie de la plante utilisée et son mode d'extraction. Vérifiez qu'aucun produit de synthèse n'a été ajouté afin de réduire le coût de production. L'eucalyptol dix fois moins cher que l'eucalyptus est parfois utilisé par les sociétés moins exigeantes.

Le flacon doit être muni d'un bouchon compte-gouttes afin d'éviter les surdosages et l'oxydation du produit. Le contenant doit être en verre bleu, brun ou foncé pour protéger les HE de la lumière. Les HE les plus sûres disposent généralement du label Ecocert ou Nature & progrès, mais ce n'est pas systématique car l'obtention de ces labels est payante, ce qui pénalise principalement les petits producteurs.

Pour une utilisation sécurisée de vos HE, veillez à toujours contrôler leurs propriétés et leurs conditions d'utilisation. Certaines font l'objet de précautions d'emploi ou de contre-indications, notamment en ce qui concerne les populations dites sensibles : femmes enceintes, bébés, enfants de moins de 4 ans, personnes âgées ou en phase postopératoire récente.

Les HE se conservent à température ambiante, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Elles se conservent 3 à 4 ans, au-delà elles perdent leur efficacité. Petit bémol pour le citrus qui ne se conserve qu'une année.

Les synergies, c'est-à-dire les HE mélangées à des huiles de support, se conservent dans les mêmes conditions, mais 3 mois maximum sans conservateur.

PROLONGER LES BIENFAITS DE L'AUTOMASSAGE

Hydratez-vous

Après tout automassage, pensez à vous hydrater correctement, ce qui vous permettra d'éliminer plus rapidement les toxines que vous aurez délogées grâce à des manœuvres d'automassage ciblées. En effet, lors du massage, certaines toxines sont détruites par les digipressions, mais nombre d'entre elles, notamment l'acide lactique responsable des crampes, demeurent comme en suspension dans le métabolisme. L'absorption d'une grande quantité d'eau permet à ces toxines d'être éliminées partiellement par le biais des urines.

S'il est conseillé de boire au minimum un litre d'eau par heure de massage lorsque l'on se fait masser par un professionnel, il en est de même lorsque l'on pratique les automassages.

Sachant qu'en moyenne ce genre de séance dure entre 10 et 15 minutes et pour les plus motivés entre 20 et 30 minutes, il est recommandé de boire au minimum un grand verre d'eau soit 250 mL et idéalement le double.

Par ailleurs, il faut prendre conscience que notre corps se compose en moyenne de 70 % d'eau, que nous en éliminons chaque jour 1,5 litre par

la voie urinaire et également 1 litre par le biais de la respiration et de la transpiration. Il est donc capital de renouveler non seulement ces quantités d'eau perdues de manière journalière, mais aussi celles perdues lors d'efforts physiques, qu'il s'agisse de la pratique d'un sport, d'une marche en forêt de 2 heures par un beau dimanche ensoleillé ou d'une séance d'automassage durant votre pause sur votre lieu de travail.

Évitez de consommer de l'alcool

Il est généralement déconseillé d'absorber de l'alcool juste avant et après un automassage.

Sous l'effet du massage et de la chaleur dégagée par les mains, l'alcool se diffuse plus rapidement dans le sang, s'ensuit une légère surchauffe interne et, chez certaines personnes, la mise en route du mécanisme de sudation, ce qui n'est pas bénéfique pour le corps.

La prise d'alcool peut provoquer un léger effet de narcose sur les centres nerveux, qui peut paraître très agréable et ludique pour certains. Mais cet état bloque la juste appréciation des signaux organiques et, dans le pire des cas, le consommateur n'a plus conscience de ses limites.

De manière générale, la prise d'alcool est incompatible avec toute activité sportive ou de bien-être, et s'automasser est une activité physique à part entière qui nécessite concentration et énergie.

Reposez-vous

Reposez-vous si possible une durée équivalente à celle pendant laquelle vous vous êtes automassé. Prenez ce temps pour ressentir les effets de votre automassage et reprendre conscience de votre corps.

Si cela vous est possible allongez-vous, sinon tentez de vous installer sur une chaise dans une position confortable.

Évitez de trop manger

Juste après un automassage, il est déconseillé de faire un repas pantagruélique. Des aliments faciles à digérer, légers ou riches en fibres sont à privilégier, afin de ne pas épuiser votre métabolisme avec une longue digestion.

De même, il est déconseillé de s'automasser immédiatement après avoir déjeuné ou dîné, idéalement laissez passer un laps de temps d'environ 1 heure.

Seule exception à la règle, si vous souffrez de problèmes de digestion chroniques, attendez une demi-heure et automassez-vous en douceur la zone ventrale avec des manœuvres adaptées afin d'améliorer votre péristaltisme intestinal.

Prenez un bain

Sur ce point, plusieurs courants s'affrontent, notamment si vous vous automassez à l'aide d'une huile de massage.

Certains conseillent de ne pas se laver durant les trois heures qui suivent une séance d'automassage, pour la simple raison que si vous avez utilisé pour ce faire une huile d'aromathérapie ou de qualité comme l'huile d'argan, l'idéal est de conserver les bienfaits de cette huile sur la peau. Ce laps de temps étant nécessaire à l'absorption transdermique totale du produit, à l'hydratation de la peau et permettant aux molécules des plantes de libérer tous leurs principes actifs.

D'autres conseillent de se plonger dans un bain chaud sans savon juste après une séance d'automassage afin de libérer les molécules d'huile et d'aromathérapie dans l'eau. Ce qui permet de profiter de l'effet relaxant de l'eau chaude au niveau musculaire, agrémenté des bienfaits des plantes ou fleurs selon le produit de soin utilisé.

Enfin, un troisième courant propose de prendre un bain ou une douche avant de s'automasser afin de détendre la masse musculaire et de faciliter les soins. Si vous choisissez de prendre un bain, attention toutefois à ne pas trop le prolonger, car s'ensuit une sensation de douce torpeur difficilement compatible avec l'envie et l'énergie nécessaire à la pratique des automassages.

Ces trois solutions sont de toute manière excellentes pour optimiser ou prolonger les effets des automassages, il n'y en a pas une meilleure que les autres car elles présentent toutes des avantages différents. Votre choix dépendra de vos envies du moment et devra être conditionné par vos besoins, aussi je ne saurais trop vous conseiller à ce sujet d'écouter votre corps.




MES AUTOMASSAGES **BIEN-ÊTRE**

2

Mode d'emploi



Ce pictogramme vous indique le nombre minimum de fois que vous devez effectuer la manœuvre. Il faut multiplier ce chiffre par deux si le pictogramme  apparaît.



Ce pictogramme vous indique le niveau de pression à exercer pour effectuer la manœuvre.



niveau 1 = pression légère.



niveau 2 = pression moyenne.



niveau 3 = pression soutenue.



Ce pictogramme vous indique qu'il faut réaliser la manœuvre des deux côtés.



Ce pictogramme vous indique que l'automassage est interdit aux femmes enceintes.

1 MES SECRETS DE BEAUTÉ

Anti-âge du visage



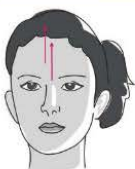
Antipoches

X24



Cette manœuvre est à effectuer impérativement de manière quotidienne pour lutter contre les poches sous les yeux. Si vous avez la chance de ne pas en avoir, cela permettra de ralentir leur apparition.

Placez l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire sous les paupières inférieures et pianotez longuement afin de décongestionner les poches sous les yeux.



Ascension

X12



Placez les mains parallèles aux sourcils et lissez doucement le front de bas en haut, en alternant main droite et main gauche. Pour ce faire, écartez



le pouce afin qu'il soit à la perpendiculaire de l'index et massez avec le bord interne des mains.





Astres frontaux

X6



Effectuez trois séries de rotations circulaires sur le front avec la pulpe des index et des majeurs.



D'une main, lissez de manière circulaire la zone médiane du front, puis des deux mains les zones latérales. Ce mouvement se veut lent et généreux, n'hésitez pas à mobiliser la peau.



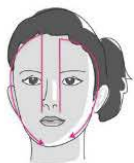
Courbure naturelle

X6



Pincez doucement les sourcils entre le pouce et l'index et lissez-les des bords internes jusqu'aux bords externes en respectant leur courbure naturelle.





Demi-hémisphères

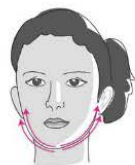
X6



Lissez, du bout des doigts, du menton jusqu'au sommet du front, en passant par les ailes du nez. Ouvrez les mains vers les bords externes, lissez en descendant jusqu'aux tempes, contournez l'os des zygomatiques et revenez à votre point de départ.

Effectuez des points de pression avec le pouce au niveau des tempes durant 20 secondes.





Désengorgement

X6



Posez le pouce sous le menton et l'index replié sur lui-même en pince au-dessus de ce dernier. Effectuez un lissage pincé du contour de la mandibule, du



milieu du menton jusque sous les oreilles en suivant les contours naturels de l'os de la mâchoire.



Horizon des joues

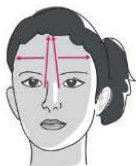
X6



Cette manœuvre présente l'avantage de faciliter la décongestion des sinus, de lutter contre les tensions émotionnelles qui marquent le visage sous l'effet de la crispation, et d'agir par voie réflexe sur la digestion.

Placez vos mains à la perpendiculaire de votre nez et effectuez un lissage horizontal, lent et profond des ailes du nez jusqu'aux bords externes du visage. Pour une pression juste, lissez avec les phalanges distales (dernières phalanges) et proximales (premières phalanges) des doigts sur les joues et terminez du bout des doigts sur les contours.





Ouverture frontale

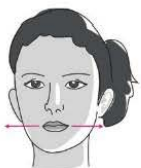
X6



Placez vos index de chaque côté du nez au niveau des yeux, lissez en triangulation jusqu'à la racine des cheveux.

Puis lissez en ouverture le front, de son milieu jusqu'aux tempes avec le bord interne des mains en terminant votre mouvement par une pression sur la zone temporale de 3 secondes.

Effectuez ce lissage profond très lentement.



Punch

X12



Saisissez vos joues en les pinçant légèrement entre vos pouces et vos index. Effectuez une série de petits étirements horizontaux en aller-retour.



Val rosé

X6



Posez la pulpe des pouces de chaque côté du nez juste en dessous du niveau des yeux, lissez

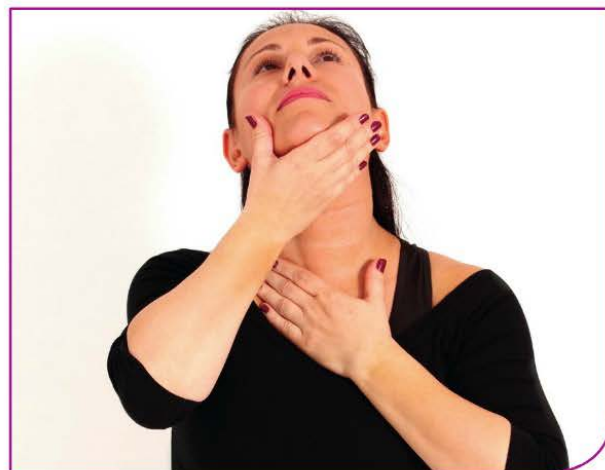
en descendant, puis contournez les zygomatiques et remontez doucement jusqu'aux tempes.



Beauté du cou X6

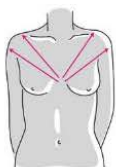


Cette manœuvre permet d'apaiser le mental, mais surtout de lifter la zone du cou tout en stimulant la zone thyroïdienne, car elle entraîne une meilleure circulation sanguine et lymphatique au niveau de la tête.



Levez la tête et basculez-la légèrement en arrière. Lissez à pleine paume du dessous du menton jusqu'au sternum, en alternant main droite et main gauche.

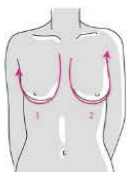
Soin du buste



Décolleté X6  

Placez votre main droite au niveau du plexus solaire et lissez en deux diagonales la moitié gauche de votre buste. Lissez tout d'abord en direction du haut de votre épaule, puis du bas de votre épaule afin de stimuler la zone dans son intégralité.

Reproduisez cette manœuvre à l'identique sur l'autre moitié du buste en vous aidant cette fois de votre main gauche.



Soutien-gorge

X6



Lissez à pleine paume le contour de votre sein droit comme si vous vouliez dessiner un soutien-gorge, en alternant main gauche et main droite.

Pour ce faire, placez la main droite au niveau du plexus, puis lissez en contournant le sein droit. Quand votre main droite arrive en bout de course au niveau du bord externe, votre main gauche prend le relais et ainsi de suite.

Reproduisez cette manœuvre à l'identique sur le contour du sein gauche.



Pour une crinière de rêve

Activation crânienne

X10



Pour cette manœuvre, n'hésitez pas à décoller le cuir chevelu pour plus d'efficacité.

Cette manœuvre permet également de soulager les maux de tête et la fatigue mentale.

Placez vos doigts en crochets sur votre crâne et stimulez-le en frictions grattées intenses afin de décoller le cuir chevelu. Stimulez toute la surface. Pour ce faire, imaginez que votre crâne est découpé en cinq zones et stimulez chacune d'elles durant une dizaine de secondes.



Anti-cheveux gras

X6



Ce point est utilisé depuis des millénaires en Chine pour lutter contre les cheveux gras et les pellicules.

Placez vos index au sommet du crâne et effectuez une pression. Pour localiser rapidement et facilement ce point, il vous suffit d'effectuer cette pression à trois doigts de largeur du bord du cuir chevelu, en partant du front.

Pressez durant 2 secondes, puis relâchez entre chaque pression.





Chute de cheveux

X12



N'hésitez pas à utiliser, en complément du massage, des huiles ou des produits à base d'Aminexil®.

Les chutes de cheveux étant souvent liées au stress et à la pollution, il est recommandé de stimuler la zone dite «de la bosse de bison» au niveau de la 7^e cervicale* (C7).

Basculer la tête légèrement en avant pour faire ressortir C7 et pétrissez intensément son contour du bout des doigts en la pinçant entre le pouce, l'index et le majeur durant une douzaine de secondes.

Réveil matin

X30



Cette manœuvre présente l'intérêt de décongestionner le crâne et de lutter contre la déprime, tout en améliorant la repousse et la qualité des cheveux.

Placez vos doigts en pattes d'araignées et effectuez une série de percussions douces et toniques du bout des doigts sur toute la surface crânienne durant une trentaine de secondes.



Santé capillaire

X3



Maintenez votre pouce droit avec le pouce gauche et stimulez en pression un point situé juste en dessous et au milieu de la base de l'ongle. Effectuez ensuite cette manœuvre sur le pouce gauche à l'aide du pouce droit. Pressez durant 2 secondes, puis relâchez entre chaque pression.



Mains et ongles

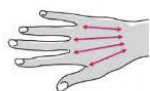
Drainage des interstices

X6



Effectuez un lissage pincé en micro-allers-retours à la jonction entre les doigts. Débutez par le grand interstice entre le pouce et l'index et continuez ainsi jusqu'au quatrième petit interstice situé entre l'annulaire et l'auriculaire.





Drainage intermétacarpien

X3



La région du carpe se compose de cinq os métacarpiens, un par doigt, les espaces qui les séparent, appelés espaces intermétacarpiens, sont de fait au nombre de quatre.

Maintenez une main dans l'autre, puis avec le pouce effectuez trois séries de lissages lents et profonds



des espaces intermétacarpiens. Lissez entre les os, de la base de la main en direction des doigts sans presser les os eux-mêmes.

Débutez par l'espace situé entre le pouce et l'index et continuez ainsi jusqu'au quatrième espace situé entre l'annulaire et l'auriculaire.

Soleil des mains

X6



Maintenez une main dans l'autre, avec la pulpe du pouce effectuez un lissage circulaire très généreux et décontractant de la paume de main.





Tire-bouchon

X6



Enserrez l'index à pleine main et effectuez un lissage en torsion de tout le doigt en montant. Puis pincez doucement le doigt entre le pouce et l'index. Une



fois arrivé au niveau de la phalange intermédiaire, terminez en tirant légèrement le doigt vers le haut pour détendre les articulations digitales.

Stop ongles rongés

X6

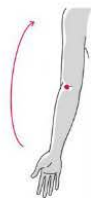


Maintenez une main dans l'autre, puis avec le pouce effectuez un point de pression au niveau du poignet dans le prolongement du pouce.

Pressez durant 2 secondes, puis relâchez entre chaque pression.

2 J'ARRÊTE LES RÉGIMES, JE ME MASSE !

Coupe-faim



Marécage de la coudée

X6



Cette manœuvre stimule *Chi Ze*, qui signifie «le marécage de la coudée», 5^e point du méridien des poumons. Effectuez un point de pression avec le pouce au milieu du creux

du bras, puis pliez votre bras pour accentuer la pression. Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression et dépliez le bras.



Partie yin de la cavité du pied

X6



Cette manœuvre stimule *Zu Qiao Yin* qui signifie «la partie yin de la cavité du pied», 44^e point du méridien de la vésicule biliaire. Effectuez un point de pression avec l'index à la base de l'angle du 2^e orteil, légèrement sur le bord externe. Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.



Détoxiner

Détox

X6



Elle permet de stimuler *Shuai Gu* littéralement «le long val», 8^e point du méridien d'énergie de la vésicule biliaire.

Effectuez un point de pression avec la pulpe des pouces au-dessus du sommet de l'oreille, à deux largeurs de doigt. Maintenez cette pression durant 30 secondes.



Retrouver la ligne

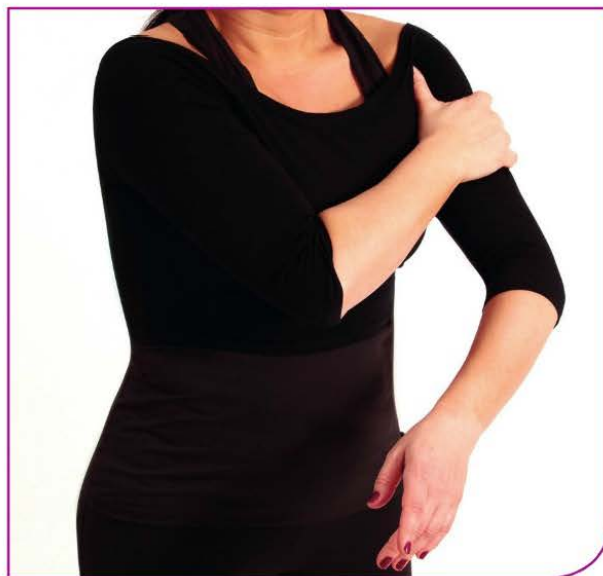


Lissage profond

X6



Empaumez généreusement la zone du creux du coude, placez le pouce à la perpendiculaire des autres doigts et parallèle au bras, puis lissez profondément le haut du bras de manière ascendante jusqu'à l'épaule.



Pétrissage profond alterné

x6



Saisissez à deux mains la peau lâche de l'un des flancs et pétrissez-la de manière alternée, comme si vous manipulez de la pâte à pain.

Cette manœuvre a pour but d'éclater les cellules graisseuses et de les disperser afin de désengorger les zones atteintes.



Poing roulé

x6



Placez les mains en poings boules au niveau des fessiers et avec le dessus des phalanges, effectuez simultanément une série de pressions circulaires profondes sur toute la zone.



Raffermisssement

Ratissage

x6



Lissez profondément et de manière alternée la face antérieure de la cuisse.

Pour ce faire, placez une main en haut de la cuisse et l'autre juste au-dessus du genou, écartez et crochetez les doigts et lissez de manière ascendante.





Lutter contre l'obésité



Grotte de l'oreille

X6



Effectuez un point de pression avec les auriculaires à l'intérieur et en bas du pavillon de l'oreille au niveau du bas de l'antitragus, puis un autre le long de la bordure du visage, à l'extérieur et en bas de l'oreille, le long du croquant du tragus*.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.

Effectuez cette pression sur chaque oreille simultanément.



Passe du genou

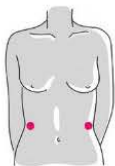
X6



Cette manœuvre stimule *Xi Guan* qui signifie « la passe du genou », 7^e point du méridien du foie.

Effectuez un point de pression avec l'index et le majeur sur le bord externe de la jambe, légèrement en dessous du genou.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.



Porte des obstructions

X6



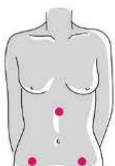
Cette manœuvre stimule *Zhang Men* qui signifie « la porte des obstructions », 13^e point du méridien du foie.

Effectuez un point de pression avec les pouces sur le ventre au niveau du bord libre de la 11^e côte flottante droite et gauche.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.



Lutter contre la cellulite



Cellulite ventrale

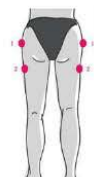
X3



Placez votre pouce au centre d'une ligne imaginaire allant du plexus solaire jusqu'au nombril, puis effectuez un point de pression en imprimant un léger mouvement circulaire durant 10 secondes.

Puis placez vos index sur la ligne de la symphyse pubienne*, à une main de largeur des bords externes du corps, et stimulez comme vu précédemment. Pensez à relâcher entre chaque pression. Si la sensation est douloureuse, pressez plus doucement et doublez la manœuvre.





Culotte de cheval

X6



Pliez légèrement les bras et placez l'index et le majeur sur les bords externes du corps au niveau du milieu des fessiers, et effectuez un point de pression en imprimant un léger mouvement de rotation.

Puis tendez les bras le long du corps, crochetez légèrement vos doigts et stimulez de manière similaire ce point de tonification.



Effectuez cette manœuvre simultanément des deux côtés.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.



Drainage cellitique

X6



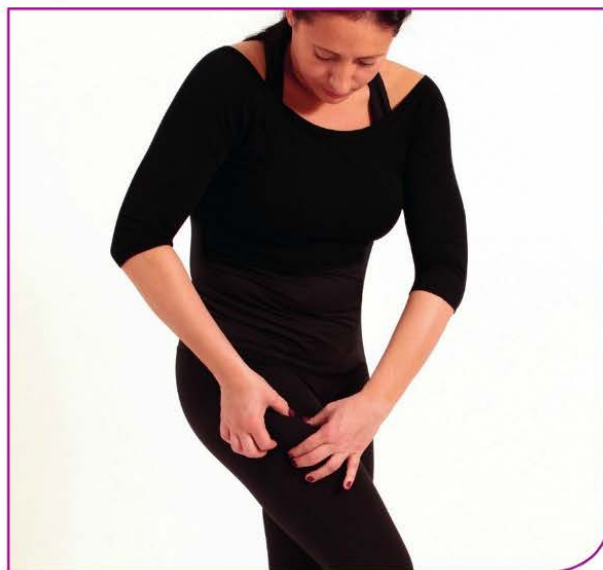
Empaumez à deux mains l'une de vos chevilles et lissez en pressage profond jusqu'en haut de la cuisse, en relâchant très légèrement la pression au niveau des os du genou afin d'éviter toute sensation douloureuse.

Palper-rouler

X6



Pincez légèrement la peau entre l'index et les quatre doigts au niveau des cuisses, et pressez en roulant doucement le derme de l'intérieur vers l'extérieur des cuisses. Effectuez cette manœuvre sur toute la longueur de la cuisse.



Limiter la rétention d'eau

Commandant des vaisseaux

X6



Cette manœuvre stimule *Shen Mai* qui signifie «le commandant des vaisseaux», 62^e point du méridien de la vessie.

Effectuez un point de pression lissé avec le pouce sur le bord externe bas de la malléole de la cheville, le long du calcaneum*.

Stimulez ce point durant 6 secondes, puis lissez en trois allers-retours réconfortants, tout en épousant le contour de l'os.



Très grande ravine

X12

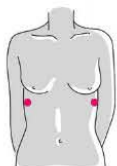


Cette manœuvre stimule *Tai Xi* qui signifie «la très grande ravine», 3^e point du méridien des reins.

Effectuez un point de pression lissé avec le pouce sur le bord externe haut de la malléole de la cheville, le long du péroné.



3 MA ROUTINE BIEN-ÊTRE



Booster du cœur X20



Cette manœuvre envoie l'énergie dans le méridien du cœur et lutte principalement contre les états de faiblesse des membres. Elle stimule le 21^e point du méridien d'énergie de la rate et du pancréas, appelé *Da Bao*, qui se traduit littéralement par « le grand enveloppement ».

Joignez l'index, le majeur et le pouce tout en repliant l'annulaire et l'auriculaire dont vous n'aurez pas besoin pour effectuer cette manœuvre. Levez le bras gauche à l'horizontale et venez percuter avec l'autre main le point situé à une largeur de main sous l'aisselle. Effectuez cette manœuvre également sous le bras droit. Ce point se révèle bien souvent douloureux dès les premières percussions, il est indispensable de le stimuler le nombre de fois indiqué.



Circulation basse X6

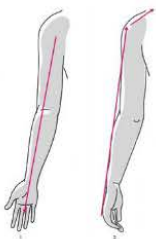


Cette manœuvre améliore la circulation de l'énergie dans les membres inférieurs, en redistribuant l'énergie abdominale et ventrale.

Sur une grande expiration, baissez-vous et lissez à pleine main l'arrière des jambes de manière alternée, des fessiers jusqu'aux talons, lissez le bord externe du pied en englobant les os du tarse.

Puis, sur une grande inspiration, redressez-vous lentement, lissez le bord interne des pieds, en empaumant toujours les os du tarse, puis lissez des malléoles internes jusqu'au creux de l'aîne, et contournez la hanche.





Circulation haute

x6



Cette manœuvre améliore la circulation de l'énergie dans les membres supérieurs, en redistribuant l'énergie thoracique.

Dans un premier temps, lissez en descendant de la face antérieure de l'épaule jusqu'au bout des doigts, en passant par la paume de main.

Dans un second temps, lissez en remontant du dos de la main jusque sur le côté du cou, en passant par le coude et l'épaule.



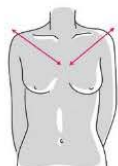
Douceur du contour

X6



Posez le dos de votre main gauche le long du contour droit du visage et lissez en respectant l'ovale du visage. Glissez sous le menton avant de remonter jusqu'en haut du côté gauche.

Reproduisez cette manœuvre en sens inverse avec votre main droite.



Énergie solaire

X12



Cette manœuvre réveille le *Ki* du buste et relance l'énergie défensive en lui permettant de circuler correctement dans le corps.

Posez la main droite au niveau de la zone sous-claviculaire gauche et frictionnez à pleine main. Frictionnez jusqu'à ce que la chaleur ressentie soit

comparable à celle du soleil à son zénith. Lorsque la zone reste froide, c'est que l'énergie ne circule pas.

Recommencez cette manœuvre en frictionnant la zone sous-claviculaire droite avec votre main gauche.



Immunité stimulée

X3



Cette manœuvre a une action sur les glandes thyroïdes et stimule les défenses immunitaires.

Lissez à plusieurs reprises chaque côté de la trachée artère de bas en haut à l'aide de vos index. Puis effectuez un point de pression d'une dizaine de secondes sous la gorge, le long de l'os mandibulaire.





Ki du contour de l'oreille

X12



Glissez les lobes d'oreille entre l'index et le majeur de chaque main.

Puis lissez en allers-retours lents et généreux devant, le long de la zone du tragus ainsi que l'arrière de l'oreille.

Lissez jusqu'à ce qu'apparaisse une sensation de chaleur.



Ki bas des oreilles

X3



Pressez les lobes d'oreilles en leur milieu et tirez légèrement vers le sol.

Maintenez cette pression étirée durant 10 secondes, puis relâchez avant de recommencer.





Ki bas des jambes

XI2



Asseyez-vous au sol, tendez légèrement la jambe gauche devant vous et maintenez-la avec votre main droite. Puis fermez le poing gauche sans le serrer trop fortement et percutez la jambe sur toute sa longueur, de la cuisse jusqu'au-dessus de la malléole externe.

Changez de main de maintien, et de la main droite percutez cette fois le bord interne de la jambe, de l'intérieur de la cuisse jusqu'au-dessus de la malléole interne.

Reproduisez cette manœuvre sur l'autre jambe en inversant à chaque fois vos mains de maintien et de percussion.





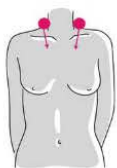
Ki haut des oreilles

X3



Pressez le haut des deux oreilles en leur milieu au niveau de l'hélix, et tirez légèrement vers le ciel.

Maintenez cette pression étirée durant 10 secondes, puis relâchez avant de recommencer.



Nuque souple

X6

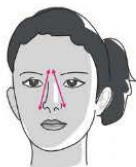


Empaumez les vertèbres cervicales et lissez-les en ramenant les mains vers l'avant par les côtés du cou. Lorsque vous effectuez ce mouvement, mainte-



nez le menton très légèrement relevé, ne basculez pas votre tête en avant et terminez cette manœuvre en lissant le haut du buste.





Odorat développé

X6



Cette manœuvre stimule l'odorat, la perception correcte des odeurs et le Ki des poumons.

Lissez les côtés du nez de manière douce et tonique. Effectuez des mouvements d'aller-retour avec l'index et le majeur, des ailes du nez jusqu'en haut du nez au niveau du bord interne des sourcils.



Peigne

X12



Lissez à pleines mains la ligne médiane du crâne, du sommet du front jusqu'aux cervicales.

Pensez à alterner main gauche et main droite pour un effet plus relaxant.





Percussion des lombaires

X12



Asseyez-vous à genoux, glissez les bras dans le dos et effectuez une série de percussions le long de la ceinture lombaire.

Pour ce faire, maintenez les poings fermés en position de boule, en les laissant toutefois légèrement lâches.



Polarité horizontale

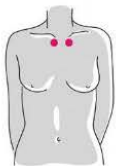
X6



Cette manœuvre rétablit les polarités entre le haut et le bas du corps. Elle permet de rétablir l'équilibre corporel et de stimuler le *Ki* de la rate et du pancréas.

Lissez en allers-retours et de manière simultanée la zone au-dessus et au-dessous des lèvres avec les index.





Polarité verticale

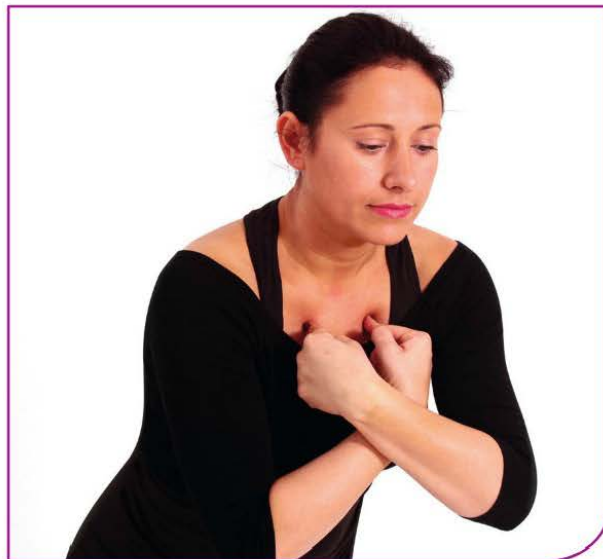
X24



Cette manœuvre rétablit les polarités de manière latérale et permet de coordonner l'activité des cerveaux droit et gauche, en stimulant le 27^e point du méridien d'énergie des reins, appelé *Shu Fu*, qui se traduit littéralement par le «palais de l'excès». Ce point disperse également les excès d'énergie dans le corps et lutte contre la toux, l'asthme et les douleurs poitrinaires.

Joignez l'index, le majeur et le pouce tout en repliant l'annulaire et l'auriculaire dont vous n'aurez pas besoin pour effectuer cette manœuvre.

Croisez les bras et positionnez vos poignets au niveau du sternum, puis percutez du bout des doigts simultanément deux points identiques se situant sous les clavicules.



Vraie respiration

X6



Allongez-vous sur le dos de manière confortable et posez vos mains au niveau de la ceinture diaphragmatique.

Inspirez profondément en sortant le ventre, puis expirez lentement en pressant légèrement le plexus du bout de vos doigts.





MES AUTOMASSAGES EN TOUTES CIRCONSTANCES

3

1

JE RESTE ZEN AU BOULOT

Bien commencer sa journée de travail

Bascule latérale

X6

Pliez le bras droit, placez votre paume de main au niveau de la nuque et basculez légèrement du côté droit.

Recommencez cette manœuvre en basculant du côté gauche.



Drainage des jambes

X6



Asseyez-vous, pliez la jambe gauche, placez les mains en pince au niveau du creux poplitée* (partie tendre se situant au niveau du genou, sur la face postérieure de la jambe) et effectuez une série de compressions.



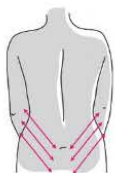
Étirement arrière des bras

X6



Placez les bras dans le dos, entrecroisez les doigts, paumes de mains vers le sol, puis effectuez un étirement profond.





Frictions des lombaires

X6



Placez les paumes de mains dans le dos, effectuez trois lignes de lissage, en diagonale et en aller-retour, sur toute la zone lombaire.

Percussions crâniennes

X30



Effectuez une série de percussions à pleine paume sur toute la surface du crâne.



Pressions des épaules

X6



Crochetez les doigts de la main droite, placez-les sur le dessus de l'épaule gauche et effectuez une pression en direction du sol durant une dizaine de secondes.

Recommencez cette manœuvre sur l'épaule droite.



Relâchement total

x6



Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret, écartez les jambes et basculez tout votre corps en avant, en laissant tomber les mains en direction du sol.

Restez dans cette position une dizaine de secondes, puis redressez-vous.



Augmenter sa concentration et accroître sa vigilance

Vous vous sentez vide, vous avez la tête dans les nuages ? Ces quelques manœuvres vont vous permettre de vous recentrer et de vous concentrer de longues heures sur votre tâche.



Anneaux de Saturne

x6



Effectuez de grandes mobilisations circulaires de la tête, en prenant soin de descendre le menton en avant en direction du buste, puis de passer par le côté en regardant l'épaule, et en arrière en regardant en direction du ciel.

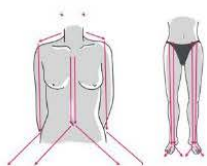
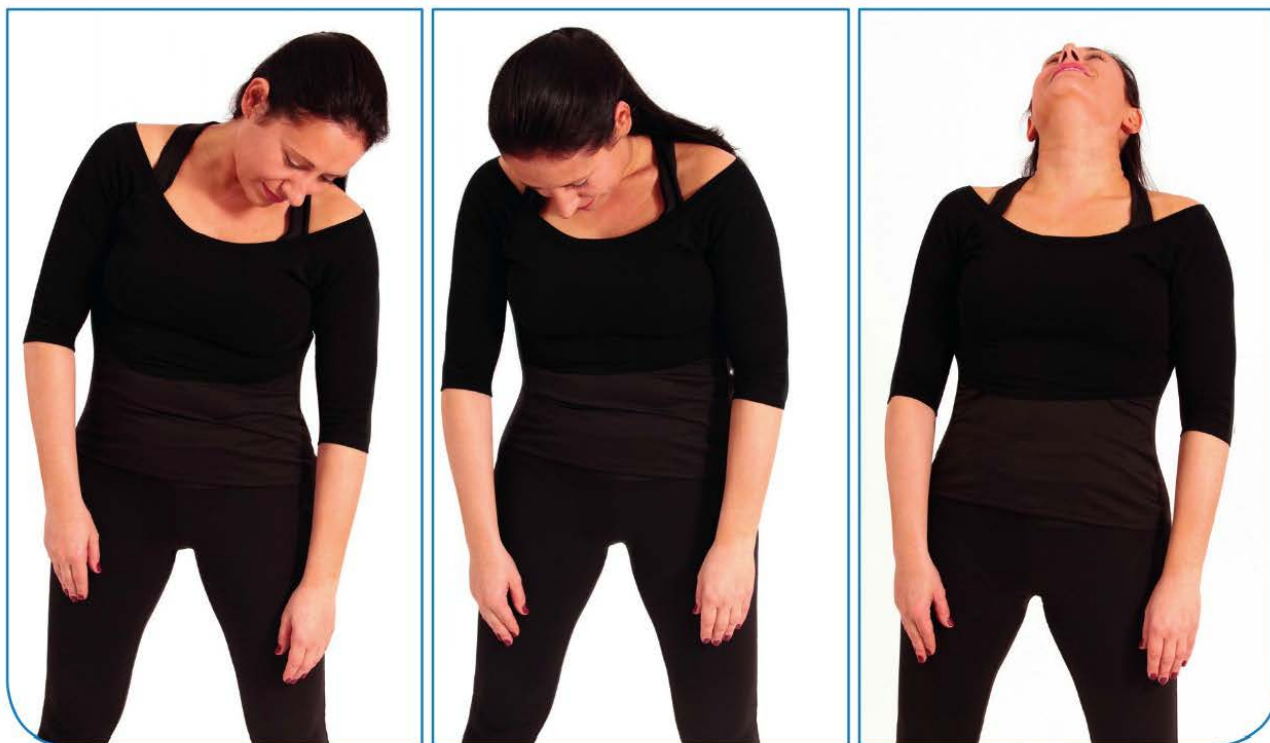
Effectuez cette manœuvre 6 fois en sens horaire, puis 6 fois en sens antihoraire.

Pour plus d'efficacité, soyez dans un état de relâchement total, placez-vous debout, les bras pendant le long du corps et tournez la tête lentement en

respectant l'amplitude naturelle de votre corps. Ne tentez jamais de forcer, au fil du temps et à force de pratique, votre mouvement s'améliorera sans efforts.

Enfin, utilisez votre respiration :

- inspirez lorsque votre tête effectue le trajet postérieur, c'est-à-dire en direction de l'épaule droite, du ciel, et de l'épaule gauche ;
- expirez en laissant basculer doucement la tête vers l'avant sur le trajet antérieur, c'est-à-dire en direction de l'épaule, du buste et de l'épaule.



Poussières

X3

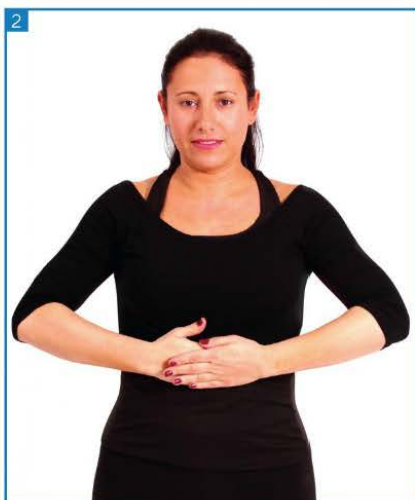


Placez les paumes de mains l'une sur l'autre au niveau du sternum, lissez jusqu'au nombril en passant par la ligne médiane du corps correspondant au méridien d'énergie dit du « vaisseau conception* », puis ouvrez les mains et lissez en diagonale en direction des côtés du bassin.

Basculer légèrement la tête sur le côté droit, puis posez votre main droite sur le côté gauche du cou,

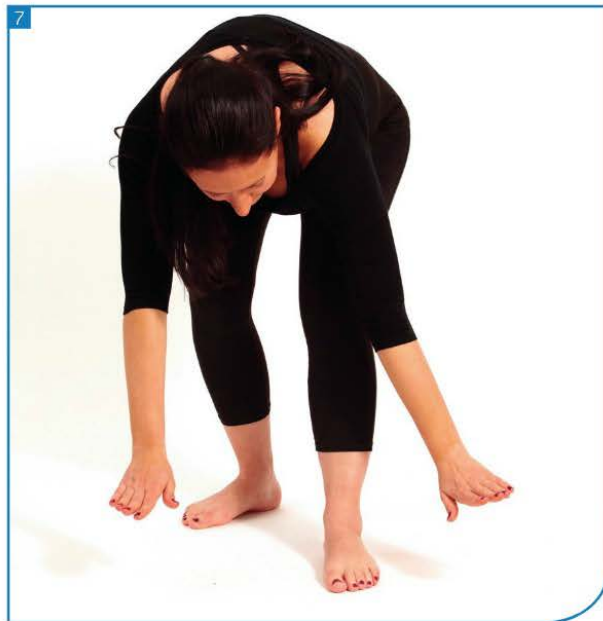
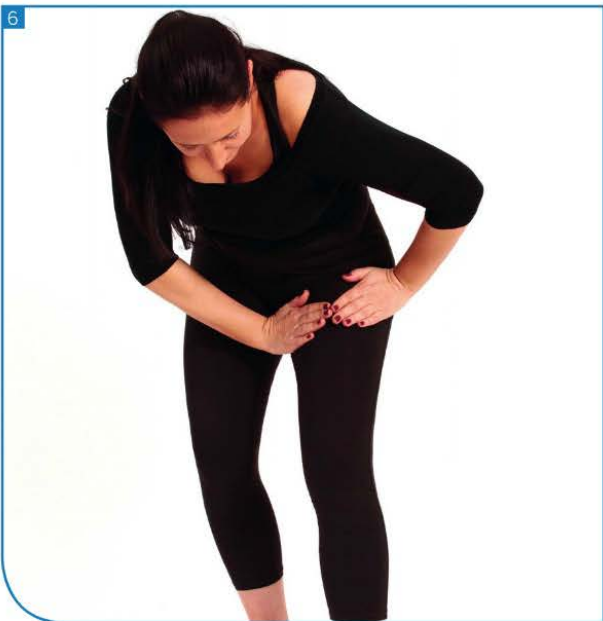
juste sous l'oreille, et lissez le cou, l'épaule gauche, le bras dans toute sa longueur jusqu'au bout des doigts. Faites de même sur l'autre bras.

Enfin penchez-vous vers l'avant, posez vos paumes de mains en haut de la cuisse gauche et lissez la ligne médiane jambe sur toute sa longueur en passant par le genou, le tibia et le dos du pied. Faites de même sur l'autre jambe.



Il est important de noter que chacun de ces lissages fouettés s'effectue de manière très rapide, avec une pression superficielle, et se terminent de manière aérienne, comme si vos mains s'envolaient.





Trident

X6

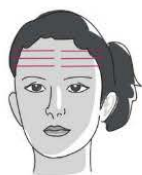


Cette manœuvre permet de stimuler l'activité cérébrale.

Avec la pulpe des doigts effectuez une série de frictions sur la ligne médiane du crâne, de la base du

front jusqu'à la zone cervicale. Puis recommencez sur deux lignes latérales de chaque côté de la ligne médiane en direction de la 1^{re} cervicale.

Lâcher prise et lutter contre la fatigue



Horizon

x6



Placez les doigts sur le front à l'exception des pouces et lissez horizontalement du milieu vers les bords externes du front jusqu'à la bordure des cheveux.



Rangée manquante

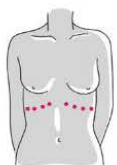
x6



Cette manœuvre stimule *Lie Que*, qui signifie «la rangée manquante», 7^e point du méridien d'énergie des poumons.

Emboîtez les mains l'une dans l'autre par le creux des pouces, allongez l'index sur le bord interne du poignet et effectuez un point de pression.





Second souffle

X6



Placez les pulpes des doigts sous les côtes, au niveau de la ceinture diaphragmatique.

Inspirez en effectuant une pression intrusive sous le diaphragme, puis relâchez sur l'expiration.

Effectuez cette manœuvre en respectant le rythme de votre respiration.



Coups de pompe, lassitude et épuisement

Épaulade

X6



En position debout, les bras pendant le long du corps, mobilisez une épaule après l'autre.

Inspirez profondément en levant l'épaule droite, tout en baissant simultanément l'épaule gauche.



Puis expirez en baissant l'épaule droite, tout en levant simultanément l'épaule gauche.

Effectuez cette manœuvre en respectant le rythme de votre respiration.

Extension des bras

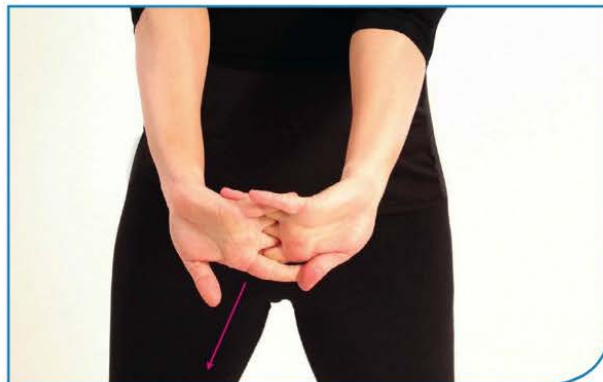
x6



Entrecroisez les doigts devant vous, paumes de mains vers le sol en inspirant.

Puis retournez les mains, baissez les épaules et tirez les paumes de mains vers le sol en expirant profondément.

Effectuez cette manœuvre en respectant le rythme de votre respiration.

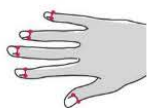


Pianotage

x36



Placez les mains sur le dessus du crâne et pianotez doucement sur toute la surface.



Points Tings

x6



Effectuez une double pression de chaque côté de la base des ongles. Commencez en partant du pouce gauche, puis faites de même pour chaque doigt jusqu'à l'auriculaire.



Quart de tour

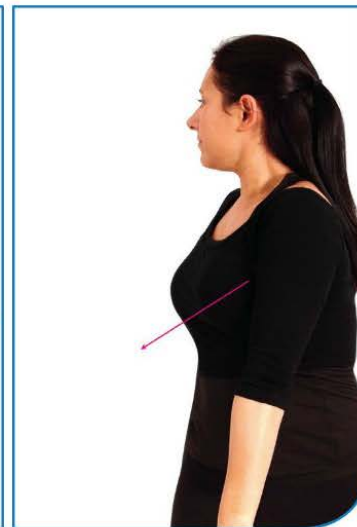
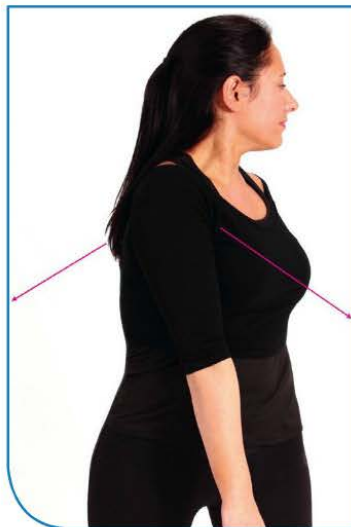
x6



En position debout, les bras pendant le long du corps, mobilisez le bassin. Inspirez profondément en pivotant l'épaule droite vers l'avant et simultanément l'épaule gauche vers l'arrière.

Puis expirez en pivotant l'épaule droite vers l'arrière et simultanément l'épaule gauche vers l'avant.

Effectuez cette manœuvre en respectant le rythme de votre respiration.



Serpentins du front

x6



Placez les index et les majeurs sur le milieu du front et lissez en spirale avec la pulpe des doigts, en direction des bords externes jusqu'aux tempes.

Douleurs liées à l'utilisation de l'ordinateur

Fatigue oculaire

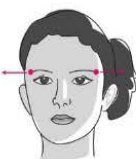


Anneaux

X12



Placez les index, majeurs et annulaires sous les yeux et effectuez une série de grands cercles sur le contour des orbites. Lissez les côtés du nez, sous les sourcils, sur les bords externes des yeux, puis le haut de l'os zygomatique.



Cavité de la musique

X6



Cette manœuvre stimule *Shi Zu Kong* qui signifie «la cavité de la musique», 23^e point du méridien d'énergie du triple réchauffeur. Placez vos index sur la pointe de chacun des sourcils, puis effectuez une double pression le temps de deux respirations, puis relâchez et lissez de manière horizontale jusqu'à la racine des cheveux.



Chaleur diffuse

X1



Placez les mains sur le visage parallèlement au nez, et mobilisez les joues légèrement vers le haut à l'aide des paumes. Maintenez une douce pression durant 1 minute, plusieurs fois par jour.





Yu Yao

X6



Cette manœuvre stimule Yu Yao, qui signifie «le dos de poisson», 3^e point extraordinaire du méridien d'énergie du vaisseau conception.

Pincez le milieu du sourcil droit entre vos pouces et vos index, puis recommencez cette manœuvre sur le sourcil gauche.



Fatigue des mains

Bascule arrière

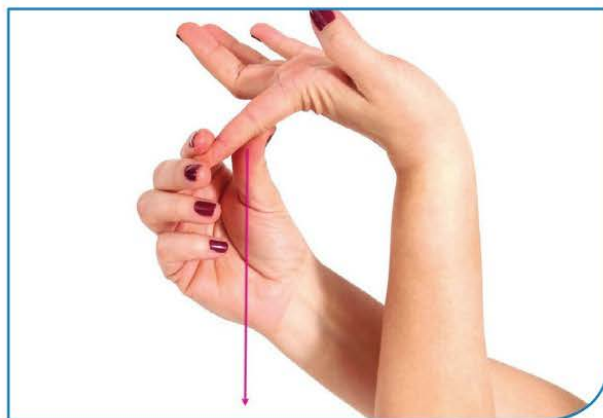
X6



Pliez le bras gauche, puis, à l'aide de votre main droite, effectuez une série d'étirements en arrière de chaque doigt en commençant par le pouce.

Maintenez le doigt entre le pouce, l'index et le majeur, et effectuez une extension durant 6 secondes.

Recommencez cette manœuvre sur l'autre main.



Cœur palmaire

X3



Effectuez un point de pression au centre de l'éminence thénar* gauche, à l'aide du pouce droit. Pressez durant 15 secondes.

Recommencez cette manœuvre sur l'autre main.

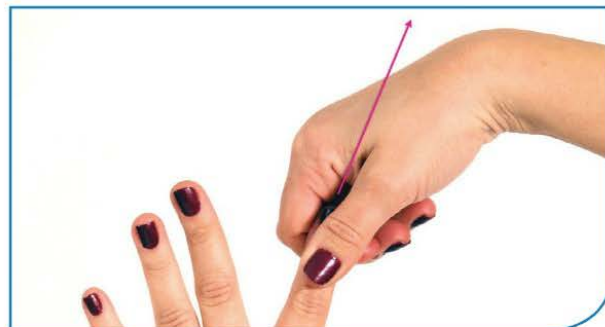


Extension digitale

X6



Écartez les doigts de la main gauche, puis à l'aide de votre main droite effectuez une série d'étirements des doigts, en partant du pouce jusqu'à l'annulaire. Pour effectuer cette manœuvre de manière agréable, maintenez le doigt entre le pouce et l'index. Recommencez cette manœuvre sur l'autre main.



Intermétacarpiens

X6



Lissez les espaces intermétacarpiens de la main gauche, en partant du poignet jusqu'à la base des doigts. Lissez lentement et profondément à l'aide



du pouce de la main droite. Recommencez cette manœuvre sur l'autre main.

Fatigue des poignets

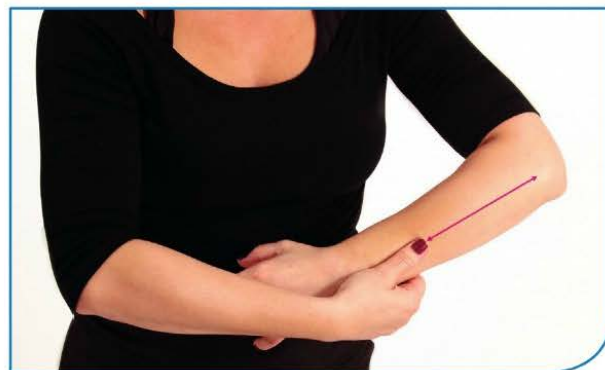
Échauffement

X6



Pliez le bras gauche devant vous, placez la main droite en pince sur l'avant-bras et effectuez une série de lissages en allers-retours, en partant du poignet jusqu'en dessous du coude.

Recommencez cette manœuvre sur l'autre bras.





Porte de l'âme Shen

X6



Cette manœuvre stimule *Shen Men* qui signifie «la porte de l'âme Shen», 7^e point du méridien d'énergie du cœur.

Effectuez un point de pression sur la face antérieure de l'avant-bras, sur le pli du bord externe du poignet.

Recommencez cette manœuvre sur l'autre poignet.

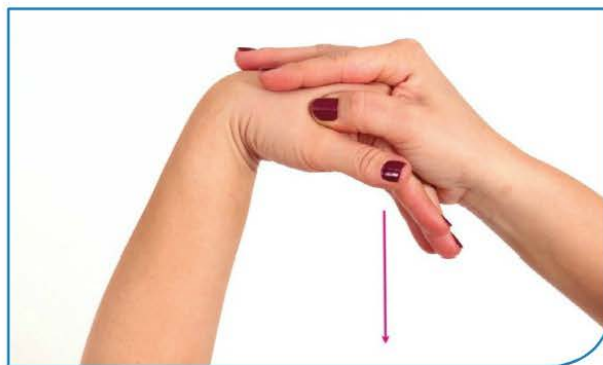


Souplesse avant

X6



Pliez le bras gauche à la perpendiculaire, placez la paume de main droite sur le dos de la main gauche, puis exercez une pression légère et soutenue durant 10 secondes. Recommencez cette manœuvre sur l'autre main. Si cela vous est aisé, n'hésitez pas à augmenter l'amplitude de cette manœuvre en posant le bras sur une table ou une surface plane.



Souplesse arrière

X6



Pliez le bras gauche à la perpendiculaire, retournez la main paume vers le ciel. Placez la paume de la main droite sur la paume de la main gauche, puis exercez une pression légère et soutenue durant 10 secondes. Recommencez cette manœuvre sur l'autre main. Si cela vous est aisé, n'hésitez pas à augmenter l'amplitude de cette manœuvre en posant le bras sur une table ou une surface plane.



Douleurs liées aux positions stationnaires et au piétinement

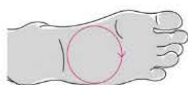


Colonne vertébrale

X2



En position assise, pliez les jambes et posez le pied gauche sur votre genou droit. Maintenez le pied gauche par le dos du pied à l'aide de votre main gauche, puis avec votre pouce droit effectuez une série de points de pression sur la ligne de réflexologie plantaire de la colonne vertébrale. Recommencez cette manœuvre sur l'autre pied.



Soleil des voûtes

X6



Asseyez-vous, pliez la jambe gauche et placez-la sur la jambe droite afin de dégager la voûte plantaire. Avec l'index de la main droite, effectuez des lissages circulaires sur toute la surface de la voûte du pied gauche.

Recommencez cette manœuvre sur le pied droit.

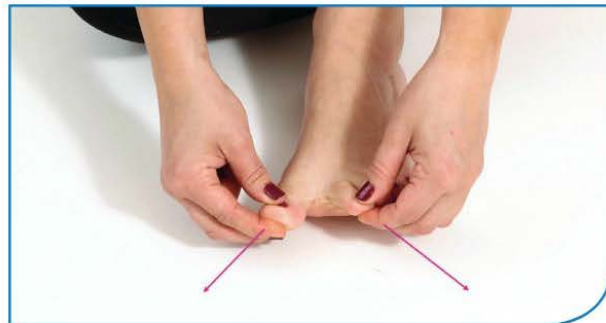


Victoire des orteils

X1



Posez le pied sur une surface plane, maintenez le gros et le 2^e orteil entre vos pouces et vos index, puis écartez doucement les orteils. Reproduisez cette manœuvre entre le 2^e et le 3^e orteil, puis entre le 3^e et le 4^e, et enfin entre le 4^e et le 5^e.



Douleurs causées par des mouvements professionnels répétitifs



Cheminement

X3



Pliez légèrement le bras gauche, tournez la paume de main vers le ciel, puis, à l'aide du pouce droit, effectuez une série de points de pression sur toute la longueur de l'avant-bras. Stimulez la face antérieure du bras en commençant juste en dessous du pli du coude et en poursuivant jusqu'au pli du poignet.



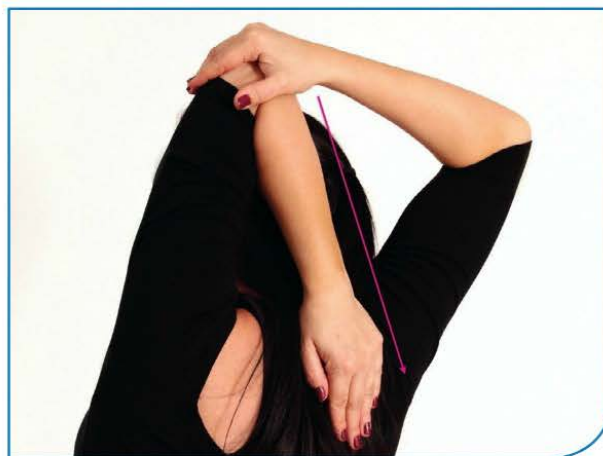
JE RESTE ZEN AU BOULOT

Étirement arrière du coude

X6



Pliez le bras gauche et placez-le dans le dos, maintenez-le à l'aide de votre main droite et pressez vers le sol.



Feu des avant-bras

X6



Pliez légèrement le bras gauche, tournez la paume de main vers le ciel, puis frictionnez l'avant-bras sur toute sa longueur à l'aide de la paume de la main droite.



Gymnastique des doigts

X12



Tendez les deux bras vers l'avant, placez les doigts en extension sur une inspiration, puis fermez les poings sur l'expiration.

Effectuez cette manœuvre en respectant le rythme de votre respiration.

2 EN DÉPLACEMENT, JE NE PERDS PLUS MON TEMPS

Dans les transports en commun

Détente et énergie



Planètes

X6



Cette manœuvre permet de relaxer la nuque, de soulager les douleurs cervicales et dentaires, mais aussi de lutter contre les acouphènes.

Avec la pulpe de l'index, du majeur et de l'annulaire, effectuez de grandes pressions circulaires sur chacune des proéminences correspondant aux apophyses mastoïdes*, au niveau de la zone basse de l'os occipital.



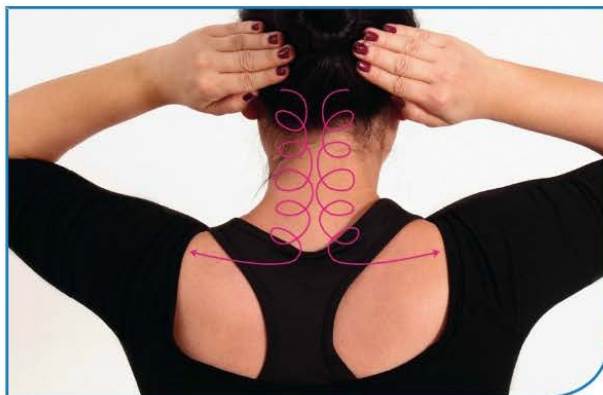
Serpentins

X6



Cette manœuvre permet de détendre la zone de la nuque et des trapèzes, et de renforcer le corps en relançant l'énergie, le Ki Yang.

Posez la pulpe des doigts à l'arrière de la nuque, de chaque côté de la ligne médiane du crâne, à mi-distance entre le sommet du crâne et le haut du cou. Effectuez de petits mouvements circulaires en descendant en direction de la 7^e vertèbre cervicale, puis massez en direction des bords externes en direction des épaules.





Shigeki frontale

X6

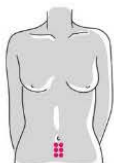


Cette manœuvre a une action apaisante et antifatigue.

Avec la pulpe de l'index, du majeur et de l'annulaire, effectuez trois points de pression durant 5 secondes sur le dessus de la zone frontale, à une largeur de trois doigts de la ligne médiane du crâne.



Antifatigue



Mer d'énergie

X3



Cette manœuvre stimule Qi Hai («la mer d'énergie»), le 6^e point du méridien d'énergie vaisseau conception.

Pliez les doigts de manière à ce qu'ils soient à la perpendiculaire des paumes de mains et placez-les sous le nombril.

Effectuez une pression avec les index, majeurs et annulaires sur les six points indiqués sur le schéma, afin de couvrir toute la zone de la mer d'énergie.

Cette manœuvre permet également de renforcer le *Hara*, considéré dans la tradition chinoise comme le centre du corps humain et au Japon comme « le souffle vital ». C'est le siège des émotions et la partie enfouie de notre être sensible. Ce point correspond également à notre centre de gravité.

Effectuez cette pression le temps de six respirations complètes, c'est-à-dire en effectuant une pression constante, mais en rentrant un peu plus profondément dans le bas à chaque expiration.

À l'issue de ces six respirations, relâchez la pression lentement sur une dernière grande inspiration.



Points Tings

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 80.

Bien voyager en avion

Détente

Alternés

X6



En escale ou après votre vol, positionnez-vous debout, les mains sur les hanches, tendez votre jambe droite devant vous. Vous pouvez placer vos mains sur vos hanches pour vous stabiliser.

En vol, restez assis et levez une jambe.

Relevez les orteils vers le ciel, puis pointez-les vers le sol.

Recommencez cette manœuvre sur l'autre pied.

Vous pouvez également effectuer ce mouvement assis lorsque vous êtes dans le bus ou le métro.





Décongestion des mollets

x6



En position assise, enserrez à pleine main le mollet.

Effectuez cette manœuvre de drainage sur toute la longueur du mollet, en partant du creux poplitée jusqu'à la cheville.



Pince de crabe des cuisses

X6



En position assise, pincez la cuisse entre le pouce et les quatre doigts, du haut vers le bord externe.

Effectuez cette manœuvre de drainage sur toute la longueur de la cuisse.



Pliés poitrine

X6



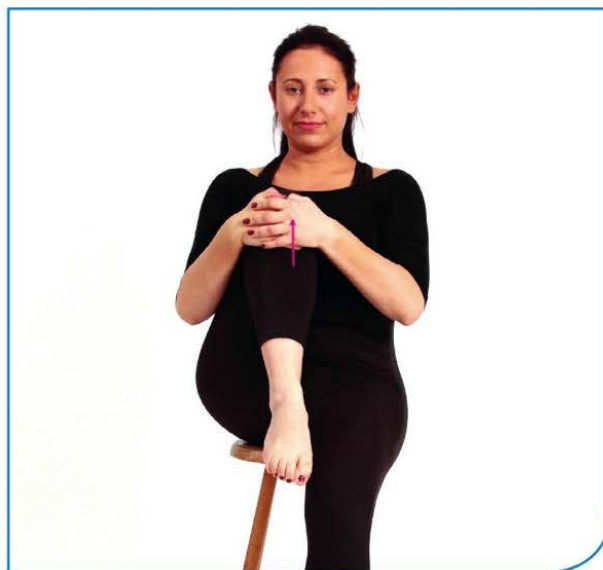
Asseyez-vous, relevez la jambe droite et pressez-la contre la poitrine en la maintenant avec vos mains.

Maintenez la pression durant dix secondes.

Décalage horaire

Arrivée de jour

Ces manœuvres permettent de veiller plus longtemps afin de se recaler rapidement sur un nouveau cycle horaire.



Croix

X2



Levez les bras en «V» en direction du ciel.

Étirez les bras sur l'inspiration et relâchez les épaules sur l'expiration.

Ce mouvement part des épaules, que l'on mobilise à chaque respiration.



Pince-oreilles

X3



Effectuez une série de pressions pincées sur le contour du croquant des oreilles.



Tressage indien

X6



Prenez une grosse mèche de cheveux et torsadez-la.

Puis effectuez une série de micro-étirements afin de stimuler le cuir chevelu en douceur.

Reproduisez cette manœuvre sur l'ensemble de la chevelure.



Arrivée de nuit

Ces manœuvres favorisent l'endormissement et le lâcher-prise nécessaire pour s'endormir plus rapidement.

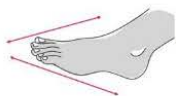


Décompression temporale

X6



Placez l'index et le majeur de chaque côté des tempes. Écartez les doigts de la largeur d'un pouce. Pressez progressivement durant dix secondes et relâchez.

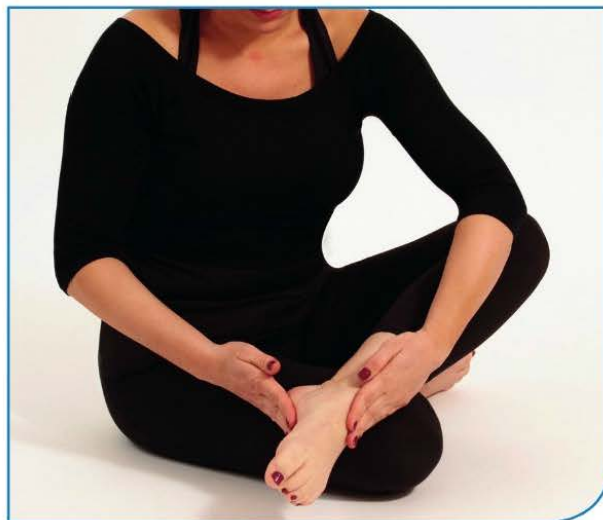


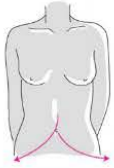
Dualité

X6



Asseyez-vous jambes croisées en position dite du « tailleur » et posez le pied gauche sur votre genou droit. Effectuez une série de lissages à rythme modéré, simultanément sur le dessus et le dessous du pied, en utilisant toute la surface de vos mains, du bout des phalanges jusqu'au talon de la paume de main.





Essuie-glaces

X6



Placez la pulpe des doigts au niveau du haut du nez, entre les sourcils.

Lissez avec la main droite du nez vers la tempe droite en arc de cercle avec la main droite. Puis du nez vers la tempe gauche en arc de cercle avec la main gauche.

Lutter contre le mal des transports

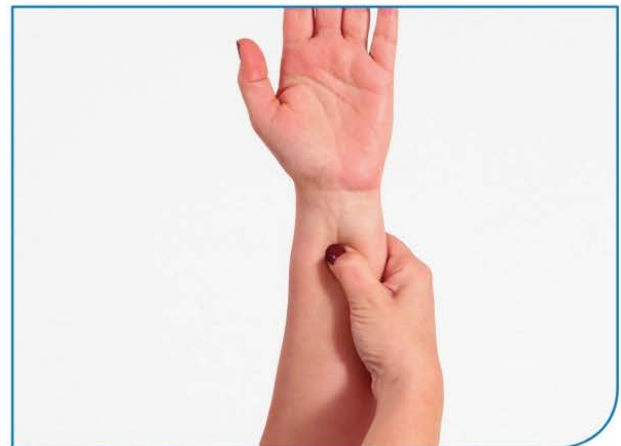
Barrière intérieure

X3



Cette manœuvre stimule *Nei Guan* qui signifie « la barrière intérieure », 6^e point du méridien d'énergie du maître cœur, également appelé péricarde.

Effectuez un point de pression avec le pouce au niveau de la face antérieure de l'avant-bras opposé, à deux largeurs de pouce en dessous du pli de poignet.



En raison de la présence des veines et des artères, il est conseillé de rentrer très progressivement dans cette zone et d'en ressortir de la même manière, de façon à éviter toute sensation douloureuse.

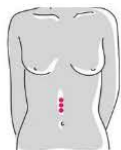
Pressez progressivement ce point durant 10 secondes, puis relâchez.

Divine sérénité

X6



Cette manœuvre permet d'activer et de faire descendre le *Ki* de l'estomac dans les autres méridiens. Elle stimule *Tsu San Li*, littéralement «divine sérénité» parfois également traduit par «les 3 ruelles». Ce 36^e point du méridien d'énergie de l'estomac est très important, car c'est également un point *Mer He* et un antique point *Shu* n° 1. Ce point se situe 4 doigts en dessous du bas de la rotule et du précédent point «le nez du veau». Laissez la jambe fléchie et effectuez un point de pression avec le pouce. Maintenez la pression durant une vingtaine de secondes.



Trio de stabilité

X3



Cette manœuvre stimule *Jian Li* qui signifie «le point qui stabilise l'intérieur», *Zhong Wan*, «le canal médian», et *Shang Wan*, «le canal supérieur», respectivement 11^e, 12^e et 13^e points du méridien d'énergie du vaisseau conception.

Placez l'index, le majeur et l'annulaire à deux largeurs de pouce au-dessus du nombril. Posez les doigts à la perpendiculaire du ventre et effectuez une triple pression.

Pressez progressivement ces points durant 10 secondes, puis relâchez.





Source du sombre contenu

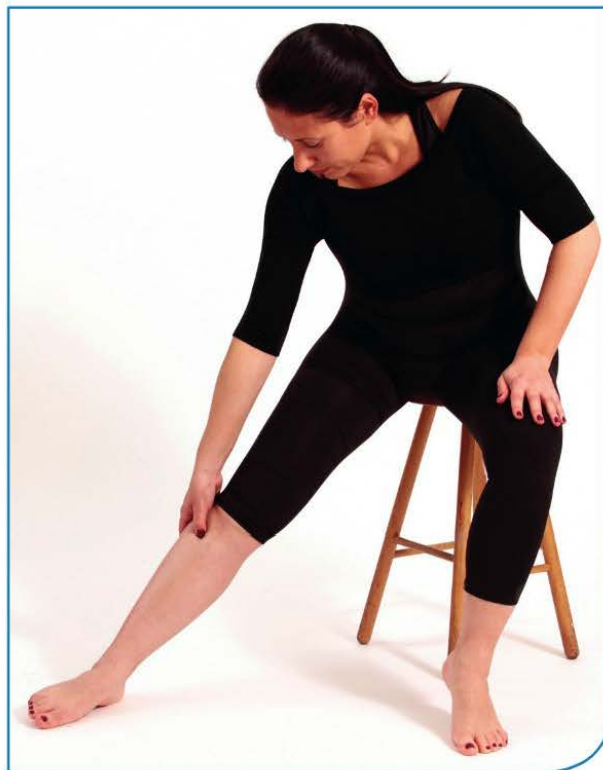
X6



Cette manœuvre stimule *Yin Ling Quan*, qui signifie «la source du sombre contenu», 9^e point du méridien d'énergie de la rate et du pancréas.

Tendez la jambe droite et effectuez une pression avec le pouce sur le bord externe du tibia, à deux largeurs de pouce sous le genou.

Maintenez la pression durant 10 secondes, puis relâchez.



3 JE FAIS DU SPORT EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Échauffement musculaire

Astres des épaules en maintien

X12



Placez la paume de la main gauche sur l'épaule droite, pliez légèrement le bras et effectuez des rotations de l'épaule dans le sens horaire, puis antihoraire.

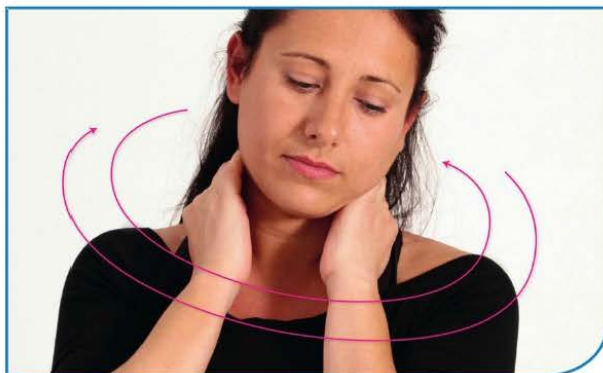


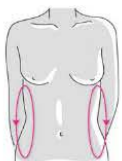
Astres du cou en maintien

X12



Placez les paumes de mains de chaque côté du cou et effectuez des rotations de la tête dans le sens horaire, puis antihoraire.





Échauffement de la taille

X12



Placez les paumes de mains de chaque côté des hanches et effectuez de grandes rotations dans le sens horaire pour chauffer le bassin.

Échauffement des lombaires

X24



Placez les paumes de mains dans le bas du dos et basculez légèrement le buste en arrière. Puis effectuez des lissages de haut en bas, jusqu'à ce que la région lombaire soit réchauffée et assouplie.





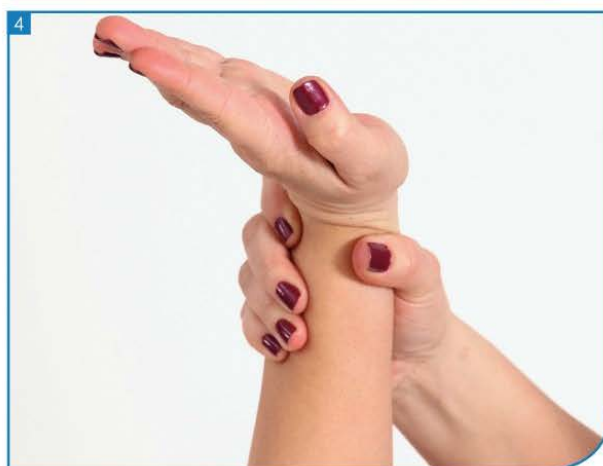
Poignet de force

Xl2



Maintenez le poignet gauche enserré dans votre main droite et lissez-le de manière transversale avec la main droite en mini allers-retours sans desserrer

la prise. Simultanément, effectuez de petits arcs de cercles de la main gauche, de gauche à droite, paume de main tournée vers le ciel.



Recto verso du bras

X12



Tendez le bras gauche devant vous, paume de main tournée vers le ciel, et lissez généreusement de l'épaule jusqu'au bout des doigts.

Puis tournez la paume vers le sol et lissez le dos de la main jusqu'en haut de l'épaule en passant par le bord externe.

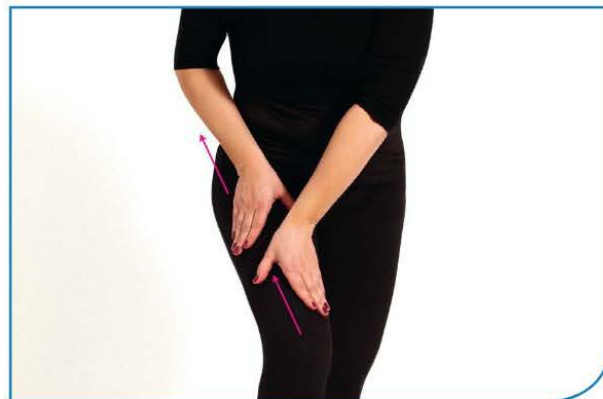


Tonification des cuisses

X6

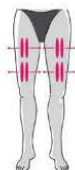


Posez les paumes de mains sur le dessus des cuisses, puis lissez alternativement en remontant avec une pression soutenue et rassurante.



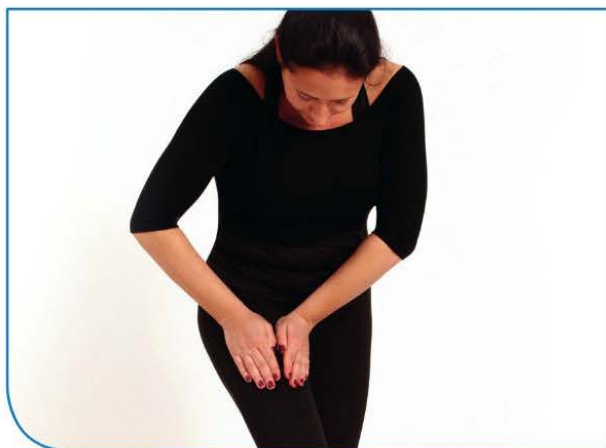
Récupération après l'effort

Ces automassages aident à récupérer plus rapidement, à lutter contre les courbatures. Ces manœuvres lentes et profondes très relaxantes favorisent entre autres l'élimination des toxines.



Élimination

X6



Placez les paumes de mains sur le haut des cuisses et lissez en ouverture, en pressant vers les bords interne et externe.

Puis décalez les paumes de mains vers le bas des cuisses et lissez de même.

Grand carrefour

X6



Cette manœuvre stimule *Tai Chong* ° point du méridien d'énergie du foie.

Effectuez un point de pression avec l'index sur le dessus du pied, à la base de l'espace interosseux, à la réunion du 1^{er} et 2^e métatarse.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.

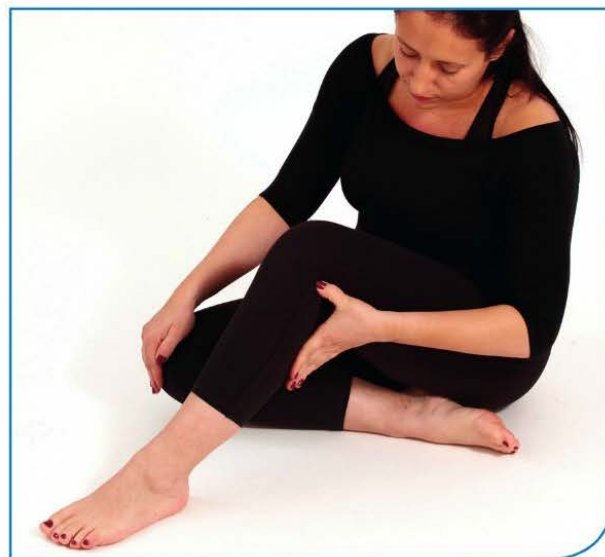


Tonification de la source sinieuse

X6



Asseyez-vous la jambe gauche légèrement pliée devant vous, puis, avec le pouce gauche, effectuez un point de pression au niveau du bord externe du pli du genou entre les tendons.



Crampes et courbatures



Drainage postérieur

X24



Penchez-vous en avant, levez le pied droit sur la demi-pointe et empaumez le tendon d'Achille.

Lissez alternativement de manière ascendante l'arrière de votre mollet et de votre cuisse. Effectuez cette manœuvre jusqu'à ce que la sensation douloureuse se dissipe ou de manière préventive afin d'évacuer les tensions.

Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position, vous pouvez également effectuer cette manœuvre en position assise.

Asseyez-vous dans une position qui vous est confortable et procédez à un lissage alterné, lent et légèrement appuyé du bas de la jambe gauche. Lissez cette fois le dessous de la jambe à pleines paumes, de la cheville en direction du creux poplité.



Extension

X6



Placez sur le sol un support (une boîte ou une caisse) dont la hauteur n'excède pas la longueur de votre pied. Vous pouvez également utiliser une marche d'escalier pour effectuer cet exercice. Poussez sur le haut du support avec les coussinets en levant les orteils vers le ciel, tout en tirant le talon le plus possible en direction du sol. Restez en extension durant quelques secondes, avant de reposer le pied au sol ou sur une surface parfaitement plane.





Montagne et commandant

X6



Cette manœuvre stimule *Kun Lun*, qui signifie «la montagne *Kun Lun*», et *Shen Mai*, «le commandant des vaisseaux», 60 et 62^e points du méridien d'énergie de la vessie.

Effectuez un double point de pression au niveau de la malléole externe du pied gauche, à l'aide de votre index et de votre majeur gauche.

Placez l'index dans *Kun Lun*, un point situé entre le bord interne du tendon d'Achille et le bord postérieur de la malléole externe de la cheville.

Puis placez ensuite le majeur dans *Shen Mai*, un point situé dans le prolongement de la malléole externe et à une distance d'un petit doigt de son bord inférieur.



Pressez ces deux points simultanément, en maintenant votre jambe pliée par le genou.

Recommencez cette manœuvre sur l'autre pied.

Ravine postérieure

X6



Cette manœuvre stimule *Hou Xi*, qui signifie «la ravine postérieure», 3^e point du méridien d'énergie de l'intestin grêle.

Effectuez un point de pression sur le bord interne de la main gauche à l'aide du pouce droit. Ce point se situe à une distance d'un tiers entre la base de l'annulaire et le pli du poignet sur le tranchant de la main.

Recommencez cette manœuvre sur l'autre main.





Soutien de la montagne

X6



Cette manœuvre stimule *Cheng Shan*, qui signifie « le soutien de la montagne », 57^e point du méridien d'énergie de la vessie.

Effectuez un point de pression à l'aide de l'index et du majeur au milieu du mollet, à mi-distance entre le milieu du creux poplité et le talon.



4

AIE ! J'AI MAL !

Maux de tête



Base

X6



Placez la pulpe de vos doigts, à l'exception des pouces, à la jonction entre le cou et la chevelure. Effectuez trois pressions rapides, puis relâchez la pression durant trois secondes avant de recommencer.



Compression

X6



Levez les bras afin de placer la main gauche sur le front et la main droite au niveau de la zone occipitale, puis effectuez une pression durant trois secondes et relâchez.

Inversez vos mains, placez la droite au niveau du front, puis la gauche au niveau de la nuque et recommencez cette manœuvre.



Inclinaison

x6

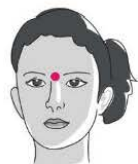
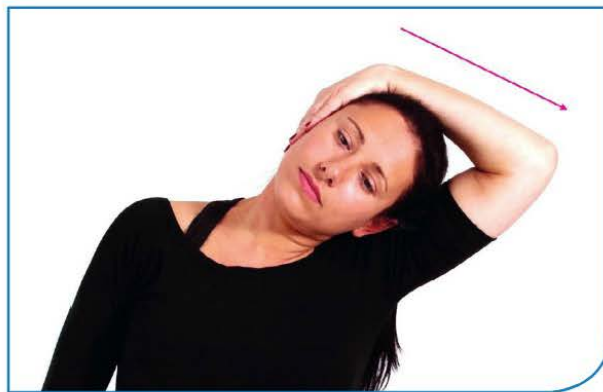


Sur une inspiration, levez votre bras droit, puis pliez-le et venez placer votre paume de la main droite sur votre oreille gauche. Sur une expiration, imprimez un mouvement d'étirement du cou et de la nuque en pressant sur votre oreille.



Ne forcez pas, ne basculez pas le buste, ni le reste du corps et adaptez la durée de pression à la durée de votre expiration.

Recommencez cette manœuvre de l'autre côté.



Palais de l'esprit

x6



Cette manœuvre stimule *Yin Tang*, qui signifie «le palais de l'esprit», 1^{er} point extraordinaire hors méridien.

Effectuez un point de pression sur le front entre les deux sourcils à l'aide des index.

Pressez durant six secondes, puis relâchez entre chaque pression.



Recentrage crânien

X6



Entrecroisez les doigts, puis levez les bras et posez les mains au niveau de l'os pariétal.



Puis effectuez une pression durant trois secondes avec les talons des paumes de mains avant de relâcher.



Douleurs dentaires



Cour intérieure

X6



Cette manœuvre stimule *Nei Ting*, littéralement «la cour intérieure», 44^e point du méridien d'énergie de l'estomac.

Pliez la jambe gauche contre la poitrine et maintenez-la au niveau du genou à l'aide de votre main droite.

Puis, avec l'index de votre main gauche, effectuez un point de pression à la jonction du 2^e et 3^e orteil.





Passe de l'os

X6



Cette manœuvre stimule *Jia Che*, littéralement «l'os malaire», et *Xia Guan*, «la passe inférieure», respectivement 6^e et 7^e points du méridien d'énergie de l'estomac.

Placez les doigts sur le contour du visage. Positionnez les index dans la saillie du masséter (un des muscles impliqués dans la mastication), en avant et légèrement au-dessus de l'os maxillaire, puis les majeurs dans le petit creux situé sur le bas de l'os zygomatique, légèrement en avant du condyle de l'os maxillaire*.

Stimulez en augmentant le niveau de pression progressivement.



Très grande ravine

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 59.

Tensions dans la nuque, les épaules et torticolis

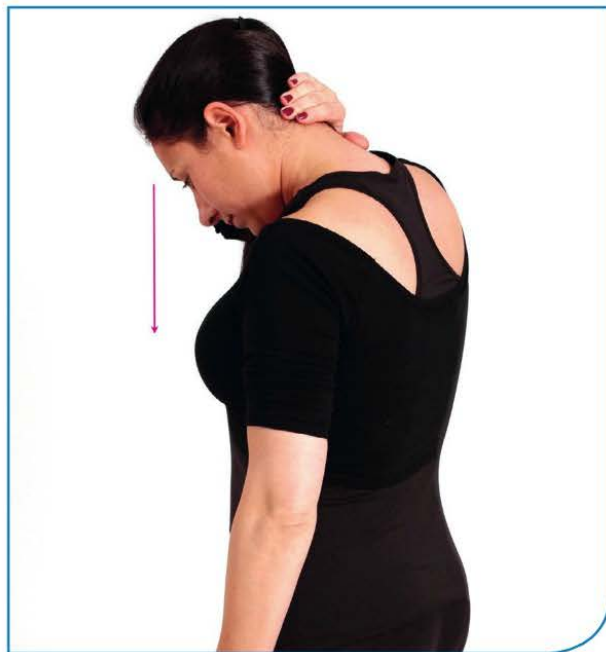
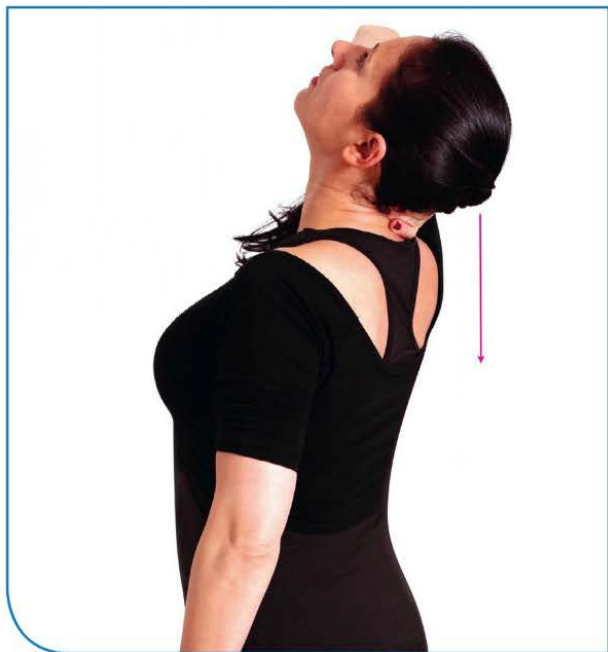
Bascule avant-arrière

X6



Placez une main au niveau de la nuque, inspirez profondément, effectuez une pression au niveau des cervicales et basculez la tête en arrière en regardant le ciel.

Puis, sur une expiration, basculez la tête en avant en pressant légèrement le crâne vers l'avant, au niveau de la zone occipitale. Respectez votre rythme respiratoire afin d'éviter de faire de l'hyperventilation.



Pétrissage des épaules

XI



Placez-vous debout ou assis comme vous le souhaitez, ne crispez pas l'épaule et laissez tomber le bras gauche le long du corps. Placez la main droite à l'arrière de l'épaule et effectuez un pétrissage en rotation sur toute la zone.

Vibrations des mains

XI



Pliez légèrement les bras, levez-les à angle droit, crochetez les doigts et secouez les mains de haut en bas durant une minute.



Douleurs dorsales



Poussières horizontales

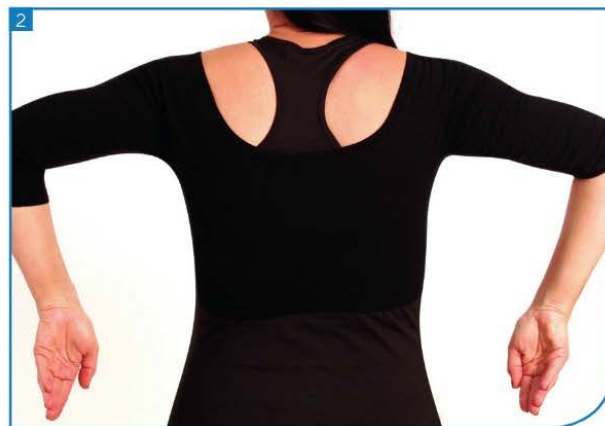
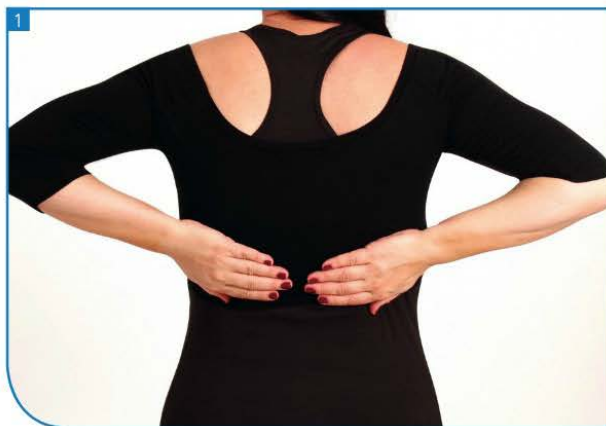
X6



Placez les mains dans le dos et effectuez une série de lissages fouettés horizontaux.

Lissez le bas de la zone dorsale et la totalité de la zone lombaire.

Terminez chaque lissage de manière aérienne.

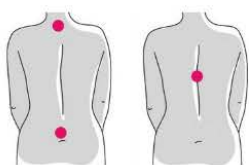


Shigeki des éminences thénars

X6



À l'aide de votre pouce droit, effectuez un point de pression dans la paume de la main gauche. Ce point se situe à l'intersection d'une ligne horizontale située juste en dessous de la première ligne située dans la paume de main appelée « ligne de cœur » et sur une ligne verticale passant entre l'annulaire et l'auriculaire.



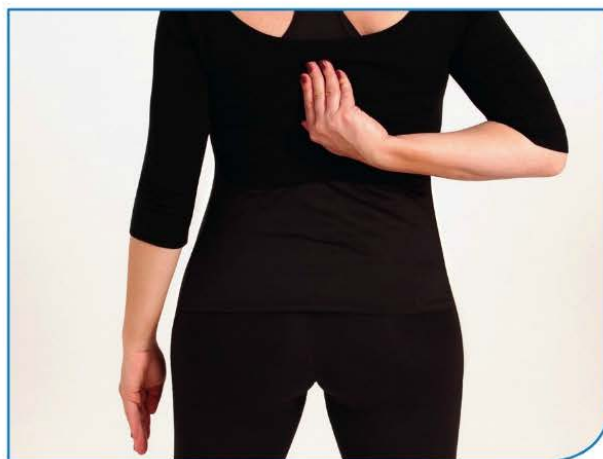
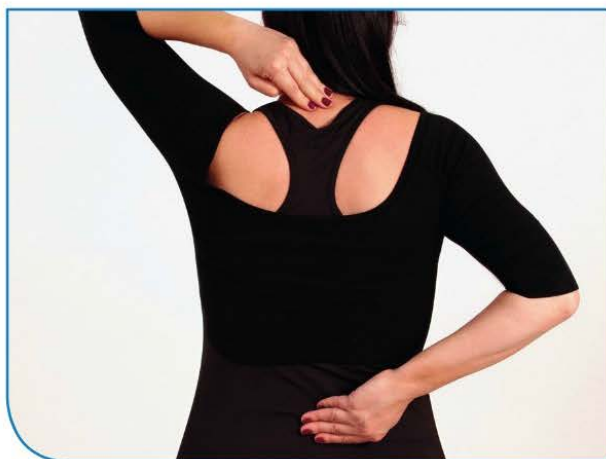
Tri Shigeki

X3

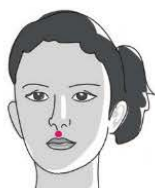


Placez la pulpe des doigts de la main gauche au niveau de la petite bosse à la base du cou correspondant à la zone de la 7^e vertèbre cervicale et la pulpe de la main droite au niveau du sacrum. Effectuez pour chacune des zones une pression microrotative durant 6 secondes.

Dans un deuxième temps, placez la pulpe des doigts au milieu de la région dorsale, toujours sur la colonne vertébrale, et exercez une pression de la même manière.



Lombalgies



Centre de l'homme

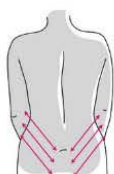
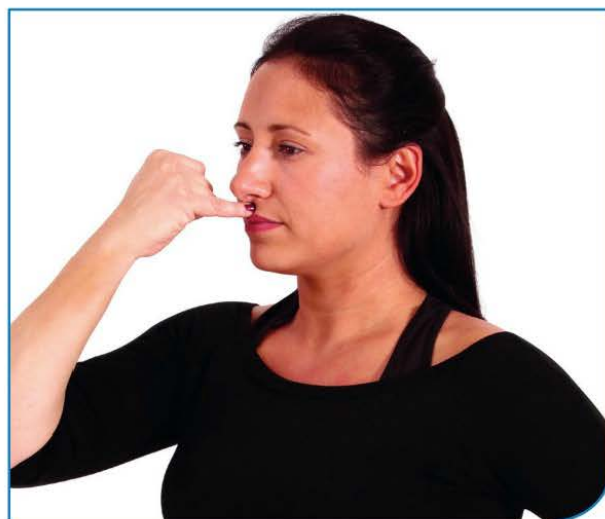
X6



Cette manœuvre permet de lutter contre les lombagos et toutes les lombalgies assorties de douleurs spinales.

Elle stimule *Ren Zhong*, littéralement « le centre de l'homme », 26^e point du méridien d'énergie du vaisseau gouverneur.

Effectuez un point de pression avec l'auriculaire juste en dessous du nez durant 20 secondes.



Feu des lombaires

X20



Cette manœuvre détend les muscles de la zone basse du dos, lutte contre les lombalgies en dispersant les énergies stagnantes et renforce le *Ki* des reins.

Frictionnez énergiquement en mouvements d'allers-retours, la zone basse des lombaires et haute des fessiers avec les éminences thénars des mains.



Montagne Kun Lun

X6



Cette manœuvre permet de lutter contre les raideurs, la paralysie des membres inférieurs et les lombagos.

Elle stimule *Khun Lun*, littéralement «la montagne Khun Lun», 60^e point du méridien d'énergie de la vessie. C'est également un point abortif à ne pas stimuler en cas de grossesse.

Effectuez des points de pression avec le pouce, au niveau du sommet de la malléole et sur le bord interne du tendon d'Achille durant 20 secondes.





Point d'assentiment des reins

X6



Cette manœuvre renforce l'énergie du corps.

Elle stimule *Shen Shu*, littéralement « le point d'assentiment des reins », 23^e point du méridien d'énergie de la vessie.

Effectuez des points de pression dans le dos avec les pouces durant 20 secondes.



Sciatiques

Le cercle bondissant

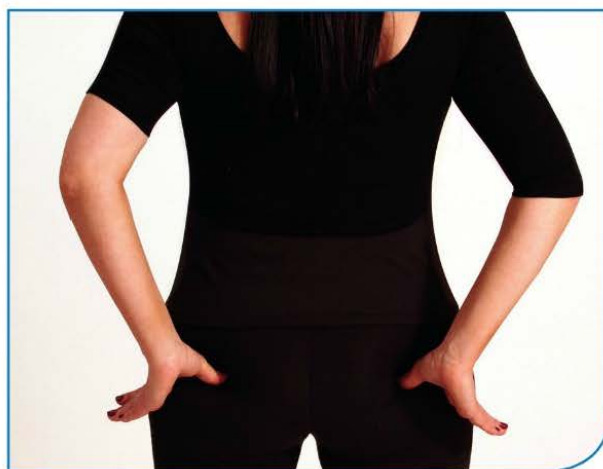
X6



Elle stimule *Huan Tiao*, littéralement « Le cercle bondissant », 30^e point du méridien d'énergie de la vésicule biliaire.

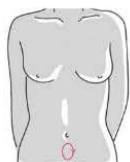
Effectuez un point de pression avec les pouces dans le creux de chaque fessier.

Maintenez la pression durant une vingtaine de secondes.



Maux de ventre

Après le repas



De la porte à la mer

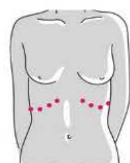
X6



Cette manœuvre stimule *Shi Men*, littéralement «la porte des pierres», et *Qi Hai*, «la mer d'énergie», 5^e et 6^e points du méridien d'énergie du vaisseau conception.

Placez la pulpe des doigts sur la ligne médiane du buste, à un pouce et demi et deux pouces de largeur sous le nombril.

Pressez progressivement ce point sur trois expirations, en maintenant votre pression constante durant l'inspiration.



Digestion difficile

X6



(frictions)



(pression)



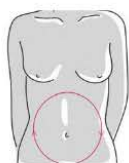
Si vous souffrez régulièrement de ballonnements après les repas, les manœuvres suivantes vous permettront de faciliter votre digestion, tout en réduisant les douleurs ou l'inconfort.

Cette manœuvre permet de faciliter la digestion, de lutter contre l'énergie stagnante afin d'éviter la survenance d'un état d'excès appelé *Jitsu*.



Frictionnez à pleines paumes les flancs en mouvements d'allers-retours. Puis enfoncez progressivement l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire sous les côtes afin de stimuler le foie à gauche et le pancréas à droite.

Altermes douze frictions et une pression longue.



Problèmes de transit

X6



Cette manœuvre permet de faciliter le transit intestinal, tout en détendant l'estomac.

Posez les mains l'une sur l'autre sur le côté au niveau du nombril, et effectuez une légère pression.

Puis lissez l'ensemble de la zone ventrale de manière circulaire. Effectuez cette manœuvre dans le sens horaire, afin de ne pas contrecarrer l'action du péristaltisme intestinal.



Respiration et transit

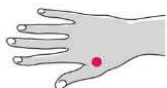
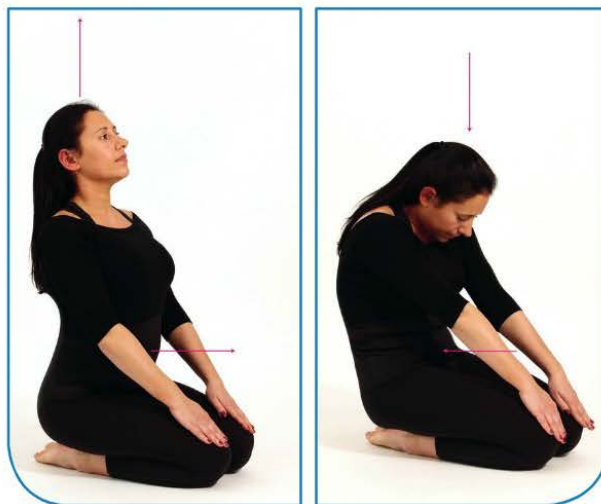
X6



Asseyez-vous à genoux en seiza, les mains posées sur les genoux.

Inspirez profondément en sortant le ventre, en vous redressant au maximum et en étirant la tête vers le ciel.

Puis expirez à fond en rentrant le ventre, en basculant la tête vers le sol, tout en maintenant le dos droit.



La vallée de la jonction

X6



Cette manœuvre stimule *He Gu*, qui signifie «la vallée de la jonction», 4^e point du méridien d'énergie du gros intestin.

Pressez avec le pouce droit un point situé au sommet de la saillie musculaire entre le pouce et l'index gauches.



Vomissements

Les boissons et la nourriture ingérées ne parviennent pas à suivre le trajet habituel et remontent à contre-courant. Les vomissements peuvent être d'origine digestive, nerveuse, inflammatoire, infectieuse, mais aussi faire suite à un empoisonnement ou à une crise de foie.



Passe intérieure

X6



Cette manœuvre stimule *Nei Guan*, littéralement «la passe intérieure», 6^e point du méridien d'énergie du maître cœur. C'est également un point de communication *Luo* et un point clé des vaisseaux extraordinaires.

Effectuez un point de pression avec le pouce entre les tendons de l'avant-bras, à deux largeurs de pouce du pli transversal interne du poignet, durant 20 secondes.



Stop remontées

X6



Placez le pouce droit au niveau du plexus solaire, puis lissez sous les côtes droites, afin de décongestionner les organes digestifs.



Constipation



Chemin du GI

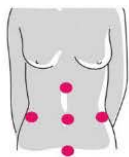
X2



Effectuez un grand lissage dans les deux voûtes plantaires en respectant le trajet du gros intestin en réflexologie plantaire.

Stimulez le pied gauche, puis le pied droit, en lissage lent et profond, en respectant le cheminement indiqué sur le schéma.





Croix de Malaka



Allongez-vous dans une position confortable et stimulez chacun des cinq points suivants en pressions rotatives du bout de l'index, du majeur et de l'index.

Stimulez, dans l'ordre, la zone proche du bord externe gauche, la zone située juste sous le plexus solaire, la zone proche du bord externe droit, la zone ombilicale et enfin la zone située juste à deux pouces de largeur au-dessus de la symphyse pubienne.

Stimulez chaque point en dix lissages circulaires, lents et profonds.



Rigole de dérivation

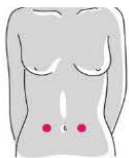


Cette manœuvre stimule *Zhi Gou*, littéralement «la rigole de dérivation», 6^e point du méridien d'énergie du triple réchauffeur.

À l'aide du pouce droit, effectuez un point de pression sur la face postérieure de l'avant-bras gauche, à trois largeurs de pouce en dessous du pli dorsal du poignet.



Diarrhée



Charnière céleste



Cette manœuvre renforce l'énergie du corps et lutte contre la gastroentérite. Elle stimule *Tian Shu*, littéralement «la charnière céleste», 25^e point du méridien d'énergie de l'estomac.

Effectuez un point de pression durant 20 secondes, à deux pouces de large de la ligne médiane du buste et sur une ligne horizontale passant elle par l'ombilic.



Étang sinueux



Cette manœuvre stimule *Qu Chi*, qui signifie «l'étang sinueux», 11^e point du méridien d'énergie du gros intestin.

Pliez le bras gauche à la perpendiculaire et effectuez un point de pression avec l'index droit à l'extrémité externe du pli du coude.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.



Lendemain de fête, spécial crise de foie

Tout le monde connaît cette sensation typique des lendemains de fête, où l'on se sent fatigué, vaseux, le ventre chargé et la tête lourde.

Mais comme il est trop tard pour s'appesantir et regretter ses excès de la veille, nous vous proposons de décongestionner les organes atteints (foie, vésicule biliaire, estomac, rate et pancréas) afin de vous remettre rapidement d'aplomb.

Décongestion diaphragmatique

X12



Cette manœuvre permet non seulement de décongestionner la zone diaphragmatique mais également d'assouplir le foie, la vésicule biliaire, l'estomac, la rate et le pancréas.

Pour ce faire, placez la pulpe des doigts à l'exception du pouce en dessous des côtes et effectuez des pressions lentes tout en respirant.

Inspirez sur la pression et expirez durant la phase de relâchement.

Commencez par des pressions douces et augmentez très légèrement au fur et à mesure.



Récolte des bambous

X6



Cette manœuvre stimule *Zan Zhan*, qui signifie «la récolte des bambous», 2^e point du méridien d'énergie de la vessie.

Effectuez deux points de pression très intense au niveau des bords internes des sourcils.

Pressez ces points durant 2 secondes, puis relâchez la pression.



Douleurs dans les membres inférieurs

Jambes lourdes



Congestion veineuse

XI2



Asseyez-vous à votre aise et procédez à un lissage alterné, lent et légèrement appuyé du bas de la jambe gauche. Lissez le dessus de la jambe à pleines paumes, de la cheville en direction du genou.



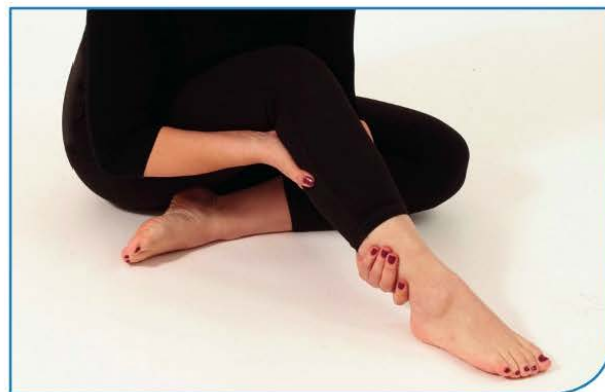
Drainage postérieur

XI2



Asseyez-vous dans une position qui vous est confortable et procédez à un lissage alterné, lent et légèrement appuyé du bas de la jambe gauche.

Lissez cette fois le dessous de la jambe à pleines paumes, de la cheville en direction du creux poplité.



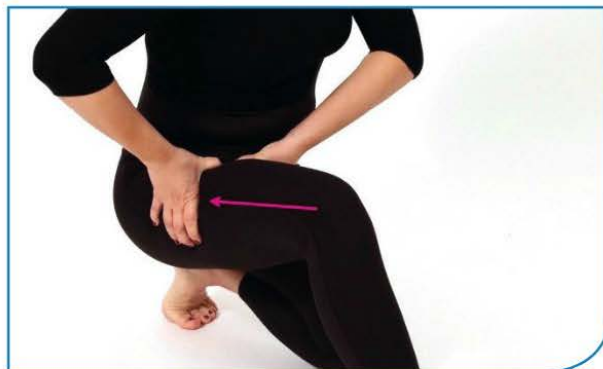
Serres de l'aigle

X12



Effectuez cette manœuvre assis sur une chaise ou agenouillé.

Allongez légèrement la jambe gauche devant vous et enserrez à pleines mains le haut du genou tout en crochétant les doigts, puis lissez en comprimant la jambe jusqu'en haut de la cuisse.



Pieds douloureux

Dualité

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 95.



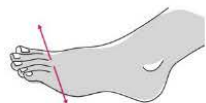
Étirement en bascule

X6



Choisissez pour effectuer cette manœuvre une position qui vous est confortable ou aisée.

Pliez votre jambe gauche et maintenez votre talon à l'aide de votre main droite, effectuez ensuite un étirement complet du pied vers l'arrière en plaçant votre paume de main sous les coussinets du pied gauche.



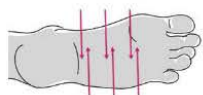
Grand écart

X6



Empaumez complètement le pied gauche et maintenez-le par les coussinets.

Posez les pouces à plat juste au-dessous des 2^e et 3^e orteils, puis lissez en ouverture profonde, en imprimant une pression assez soutenue, afin d'ouvrir le dos du pied et de redonner de la mobilité aux métatarses.



Horizon des voûtes

X6



Pliez une jambe afin de dégager le dessous du pied. Placez les pouces sur les bords externe et interne du pied, puis lissez horizontalement toute la

surface de la voûte plantaire. Lissez simultanément en allers simples en direction du centre de la voûte plantaire.

5 CES AFFECTIONS CHRONIQUES QUI GÂCHENT LA VIE

Allergies

Grand carrefour



Cette manœuvre stimule *Tai Chong*, qui signifie «le grand carrefour», 3^e point du méridien d'énergie du foie.

Effectuez un point de pression avec le pouce sur le dessus du pied, à la base de l'espace interosseux et à la réunion du 1^{er} et 2^e métatarse.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.



Rangée manquante

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 78.

Vallée de la jonction

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 120.

Asthme

L'asthme atteint plus de 4 millions de personnes en France. Il provoque un resserrement des bronches qui gêne la respiration et, dans les cas les plus graves, aboutit à l'asphyxie. Les massages suivants sont à utiliser tant au niveau préventif que lors des crises.

Rangée manquante

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 78.



Ding Chuan

X6



Cette manœuvre stimule *Ding Chuan*, littéralement «stop asthme» ou «calme de la dyspnée», 17^e point extraordinaire hors méridien.

Effectuez un double point de pression dans le dos à l'aide des index, légèrement en dessous de l'épineuse* de la 7^e vertèbre cervicale et à une largeur d'un demi-pouce de la ligne médiane passant par la colonne vertébrale.

Voie de la respiration

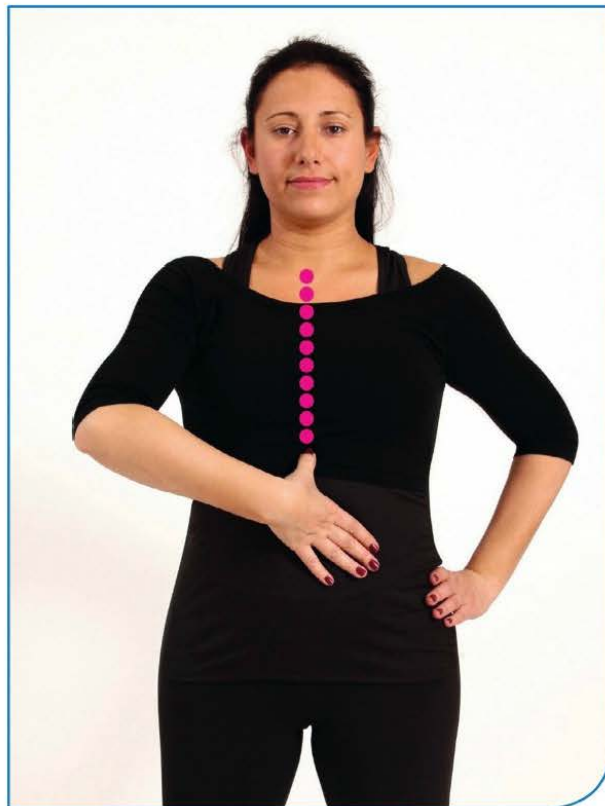
X6



Cette manœuvre stimule sept points allant du 16^e au 22^e point du méridien d'énergie du vaisseau conception, à savoir *Zhong Ting*, «la cour centrale», *Shan Zhong*, «le milieu de la poitrine», *Yu Tang*, «le temple de jade», *Zi Gong*, «le palais pourpre», *Hua Gai*, «la splendide ouverture», *Xuan Ji*, «la perle précieuse» et *Tian Tu*, «l'élévation céleste».

Effectuez une série de points de pression ascendants avec le pouce le long de la ligne médiane antérieure du corps, de *Zhong Ting* jusqu'à *Tian Tu*.

Maintenez la pression 3 secondes sur chaque point, puis relâchez.



Infections ORL

Inflammation et fièvre



Grand marteau

X6



Cette manœuvre stimule *Da Zhui*, qui signifie « le grand marteau », 14^e point du méridien d'énergie du vaisseau gouverneur.

Effectuez un point de pression juste en dessous de la 7^e vertèbre cervicale à l'aide de votre index.

Pressez durant 6 secondes et relâchez délicatement.

Si cette manœuvre vous paraît difficile, utilisez un solodos ou le manche arrondis d'un ustensile de cuisine en bois.

Congestion des sinus



Accueil des parfums

X12



Cette manœuvre stimule *Ying Xian*, qui signifie « l'accueil des parfums », 20^e point du méridien d'énergie du gros intestin.

Placez les doigts de chaque côté des ailes du nez et effectuez un lissage en aller-retour jusqu'au sommet du nez.



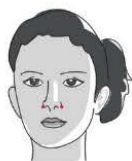
Étoile de l'esprit

X6



Cette manœuvre stimule *Shang Xing*, qui signifie «l'étoile supérieure», et *Shen Ting*, «la cour de l'esprit», 23^e et 24^e points du méridien d'énergie du vaisseau gouverneur.

Effectuez un double point de pression sur la ligne médiane du sommet du crâne, en écartant l'index et le majeur de la largeur de deux doigts. Pressez durant 6 secondes, relâchez entre chaque pression.



Troisième intervalle

X6



Cette manœuvre stimule *San Jian*, qui signifie «le 3^e intervalle», 4^e point du méridien d'énergie du gros intestin.

Effectuez un point de pression simultanément de chaque côté des narines avec les auriculaires.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.

Zygoma

X6



Cette manœuvre stimule *Ju Liao* qui signifie «zygoma», 3^e point du méridien d'énergie de l'estomac.

Effectuez un point de pression avec l'auriculaire simultanément de chaque côté des ailes du nez.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.



Mal de gorge



Points du ciel

X6

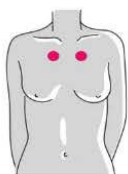


Cette manœuvre stimule *Tian Chuang*, qui signifie « la fenêtre sur le ciel », et *Tian Rong*, « le point de protection du ciel », 16^e et 17^e points du méridien d'énergie de l'intestin grêle.

Placez l'index et le majeur des deux mains légèrement à l'arrière du cou, espacés de la largeur de deux doigts.

Effectuez une pression simultanée de chaque côté du cou.

Rhume et grippe



Palais de l'excès

X36



Cette manœuvre stimule *Shu Fu*, qui signifie «le palais de l'excès», 27^e point du méridien d'énergie des reins.

Croisez les bras devant la poitrine, placez les poignets l'un sur l'autre et crochetez légèrement les doigts.



Trio céleste

X12



Placez une main à la base des cervicales au niveau de la 7^e vertèbre et effectuez une série de lissages circulaires.

Puis effectuez la même manœuvre de lissage avec la main droite au niveau de l'épaule gauche, et avec la main gauche au niveau de l'épaule droite.

Effectuez une série de percussions énergiques sous chaque clavicule du bout des doigts.



Angine et pharyngite



Petit commerce

X6



Cette manœuvre stimule *Shao Shang*, qui signifie «le petit commerce», 11^e point du méridien d'énergie des poumons.

Effectuez un point de pression sous l'ongle du pouce gauche, au niveau du bord externe à l'aide du pouce droit.



Point de protection du ciel

X6

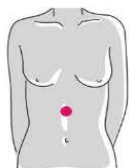


Cette manœuvre stimule *Tian Rong*, qui signifie « le point de protection du ciel », 17^e point du méridien d'énergie de l'intestin grêle.

Effectuez un point de pression sous l'ongle du pouce gauche, au niveau du bord interne à l'aide du pouce droit.



Toux



Canal médian

X6



Cette manœuvre stimule *Zhong Wan*, qui signifie « le canal médian », 12^e point du méridien d'énergie du vaisseau conception.

Effectuez une pression circulaire dans le sens horaire sur la ligne médiane du buste, à mi-distance entre le diaphragme et le nombril.





Quartet

X1



Effectuez une pression au milieu de la jointure entre la 1^{re} et la 2^e phalange de chaque doigt de la main

gauche à l'exception du pouce. Stimulez chaque point durant 20 secondes, en bloquant le doigt en pince entre le pouce et l'index de la main droite.

Bronchite



Porte du vent

X6



Cette manœuvre stimule *Feng Men*, qui signifie « la porte du vent », 12^e point du méridien d'énergie de la vessie. Effectuez un double point de pression de chaque côté de la colonne vertébrale entre les omoplates. Si cette manœuvre vous paraît difficile car vous manquez de souplesse, n'hésitez pas à vous aider d'un solodos ou du manche arrondi d'un ustensile de cuisine.



Trésorier du palais central

X6



Cette manœuvre stimule *Zhong Fu*, qui signifie « le trésorier du palais central », 1^{er} point du méridien d'énergie des poumons.

Placez le poing droit dans le creux avant de l'épaule, et, avec le dessus des phalanges, effectuez une série de pressions roulées.



Otite



Porte du mutisme

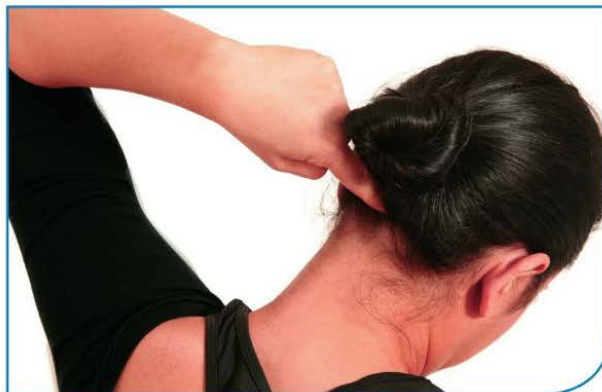
X6



Cette manœuvre stimule *Ya Men* qui signifie «la porte du mutisme», 15^e point du méridien d'énergie du vaisseau gouverneur.

Pour plus d'aisance dans l'exécution de cette manœuvre, basculez la tête légèrement en avant.

Avec l'index, stimulez durant 6 secondes le point situé à la base du cuir chevelu sur la ligne médiane du crâne, puis relâchez.



Problèmes de peau

Acné



Mécanisme de l'écoulement

X6



Cette manœuvre stimule *Lou Gu* qui signifie «le val de l'écoulement», 7^e point du méridien d'énergie de la rate et du pancréas, et *Di Ji* qui signifie «le mécanisme terrestre», 8^e point du même méridien.

Effectuez un lissage profond en aller-retour sur le bord externe de la jambe entre ces deux points.



Réceptacle des fluides

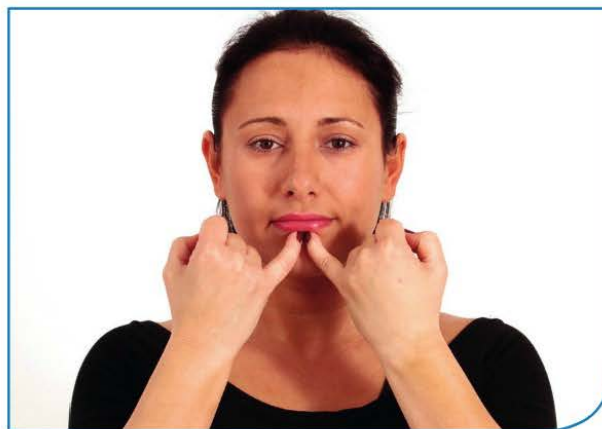
X6



Cette manœuvre stimule *Chen Jiang* qui signifie « le réceptacle des fluides », 24^e point du méridien d'énergie de la vésicule biliaire.

Effectuez un point de pression avec les deux auriculaires simultanément dans le creux au milieu du menton, juste en dessous de la lèvre inférieure.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.



Zygoma

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 131.

Eczéma



Centre de l'anfractuosité

X6



Cette manœuvre stimule *Wei Zhong* qui signifie « le centre de l'anfractuosité », 40^e point du méridien de la vessie.

Effectuez un point de pression avec votre pouce en plein milieu de la zone du creux poplité.

Pressez durant 2 secondes, relâchez entre chaque pression.

Cicatrices et vergetures

Pincement

X6



Qu'elles soient localisées sur le ventre, les jambes ou le bas du dos, les cicatrices et vergetures doivent être stimulées en effleurages pincés très doux. À aucun moment vous ne devez ressentir de sensation douloureuse. Cette stimulation douce permet de redonner du tonus à l'épiderme.

Travaillez chaque zone concernée durant au minimum 3 minutes pour un résultat optimum.



Troubles du sommeil

Difficulté à s'endormir

Fœtus

X6



Allongez-vous sur le dos, relevez les jambes, ramenez-les en position pliée au niveau de la poitrine et maintenez-les au niveau des genoux.

Dans cette position, inspirez profondément, et sur l'expiration pressez vos genoux contre votre cage thoracique. Relâchez très légèrement entre chaque respiration.

Une fois cette manœuvre terminée, reposez les jambes délicatement, roulez sur le côté et relevez-vous calmement.



Apesanteur

X24

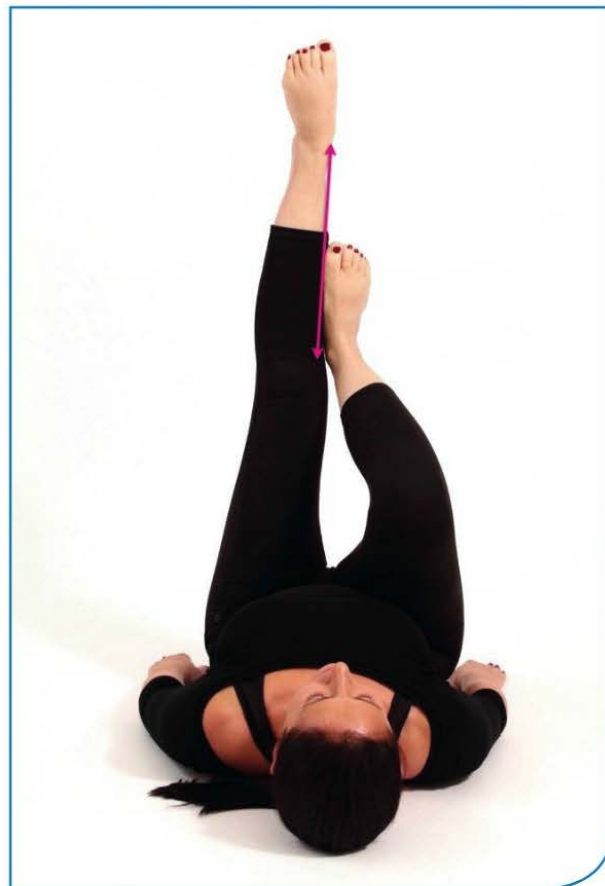


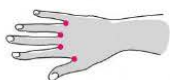
Allongez-vous confortablement sur le dos, levez les jambes à la perpendiculaire du sol et placez les mains paumes vers le sol pour vous stabiliser si besoin.

Pliez légèrement la jambe droite et effectuez une série de lissages frictions en allers-retours sur le bord interne du tibia, à l'aide du tranchant situé sur le bord interne du pied droit.

Inversez la position de vos jambes et recommencez cette manœuvre sur la jambe droite.

Une fois cette manœuvre terminée, reposez les jambes délicatement, roulez sur le côté et relevez-vous calmement.





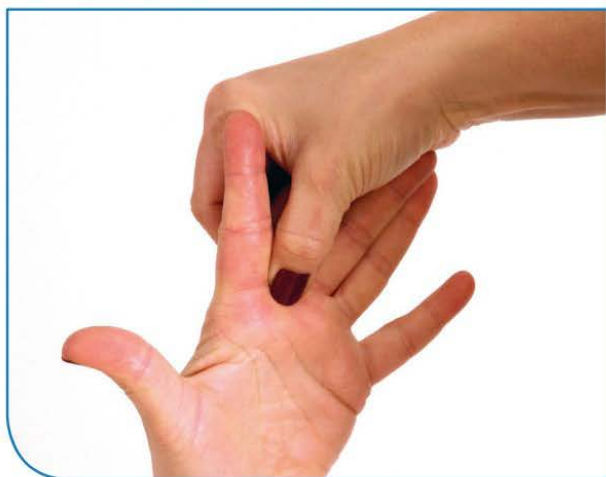
Pince des interstices

X10



Écartez les doigts de la main gauche et étirez-les afin qu'ils soient en extension.

Avec le pouce et l'index en pince, effectuez une série de pressions rapides et soutenues entre chaque doigt, en commençant par le grand interstice situé entre le pouce et l'index.



Torsion du poignet

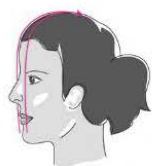
X6



Enserrez votre poignet gauche à pleine main avec votre main droite, puis lissez en tenaille en mobilisant la peau. Cette manœuvre semi-circulaire s'effectue en allers simples, relâchez la pression et replacez votre main en tenaille avant chaque mouvement.



Insomnies



Éclaircissements

X6



Placez les éminences thénars et hypothénars* des mains au niveau du menton en empaumant au maximum le visage. Puis lissez parallèlement au nez, en passant de chaque côté de ce dernier et en entraînant les joues vers le haut. Continuez ce mouvement en passant délicatement sur les yeux et

reprenez la pression au niveau du front, ce qui aura pour effet d'entraîner les sourcils vers le haut.

Enfin terminez ce mouvement au sommet du crâne et effectuez une petite pression du bout des doigts avant de relâcher. Effectuez cette manœuvre lentement pour plus de bienfaits et de relaxation.





Pilier céleste proche de l'étang du vent

X6



Cette manœuvre stimule *Feng Chi*, qui signifie «l'étang du vent», et *Tian Zhu*, «le pilier céleste», respectivement 20^e point du méridien d'énergie de la vésicule biliaire et 10^e point de celui de la vessie.

Basculez votre tête en avant de quelques millimètres pour plus d'aisance dans la réalisation de cette manœuvre. Placez ensuite vos doigts à la base de la nuque, en espaçant vos index et vos majeurs très légèrement, et effectuez une pression longue d'une quinzaine de secondes.

Relâchez la pression et recommencez cette digipression à plusieurs reprises.

N'hésitez pas à effectuer cette manœuvre plusieurs fois dans la soirée, puis une dernière fois au moment du coucher, afin de relâcher la pression et d'évacuer les soucis quotidiens.



Cauchemars

X6



Maintenez la main gauche par le majeur, et à l'aide de l'index de la main droite effectuez une digipression à la base et au milieu de l'ongle du majeur.

Maintenez la pression durant 6 secondes avant de relâcher.

Comme nous l'avons vu précédemment pour une autre microstimulation, si vous éprouvez des difficultés dans la réalisation de cette manœuvre, n'hésitez pas à vous aider d'un woodstick ou de baguettes sino-japonaises.



Sommeil d'ange

X6



Placez vos index derrière les oreilles et effectuez une pression d'une quinzaine de secondes dans la cavité creuse se situant à la jonction de la mâchoire.

Relâchez la pression et recommencez cette digipression à plusieurs reprises.

N'hésitez pas à effectuer cette manœuvre plusieurs fois dans la soirée, puis une dernière fois au moment du coucher.



Vertige

Le vertige est un trouble qui affecte l'équilibre et peut survenir en différentes circonstances, en raison d'une pathologie ou d'un traumatisme physique. Il donne la sensation d'être désorienté, provoque des nausées, des vomissements, des bourdonne-

ments d'oreille, des pertes d'audition ou encore des troubles de la vue. On distingue les vertiges auriculaires, qui résultent d'un trouble de la pression dans les oreilles, et les vertiges cervicaux, qui surviennent lorsque l'artère vertébrale est pincée.



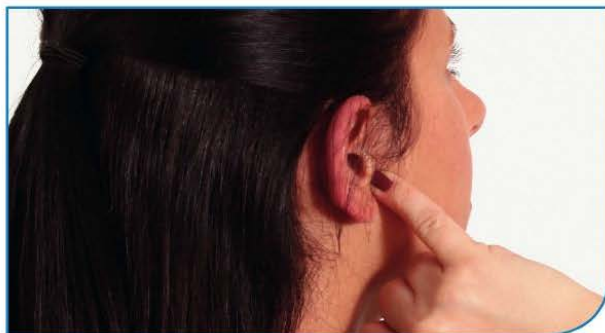
Convergence auditive

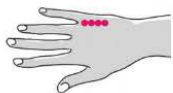
X6



Cette manœuvre stimule *Ting Hui*, littéralement «la convergence auditive», 2^e point du méridien d'énergie de la vésicule biliaire.

Effectuez un double point de pression au niveau et en avant des lobes d'oreilles, à la frontière entre le contour du visage et les oreilles, à l'aide de vos auriculaires.





îlot central

x6



Cette manœuvre stimule *Zhong Zhu*, littéralement « l'îlot central », 3^e point du méridien d'énergie du triple réchauffeur.

Empaumez le poing gauche à l'aide de votre main droite, puis effectuez une série de pressions en descendant entre le 4^e et le 5^e os métacarpien.

Recommencez cette manœuvre sur l'autre main.



Long du val

x6



Cette manœuvre stimule *Shuai Gu*, littéralement « le long du val », 8^e point du méridien d'énergie de la vésicule biliaire.

Effectuez un double point de pression avec les pouces de chaque côté du crâne, à une distance de quatre largeurs de doigt au-dessus et dans le prolongement des oreilles.

Pressez durant 6 secondes, et relâchez à intervalles réguliers.





LES AUTOMASSAGES POUR TOUS

4

1

JE SOULAGE MES MAUX FÉMININS

Renforcement énergétique des organes génitaux



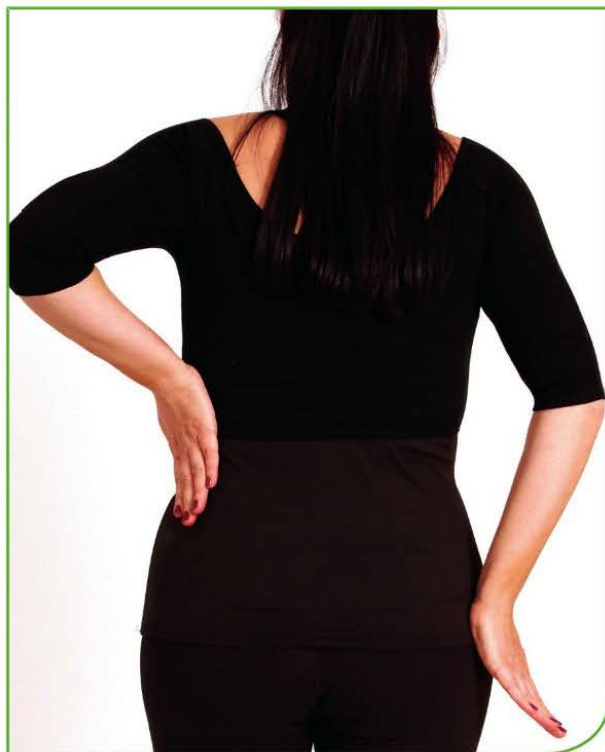
Détente lombaire

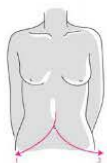
X6



Placez les mains dans le dos et effectuez une grande série de lissages en pousser-glisser lents et appuyés sur toute la zone lombaire. Ouvrez l'angle

des lissages au fur et à mesure, afin de respecter votre anatomie naturelle.





Essuie-glace du ventre

X6



Placez les paumes de mains sur l'abdomen et lissez-le alternativement du centre vers les bords externes en petits arcs de cercle.

Lissez avec la main gauche de la ligne médiane du corps jusqu'à la hanche gauche et avec la main droite de la ligne médiane jusqu'à la hanche droite.

Effectuez cette manœuvre jusqu'à ressentir une sensation de chaleur.



Gonades

X6



Empaumez le talon et stimulez avec le pouce un point situé sur le bord externe du talon.

Pressez ce point durant 10 secondes en microrotations circulaires, puis relâchez.



Syndrome prémenstruel

Compression lombaire X12

Placez les mains au niveau des hanches, enserrez la taille et compressez en ramenant les bords externes vers le centre de votre corps.

Effectuez cette manœuvre de compression ferme une douzaine de fois, en maintenant la pression entre 3 et 5 secondes à chaque fois.



Plongeon X6



Asseyez-vous sur le sol, collez les voûtes plantaires l'une contre l'autre et ramenez le plus possible les jambes vers vous. Puis collez les paumes de mains l'une contre l'autre, tendez les bras à l'horizontale et penchez-vous en avant tout en maintenant le dos droit.

V du dos

X3



Basculer-vous légèrement en avant et placez vos mains au niveau de la colonne vertébrale au-dessus du sacrum.

Puis lissez le dos avec les doigts et les coussinets des mains en deux lignes diagonales.

Lissez la première ligne en partant du sacrum vers l'épaule gauche (1), en alternant main gauche et droite, puis lissez la deuxième ligne en partant du sacrum vers l'épaule droite (2).



Règles douloureuses, irrégulières et aménorrhée

Croisée des trois méridiens yin

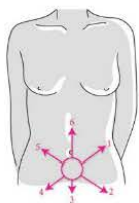
X6



Cette manœuvre stimule *San Yin Jiao*, qui signifie «la croisée des trois méridiens yin», 6^e point du méridien d'énergie de la rate et du pancréas.

Ce point se situe à trois longueurs de pouce au-dessus de la malléole interne de la cheville, légèrement derrière le bord postérieur du tibia.

Effectuez un lissage profond en allers-retours de ce point et de la zone dessus et dessous.



Étoile de mer

X2



Cette manœuvre stimule *Zhong Gii*, qui signifie «l'étoile médiane», *Guan Yuan*, «l'origine de la passe», *Shi Men*, «la porte des pierres» et *Qi Hai*, «la mer d'énergie», respectivement 3^e, 4^e, 5^e et 6^e points du méridien d'énergie du vaisseau conception.

Posez la pulpe des doigts au niveau de votre bas-ventre et lissez lentement de manière circulaire sur une zone allant de la symphyse pubienne jusqu'au nombril.

Effectuez trois lissages circulaires, puis lissez en rayon en poussant en direction de la hanche gauche.



Effectuez de nouveau trois cercles et lissez en direction du côté gauche du bassin et ainsi de suite.

Alternes à chaque fois trois rotations et un lissage vers une des branches de l'étoile d'énergie. La 3^e branche se dirige vers la symphyse, la 4^e vers le



Mer de sang

X6



Cette manœuvre stimule *Xue Hai*, qui signifie «la mer de sang», 10^e point du méridien d'énergie de la rate et du pancréas.

Effectuez un point de pression avec le pouce à deux hauteurs de pouce au-dessus du bord intéro-supérieur de la rotule.

Pressez ce point durant 10 secondes en microrotations circulaires, puis relâchez la pression.

côté droit du bassin, la 5^e vers la hanche droite, et enfin la dernière vers le plexus solaire.

N'hésitez pas à changer de main pour avoir plus d'aisance.



Trou sacré supérieur

X12



Cette manœuvre stimule *Shang Liao*, qui signifie «le trou sacré supérieur», 31^e point du méridien d'énergie de la vessie. L'os du sacrum révèle à sa surface quatre couples de points. *Shang Liao* est le premier couple situé en haut de l'os, d'où sa dénomination de trou sacré supérieur. Ainsi localisez le sacrum, placez vos pouces dans les deux premières microcavités, et effectuez une série de pressions à intervalles réguliers. Maintenez la pression 10 secondes à chaque fois.



Ménopause

Bouffées de chaleur

Croisée des trois méridiens yin

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 150.



Pilier céleste

x6



Cette manœuvre stimule *Tian Zhu*, qui signifie «le pilier céleste», 10^e point du méridien d'énergie de la vessie.

Prenez la colonne vertébrale comme ligne de référence, décalez les doigts d'une largeur de pouce, remontez très légèrement par rapport à la bordure des cheveux.

Pressez durant 10 secondes à l'aide des pouces, relâchez entre chaque pression.



Réceptacle des fluides

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 137.

Sautes d'humeur

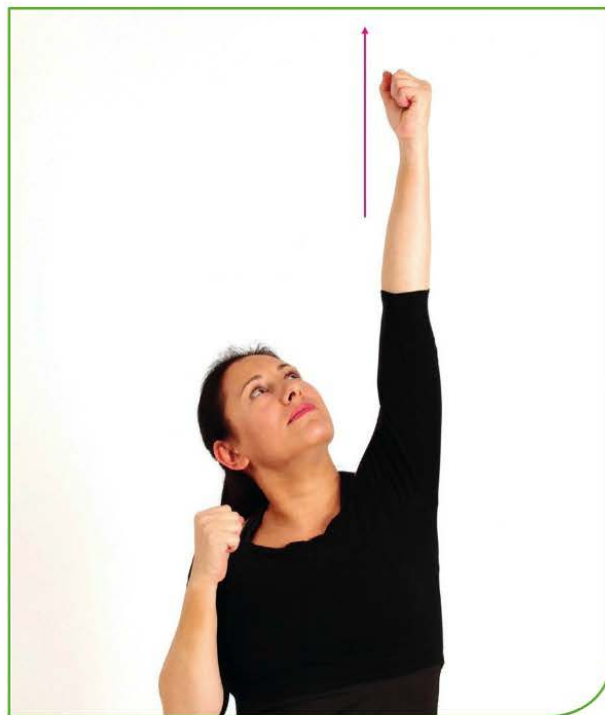
Étirement musculaire

X12



Pliez les avant-bras sur le haut de vos bras, parallèlement au corps, les poings légèrement serrés, et écartez légèrement les jambes pour être stable.

Puis étirez le bras droit vers le ciel en conservant le poing fermé, ramenez-le dans sa position initiale, et étirez le bras gauche.



Effectuez une douzaine de fois ce mouvement de manière lente afin d'étirer au maximum vos muscles, tout en accompagnant votre geste par le regard.

Inspirez profondément sur la montée et expirez lentement sur la descente.

Embrassade

X6



Une manœuvre pour s'aimer soi-même, se stabiliser et se recentrer !

Croisez vos bras sur votre poitrine, bras droit dessus, empaumez vos épaules et pressez-les très légèrement le temps de trois inspirations et expirations.

Puis décroisez les bras et inversez-les en plaçant cette fois le gauche dessus et recommencez.



Génuflexion

X6



Penchez-vous légèrement en avant, posez les mains sur vos genoux, écarter les talons vers l'extérieur, puis fléchissez les jambes.

Restez dans cette position le temps d'une respiration, puis tendez de nouveau les jambes sans modifier votre posture.

Effectuez cette manœuvre à plusieurs reprises et concentrez-vous sur le déplacement de votre point d'équilibre.



Toupie

X24



Écartez les bras et tendez-les en V inversé, puis tournez les épaules au maximum vers la droite, puis vers la gauche.



Gardez votre dos droit, ne cherchez pas à vous vriller, car cette manœuvre part du bassin, les bras accompagnent uniquement le corps sans chercher à l'entraîner.

2 JE SUIS ÉPANOUIE PENDANT MA GROSSESSE

Faciliter la respiration



Palais du labeur

X6



Cette manœuvre stimule *Lao Gong*, qui signifie « le palais du labeur », 8^e point du méridien d'énergie du maître cœur, également appelé péricarde.

Effectuez un point de pression avec le pouce droit au centre de la paume de la main gauche. Pour loca-

liser ce point, repliez les phalanges sur elles-mêmes et effectuez la pression au niveau du 3^e espace intermétacarpien entre le majeur et l'annulaire.

Pressez ce point durant 2 secondes, puis relâchez.

Détendre le diaphragme

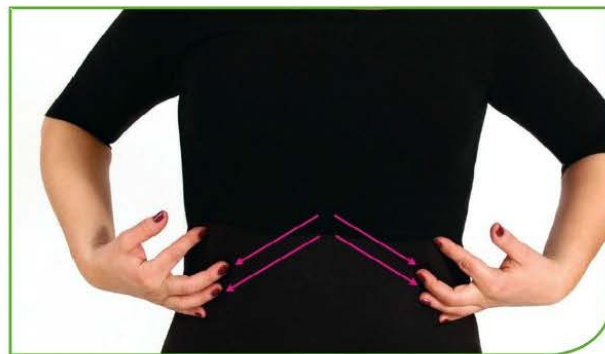
Épanouissement diaphragmatique

X12

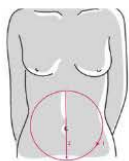


Crochetez légèrement les doigts et effectuez une douzaine de lissages de la ceinture diaphragmatique en suivant la ligne naturelle des côtes.

Intensifiez subtilement la pression à chaque passage afin de détendre en douceur et de manière progressive ce muscle respiratoire.



Apaiser le fœtus



Baby cool

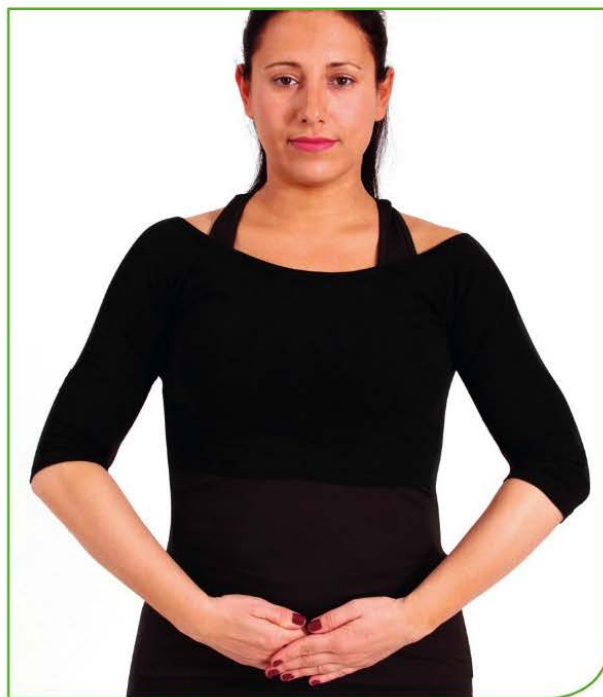
XI2



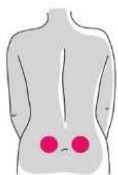
Posez les phalanges d'une main sur l'autre et effectuez un grand lissage lent et doux de la zone ventrale en partant du plexus en direction d'une hanche, puis descendez jusqu'au bord de la symphyse pubienne, avant de remonter jusqu'au plexus en passant par la hanche opposée.

Une fois revenue au point de départ, lissez la ligne médiane du ventre, du plexus jusqu'à la symphyse pubienne.

Altermes ces deux lissages circulaire et vertical une douzaine de fois avec une infinie délicatesse, tout en effectuant un léger mouvement de berceement afin d'apaiser le fœtus.



Détendre la région lombaire



Inversion des lombaires

XI

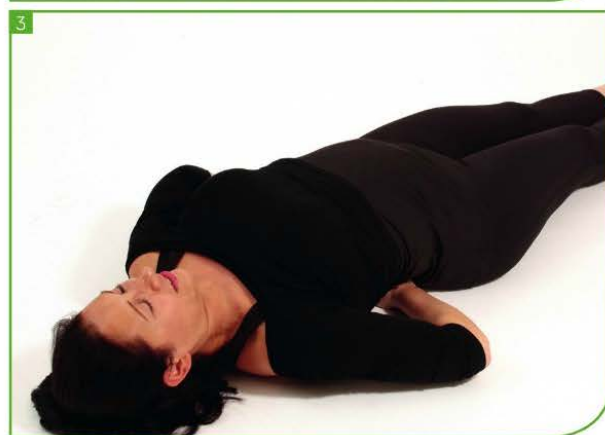


Cette manœuvre permet de soulager les douleurs lombaires par compression.

Placez vos poings dans le bas du dos au niveau des lombaires, de chaque côté de la zone du sacrum appelée communément zone sacrée, et basculez le buste en arrière afin de vous allonger sur vos poings.

Il est également possible de plier légèrement les jambes afin d'intensifier la pression et de supprimer la courbure naturelle du dos.

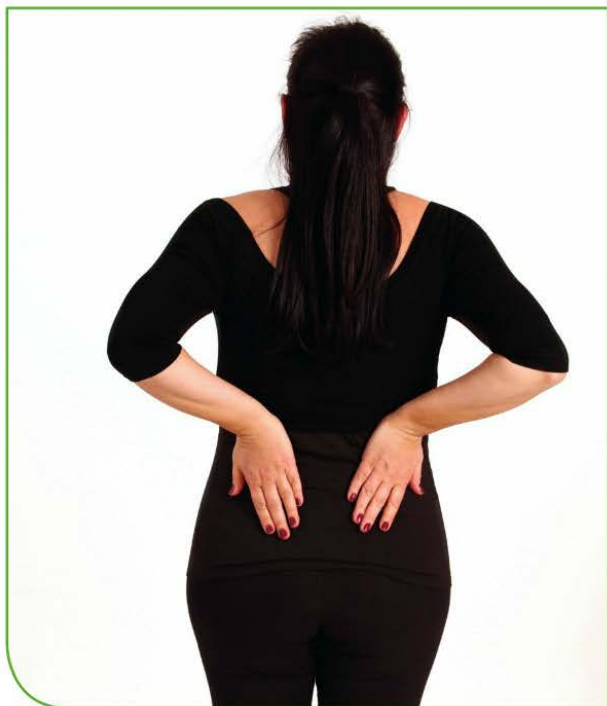
Restez dans cette position durant 1 minute, n'hésitez pas à doubler cette manœuvre si besoin.



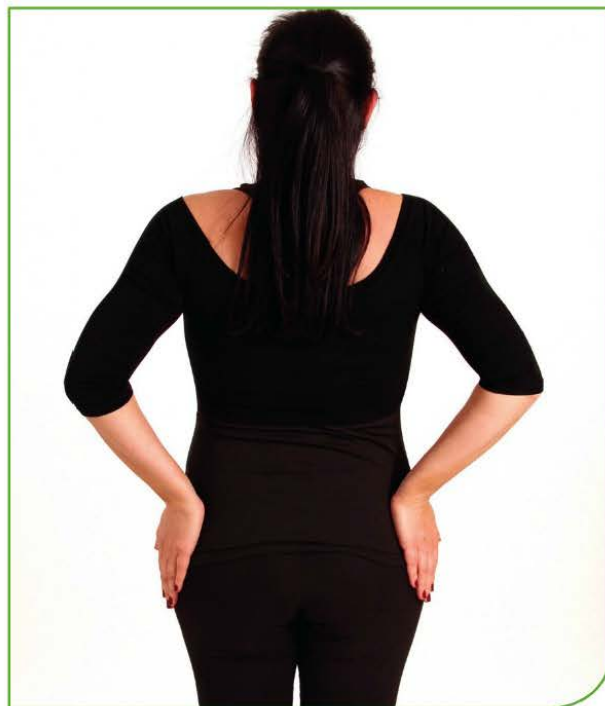


Tourbillon des lombaires

XI2

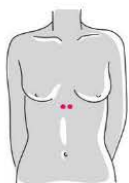


Cette manœuvre permet de détendre le dos par échauffement. Placez les mains dans le dos, à la limite des zones dorsales et lombaires.



Orientez les talons des mains en direction du ciel, doigts vers le sol, puis effectuez une série de lissages circulaires continus de la colonne vertébrale jusque sur le côté des fessiers.

Lutter contre les nausées et vomissements



Antireflux

X6



Collez l'index et le majeur de chaque main afin d'effectuer cette manœuvre avec aisance, puis placez-les sur les bords externes du plexus. Pressez tout en inspirant et expirant profondément en respiration ventrale.

En raison de la sensibilité potentielle de cette zone, il est conseillé d'y rentrer progressivement et d'en ressortir de la même manière, afin d'éviter toute sensation douloureuse ou gêne respiratoire.

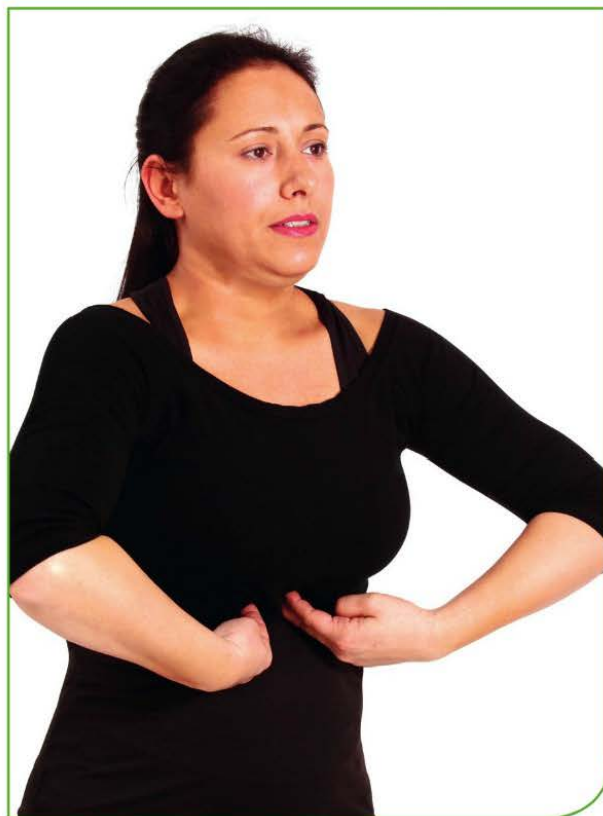
Pressez progressivement ce point durant 10 secondes, puis relâchez.

Barrière intérieure

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 96.

Divine sérénité

Pour le détail de cette manœuvre, reportez-vous page 97.



Renforcer la vessie



Petite vessie

X6



Placez les mains de chaque côté du bas-ventre et effectuez des pressions douces et stimulantes pour la vessie avec le tranchant des mains.

Pressez progressivement ces deux zones durant 10 secondes, puis relâchez.

Effectuez cette manœuvre à intervalles réguliers dans la journée afin de renforcer votre métabolisme et votre système urinaire.



Favoriser la production de sécrétion lactée



Base des seins

X3



Cette manœuvre stimule *Ru Gen*, qui signifie «la base des seins», 18^e point du méridien d'énergie de l'estomac.

Effectuez un point de pression simultanément sous chaque sein dans le 5^e espace intercostal, dans le sillon sous-mamelonnaire et dans le prolongement des aréoles.

Pressez ce point durant 10 secondes, puis relâchez.





Marécage mineur

X6



Cette manœuvre stimule *Shao Ze* littéralement « le marécage mineur », 1^{er} point du méridien d'énergie de l'intestin grêle.

Maintenez une main dans l'autre et avec le pouce droit effectuez une série de pression dans ce point situé à la base du bord externe de l'ongle de l'auriculaire.

Pressez durant deux secondes puis relâchez entre chaque pression.



Source suprême

X3



Cette manœuvre stimule *Ji Quan*, qui signifie « la source suprême », 1^{er} point du méridien d'énergie du cœur.

Levez le bras à la perpendiculaire, serrez l'index et le majeur l'un contre l'autre, et effectuez un point de pression principalement avec le majeur sur le bord de l'artère axillaire* au niveau de l'aisselle. Pressez ce point durant 10 secondes, puis relâchez.

Effectuez cette manœuvre à intervalles réguliers dans la journée afin de stimuler les sécrétions lactées.



3 JE SUIS SÉNIOR ET EN PLEINE FORME

Renforcer la mémoire



Devant la couronne

X6



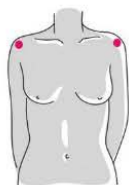
Cette manœuvre stimule *Qian Ding*, qui signifie «devant la couronne», 21^e point du méridien du vaisseau gouverneur.

Effectuez une pression avec le majeur sur un point situé en haut du crâne à deux largeurs de doigt de

la bordure des cheveux, dans le prolongement du nez.

Stimulez ce point durant 6 secondes, relâchez entre chaque pression.

Rhumatismes : arthrose, arthrite et perte de mobilité articulaire



Articulation de l'épaule

XI



Cette manœuvre permet de lutter contre les douleurs et les affections au niveau de l'épaule et du coude. Elle stimule *Yian Yu*, littéralement «l'articulation de l'épaule», 15^e point du méridien d'énergie du gros intestin.

Pliez le bras, et, avec l'index, effectuez un point de pression sous l'acromion* de la face antérieure de l'épaule.

Maintenez la pression durant une vingtaine de secondes.



Ba Feng

XI



Cette manœuvre permet de lutter contre les douleurs et l'engourdissement au niveau des orteils.

Effectuez un point de pression simultané sur les palmes situées entre chacun des cinq orteils.

Maintenez la pression durant une vingtaine de secondes.



Ba Xie

XI



Cette manœuvre permet de lutter contre les douleurs et l'engourdissement au niveau des doigts.

Effectuez un point de pression avec l'index sur la palme située entre chacun des cinq doigts. Pour faciliter la manœuvre, glissez l'index en maintien au-dessous de la main.

Maintenez la pression durant une vingtaine de secondes.



Nez du veau

X1

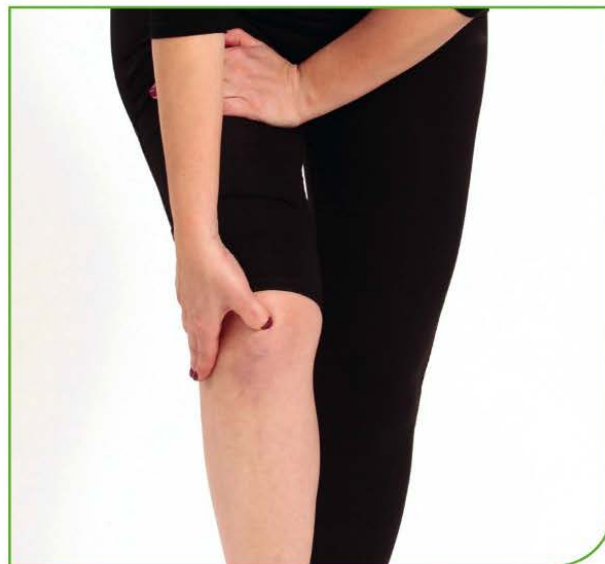


Cette manœuvre permet de lutter contre l'arthrite du genou.

Elle stimule *Du Bi*, littéralement « le nez du veau », 35^e point du méridien d'énergie de l'estomac.

Fléchissez le genou et effectuez un point de pression avec l'index dans le creux situé sous la rotule sur le bord externe du ligament rotulien*.

Maintenez la pression durant une vingtaine de secondes.



Myopie, cataracte et glaucome

Blanc de la partie yang

X6



Cette manœuvre stimule *Yang Bai*, qui signifie « blanc de la partie yang », 14^e point du méridien d'énergie de la vésicule biliaire.

Effectuez deux points de pression avec les index au-dessus du milieu des sourcils, à environ une largeur d'auriculaire.

Pressez ce point durant quelques secondes, puis relâchez.



Clarté

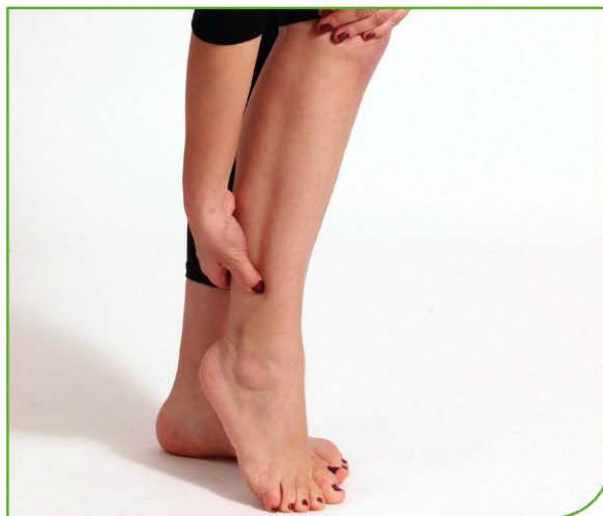
x6



Cette manœuvre stimule *Guang Ming*, qui signifie « clarté », 37^e point du méridien d'énergie de la vésicule biliaire.

Effectuez un point de pression avec le pouce sur le bord externe de l'os du péroné, dans le prolongement et à cinq hauteurs de pouce au-dessus de la malléole externe de la cheville.

Pressez ce point durant quelques secondes, puis relâchez.



Yin Ming

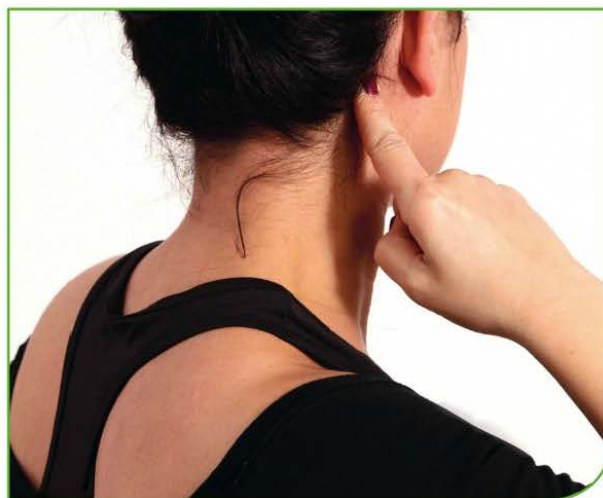
x6



Cette manœuvre stimule *Ying Ming*, 7^e point spécifique hors méridien.

Effectuez des points de pression avec les index à l'arrière des oreilles sur une ligne horizontale passant par le bas du lobe.

Pressez ce point durant quelques secondes, puis relâchez.





La réception des larmes X6



Cette manœuvre stimule *Cheng Qi*, qui signifie « la réception des larmes », 1^{er} point du méridien d'énergie de l'estomac.

Effectuez un point de pression avec l'auriculaire en dessous du milieu de chaque œil, entre le globe oculaire et l'arrête inférieure de l'orbite.

Pressez ce point durant 2 secondes, puis relâchez.

Audition



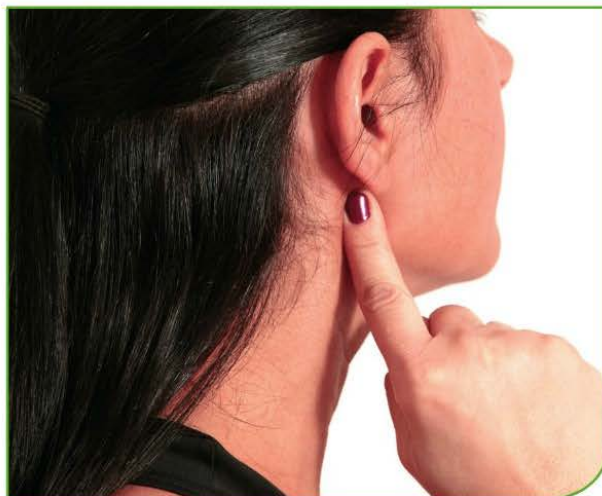
La cache du vent X6



Cette manœuvre stimule *Yi Feng* qui signifie « la cache du vent », 17^e point du méridien d'énergie du triple réchauffeur.

Effectuez un point de pression avec les index au niveau des oreilles, derrière le lobe, dans le creux entre l'apophyse mastoïde et l'angle de l'os maxillaire.

Pressez ce point durant 2 secondes puis relâchez la pression.





Concert

Cette manœuvre stimule *Chi Mai*, qui signifie «le vaisseau des convulsions», *Lu Xi*, «la respiration du crâne», et *He Liao*, «le creux osseux de l'harmonie auditive», les 18^e, 19^e et 22^e points du méridien du triple réchauffeur. Posez les pulpes des doigts derrière les oreilles et effectuez des lissages appuyés en mobilisant la peau en mini-allers-retours.



Écoute

x6



Cette manœuvre stimule l'ouïe, lutte contre les otites, les tintements d'oreilles et stimule le *Ki* des reins. Frictionnez la zone de l'articulation de la mâchoire,



devant l'oreille avec l'index et le majeur. Puis tirez légèrement sur les lobes vers le bas. Alternez douze frictions et un lissage étiré.






LES ACCESSOIRES D'AUTOMASSAGES

5

| NOM DE L'ACCESSOIRE | PARTIE DU CORPS À MASSER | DESCRIPTION |
|--|---------------------------|--|
| Bao Ding  | Paumes de mains | <p>Il existe plusieurs modèles de Bao Ding, initialement fabriqués en métal, d'où leur surnom de «boules de fer», ces dernières sont adaptées à l'exercice physique, tandis que les Bao Ding creuses contenant des petits grelots sont recommandées pour la rééducation, leur poids plus léger permettant une grande maniabilité.</p> <p>Il existe également plusieurs tailles de boules allant de 4,5 cm jusqu'à 10 cm.</p> |
| Joya | Toutes les zones du corps | <p>Le Joya est un galet de massage composé d'un support généralement confectionné en bois de cerisier, en raison de sa grande résistance, dans lequel on insère une bille de pierre semi-précieuse qui tourne sur elle-même.</p> <p>Le choix de la pierre semi-précieuse permet de mettre l'accent sur certains aspects thérapeutiques (l'hématite contre le stress, le jaspe rouge pour surmonter une épreuve, le quartz rose pour les peines de cœur, etc.).</p> |
| Balle de golf | Zone des paravertébraux | Pour faire un outil de massage maison, la méthode la plus simple consiste à glisser une balle de golf dans une chaussette longue. |
| Balle de tennis | Dos, voûtes plantaires | |

| POUR QUELLE UTILITÉ ? | COMMENT S'EN SERVIR ? | PRIX |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Masser les zones réflexes de la paume de main. • Faire de l'exercice, gagner en dextérité. • Maintenir la souplesse articulaire des mains. • Muscler les doigts et les avant-bras. • Méditer. | <p>L'exercice consiste à faire tourner deux Bao Ding dans la paume de la main, sans les faire tomber, en tentant progressivement d'éviter tout contact ou choc entre elles. Puis, une fois ce geste maîtrisé, d'augmenter la vitesse de rotation des balles dans la main.</p> | Entre 5 et 10 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Apaiser et décontracter les zones musculaires, mais aussi les torticolis. • Stimuler de petites zones ciblées par simple pression (comme un appareil d'acupression). • Harmoniser le corps par une action manuelle et l'esprit grâce aux bienfaits des pierres précieuses. | <p>Les pierres précieuses étant froides, il est conseillé de les réchauffer avant de les utiliser sur la peau afin d'éviter toute sensation désagréable ou crispation. Il existe de petits supports chauffe-pierre dans lesquels on dispose du sable et où l'on place les pierres pour les faire tiédir doucement, mais il est également possible de les immerger dans de l'eau chaude. Faites toujours attention à ce qu'elles ne soient pas brûlantes au moment du contact avec la peau.</p> | 13 € la bille – entre 30 et 80 € le support selon la matière |
| <ul style="list-style-type: none"> • Soulager les zones de tension musculaire. | <p>Pour se masser les muscles paravertébraux, il suffit de glisser la chaussette d'un côté de la colonne vertébrale, de s'appuyer contre un mur plus ou moins fort en fonction de la pression souhaitée et de se frotter contre ce dernier en se levant et en se baissant alternativement. Faire la même opération de l'autre côté.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Réduire les tensions. | <p>À utiliser avec une chaussette ou directement entre le dos et le mur. Il est possible également de l'utiliser localement, en pressant la balle 20 secondes sur la zone douloureuse et en relâchant pendant la même durée. Effectuer cette pression une dizaine de fois en alternant pression et relâchement tout en inspirant et expirant profondément.</p> | |

| NOM DE L'ACCESSOIRE | PARTIE DU CORPS À MASSER | DESCRIPTION |
|---|---------------------------|---|
| <p>Japan body brush</p>  | Toutes les zones du corps | Il existe des brosses en poils synthétiques et d'autres en poils naturels. Pour les peaux les plus fragiles, il est conseillé de privilégier les secondes. |
| <p>Rouleau pour les pieds</p>  | Pieds | De forme allongée légèrement voûtée en son milieu, ce rouleau de massage en bois est minutieusement sculpté pour mettre en relief des picots réguliers sur sa partie extérieure. |
| <p>Nouat Naa thaï</p>  | Visage | Roll'on de massage thaïlandais généralement fabriqué en bois avec une tête munie de deux billes en bois également ou en pierres semi-précieuses (œil de tigre, cristal de roche, quartz, jade, etc.). |

| POUR QUELLE UTILITÉ ? | COMMENT S'EN SERVIR ? | PRIX |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Se relaxer. • Agir comme un microgommage quotidien qui adoucit le grain de peau, élimine les peaux mortes, oxygène le sang et renforce le système immunitaire, lorsqu'il est pratiqué quotidiennement. <p>En cas de problème de peau, il est préférable d'attendre la fin du traitement ou de demander conseil à un médecin ou à un dermatologue.</p> | <p>Se brosser la peau à sec avec une brosse douce avant de prendre une douche ou un bain.</p> | <p>Entre 7 et 20 € selon la qualité des poils</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Les pieds étant le centre de nombreuses terminaisons nerveuses, les massages effectués par les picots permettent une décontraction profonde. • Il peut également servir à masser d'autres parties du corps, comme les jambes et les cuisses, ou encore les paumes des mains qui sont également un centre de terminaisons nerveuses. | <p>Il s'utilise à même le sol. Il suffit d'y faire rouler les pieds avec un mouvement de va-et-vient.</p> <p>Pour masser les paumes des mains, on doit le faire rouler entre les paumes des mains qui seront positionnées l'une en face de l'autre.</p> | <p>Entre 5 et 10 € selon les modèles</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Favoriser le sommeil, calmer les maux de tête. • Influence bénéfique sur la circulation sanguine. • Réduire le stress et la nervosité. Sa vibration est réputée pour apaiser les émotions et lutter contre la nostalgie. • Pratiquer la stimulothérapie faciale, technique qui s'inspire de la lithothérapie – la santé par les pierres – et du Dien Cham – méthode vietnamienne qui consiste à stimuler les zones réflexes du visage. • Stimuler les points vitaux afin de débloquer un état pathologique. • Lutter contre la fatigue. | <p>À l'inverse de certains accessoires de massage qu'il est recommandé de chauffer au préalable, ici la sensation de froid au contact de la peau est recherchée car elle favorise l'apaisement de la douleur et surtout permet de faire désenfler le visage.</p> <p>Simple et agréable d'utilisation le Nouat Naa est conseillé en usage quotidien à raison de 5 minutes minimum par séance. En institut, ce soin dure environ 15 minutes et est généralement associé à un soin du visage.</p> | <p>Entre 5 et 10 € selon les matériaux utilisés</p> |



| NOM DE L'ACCESSOIRE | PARTIE DU CORPS À MASSER | DESCRIPTION |
|---|---------------------------|--|
| Ridoki | Visage, cou et nuque | Certains Ridoki peuvent également être plaqués or et hérissés de petits picots afin de stimuler par micro-digipressions les zones de réflexologie faciale et palmaire. |
| Tampons de Siam | Toutes les zones du corps | Petits ballotins remplis de plantes aromatiques et médicinales, telles que l'eucalyptus, le sésame, le gingembre, le curcuma, la citronnelle, la cannelle, le tamarin, le camphre, ou encore le citron vert... |
| Woodstick et croix de réflexologie thaï | Toutes les zones du corps | Le stick et la crosse de massage thaïlandaise sont généralement fabriqués en bois de palissandre, encore appelé chêne rouge thaï en raison de sa grande résistance. |






| POUR QUELLE UTILITÉ ? | COMMENT S'EN SERVIR ? | PRIX |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Combiner l'action du massage avec celle de la magnétothérapie aux vertus apaisantes pour soulager les douleurs bénignes. • Évacuer les tensions musculaires du visage et améliorer la circulation sanguine, d'où un effet bonne mine immédiat. • Traiter les imperfections du visage, en effaçant les boutons et taches et en prévenant l'apparition des rides, ridules. • Traiter l'arthrite et la calvitie. | <p>L'aimant qui le compose est très résistant à l'usage. Attention toutefois aux risques de chute, un éclat dans le rouleau le rend inutilisable en raison du risque d'écorcher le visage. Pensez à le protéger dans une boîte ou une housse.</p> | <p>Entre 15 et 50 € selon la pierre ou le métal utilisé pour le rouleau</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Apaiser l'esprit. • Revitaliser la peau. • Stimuler la circulation veineuse. <p>Les tampons de Siam sont recommandés pour les personnes anxieuses, pour les femmes et les seniors.</p> | <p>En fonction des techniques de massage, ils peuvent être utilisés chauffés à la vapeur ou trempés dans de l'huile de sésame chaude, avant d'être appliqués sur la peau pour un grand bien-être. Pour le visage, on utilise des tampons de diamètre plus petit.</p> | <p>Entre 10 et 30 € la paire selon la taille et les épices contenues dans les tampons</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Stimuler les zones de réflexologie plantaire. • Rééquilibrer le système nerveux. • Améliorer la circulation sanguine. • Éliminer les blocages. • Activer le <i>ki</i> et libérer le flux d'énergie. • Sur certaines zones réflexes : apaiser le stress, la migraine, les maux de tête, l'asthme, la sinusite et la constipation. | <p>Initialement conçu pour la réflexologie plantaire, le woodstick est également très pratique pour la réflexologie palmaire et enfin pour stimuler des points d'acupuncture sur tout le corps.</p> | <p>Entre 3 et 10 €</p> |

| NOM DE L'ACCESSOIRE | PARTIE DU CORPS À MASSER | DESCRIPTION |
|--|-------------------------------|--|
| Solodos  | Dos | <p>Le solodos pour « solution aux problèmes de dos », ou encore faucille de massage, est un accessoire doté d'un manche en bois où se fiche une longue tige de métal recourbée en arc de cercle, chapeauté d'un embout arrondi en bois.</p> <p>Accessoire indispensable pour s'automasser la zone dorsale sans efforts et sans se contorsionner.</p> |
| Pont de massage  | Cou, nuque, épaules et jambes | <p>Généralement fabriqué en bois de palissandre pour sa grande robustesse, cet outil permet une bonne prise en main avec son petit manche et un massage sans efforts.</p> <p>Le pont formé sur sa partie avant permet d'enjamber la colonne vertébrale sans la comprimer, tout en stimulant les deux zones latérales des muscles paravertébraux.</p> |
| Bambous de massage  | Toutes les zones du corps | <p>Souple, droit et robuste, le bambou constitue un excellent accessoire de massage car il accentue la pression des mouvements effectués par l'utilisateur.</p> <p>L'utilisation de bambous de différentes tailles et largeurs permet une stimulation complète du corps et de relancer le <i>ki</i>, l'énergie vitale. Ils permettent un travail en profondeur de la masse musculaire.</p> <p>Vous pouvez les confectionner vous-même : poncez finement les bambous au niveau des nœuds jusqu'à ce qu'ils soient lisses, puis vernissez-les.</p> |

| POUR QUELLE UTILITÉ ? | COMMENT S'EN SERVIR ? | PRIX |
|---|--|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lutter contre les dorsalgies. | Placer l'embout sur la zone douloureuse et effectuer une légère pression. Une sensation de soulagement et de détente envahit instantanément le corps car le solodos agit directement sur les terminaisons nerveuses. | Entre 15 et 20 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Détendre le dos. • Détendre les tendons. • Activer la circulation sanguine. | Effectuer des pressions de chaque côté de la colonne vertébrale. Pour les jambes, on suit les contours des muscles. | 5 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Soulager les tensions, les douleurs et les crampes. • Stimuler la circulation sanguine. • Tonifier et relaxer le corps tout en laissant une sensation de légèreté. • Éliminer les toxines et assouplir la peau. • Affiner de la silhouette et éliminer de la masse grasseuse. • Améliorer la circulation lymphatique. • Diminuer la fatigue et le stress. | <p>Les bambous permettent de masser le corps en utilisant plusieurs techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • par frictions et vibrations afin de détendre le corps ; • par effleurage et pétrissage afin de remodeler la silhouette. <p>Dans ce dernier cas, l'utilisation doit être régulière pour parvenir à un résultat, il est conseillé de se faire un bambou massage au minimum une à deux fois par semaine.</p> <p>Les bambous peuvent être recouverts d'huile de massage pour un effet plus relaxant et une meilleure glisse.</p> | Entre 80 et 120 € |

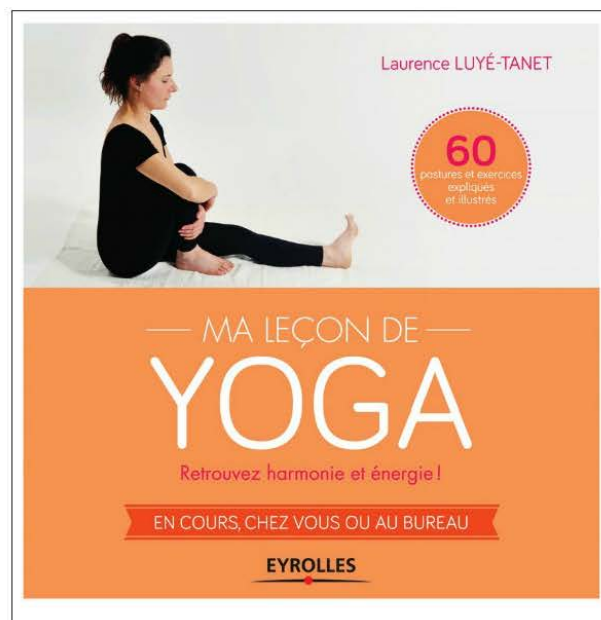
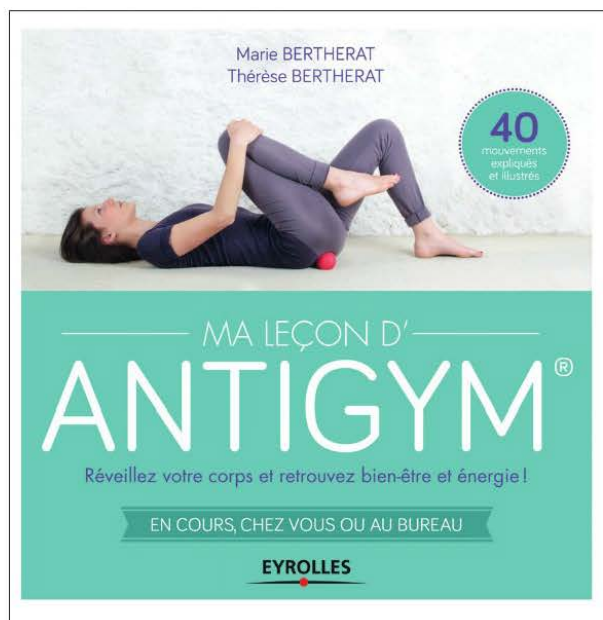
| NOM DE L'ACCESSOIRE | PARTIE DU CORPS À MASSER | DESCRIPTION |
|---|--------------------------|--|
| Coussin de massage | Dos, nuque, plexus | Les coussins renferment généralement des graines végétales, des céréales ou des noyaux de fruits. Les noyaux de cerises, les graines de sésame et de coriandre sont les plus utilisés, notamment parce qu'ils ont un effet légèrement massant. Ils présentent l'avantage de diffuser une chaleur douce et sèche durant de nombreuses minutes. |
| Nunchaku japonais  | Épaules, jambes | Les nunchakus de massage sont en bois et ont la même forme que ceux utilisés en arts martiaux, à la différence près qu'ils sont munis de deux petites boules qui permettent d'effectuer des pressions dans certaines zones douloureuses ciblées. Ils sont très appréciés des sportifs, tels que les tennismans et les golfeurs, mais aussi par toutes les personnes musclées et très actives. |
| Rouleaux de massage corporel | Zone des paravertébraux | Sa forme permet une pratique sécurisée du massage de la zone des paravertébraux, qui ont pour fonction de maintenir la colonne vertébrale et de préserver le dos. |
| Masseur crânien  | Crâne | Le masseur crânien est parfois appelé araignée métallique de massage, sa forme rappelant l'anatomie des arachnides. Il possède environ une douzaine de tiges souples qui permettent de glisser sur le cuir chevelu en épousant la forme du crâne. |

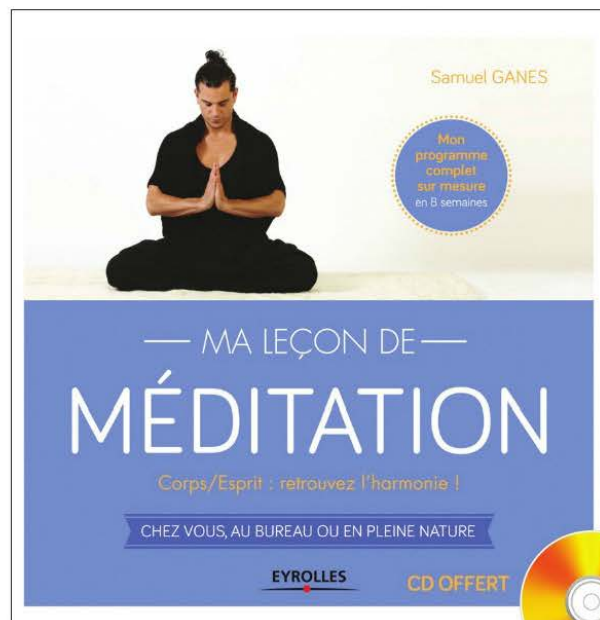
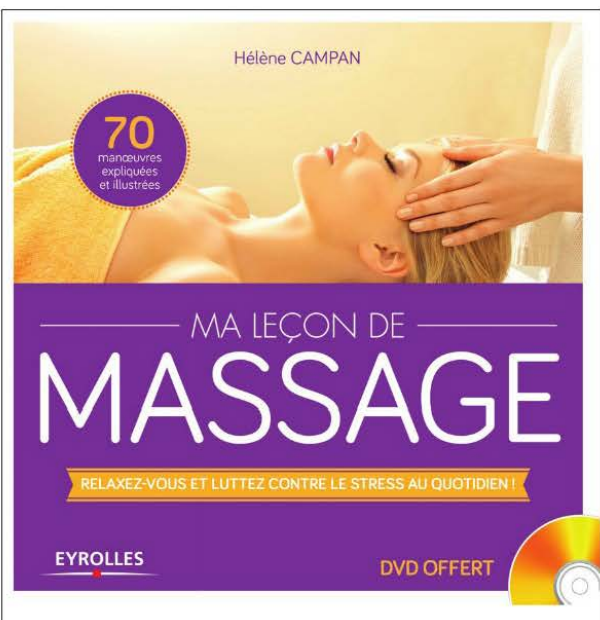
| POUR QUELLE UTILITÉ ? | COMMENT S'EN SERVIR ? | PRIX |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Détendre les zones de contractures. • Calmer les douleurs. | <p>Les coussins s'utilisent en complément d'un massage manuel.</p> <p>En pratique, ils sont chauffés lentement au four.</p> <p>Pour apaiser les règles douloureuses, il est vivement conseillé d'appliquer un coussin chaud sur le ventre durant au minimum 20 minutes.</p> | <p>Entre 10 et 40 € selon la taille et les végétaux contenus dans le coussin</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la circulation sanguine. • Régénérer les tissus. • Réduire les douleurs. • Stimuler les zones du cou, des cuisses et des épaules. | | <p>Entre 10 et 15 €</p> |
| | | <p>Entre 20 et 25 €</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Libérer progressivement des tensions. • Apaiser l'esprit. • Calmer les migraines et les maux de tête. • Favoriser le sommeil et lutter contre les insomnies. • Favoriser la stimulation nerveuse du cuir chevelu induisant un état de profonde relaxation. | <p>Lors des premières secondes de contact, une sensation de frisson parcourt le corps car le crâne est très innervé. Cet effet immédiat que l'on appelle « effet de décharge » permet de lâcher prise, tout en déchargeant l'électricité statique contenue dans la masse capillaire.</p> <p>Même si vous ne ressentez plus rien au bout de ce court laps de temps, il est nécessaire de continuer à masser la zone crânienne pendant quelques minutes, de manière douce en effectuant de nombreux allers-retours du sommet du crâne en direction de la nuque, afin de stimuler l'intégralité des zones réflexes.</p> | <p>Entre 3 et 15 €</p> |


| NOM DE L'ACCESSOIRE | PARTIE DU CORPS À MASSER | DESCRIPTION |
|---|--|---|
| <p>Électron</p>  | Toutes les zones du corps | Idéal pour un massage relaxant de surface, l'électron est muni de pattes au bout desquelles se trouvent de petites boules. La grosse boule du milieu épouse parfaitement la forme de la paume, permettant ainsi une excellente prise en main. |
| <p>Pépité antistress</p>  | Paumes de mains et voûtes plantaires | La pépité antistress, également appelée cube zen ou cube bien-être, est généralement fabriquée en palissandre, un bois précieux et durable. |
| <p>Chariot de massage</p>  | Toutes les zones du corps (sauf le visage) | Ce petit accessoire de massage est généralement composé de 4 à 8 roues crantées et d'une poignée pour une bonne prise en main. |

| POUR QUELLE UTILITÉ ? | COMMENT S'EN SERVIR ? | PRIX |
|---|--|-----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Soulager les tensions. | Faire glisser l'électron sur la peau le long des muscles, mais aussi masser de manière circulaire. | Entre 10 et 15 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Détendre les mains et les voûtes plantaires. | Pour stimuler les zones palmaires, prenez la pépîte dans la main, refermez la main, serrez et desserrez alternativement, tout en malaxant la pépîte et en la faisant rouler dans la paume. | Entre 5 et 8 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Stimuler la circulation sanguine. • Se relaxer et déstresser. • Soulager les zones douloureuses. • Détendre la masse musculaire. | Masser par roulements très doux. | Entre 5 et 10 € selon les modèles |

Dans la même collection







Isabelle Gambet-Drago

50
massages
bien-être
pour un moment
de bonheur avec
votre enfant

– MA LEÇON DE –
**MASSAGE
AVEC BÉBÉ**

DE LA NAISSANCE À 6 ANS

EYROLLES