UN E-BOOK GRATUIT

21 séquences d'auto-massage

CHAPITRE 01

Introduction à l'auto-massage chinois

Cette technique puise ses origines dans le QI Gong, art de santé et de longévité de la Médecine Traditionnelle Chinoise, vieux de plus de 5000 ans.
Cette pratique corporelle est basée sur 3 principes :

- le mouvement juste,
- la respiration juste,
- l'intention juste.

Cette synergie entre le geste, la respiration et l'intention doit être maintenue durant toute la pratique.

La pratique des auto-massages est simple, rapide et efficace. Elle ne nécessite aucun matériel spécifique et vous permet de découvrir votre corps, de prendre conscience de l'énergie qui vous anime et de mieux la gérer au quotidien.

La séquence complète décrite ci après dure entre 5 et 15 minutes. Il est donc assez facile de l'intégrer dans votre quotidien. Le matin pour démarrer votre journée en pleine forme. La séquence suit une structure et une logique.

Voici comment vous permettre de mémoriser facilement cet enchainement :

1. la position de base (préparation)
2. la tête
3. les organes de sens
4. le thorax et les bras
5. l'abdomen et les jambes

Dans chaque partie, il n'existe aucune discontinuité entre les séquences. Elles s'enchainent très facilement, comme si l'on déplaçait une boule d'énergie d'un point A à un point B, à un point C, etc.
Cette visualisation va amener de la fluidité et de la souplesse dans vos mouvement, ce qui permettra à l'énergie de circuler encore plus librement.

De manière générale, l'intention est très importante. Votre esprit, se focalise à la fois sur vos ressentis (écoute de son corps) et rester concentrer sur l'idée d'éveiller et de faire circuler les énergies.

CHAPITRE 02

Trouvez un espace qui vous convient.

Trouvez un espace sans distractions où il y a suffisamment de place pour vous sentir détendu(e) et concentré(e)

Assurez vous de vous poser sur une surface bien plane

Si vous avez la chance d'avoir un espace extérieur, c'est toujours mieux d'être dans la nature

03

CHAPITRE

1

POSITION DE BASE

L'IMAGE DE L'ARBRE

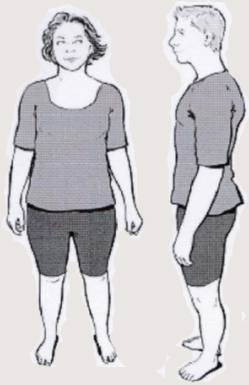
La première partie présente la position de base. Elle permet l'alignement de l'ensemble de la colonne vertébrale entre le Ciel et la Terre. La clé de cette posture est contenue dans l'image de l'arbre.

Imaginez que votre corps est semblable à un arbre, solidement enraciné et tendant vers le ciel. Sentez l'énergie de la Terre monter dans vos jambes, puis dans votre colonne vertébrale pour venir s'épanouir dans vos bras, vos mains et fleurir dans votre tête.

Cette posture est une pratique en elle-même vous pouvez la tenir 15 à 30 min voire 1h si vous le souhaitez ! dans la pratique des automassages une à 5 min de préparation suffisent. Si vous souhaitez approfondir, nous vous conseillons d'enchaîner sur les 20 autres séquences, puis de revenir à celle-ci à la fin.

POSITION DE DÉPART

01



INDICATIONS

Cet exercice développe la conscience d'être présent ici et maintenant, centré entre le Ciel et la Terre.

Ancrage à la Terre

- pieds parallèles écartés de la largeur des épaules.
- bassin légèrement basculé vers l'avant pour effacer la cambrure lombaire.
- genoux ni fléchis, ni tendus.
- respiration abdominale ample et fluide.
- sensation de lourdeur dans le bas du dos (amenez le poids des organes abdominaux dans le bassin).

Ancrage au Ciel

- colonne vertébrale bien droite.
- épaules détendues, poitrine légèrement creusée, bras souples le long du corps.
- tête comme suspendue par un fil.
- mâchoire relâchée.
- perception de l'énergie qui afflue dans les 10 doigts.

2

LA TÊTE

La seconde partie travaille sur l'ensemble de la tête (tête, cuir chevelu et cou).

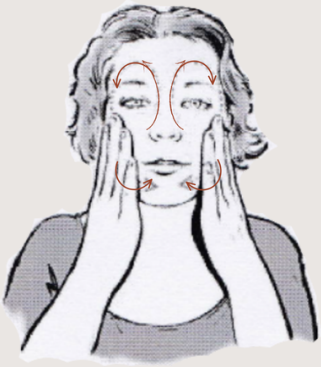
Vous allez commencer par sentir la chaleur, les picotements dans toute cette partie de votre corps : cela signifie que l'énergie circule plus intensément. hé cette sensation agréable va envahir au fur et à mesure tous vos segments corporels.

Commencez par vous frotter les mains vigoureusement pour stimuler la circulation d'énergie. Une fois que vos mains sont bien chaudes, vous pouvez enchaîner sur la séquence 2. Il est souvent nécessaire de refaire cet échauffement des mains entre chaque séquence de cette 2nde partie.

Il est très important d'avoir les mains chaudes en permanence.

MASSAGE DU VISAGE

02



INDICATIONS

Stimule la circulation de l'énergie et du sang dans le visage de manière globale ; action anti-ride.

DÉROULEMENT

- Masser le visage en remontant par les ailes du nez.
- Ecarter les mains et laisser glisser les doigts sur les côtés.
- 3 passages circulaires au minimum

MASSAGE DU CUIR CHEVELU

03

INDICATIONS

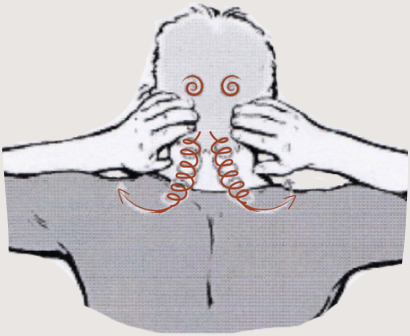
accroît la vigilance ; stimule l'activité cérébrale

DÉROULEMENT

- Masser en grattant avec vos ongles le cuir chevelu.
- Bien couvrir toute la surface : un trajet central et 2 trajets latéraux jusqu'à la nuque.
- 3 passages sur chaque trajet au minimum.

MASSAGE DU COU

04



INDICATIONS

détend la nuque ;
relance l'énergie Yang dans tout le corps.

DÉROULEMENT

- Masser à l'aide de pressions circulaires la zone sous occipitale.
- Même mouvement en descendant le long des cervicales.
- Frottez vigoureusement et alternativement avec vos 2 mains la grosse vertèbre à la base du cou de manière à créer une chaleur sur cette zone.
- Glisser ensuite les mains vers le bas de votre gorge.
- Environ 20 secondes.

MASSAGE DE LA GORGE

05

INDICATIONS

stimule les défenses immunitaires ; harmonise la glande thyroïde.

DÉROULEMENT

- Masser lentement et profondément de part et d'autre de la trachée comme si vous creusiez 2 sillons avec vos pouces.
- Environ 20 secondes.

3

LES ORGANES DES SENS

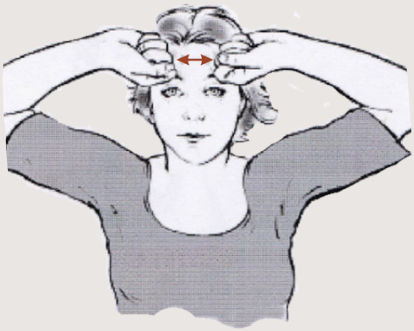
La troisième partie concerne les organes des sens, chacun d'eux est relié à un organe énergétique.

Chaque organe est également une image réduite de toutes les parties du corps. La plupart d'entre vous connaissent sûrement la réflexologie plantaire, en effet chaque partie du corps a sa correspondance avec une zone du pied, c'est ce que l'on appelle une zone réflexe.

Masser, stimuler les organes des sens, c'est donc faire circuler l'énergie dans tout le corps.

MASSAGE DES YEUX

06



INDICATIONS

stimule l'acuité visuelle ; les yeux sont reliés à l'énergie du foie.

DÉROULEMENT

- Avec les phalanges du milieu de vos index, massez les arcades sourcilières en appuyant de la racine du nez jusqu'aux tempes.
- Même mouvement en passant sous les yeux.
- 3 mouvements de chaque.

MASSAGE DU NEZ

07

INDICATIONS

stimule le sens de l'odorat ; le nez est relié à l'énergie du poumon.

DÉROULEMENT

- Frotter vigoureusement les ailes du nez
- Environ 10 secondes

MASSAGE DE LA BOUCHE

08

INDICATIONS

rétablit l'équilibre de la polarité haut / bas du corps ; la bouche est reliée à l'énergie de la rate - pancréas.

DÉROULEMENT

- Coller la pointe de la langue au palais (derrière les dents).
- Avec un index sur chacune de vos lèvres, masser nos gencives, puis changer la position des index
- Environ 10 secondes

MASSAGE DES OREILLES

09

INDICATIONS

stimule le sens de l'ouïe ; les oreilles sont reliées à l'énergie du rein.

- **DÉROULEMENT**

- Masser doucement l'articulation de la mâchoire.
- Frotter ensuite la peau devant et derrière les oreilles avec les annulaires et les majeurs.
- Masser les pavillons et finir en tirant sur les lobes comme si l'on voulait allonger nos oreilles.
- Environ 30 secondes.

4

STIMULER LES DÉFENSES

MASSAGE DES CLAVICULES

10

INDICATIONS

stimule l'énergie défensive.

DÉROULEMENT

- Frotter vigoureusement avec l'index et le majeur sous la clavicule gauche comme si l'on voulait allumer un feu.
- Même chose à droite.
- Une quinzaine d'allers retours sous chaque clavicule.

MASSAGE DU POINT 27 REIN

11

INDICATIONS

rétablit l'équilibre de la polarité gauche / droite du corps ; harmonise l'activité des 2 hémisphères cérébraux.

DÉROULEMENT

- Joindre le pouce, l'index et le majeur et replier les 2 autres doigts de manière à former un bec.
- Croiser les mains et tapotez le point 27 rein de chaque côté simultanément. Il se situe de chaque côté du sternum sous les clavicules. Pour le repérer, mettre 2 doigts sur cette zone et plier l'autre bras vers l'avant. Nos 2 doigts vont alors s'enfoncer dans un petit creux : c'est le 27 Rein.
- Environ 10 secondes.

STIMULATION DES POINTS 27 REIN ET RATE - PANCRÉAS

12

INDICATIONS

rétablit l'équilibre de la polarité gauche droite ; stimule l'énergie défensive ; distribue l'énergie dans tout le corps.

DÉROULEMENT

- Poursuivre le mouvement précédent en gardant un « bec » sur le 27 Rein et l'autre sur la zone du 21 rate pancréas.
- Ce point se situe à un travers de main sous l'aisselle entre 2 côtes. Pour les femmes la bretelle du soutien-gorge indique généralement la bonne hauteur.
- Environ 10 secondes.

STIMULATION DU THYMUS

13

INDICATIONS

rétablit l'équilibre de la polarité gauche / droite du corps ; stimule l'énergie défensive ; harmonise le chakra du cœur.

DÉROULEMENT

- Tapoter doucement le sternum et émettre en même temps le son A en portant notre conscience sur les cellules du thymus en train de vibrer.
- S'entraîner à trouver la hauteur de votre A pour faire résonner cette partie de votre corps.
- Le thymus est juste derrière le sternum
- Emettre une à 3 fois le son A

LISSAGE DES BRAS

14

INDICATIONS

active la circulation de l'énergie dans les bras et les mains ; distribue l'énergie de la poitrine dans les membres supérieurs.

DÉROULEMENT

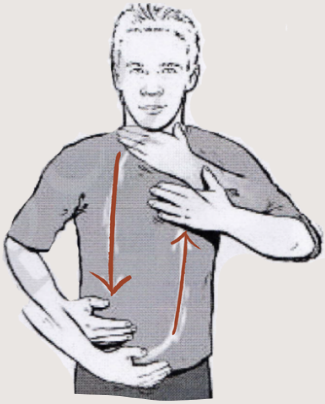
- Mains à plat, lisser la face interne des bras jusqu'au bout des doigts.
- Remonter par la face postérieure en englobant l'épaule.
- Même mouvement sur l'autre bras. Ces mouvements suivent le sens de la circulation de l'énergie dans les méridiens.
- Au moins 5 allers retours consécutifs sur chaque bras.

5

RÉVEILLER ET FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE DANS LE RESTE DU CORPS

LISSAGE DU REN MAI

15



INDICATIONS

harmonise la gorge , la poitrine et le ventre ; fait descendre l'énergie.

DÉROULEMENT

- Placer une main sur la gorge et l'autre sur le pubis.
- Glisser la main supérieure de haut en bas le long de la ligne médiane pendant que l'autre main monte jusqu'au niveau du cou.
- Renouveler plusieurs fois ce mouvement circulaire en diminuant progressivement son amplitude pour finir le mouvement au niveau du ventre : l'idée est de faire descendre l'énergie vers le ventre.
- Environ 15 mouvements.

MASSAGE DES FLANCS

16

INDICATIONS

libère les stagnations d'énergie ; stimule l'énergie digestive.

DÉROULEMENT

- Masser les flancs avec les 2 mains.
- Passer ensuite sous les côtes pour masser le foie et le pancréas.
- Environ 20 secondes.

MASSAGE DU VENTRE

17

INDICATIONS

facilite le transit intestinal ; détend le plexus solaire et l'estomac.

DÉROULEMENT

- Mains l'une sur l'autre, masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Une quinzaine de mouvements circulaires.

STIMULATION DU 30 ESTOMAC

18

INDICATIONS

ce point régule les sphères urogénitales, digestives et psychologiques.

DÉROULEMENT

- Frotter la zone du 30 estomac.
- Ce point est situé au milieu du pli de l'aine.
- Environ 10 secondes.

MASSAGE DE LA ZONE LOMBAIRE

19

INDICATIONS

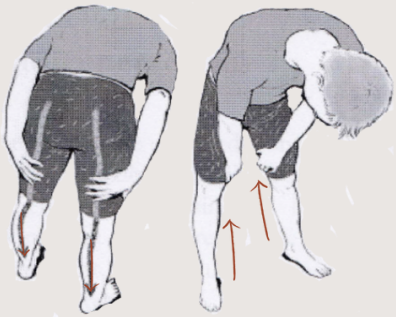
fortifie l'énergie des reins ; détend les muscles du bas du dos.

DÉROULEMENT

- Frotter le bas du dos.
- Tapoter le creux lombaire avec un mouvement qui part des poignets (les coudes ne bougent pas, les pouces et les index forment un cercle).
- Environ 20 secondes.

LISSAGE DES JAMBES

20



INDICATIONS

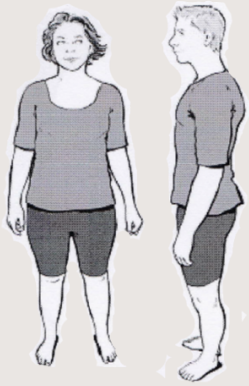
active la circulation de l'énergie dans les jambes et les pieds ; distribue l'énergie du ventre dans les membres inférieurs.

DÉROULEMENT

- Mains à plat, lisser les faces postérieures des jambes jusqu'au bout des orteils. Remonter par les faces internes jusqu'au pli de l'aine. Englober ensuite les hanches pour revenir dans le bas du dos. Ces mouvements suivent le sens de la circulation de l'énergie dans les méridiens.
- Essayer de synchroniser votre respiration avec le mouvement : l'expiration se fait en descendant et l'inspiration en montant.
- Au minimum 5 passages.

RETOUR À LA POSITION DE BASE

21



INDICATIONS

Cet exercice développe la conscience d'être présent ici et maintenant, centré entre le Ciel et la Terre.

DÉROULEMENT

- Revenir à la position de départ. vérifier les différents points de concentration (cf. séquence 1), la profondeur de la détente corporelle et le calme du mental.
- Procéder ensuite à l'exercice de recentrage.
- Environ une à 3 min.

04

CHAPITRE

ENCHAINEMENT COMPLET