

AUTO MASSAGES (chronologie et exercices)

- Poings fermés sur les pouces + langue appuyée sur palais supérieur (faire le calme => salive)
- Massage visage (activation de tous les organes)
- Peigner les cheveux (méridiens de la tête + circulation)
- Masser le front (chasser fatigue + développer intuition)
- Mains en cloche sur les yeux fermés (activer le foie)
- Stimuler la vésicule biliaire avec le majeur => 3 points => angle des sourcils, 1 doigt au dessus des oreilles, fossettes occipitales => 9 fois de chaque de l'avant vers l'arrière
- Frotter et chauffer les oreilles (activer les reins)
- Ramener l'air dans les oreilles en faisant la ventouse (3 fois) => stimuler l'audition
- Percussion sous occipitale avec l'index sur le majeur (stimuler la circulation cérébrale) => 9 fois
- Travail de la moustache (dessus/dessous la bouche) => chauffer (stimuler rate + estomac)
- Chauffer les ailes du nez avec les mains alternées (stimuler le poumon) en serrant le nez entre les pouces
- Masser la nuque avec la main opposée soutenue par l'autre main (échauffement)
- Frapper le haut du dos avec main opposée (rééquilibrer YING/YANG)
- Percuter les zones sous les clavicules main en bec de canard (stimuler poumons) en expirant
- Idem + basses côtes (poumons + foie + rate) et finir par massages circulaires
- Masser la zone sous le nombril en direction du pubis (bien chauffer +++)
- Masser les reins (bien chauffer)
- Masser le visage
- Masser 36 fois vers le bas le point à droite de la crête du tibia (stimuler l'énergie)
- Masser 36 fois le point au milieu du pied (stimuler l'énergie des reins)
- Masser les bras aller-retour en commençant par la gauche main regardant en bas puis en haut (stimuler le méridien des poumons)
- Masser les cuisses + jambes + pieds à l'extérieur puis à l'intérieur => (stimuler le méridien rein + vessie)
- Poings fermés sur les pouces + langue en appui pour refaire le calme mais en visualisant une belle image qui vous calme, vous fasse plaisir et vous apporte « le sourire intérieur » (mieux encore !)

Cette liste d'exercices est uniquement à titre d'exemple pour vous permettre une chronologie correcte mais n'est pas exhaustive et pourra être allongée ou modifiée au fur et à mesure de votre progression dans les cours et en fonction des saisons donc bons massages et très grande forme.