

L'auto-massage



Détendre une nuque raidie, relancer la circulation, évacuer le stress de la journée, soulager ses douleurs... L'automassage sait tout faire ! En plus, pas besoin d'accessoires coûteux : vos mains suffisent. Découvrez les techniques de base.

Pourquoi l'automassage c'est si bon?

Nous pouvons apprendre à écouter notre corps et à le soulager de ses tensions et de ses douleurs grâce à des gestes précis. En quelques mouvements, et en toutes circonstances, on peut alléger sa nuque, son dos, ses épaules ou sa tête, afin de favoriser un mieux-être général.

Passons à la pratique :

Il suffit de vous installer dans un lieu qui vous semble approprié et intime, un endroit dans lequel vous aimez trouver refuge, et de vous y créer une ambiance confortable, propice à la mise en scène de votre massage.

Afin de disposer convenablement votre corps au massage, vous pourriez vous détendre dans un bain de mousse quelques minutes avant. La chaleur de l'eau aura pour effet de relaxer votre système musculaire et de stimuler votre circulation sanguine. Il n'y a pas de règle précise à l'automassage mais l'on recommande de l'amorcer en position assise, à même le sol.

À tour de rôle, vous appuyez l'un de vos pieds sur votre cuisse opposée et opérez de légères tractions sur chacun de vos doigts de pied. La plante de vos pieds est une véritable carte géographique représentant chaque partie de votre corps. En exerçant des rotations avec votre pouce sur toute la zone plantaire de votre pied, vous sollicitez la réceptivité de votre organisme entier.

Une fois cet exercice effectué, levez-vous afin de masser les jambes. Vous pourrez alors appuyer votre pied sur une surface un peu élevée et masser depuis la cheville jusqu'au genou en imprimant des pressions importantes sur les muscles. Faites circuler l'énergie vers le bas. Entrez ensuite la

même opération au niveau des cuisses, tout en ayant toujours un pied appuyé sur une chaise mais en faisant circuler le sang et l'énergie vers le haut cette fois.

Après le massage des cuisses, vous dirigerez vos manipulations au niveau dorsal. Ayez une chaise confortable qui vous permette de tenir votre dos dans la position la plus droite possible. Le siège doit aussi vous permettre une excellente latitude de mouvements derrière vous, cela va de soi. Repérez de vos doigts la zone de la colonne lombaire et appliquez de brefs mouvements en rotation avec les doigts sur les muscles qui la bordent. Ensuite, attrapez les muscles des épaules et du cou en les pétrissant jusqu'au crâne à l'aide de doux mouvements circulaires. Cela devrait libérer les tensions et aider la circulation des fluides de vos nerfs d'Arnold.

Vous pourrez ainsi terminer votre séance en vous pétrissant les mains, de la même manière que vous l'avez fait pour vos pieds. La cartographie des paumes de vos mains indique les mêmes éléments de l'organisme que la cartographie plantaire. Si vous éprouvez des douleurs en des points précis, rien ne vous empêche d'exercer des pressions appuyées de plusieurs secondes sur ces points et de relâcher par la suite. Cette méthode offre habituellement de bons résultats en termes de soulagement.

Oui, je souhaite m'offrir ce livre. Cliquez sur le lien ci-dessous :

www.echosante.com/webrd/soulager/