

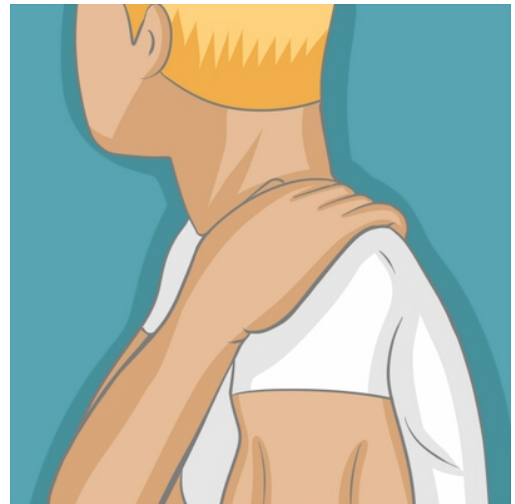
Réaliser un auto-massage

 Débutant

Introduction

Parmi les nombreuses techniques de massage qui existent, une des plus simples à mettre en place est le do-in qui consiste à se masser soi-même.

Néanmoins, pour bénéficier de tous les bienfaits de cette technique, il est important de savoir comment réaliser un auto-massage correct.



© Finemedia

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://massage.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel pour réaliser un auto-massage

Huile essentielle de Lavande fine



Zoom sur l'auto-massage et le do-in

Le do-in est une technique d'auto-massage particulière basée sur le principe de l'énergétique chinoise, comme l'acupuncture et surtout le shiatsu (digitopuncture).

[Le massage shiatsu](#)

Ce massage, non seulement permet de détendre les muscles et d'assouplir les articulations, comme la plupart des massages, mais il offre en plus la possibilité de libérer l'énergie physique et de favoriser sa circulation dans l'ensemble de l'organisme.

Les exercices proposés ci-après peuvent se pratiquer en un quart d'heure, de préférence le matin au réveil avant la douche, pour dynamiser votre organisme. L'idéal reste de les faire dans l'ordre, chaque exercice étant à répéter trois fois.

Remarque : évitez de réaliser cet auto-massage si vous êtes malade.

1. Rechargez vos mains

Retenez cet enchaînement (que nous signalerons en indiquant « Rechargez vos mains ») :

- Frottez vos paumes de mains l'une contre l'autre.
- Lancez vos bras derrière vous une fois.
- Reposez les mains détendues sur vos cuisses.
- Inspirez et expirez puis refaites deux fois ces mouvements.

Grâce à ces quelques gestes, vous rechargez énergétiquement vos mains. Ils sont à pratiquer après avoir massé chacune des parties du corps, mais ils sont également intéressants à pratiquer à n'importe quel moment, dès que vous le souhaitez.

Des techniques d'auto-massage relaxant suivront ceux de dynamisation. Ils sont à pratiquer en fin de journée afin de vous détendre.

2. Préparez un auto-massage des mains

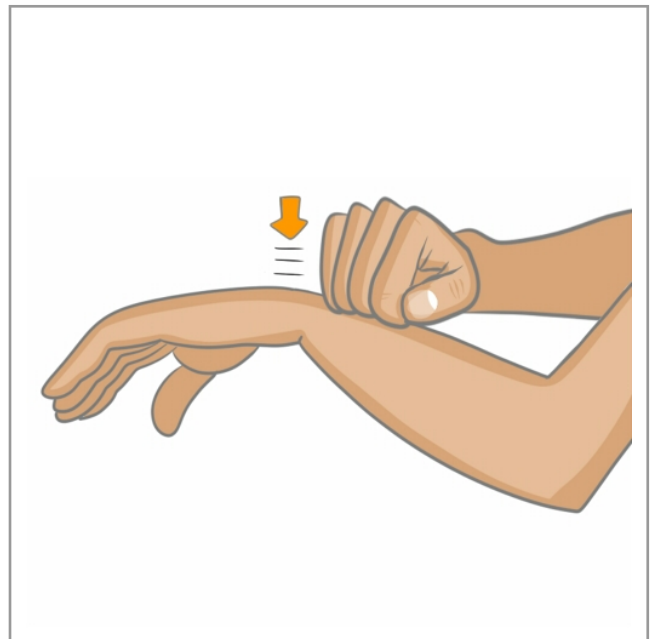
- Mettez-vous à genoux, assis sur vos talons, en laissant reposer le pied droit sur le pied gauche (vous pouvez placer un coussin sous vos fesses ou vous asseoir sur une chaise si la position est trop difficile à tenir).
- Conservez le dos droit.
- Serrez fortement vos paumes de mains l'une contre l'autre à hauteur du nombril tout en expirant profondément.
- Inspirez et tendez les bras écartés vers le haut, paumes tournées vers le ciel.
- Ramenez vos mains l'une contre l'autre et répétez cet enchaînement trois ou quatre fois de suite.



© Finemedia

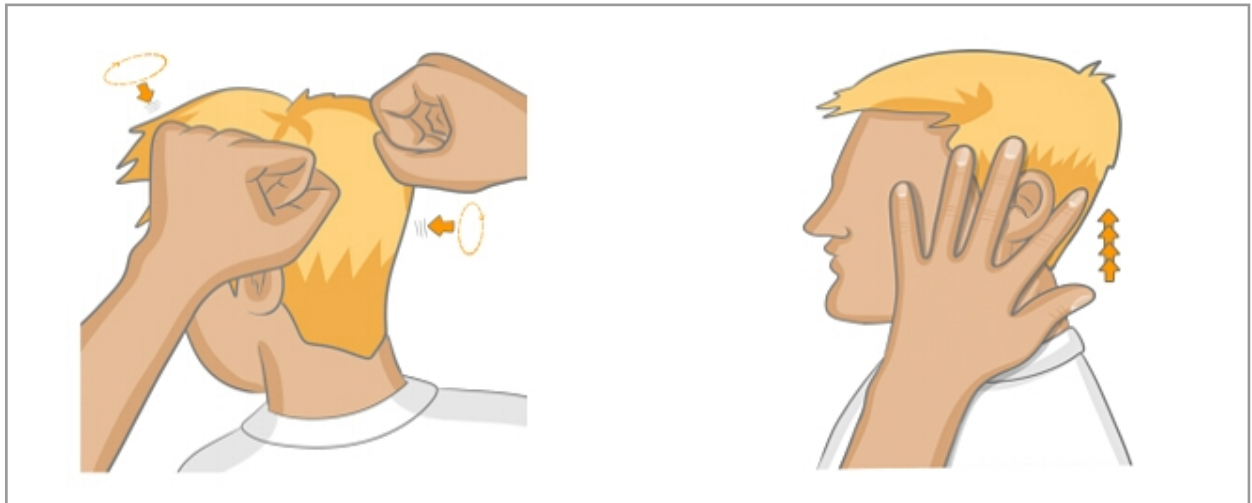
3. Faites un auto-massage des mains et des membres supérieurs

- Tendez le bras gauche droit devant vous.
- À l'aide de votre poing droit, tapotez le dos de la main gauche puis remontez en tapotant depuis le poignet jusqu'à l'épaule.
- Redescendez en tapotant la face interne du bras, de l'avant-bras, du poignet et de la main.
- Répétez encore deux fois avant de changer de bras pour faire la même chose du côté droit.
- Rechargez vos mains.



© Finemedia

4. Réalisez un auto-massage de la tête et du visage



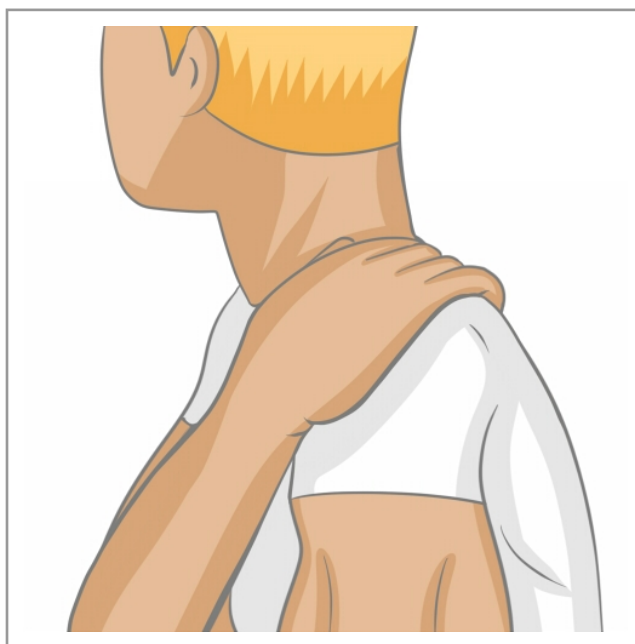
© Finemedia

- Tapotez votre tête avec les poings (ou un seul) en partant du centre et en décrivant une spirale. Faites en sorte de n'omettre aucune zone du crâne.
- À l'aide du bout de vos dix doigts, frictionnez une dizaine de fois votre front du haut vers le bas (évitiez d'appuyer trop fort pour ne pas vous donner mal au crâne).
- Massez vos tempes avec la pulpe des doigts en effectuant de petits cercles.
- Massez doucement vos sourcils en suivant leur courbe.
- À partir de la racine du nez, massez en passant sur les pommettes (exercez une pression suffisante).
- Avec les index et les majeurs, frottez une dizaine de fois les ailes du nez de haut en bas.
- Avec l'ensemble des doigts, frictionnez une dizaine de fois vos joues de haut en bas.
- Au niveau du menton, frottez vers l'extérieur.
- Placez vos doigts écartés de part et d'autre des oreilles (pouce et index derrière, les autres doigts devant) et frictionnez vigoureusement une dizaine de fois vers le haut.
- Mains à plat derrière votre tête (au plus haut de la nuque) frictionnez la base du crâne en faisant des mouvements horizontaux.
- Rechargez vos mains.

Masser le visage

5. Procédez à un auto-massage des épaules

- Remontez les épaules le plus possible vers le haut tout en inspirant profondément.
- En expirant, laissez retomber les épaules en les relâchant le plus possible.
- Répétez trois fois ces mouvements.
- Tapotez avec le poing droit le trapèze gauche une dizaine de fois puis inversez (tapotez l'épaule droite avec le poing gauche).
- Saisissez votre trapèze gauche avec la main droite (talon de la main devant, juste au-dessus de la clavicule, et doigts derrière) et pétrissez doucement le muscle une dizaine de fois puis inversez (main gauche sur le trapèze droit).
- Faites ensuite de larges cercles avec les épaules, bras croisés sur la poitrine.
- Rechargez vos mains.

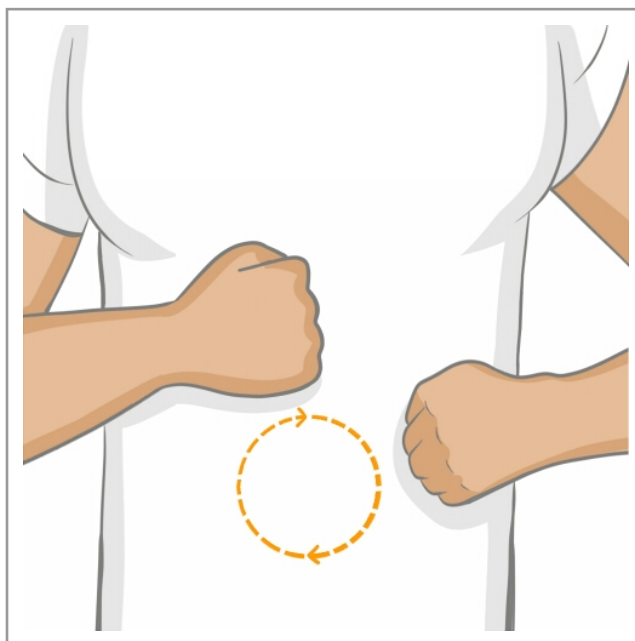


© Finemedi

Faire un massage du dos

6. Effectuez un auto-massage du thorax

- Tapotez avec les poings sur votre thorax depuis le haut vers le bas.
- Arrivés en bas, tapotez les flancs puis la zone lombaire (bas du dos).
- Répétez ces mouvements dix fois.
- Fermez le poing et massez en cercle la région du nombril.
- Rechargez vos mains.

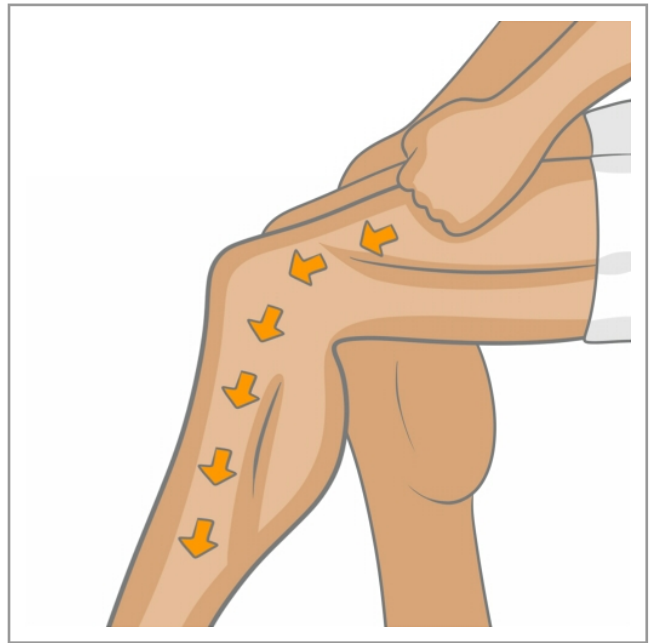


© Finemedi

7. Pratiquez un auto-massage des jambes

- Asseyez-vous, jambes écartées et légèrement pliées.
- Poings fermés, tapotez sur la partie latérale de vos jambes depuis les hanches jusqu'aux pieds.
- Remontez en tapotant des chevilles jusqu'aux hanches, cette fois-ci à la face interne des membres inférieurs.
- Répétez trois fois ces actions.

Faire un massage des pieds

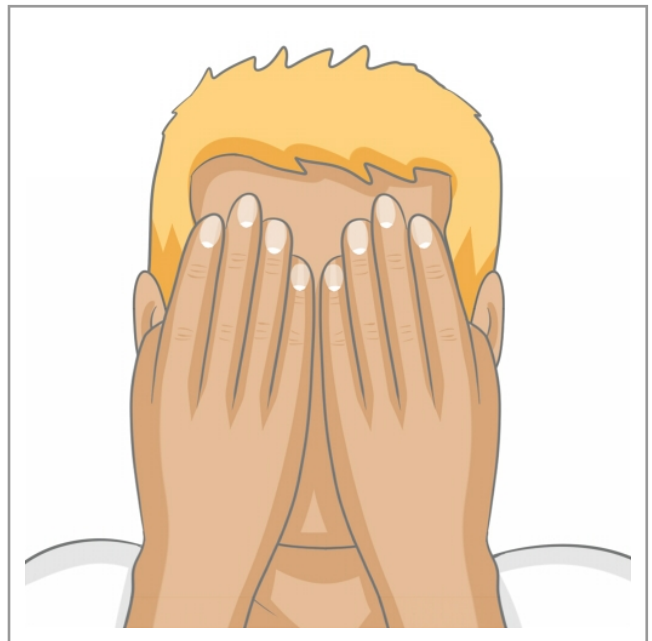


© Finemedia

8. Relaxez-vous

L'auto-massage peut aussi être utilisé le soir afin de se relaxer plutôt que le matin pour se dynamiser.

- Frottez vos mains de façon à les chauffer puis placez-les en creux sur vos yeux fermés.
- Laissez-les en place pendant une minute.
- Mettez-vous debout et placez la main au niveau du plexus solaire (un travers de main au-dessus du nombril).
- Effectuez un doux massage de cette zone pendant trois minutes.



© Finemedia

Remarque : vous pouvez masser cette zone avec une huile essentielle de Lavande ou de Camomille romaine.

- Assis, massez vos jambes de bas en haut (des pieds jusqu'aux hanches).
- Répétez trois fois ces gestes.

- Pétrissez vos cuisses avec vos mains.
- Répétez trois fois ces mouvements.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien préparer un cataplasme d'argile](#)
- [Bien s'asseoir à son bureau](#)
- [Éviter et soulager un torticolis](#)
- [Lutter contre les crampes](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact