

L'automassage : Réveiller le corps

L'auto-massage proposé a pour objectifs de réveiller le corps, calmer l'esprit et se mettre en énergie.

Frottez vos mains entre elles pour y accumuler l'énergie et en sentir la chaleur (chaleur = énergie). Il conviendra de chauffer les mains avant chaque mouvement.

Frottez vigoureusement votre visage afin de calmer l'esprit et harmoniser le cœur.

Massez votre cuir chevelu avec le bout des doigts, comme un peigne, du front vers l'arrière, plusieurs fois. Ceci calme également l'esprit et le cœur.

Posez vos mains à plat sur le front et faites-les glisser de l'intérieur vers l'extérieur, en alternant 9 fois, main droite puis main gauche, pour stimuler l'esprit, nourrir le cœur et chasser les mauvaises pensées.

Frottez doucement vos paupières puis posez vos mains sur vos yeux quelques instants, ressentez la chaleur des mains. Ceci nourrit le foie. (Si vos mains ne sont pas encore très chaudes, continuez l'auto massage puis frottez vos mains à la fin de l'enchaînement et posez-les à nouveau sur vos yeux pour sentir la différence).

Frottez vigoureusement les ailes du nez avec la base des pouces pour dégager les voies respiratoires.

Frottez vigoureusement les lobes des oreilles jusqu'à ce que ceux-ci chauffent pour éveiller l'audition et nourrir les reins.

Placez vos paumes de mains sur vos oreilles, appuyez légèrement pour les boucher. Les doigts sont posés à plat sur l'arrière du crâne. Posez les index sur les majeurs et d'un petit mouvement sec, faites glisser l'index pour qu'il « claque » sur le bas du crâne. Faites 9 claquements.

Frottez la base de l'occiput (l'arrière du crâne, en bas au milieu, dans le "creux", au dessus de la nuque) très vigoureusement avec la pulpe des doigts afin de faire circuler l'énergie entre la tête et le corps. Pour info : la base de l'occiput est un grand point de la sérénité.

Posez vos pouces sur l'articulation de la mâchoire. Posez l'index gauche sur la lèvre supérieure et l'index droit sur la lèvre inférieure et frottez latéralement 9 fois. Inversez les mains et recommencez. Ceci nourrit la rate.

Pour les femmes : posez votre main gauche sur le bas du ventre, main droite par dessus : tournez 36 fois dans le sens contraire des aiguilles d'une montre puis 24 fois dans le sens des aiguilles d'une montre.

Portez votre main droite sur l'épaule gauche et frottez en descendant sur le thorax à droite, puis faites pareil de l'autre côté : portez votre main gauche sur l'épaule droite et frottez en descendant sur le thorax à gauche : cela fait circuler l'énergie.

Avec les doigts de votre main droite, tapez le creux de la clavicule (méridien poumon) gauche et en même temps avec votre main gauche, tapez le côté des côtes (méridien du foie) à droite. Puis inversez : les doigts de la main gauche tapent le creux de la clavicule droite puis la main droite tape les côtes à gauche. Ensuite, faites la même chose en frottant le creux de chaque clavicule et les côtes.

Pour les hommes : posez votre main droite sur le bas du ventre, main gauche par dessus. Tournez 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, 24 fois dans le sens contraire. Ceci nourrit l'énergie vitale.

Remontez l'énergie dans les bras en passant votre main à plat, des petits doigts jusqu'à l'épaule en montant, en restant bien sur la partie externe du bras et redescendre de l'épaule aux pouces en restant bien sur la partie interne. Recommencez 9 fois, de plus en plus vite.

Remontez l'énergie dans les jambes, en passant votre main à plat, des orteils jusqu'aux plis de l'aine en montant (rester sur l'intérieur de la jambe) puis redescendez sur l'extérieur jusqu'aux orteils. Recommencez 9 fois de plus en plus vite.

Mettez votre pouce au centre de la paume de votre main (point Lao Gong, palais du travail), fermez les poings pour garder l'énergie. Fermez les yeux, ressentez les sensations corporelles, calmez l'esprit (état de Wou Wei : non agir, non penser).