

## LES AUTO-MASSAGES DE QI GONG (à pratiquer régulièrement)

Commencer chaque massage en frottant les mains pour amener la chaleur dans les paumes et les doigts. Se concentrer sur la partie du corps que l'on masse ; le matin, énergique, le soir relaxant.

- 1 Visage** Descendre légèrement les mains sur le front, les yeux les joues la bouche et le menton, remonter plus fortement par les côtés, devant les oreilles. 15 X
- 2 Front** Poser une main sur la tempe et avec l'autre masser le front comme si on l'essuyait ; changer de sens à chaque fois. 15X
- 3 Cuir chevelu** Doigts en peigne, aller du haut du front jusqu'à la nuque par petites saccades ; ensuite de l'arrière vers le haut du front comme si on griffait le cuir chevelu. Tapoter le cuir chevelu avec la pointe des doigts. 15 X
- 4 Yeux** Poser les mains à plat sur les yeux et étirer vers les tempes, l'auriculaire sur le rebord de la paumette. 15X
- 5 Tempe** Avec le bout de l'index ou du majeur (ou les deux ensemble), faire des mouvements circulaires dans les deux sens sans appuyer trop fort. 15 X dans chaque sens.
- 6 Nez ,sinus** Masser la base du nez de haut en bas avec les index.30X
- 7 Lèvres** Un index entre le nez et la lèvre, l'autre sous la lèvre inférieure ; les bras à l'horizontale, mouvement de va-et-vient, puis changer de mains. 15 X
- 8 Oreilles** Ecarter le majeur et l'annulaire, placer l'oreille dans l'espace ainsi formé et masser énergiquement de bas en haut et de haut en bas. 30X
- 9 Oreilles** Poser les paumes à plat sur les pavillons et masser d'avant en arrière et d'arrière en avant en repliant les pavillons. 30 X
- 10 Oreilles (lobes)** Masser les lobes d'un mouvement circulaire entre le pouce et l'index. 30X
- 11 Le palais du vent** Un peu en arrière de l'oreille, masser avec le bout d'un doigt le point situé dans le creux sous l'occiput. 30 X
- 12 Nuque** Masser de part et d'autre des vertèbres du cou, de haut en bas jusqu'aux trapèzes. 30 X
- 13 Palais des centres vitaux** Croiser les mains en haut du sternum et masser alternativement en diagonale de haut en bas les points situés de part et d'autre dans l'angle interne de la jonction de la clavicule et du sternum. 30X
- 14 Le grand Lo de l'énergie** Les doigts joints en pique, tapoter un palais des centres vitaux (cf 13) d'une main et de l'autre le point sur le côté opposé du buste situé à deux largeurs de paume sous l'aisselle.30 X de chaque côté
- 15 Ming Men** Fermer les poings et masser les reins en cercle . Ensuite frapper alternativement le point Ming Men avec les deux poings. 15X
- 16 Dan Tian** Placer les mains en oblique sur le Dan Tian et masser alternativement et fermement. Une main monte pendant que l'autre descend. Ensuite frapper des deux poings la zone Dan Tian (pas en cas de grossesse). 30 X
- 17 Bras** Masser énergiquement le bras (face interne) de l'épaule vers la main en soufflant et remonter par la face externe en inspirant. 15 X
- 18 Jambes** Masser les jambes du haut des cuisses sur la face arrière et latérale jusqu'au bout des petits orteils en soufflant et remonter à partir des petits orteils par la face interne en inspirant. 15X