



voie du bien être

QI GONG

LA PRATIQUE DE L'AUTOMASSAGE

Tiré de la méthode du Dct Liu Dong
commenté par Philippe Renou (10/2012)

L'automassage fait partie des méthodes simples de Qi gong.

A l'aide des mains et doigts, on stimule et harmonise la circulation du sang et l'énergie dans les vaisseaux et méridiens. L'automassage est un bon moyen pour se réconcilier par le toucher avec son corps en s'accompagnant d'une **intention** bienveillante (sans tension).

Nous le pratiquons en début de chaque séance comme un temps de transition entre la vie extérieure et un moment consacré à soi.

Chacun peut le pratiquer individuellement, en famille ou en groupe, pour commencer la journée pour son effet de tonification et de mise en mouvement de l'énergie. L'automassage commençant la tête et le haut du corps, on stimule en premier lieu l'énergie Yang plus abondante dans cette région.

Préparation


Assis ou debout, rechercher d'abord le calme intérieur en se concentrant sur la respiration.

Postures :

Debout : être relié entre ciel et terre

- Pieds parallèles, largeur des épaules
- Poids bien réparti, corps centré
- Les genoux sont légèrement fléchis
- Les hanches relâchées
- Le coccyx suspendu de façon à détendre la région lombaire
- Les épaules, les bras, les mains et doigts relâchés naturellement le long du corps, en libérant un espace sous les aisselles.
- La poitrine ni trop sortie ni trop rentrée, juste relâchée de façon à ce que le souffle descende jusqu'au nombril
- Le menton légèrement rentré
- Le sommet de la tête (Bai Hui) tiré par une mèche de cheveu relié au ciel
- La langue touche le palais (connexion entre Le vaisseau conception et gouverneur)
- Les yeux fermés avant de commencer
- Laisser s'épanouir aux coins des lèvres, votre sourire intérieur
- Le bas du corps est comme le tronc d'un arbre avec ses racines qui plongent dans la terre (enracinement), le haut est léger.



<p><u>Assis sur une chaise :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les ischions reposent au bord d'une chaise, • Les pieds à plat au sol et l'angle des genoux à 90° • Ne pas s'adosser sur le dossier, de façon à laisser circuler librement l'énergie • Puis les autres points de la posture sont identique que la posture debout 	
<p><u>Assis sur un coussin :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assis en tailleur, demi-lotus ou lotus pour les plus souples. • Trouver une assise confortable de façon à ne pas être gêné durant l'exercice. Le dos est droit, ne pas s'avachir • Avoir la bonne posture permet de maintenir l'esprit vigilant, ouvert (posture de l'esprit) • si la posture est inconfortable, poser un support en dessous de chaque genou (livre, coussin) • on peut aussi prendre un long ruban pour soutenir les genoux et l'attacher autour de la taille 	

Calmer le mental :

Calmer le mental en enveloppant le pouce à l'intérieur de la main. L'intention est portée sur le mouvement de la respiration. On est en pleine conscience de la posture et présent dans l'ici et maintenant. Laisser la salive (eau de jade provenant du jing des reins) s'accumuler dans la bouche. On la déglutine et la conduit mentalement au Dan Tian Inférieur. On maintient cet état de calme pendant toute la durée de l'exercice

Avant chaque action de massage, chauffer les Lao Gong (Palais du travail) : paumes des mains qui correspondent en acupuncture aux points PC8 du méridien Maître coeur.

Il permet de faire venir le Qi (l'énergie) dans les mains.


Après chaque action de massage, secouer les mains pour évacuer les énergies usées.

La séance peut commencer !


Ordre de massage :

<ol style="list-style-type: none"> 1- Masser le visage 2- Masser le front 3- Masser la tête 4- Masser les oreilles 5- Masser l'étang du vent 6- Masser la nuque 7- Masser le nez 8- Masser la bouche 	<ol style="list-style-type: none"> 9- Poser les mains sur les yeux 10- Frapper la bosse du bison 11- Stimuler poumons et foie 12- Masser le dan Tian 13- Masser les reins 14- Masser les membres supérieurs 15- Masser « la source jaillissante » 16- Masser les membres inférieurs
--	---

EXPLICATIONS DETAILLEES


1- Masser le visage		9 fois
	<p>Frotter du bas vers le haut et du haut vers le bas, mouvement circulaire vers l'extérieur</p>	<p>Tonifie les muscles du visage et la peau, c'est un exercice recommandé pour prévenir les rides et le manque de tonicité du visage. Stimulation de tous les méridiens arrivant au visage (Vessie, Gros intestin, triple réchauffeur,..)</p> <p>Stimule les zones concernées du cerveau</p>

2- Masser le front		3 fois
<p>YINTANG – HM (point hors méridien)</p> <p>Situé entre les sourcils, dans la ligne médiane du visage</p>	<p>Passer une main, après l'autre sur le front, en allant d'une tempe à l'autre et en passant par le point Yin Tang « 3ème œil » pour ouvrir « la porte de l'esprit »)</p>	<p>Énergise les méridiens du Vaisseau gouverneur et de la Vessie.</p> <p>Favorise la circulation du sang et de l'énergie dans les sinus et la peau.</p> <p>Intéressant comme anti-ride !</p>

3- Masser la tête		3 fois
	<ul style="list-style-type: none"> - Avec le bout des doigts, passer sur la tête et le cuir chevelu de l'avant vers l'arrière (vers la nuque) - faire en 3 passages en montant vers le sommet de la tête 	<p>Tonifie les cheveux et aide dans les cas de chute de cheveux. Cela permet également un afflux d'énergie dans les méridiens de la vésicule biliaire et de la vessie fortifiant ainsi le cerveau.</p> <p>Stimule l'énergie dans les méridiens de la vésicule biliaire, vessie, Vaisseau gouverneur.</p> <p>Micro massage du cuir chevelu.</p> <p>Apporte l'énergie au cerveau.</p> <p>Stimule les micro points d'acupuncture de la tête</p>

4- Masser les oreilles		30 fois
	<p>Masser les oreilles en cercle vers l'arrière en allant vers la nuque et revenir en rabattant les pavillons de l'oreille</p>	<p>Les oreilles sont en rapport avec les reins/ Tonification générale de tout le corps.</p> <p>Stimule la circulation de l'énergie et du sang au niveau des pavillons de l'oreille et de l'oreille elle-même.</p> <p>Cela permet également de fortifier les reins qui sont en relation avec les oreilles.</p> <p>Ces exercices permettent également de stimuler les points réflexes du corps et de fortifier l'ensemble de ses fonctions.</p>

5- Masser l'étang du vent		30 fois
<p>Fengchi – 20VB – «étang du vent »</p> <p>sur la nuque, au dessous de l'os occipital, dans la dépression entre les extrémités supérieures des muscles sternocléidomastoïdien et trapèze</p>	<p>Masser avec le pouce en cercle vers l'extérieur puis vers l'intérieur le point 20VB</p>	<p>Prévention des rhumes</p> <p>Purifier le feu du foie et vésicule biliaire</p> <p>Chasse le vent</p> <p>Prévention insomnie, migraine</p> <p>Améliore le sommeil en calmant l'esprit et permet de diminuer les douleurs au niveau de la nuque soulageant les maux de tête.</p>


6- Masser la nuque		3 fois
	<p>Masser horizontalement la nuque en va et vient.</p>	<p>Assouplit la nuque, et lutte contre l'arthrose et l'ankylose des vertèbres cervicales.</p> <p>Il permet également de régulariser le sommeil. Il stimule la circulation du sang et de l'énergie dans la région du bulbe rachidien.</p>

7- Masser le nez		30 fois
	<p>Avec les éminences thénar, frotter les ailes du nez et les points du gros intestin 20 GI Yingxiang (dans le sillon nasolabial, à côté du point médian de l'aile du nez latérale).</p>	<p>Stimule l'odorat</p> <p>Stimule l'énergie des poumons</p> <p>Débouche le nez</p> <p>Energise les méridiens du Gros intestin, Du Mai et le méridien de la vessie.</p>

8- Masser la bouche		30 fois
 <p>Jiache – 7E –</p>	<p>Un index au dessus et l'autre au dessous des lèvres, faire des mouvements de va et vient opposés (se faire la moustache), les pouces posés sur le point 7E</p> <p>Intervertir les index</p>	<p>Stimulation des points d'arrivée du vaisseau gouverneur (au dessus) et conception (au dessous)</p> <p>La bouche est en rapport avec la rate-estomac, stimule donc l'énergie de ses 2 organes</p> <p>Stimule les muscles orbiculaires et limite l'apparition de petite ride ainsi que l'énergie des organes rate-pancréas et estomac.</p> <p>On peut observer que le méridien extraordinaire Chong mai et les méridiens Du Mai (gouverneur au dessus des lèvres) et Ren Mai (conception – lèvres inférieures) ont leur trajectoire qui passe ou se termine au niveau des lèvres.</p>


9- Poser les mains sur les yeux		1 min.
 <p>LAOGONG – 8MC – « Palais du travail, du labeur »</p>	<p>Poser le point d'acupuncture 8MC sur les yeux</p> <p>Quand on ferme le poing, le point se trouve dans la paume de la main, à l'extrémité du bout du majeur, entre le 2ème et le 3ème os métacarpien.</p>	<p>Stimule l'énergie dans le foie car les yeux sont l'orifice du foie</p> <p>Cet exercice touche les méridiens estomac, vésicule biliaire, triple réchauffeur, gouverneur (Du Mai) et vessie permettant de soulager les problèmes oculaires (myopie, atrophie optique...), les infections oculaires (conjonctivites) et les céphalées. Il est également utilisé dans les cas de paralysie faciale.</p>

10- Frapper la bosse du bison		30 fois
 <p>Dazhui – 14DM – « grande vertèbre »</p> <p>Entre la 7^{ème} vertèbre cervicale et la 1^{ère} vertèbre dorsale sur la ligne médiane du dos</p>	<p>Frapper alternativement avec chaque main le haut du dos, au point d'acupuncture 14DM, la tête se tourne du côté opposé de la main.</p> <p>Laisser glisser la main vers l'avant en diagonale, puis le long du vaisseau conception Ren Mai</p>	 <p>Aide à faire monter le Yang vers Dazhui, point de croisement de tous les méridiens Yang</p> <p>Relâche les tensions au niveau des trapèzes</p>


11- Stimuler Poumons et foie		30 fois
	<p>Former le bec de canard avec le pouce, index, majeur. Percuter les points 2P yunmen « porte des nuages et 13F zhangmen « porte de fortification »</p>	- stimule l'énergie des poumons

12- Masser le Dan Tian		30 fois
	<p>DAN TIAN « Champs du cinabre ou de l'élixir)»</p> <p>Situé à 3 doigts sous le nombril à l'intérieur du corps (centre de gravité physique)</p>	Transformation de l'énergie générée dans le Ming men en énergie subtile qui va se diffuser dans les méridiens à partir du Dan tien

13- Masser les reins		30 fois
	<p>Stimuler Ming Men avec les poings</p> <p>Masser avec la paume des mains les 2 reins</p>	<p>Tonifie les reins</p> <p>Eveille l'énergie JING, énergie vitale présente dans les reins et dans la zone du Ming Men (entre les reins), il permet également de renforcer les fonctions de reins de les énergiser.</p>

14- Masser les membres supérieurs		30 fois
	<p>Masser les bras en descendant vers la main par la face interne et remonter par la face externe vers l'épaule. Lentement au début puis plus rapide</p>	<p>Stimule tous les méridiens des membres supérieurs (face interne poumons, cœur, Péricarde, face externe gros intestin, intestin grêle, triple réchauffeur).</p> <p>Stimule et accélère la circulation du Qi dans les méridiens et propage l'énergie accumulée dans le Dan Tien.</p>

15- Masser «la source jaillissante»		3 fois
	<p>Masser avec le pouce, les 2 points 1Rn (Yongquan).</p>	<p>Améliore l'enracinement.</p> <p>Stimule et équilibre la circulation hydrique.</p>

16- Masser les membres inférieurs		3 fois
	<p>Masser les membres inférieurs en remontant vers l'abdomen par la face interne et descendre par la face externe vers les pieds.</p>	<p>Stimule l'énergie dans tous les méridiens des membres inférieurs (face interne foie, rate, rein, face externe vésicule biliaire, vessie, estomac)</p>

Finir par une méditation de quelques minutes.