

Automassages

Les automassages sont faits pour réveiller et recharger l'ensemble du corps, cela prépare à la pratique du Qi Gong et du Tai chi chuan en améliorant la circulation de l'énergie et en débloquent certaines tensions.

Il est donc conseillé de rester en surface comme si on magnétisait les zones (plutôt yin), sans tamponner (yang).

Les mains :

- Taper vivement dans les mains.
- Se laver les mains.
- Vriller les paumes l'une contre l'autre de droite à gauche.
- Masser en puissance l'extérieur des mains depuis le poignet jusqu'à l'interstice des doigts, puis l'intérieur, ceci 3 fois. Changer de main.
- Chasser l'énergie bloquée à l'intérieur des doigts en croisant les doigts les uns sur les autres. Appuyer.
- Masser chaque phalange et articulation de chaque doigt et tirer sur les bouts en appuyant sur l'ongle. (faire la chenille ou traire les doigts).
- Prendre chaque doigt pour faire vibrer les autres.
- Avec le pouce de la main droite, masser puissamment le point au centre de la main, 3 fois dans un sens, 3 fs ds l'autre puis effectuer 3 pressions/dépressions (effet de pompe). Changer de main.

Les poignets :

- Masser longuement le poignet, ds un sens et dans l'autre.
- Amener le bras gauche contre la poitrine pour assouplir le poignet en appuyant délicatement la main droite dessus - lâcher, recommencer 3 fs). Puis retourner la main pour travailler le poignet vers l'extérieur.

Les bras :

- Remonter ds le bras à partir du poignet en essorant, comme une serpillière.
- Tapoter de haut en bas.
- Avec les doigts réunis en bec de canard (bout des doigts réunis), tapoter les articulations du coude, du poignet et de l'épaule.
- Finir en massant avec la paume de la main, de haut en bas, et de bas en haut.

Les trapèzes :

- Tenir le coude droit avec la main gauche et percuter le trapèze gauche avec la main droite, puis caresser depuis l'oreille pour chasser.

Le cou :

- Prendre la chair au niveau de la 7^{ème} cervicale avec la main en forme de coque. Pétrir, Masser, Chasser.
- Venir avec les pouces sur l'arrière des cervicales à la base du crâne, près de la colonne vertébrale. Appuyer fortement en tournant 3fs, vers l'intérieur seulement, Descendre en puissance le long des tendons.

La tête :

- Avec le bout des doigts, posés ponctuellement, faire le shampoing.
- Tapoter la tête avec la pulpe des doigts, ceci plus légèrement.
- Pratiquer le tambour céleste - les mains posées sur les oreilles, positionner l'index sur le majeur et le laisser tomber en faisant claquer en dessous, à coté du majeur.
- Ouvrir le 3^{ème} œil avec la paume des mains, avec les doigts étirer vers l'extérieur.
- Avec index et majeur, appuyer sur l'intérieur de l'œil, monter en puissance jusqu'à la racine des cheveux. Étirer vers l'extérieur.
- Au niveau du 3^{ème} œil, avec les 2 majeurs, étirer jusque la racine des cheveux et venir sur les tempes, masser légèrement 3 fs d'un coté, 3 fs de l'autre, Descendre sur le devant de l'oreille et venir sur le creux derrière et en dessous de l'oreille (pour repérer ce creux, ouvrir les mâchoires). Masser 3 fs ds un sens, 3 fs ds l'autre et chasser le long des tendons sur l'avant du cou.

Les yeux : *Pour nourrir le foie*

- Paumes des mains sur le front, les descendre en les tournant sur les yeux - les doigts se font face- Étirer les mains vers l'extérieur.
- Poser le bout des doigts sur les globes oculaires, effectuer des Pression/dépression délicatement.
- Réchauffer les paumes des mains en les massant, les amener au devant des yeux -massage énergétique- puis les poser sur les yeux. Rester pour réchauffer.

Le nez : *Pour nourrir les poumons*

- Appuyer les pouces le long des sinus et masser de haut en bas et de bas en haut.
- Appuyer les majeurs sur les points à la base du nez. Masser ponctuellement en tournant d'un coté et de l'autre.

Les organes digestifs : *Pour nettoyer La rate*

- Ponces sur les maxillaires, masser le haut et le bas de la bouche.

Les oreilles : *Pour nourrir les reins*

- Avec index majeurs, venir sur l'avant et l'arrière de l'oreille, masser en oblique de haut en bas et de bas en haut.
- Triturer l'oreille du ht vers le bas et du bas vers le haut. Tirer les lobes.
- Poser les paumes des mains sur les oreilles. En appuyant, tourner 3 fs vers l'avant, 3fs vers l'arrière.
- Assouplir les tympons : Mains posées délicatement sur les oreilles, effectuer une légère pression et lâcher d'un coup. Plusieurs fois.

Le visage :

- Tapoter avec la pulpe des doigts et masser de bas en haut et de haut en bas.

La poitrine :

- Avec la main droite en coque, tapoter sur les points d'acupuncture sous la

clavicule à gauche - Assez longtemps. Puis ajouter les tapotements effectués avec la main gauche en bec de canard sur les organes digestifs à droite. Changer de côté.

- Les paumes des mains l'une sur l'autre, main droite dessous, masser en cercles depuis le haut de la poitrine jusqu'au bassin - Commencer à gauche, arrivés en bas reprendre sur le côté dt en haut.
- Du haut du sternum jusqu'au pubis, les 2 mains l'une sur l'autre balaient tout l'avant de la poitrine.
- Même chose en reprenant depuis le haut, arrivé au niveau des organes digestifs, chasser - faire la forme du sapin.
- Poser la pointe des doigts sur la ligne médiane de la poitrine au niveau du sternum - Étirer pour chasser avec vigueur vers l'extérieur sur les côtés. Du haut jusqu'en bas.

Dan tien : (point utilisé en Médecine traditionnelle chinoise, situé à 2 ou 3 doigts en dessous du nombril - pôle énergétique puissant utilisé à la base de tous les sports martiaux)

- Les paumes des mains posées l'une sur l'autre feront autour du Dan tien, 9 petits cercles en appuyant, puis les cercles s'agrandiront - 9 également et à nouveau et en sens inverse 9 petits cercles.
- Tapoter autour du Dan tien
- Puis frictions au niveau de l'aîne, une main après l'autre.

Le dos :

- Se pencher en avant, genoux légèrement fléchis. Avec le dos des mains ouvertes, masser du bas vers le haut et inversement.
- Percuter légèrement avec la tranche index/pouces longitudinalement en se balançant pour aider à parcourir toute la zone des reins.
- Avec les poings à peine fermés, pouces sur la main, tapoter toujours cette zone (pas sur les vertèbres bien évidemment).
- Balance du corps sur les genoux, avec les poings non fermés, venir au niveau de D6 de chaque côté, tapoter sur les côtés.
- Masser avec tranche Index/pouce au niveau de L2- L3.

Les jambes :

Avec le plat des mains monter à l'intérieur des jambes depuis les chevilles jusqu'aux hanches. Descendre sur les côtés à l'extérieur - plusieurs fois.

Le matin le massage sera puissant, en fin d'après-midi, il sera plus doux, masser simplement sans tapoter.

Notes de Renée Demangeat (prof de Qi Gong sur Pau de la promotion de l'école Lingui) (Janvier 2009)