

LES 12 MASSAGES MATINAUX



1et 2: LES YEUX

3: LE VISAGE

4: MENTON ET
BOUCHE

5: LE NEZ

6: FRONT

7: LES OREILLES

8: LE COU

9: LA NUQUE

10: LA TÊTE

11:LE CERVELET

12: LES CLAQUEMENT
DES DENTS

LES 12 MASSAGES MATINAUX

Je vous propose de faire les 12 massages tous les matins. Ces 12 massages sont à effectuer de préférence le matin. Les effets commencent à être visibles au bout de 2 semaines, mais je vous conseille de continuer afin de profiter des bienfaits de cette simple pratique tout au long de l'année.

Commencer toujours par le 1^{er} mouvement (paumes chaudes sur les yeux) et terminer toujours par le dernier (mouvement de dents et de langues) - Au milieu vous pouvez la modifier à votre convenance -

1. les yeux :Se chauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre quelques instants ensuite appliquer les paumes chaudes sur les yeux jusqu'à ce que la chaleur se dissipe.. A reproduire 3 fois de suite.
2. En gardant les yeux ouverts, travailler avec la pulpe du majeur en effectuant des cercles autour de la cavité orbitale. Tourner jusqu'à obtenir une sensation de chaleur agréable. Puis toujours les yeux ouverts, tapoter avec la pulpe du bout du majeur (ou index) autour de l'œil environ 5 fois.
3. le visage:Avec la paume des mains, stimuler l'ensemble du visage au moyen de mouvements circulaires calmes en remontant les mains jointes depuis le menton jusqu'au front, en évitant le nez, puis redescendre par les côtés du visage jusqu'au menton et recommencer. Se pratique uniquement dans le sens intérieur (nez) vers extérieur (tempes).
4. la bouche :Avec la paume de la main, bien à plat, sur la bouche par un mouvement horizontal. Dans cette technique, il est important de travailler aussi sur les lèvres. Changer de main au bout de quelques secondes. Le faire au moins 5 fois avec chaque main et jusqu'à obtenir une sensation de chaleur agréable.
5. le nez :Avec l'index, le majeur et l'annulaire, frotter de la base du nez jusqu'à la racine des cheveux dans les deux sens. Toujours finir par le haut afin de faire monter l'énergie.
6. le front :Faire un massage horizontal du front avec la paume de la main bien à plat .Effectuer une stimulation horizontale allant d'un bord à l'autre du front. Puis après 2 à 3 fois, changer de main jusqu'à obtenir une sensation de chaleur agréable.
7. les oreilles :Avec l'index et le majeur de chaque main, ouverts en V, frotter vivement de chaque côté en même temps, le devant et le derrière de chaque oreille jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur agréable. Penser à bien refermer les doigts sous le lobe de l'oreille. Cet exercice a un effet chauffant.
- 8.la gorge :Placer la paume de la main sous le menton et écarter les doigts du pouce. toujours dans le même sens, avec une main, puis avec l'autre.
9. Mouvements horizontaux de la nuque :
Masser la nuque, avec la paume de la main bien à plat avec un mouvement horizontal en couvrant bien l'ensemble de la nuque puis faire le même mouvement avec l'autre main. Le faire environ 5 fois puis changer de main
10. Mouvements sur le cuir chevelu :
Avec le bout des doigts ainsi que les ongles effectuer une stimulation du cuir chevelu en allant du front jusqu'à la nuque puis les tempes jusqu'à la nuque.
Le faire environ 5 fois,
11. le crâne :Placer les paumes sur les oreilles, les doigts posés sur l'arrière de la tête. Les doigts des deux mains tapotent l'arrière de la tête, ce qui entraîne, impérativement, un mouvement de ventouse de la paume des mains sur les oreilles.
12. Mouvement des dents et de la langue :
Avec la bouche fermée, claquer des dents afin de saliver. Puis tourner la langue en touchant les gencives et avaler la salive. Reproduire la technique plusieurs fois : la salive doit avoir la même consistance que l'eau.