

Les Automassages : un exemple d'enchaînement

Entre chaque massage en général, frotter les mains pour activer le Qi dans les
LAO GONG

Plusieurs répétitions pour chaque massage.

Au niveau de la tête

Frotter le visage en descendant par le centre sans trop appuyer, et en remontant sur les côtés en pressant bien les chairs.

Masser le cuir chevelu avec les doigts en forme de peigne, du front vers l'arrière, plusieurs fois.

Masser le front latéralement et alternativement avec chaque main, avec un mouvement de « rejet » vers l'extérieur.

Mains à plat sur les yeux, paupières fermées, (une main sur chaque oeil), masser doucement en écartant les mains vers l'extérieur jusqu'à ce que les doigts arrivent au niveau des tempes

Masser vigoureusement le nez avec index majeurs réunis de haut en bas et de bas en haut en un mouvement alternatif continu.

Doigts écartés entre majeur et annulaire, positionner chaque main ainsi « écartée » de part et d'autre de chaque oreille et frotter vigoureusement.

Plaquer les paumes sur les oreilles en appuyant fort quelques secondes, puis décoller les paumes brusquement, comme pour « déboucher ».

Poser la main gauche et l'index gauche sur la lèvre supérieure, l'index de la main droite sous la lèvre inférieure et frotter latéralement vigoureusement. La langue est « collée » au palais pendant ce massage. Puis inverser les mains.

Masser avec les deux mains de la base de l'occiput (coussin de jade) à la base du cou.

Puis masser avec les deux mains en un mouvement descendant en partant de l'arrière de la tête, en faisant passer ensuite les mains sur la poitrine, et en les descendants dans un mouvement de « rejet » vers la terre.

Les Automassages : un exemple d'enchaînement

Au niveau du buste

Avec les doigts de la main droite, frotter le creux de la clavicule gauche, et symétriquement pour la main gauche. Puis tapoter avec la main droite sous la clavicule gauche (zone du point SHU FU), tandis que la main gauche tapote le flanc droit (zone du point DA BAO), puis inverser les mains.

Masser doucement et lentement en un mouvement circulaire les hypochondres (chaque main à plat).

Mains l'une sur l'autre, lao gong sur lao gong, faire un massage répétitif lent et circulaire de l'abdomen, d'abord une série dans le sens du transit, puis une série dans le sens inverse du transit.

Frotter vigoureusement le Dan Tian (zone du bas ventre), avec les mains à plat et en diagonale en alternant chaque main.

Frotter la région lombaire avec les poings fermés mais non serrés. Puis tapoter cette même région.

Au niveau des membres

Masser les méridiens des membres supérieurs en descendant de l'intérieur de l'épaule à la main sur la partie antérieure du bras et avant-bras, main en « supination » (face blanche), puis en remontant du poignet vers l'épaule, partie postérieure du bras et avant-bras, main en « pronation » (face bronzée).

Genoux fléchis, buste penché, masser les méridiens des membres inférieurs en descendant face postérieure de la cuisse jusqu' en bas des jambes, puis en remonter par l'intérieur des membres inférieurs. Dans un 2^o temps, masser en descendant face latérale des cuisses et des jambes, puis toujours remonter par l'intérieur du membre inférieur.