AUTO MASSAGE FEU pour soutenir L'IMMUNITE

Origine Taoïste

Chacun de ces différents exercices peut être effectué 5 fois.

Posture de départ pieds joints puis écarter la jambe gauche de la largeur du bassin.

Respiration : *Plusieurs fois*.

Inspire : monter les bras sur côtés (paumes vers ciel).
Expire : les redescendre par devant du corps (paumes vers le sol).
Changer de sens :
Inspire : monter les bras devant mains croisées (paumes face au sol).
Expire : les redescendre par les côtés (paumes face au sol).

Friction stimulante des mains :

Frotter les paumes des mains l'une contre l'autre.
Frictionner les doigts entrelacés.
Frotter le dessus des mains.
Tapoter les paumes

Massage de la tête

du visage : Descendre le long du nez, remonter le long des oreilles.
Lissage du front: du milieu vers l'extérieur, alternativement avec une paume puis l'autre
Massage des yeux : du milieu vers l'extérieur, alternativement :
œil gauche avec paume gauche puis œil droit avec paume droite.
Frotter énergiquement les ailes du nez avec majeurs de haut en bas.
Frotter dessus et dessous des lèvres ensemble avec index :
(index droit en haut, index gauche en bas puis inverser).
Masser les oreilles : les frotter puis les tirer vers l'extérieur dans tous les sens.
Se décoiffer : masser le cuir chevelu avec les ongles, sur le milieu et sur les côtés.
Pouces posés dans les creux sous occipitaux. Masser ces 2 points avec pouces.
(Si douloureux la vésicule est un peu en surcharge.)

Masser la gorge

balayant du haut en bas avec une main puis l'autre.

Idem pour la nuque.

Masser énergiquement sous les clavicules.

Masser la poitrine en descendant du centre vers les côtés.

(partant du haut descendant vers l'extérieur)

Frotter en va et vient sous le diaphragme.

(sous les côtes)

Frotter les bras :
l'intérieur en descendant, l'extérieur en remontant (bien aller de l'épaule au bout des doigts).

Dynamique du sternum :

Poser 1 main sur sternum (base du cou) et suivre une respiration profonde.
Poser les 2 mains et sur chaque expire appuyer pour accompagner l'expire puis relâcher à l'inspire.
Appuyer à l'expire en ajoutant des petites vibrations des mains ; relâcher à l'inspire.
Même chose en ajoutant le son « ou » à l'expire (plus les vibrations).
Répéter chaque séquence plusieurs fois.
Arrêter et écouter les sensations éventuellement en fermant les yeux.
Ce seul exercice répété plusieurs fois par jour peut avoir une véritable influence sur l'immunité.

Massage des organes :

Masser le plexus solaire avec des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre.
Puis descendre masser les intestins avec ce même mouvement.
Masser le méridien ceinture (La taille ; un seul passage). Amener mains sur reins.
Masser les reins, poings fermés (non serrés) avec mouvements circulaires.
Masser en descendant avec les paumes l'arrière des jambes, l'extérieur du pied, les orteils, l'intérieur du pied, remonter en massant côté intérieur des jambes puis jusqu'au nombril, faire la tour de la ceinture (méridien ceinture = taille) puis recommencer le circuit.

Mains sur le tan tien, respirer tranquillement.

Ce massage réveille les énergies du corps, crée de la chaleur interne. Le massage du thymus (sternum) peut être répété plusieurs fois par jour en prévention ou en cas de problème immunitaire.