

L'automassage des pieds



Si un organe fonctionne mal, c'est que l'énergie est entravée et qu'elle ne parvient plus à circuler dans l'organe .

Le problème se reflète alors dans le pied en un point sensible plus ou moins douloureux.

L'automassage peut se révéler d'une aide précieuse (insomnie, maux de tête, de dos...) dans le contexte de petits problèmes quotidiens souvent liés au stress. Compter environ 5 à 10 mn par pied.

- Laver et sécher les pieds soigneusement, éteindre écrans et mettre une musique douce. (possible d'utiliser une huile végétale neutre ou une crème hydratante)

- Durant quelques minutes, fermer les yeux, descendre les épaules et adopter une respiration lente avec une expiration tjrs plus importante que l'inspiration; sur la dernière respi, pensez à exsuffer tout l'air insoiré par la bouche.

- Dans une position confortable, prendre un pied et le masser doucement en réalisant des passages longs et enveloppants (avec ou non de l'huile réchauffée au préalable dans le creux de vos mains)

- Commencer par le massage des orteils en utilisant la reptation (technique de la chenillette) en vertical et horizontal.

- Piquer la zone de l'hypophyse sur le G.O, en faisant des pressions rotatives et repter la zone de la thyroïde sur la base du G.O.

- Relax des orteils en rotation

- Travail sur l'intérieur du pied par plusieurs passages (5 ou 6)

- Détente du rachis (relax en torsion).

- Travailler les surrénales en faisant des pressions rotatives

- Massages des espaces metatarsiens sur les 2 faces (plantaire et dorsale) en reptant chaque sillon vers la cheville pour la face dorsale et vers les orteils sur la face plantaire

- Travail sur la ligne du diaphragme (reptation avec le pouce , plusieurs passages) Détente du plexus solaire en pressions rotatives

- Détente de la face plantaire en lissant et mvt de la vague

- Avant de terminer l'automassage, piquer les zones des reins et de la vessie et finir par une relax du pied avant de passer à l'autre.