

## **Auto-massage**

### ***Posture du Tao***

Pieds à plat, parallèles, écartés selon la largeur des hanches.

Genoux déverrouillés.

Bassin en rétroversion.

Le poids du corps très légèrement sur l'arrête extérieure des pieds : ouverture du bassin.

Une balle de ping-pong virtuelle placée sous les aisselles provoque un arrondi des épaules et des bras, plaçant ces derniers dans la position « d'un cow-boy ayant abandonné ses armes » : ouverture des épaules.

Nuque étirée, le sommet du crâne élevé vers le ciel, le menton rentrant légèrement sur la poitrine.

Bras relâchés mais « présents », paumes des mains vers le sol.

Remarques à propos de la posture du Tao :

Mettre en place la respiration abdominale, respirer par le nez.

Porter son attention sur le relâchement des épaules et du bassin afin de faciliter la verticalité.

Chercher la « présence dans le relâchement », en modifiant légèrement la posture et la répartition du poids du corps sur les pieds, en respirant calmement, en développant la conscience de soi dans l'espace et dans son corps.

### ***Les gestes de l'automassage***

Se frotter les mains dans le but de développer de la chaleur.

Se frotter le visage vigoureusement (éveil du corps et de l'esprit).

Se frotter les ailes du nez (nourrit les poumons).

Le pouce droit à l'horizontale sur la lèvre supérieure, le pouce gauche à l'horizontale sous la lèvre inférieure, va et vient rapide en pression.

*Massage des oreilles* : pouce au centre des oreilles, index derrière elles, étirer du centre vers l'extérieur.

*Chasser les pensées parasites* : étirer le front du milieu de ce dernier vers les tempes à l'aide des deux mains en pressant la ligne horizontale, alternativement main gauche/main droite, lentement, calmement.

*Massage du cuir chevelu* : les doigts en peigne, faire des cercles en spirales en partant du haut du front jusqu'à la nuque, en pressant légèrement avec la pulpe des doigts. Achever le mouvement en faisant glisser les pouces sur le côté de la nuque jusqu'à la base du cou.

*Massage de la nuque* : la main posée sur le haut de la nuque, saisir en pressant et en tirant vers l'arrière. Descendre légèrement la main et recommencer, jusqu'en bas de la nuque.

La main droite presse le creux du trapèze gauche (sensible au toucher). Le regard se porte alors vers la droite puis revient vers l'avant, très lentement, 3 fois.

Ensuite inverser (main gauche sur le trapèze droit, regard à gauche).

*Sternum* : percussions sur le sternum, poings fermés délicatement autour d'un petit oiseau vivant (virtuel) au creux des poings. Les poignets sont souples et relâchés lors des percussions.

Le pouce sur le diaphragme (base du sternum, sous l'os dans le creux), masser en profondeur à l'aide de pressions circulaires.

*Ventre* : depuis ce point jusqu'au point situé trois doigts sous le nombril, reproduire ce massage tous les trois doigts.

*Épaules et bras* : percussions sur l'extérieur des épaules, le long de l'extérieur des bras jusqu'aux doigts, puis remonter en pressant l'intérieur des bras jusqu'aux aisselles.

*Fesses et jambes* : Poings fermés (pensez à l'oiseau), percuter le creux des fesses puis descendre le long de l'extérieur des jambes toujours en percussions puis remonter l'intérieur des jambes en pressions.

*Mains* : Masser le creux de la main (emplacement du poil, sensible au toucher, légèrement décalé par rapport au centre de la main).

*Masser le bout des doigts* : faire tourner la peau autour de la première phalange de chaque doigt en saisissant le bout du doigt par le dessus, entre le pouce et l'index posés à la base de l'ongle.

Puis tirer le bout du doigt en « jetant » les tensions ainsi évacuées.

*Reins* : poings fermés, se frotter vigoureusement les reins.

Respiration abdominale : 10 respirations

Respiration abdominale inversée : 10 respirations