

PIED DROIT :

1. Brosser énergiquement tout le pied (plante, côtés et dessus) avec une main fermée en poing.
2. Bien malaxer le gros orteil.
3. Stimuler la zone des sinus au bout des orteils.
4. *Stimuler la zone réflexe de l'intestin grêle (cf schéma page suivante)*
5. Stimuler en appuyant une bonne dizaine de fois sur le 1^{er} point du méridien du rein (au centre de la voûte plantaire).
6. Stimuler la base des orteils sur le dessus du pied, puis remonter avec la main en lissant le dessus du pied.
7. Masser les malléoles en cercle.
8. Remonter le long du mollet et du tibia.
9. Mobiliser la rotule en rond en la massant.
10. Remonter le long de la cuisse.
11. Masser la chair de la pointe de la hanche en la malaxant avec les mains.
12. Passer sur le pied gauche.

PIED GAUCHE :

1. Brosser énergiquement tout le pied (plante, côtés et dessus) avec une main fermée en poing.
2. Bien malaxer le gros orteil.
3. Stimuler la zone des sinus au bout des orteils.
4. *Stimuler la zone réflexe du cœur, puis celle de l'intestin grêle (cf schéma page suivante)*
5. Stimuler en appuyant une bonne dizaine de fois sur le 1^{er} point du méridien du rein (au centre de la voûte plantaire).
6. Stimuler la base des orteils sur le dessus du pied, puis remonter avec la main en lissant le dessus du pied.
7. Masser les malléoles en cercle.
8. Remonter le long du mollet et du tibia.
9. Mobiliser la rotule en rond en la massant.
10. Remonter le long de la cuisse.
11. Masser la chair de la pointe de la hanche en la malaxant avec les mains.

POUR FINIR :

Asseyez-vous au bord de votre lit et posez vos pieds sur le sol en gardant toute votre conscience dans vos plantes de pieds. Portez votre attention sur la qualité du contact de vos plantes de pieds avec le sol. Les chinois disent en effet que la manière dont nous posons le pied le matin conditionne la journée entière ! ☺

Puis se lever et terminer l'auto-massage en « pompant » avec l'index et le majeur tendus, 7 fois au milieu du pli de l'aîne des deux côtés en même temps. Puis pomper 7 fois avec les 4 doigts, le point situé environ trois doigts sous le nombril. Restez quelques instants à respirer profondément avec le ventre, puis entamez votre journée dans la légèreté.

Massage d'Été

La zone réflexe du Cœur ne se trouve que sur le pied gauche ; celle de l'Intestin Grêle se trouve sur les deux pieds.

Elles sont à masser en été (de juin à mi-août), mais vous pouvez aussi les stimuler si vous avez les difficultés suivantes :

- Tachycardie, hypertension, troubles cardio-vasculaires, transpiration excessive, diarrhées, douleurs intestinales
- Excitation, exaltation, « coup de sang »

