

## PROTOCOLE GENERAL D'AUTOMASSAGE

Le protocole d'auto-massage que je vous propose est à peu près le même toute l'année avec une variante liée à la saison en cours. Il se pratique pieds nus ou en chaussettes. Vos outils sont vos deux mains poings fermés pour broser et la pointe de vos index repliés pour stimuler des points ou zones spécifiques.

### PIED DROIT :

1. Brossez 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. +/- [Partie liée à la saison si présente sur ce pied]
5. Stimuler en appuyant une bonne dizaine de fois sur le 1<sup>er</sup> 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. Brossez 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. +/- [Partie liée à la saison si présente sur ce pied]
5. Stimuler en appuyant une bonne dizaine de fois sur le 1<sup>er</sup> 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 :

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. Rester une ou deux minutes tranquille en respirant profondément avec le ventre.

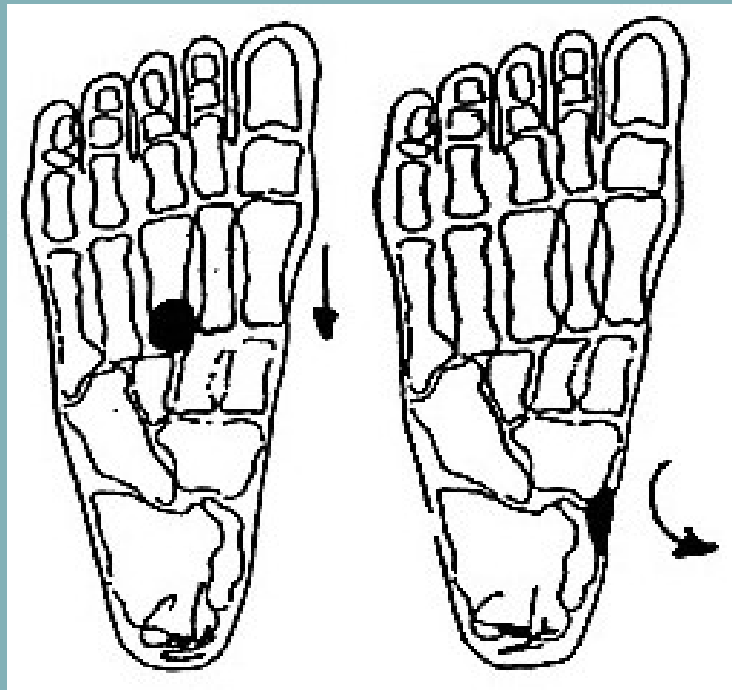
Vous devriez immédiatement ressentir un allègement des jambes et une détente générale.

## Massage d'Hiver

Les zones réflexes du Rein et de la Vessie se trouvent sur les deux pieds.

Elles sont à masser en hiver (de mi-décembre à mars), mais vous pouvez aussi les stimuler si vous avez les difficultés suivantes :

- Calculs rénaux, cystites, rhumatismes, problèmes ostéo-articulaires, problèmes de dents, otites, troubles auditifs, manque de force, tremblements, asthénie, épuisement
- Peurs (traumatismes anciens), phobie, crises d'angoisse, manque de volonté, sentiment de menace, changement de cycle de vie



REIN

VESSIE