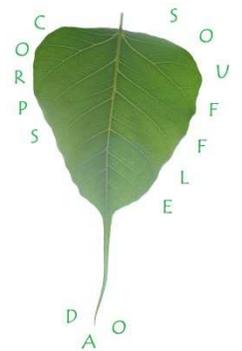


AUTOMASSAGES VISAGE ET CRANE



Ces formes d'auto massages recèlent de multiples utilisations, le « démarrage du matin » pourra être constitué de quelques manœuvres favorisant le réveil tandis que les manœuvres de fin de journée seront propices à la récupération et à la détente. Ils auront également leur place dans les séances de préparation des techniques corporelles telles que le qi gong, le taiji quan, le gong fu wu shu, ou bien l'aïkido. Par contre, au sujet de la pratique en soirée, il faut savoir que les automassages amènent le sang/énergie en surface, ceci n'est pas particulièrement propice à favoriser l'endormissement ; si cette pratique tardive est d'importance, l'effectuer alors avec lenteur afin de calmer. Ce protocole d'auto massage m'a été enseigné par Christophe Labigne qu'il reçoive ici mes sincères remerciements. Consultez à la fin du fascicule les détails techniques concernant les manœuvres.

CONSEILS

Afin de bénéficier au mieux de ces massages, nous vous conseillons de dépasser la simple restitution des techniques. Restez très attentif aux sensations, celles-ci s'affinant au fur et à mesure de vos progrès, votre toucher vous renseignera sur vos besoins du moment. Un temps d'étude des manœuvres est évidemment indispensable, libre à chacun ensuite de passer à une pratique plus personnelle. Le nombre des répétitions, les types de manœuvres, l'intensité de celles-ci, et le temps consacré à cette pratique vous appartiennent ensuite.

GENERALITES

Rapides,

Les manoeuvres favorisent une tonification, une propension à l'action, en relation avec la journée

Lentes

Elles favorisent une dispersion, apportent un certain calme, propice à la pratique de soirée

Profondes

Elles favorisent la détente

Légères

Elles apportent un mieux être

Mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre,

Elles favorisent une tonification

Mouvements dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

Elles favorisent une dispersion

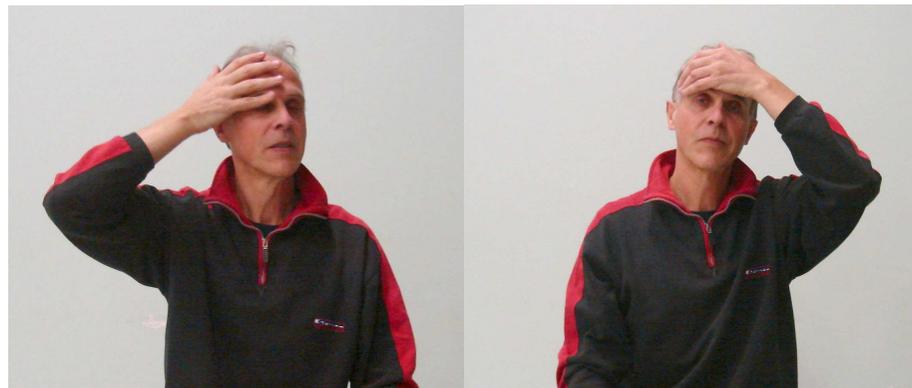
Ces automassages peuvent s'effectuer à votre convenance ; assis, debout, ou allongé. L'important est d'être détendu. Au préalable ; se chauffer les mains...

VISAGE



Frottements sur le visage avec les paumes de bas en haut puis de haut en bas

FRONT



Caresse légères avec les doigts de la main droite de la gauche vers la droite puis avec les doigts de la main gauche de la droite vers la gauche.

TEMPES



Malaxage (cercles avec les extrémités des doigts) au niveau du point **Taiyang** (HM2)¹

MILIEU DU SOURCIL



Pressions sur l'expiration puis malaxages (cercles avec les extrémités des doigts) au niveau de **Yuyao** (HM 3)²

¹ Voir annexe 1

² Voir annexe 2

CANTHUS INTERNE/CANTHUS EXTERNE



Pressions sur l'expiration puis malaxages (cercles avec un doigt)³ au niveau du coin interne de l'œil et au niveau du bord externe de la cavité

YEUX



Caresses légères avec les bouts des doigts du canthus interne vers le canthus externe
(Pas de pression sur le globe oculaire) A effectuer des deux côtés

³ Voir annexe 3

AILES DU NEZ



Frottements de haut en bas et de bas en haut avec les bords externes des index

POINTS 20 GI⁴



Pressions sur l'expiration puis malaxage (cercles avec les majeurs)

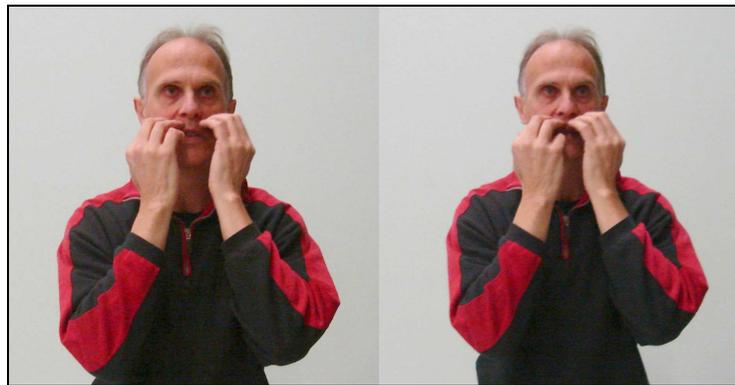
⁴ Voir annexe 2

NARINES



Respirer en obturant une des deux narines, à effectuer de chaque côté

GENCIVES



Doigts fléchis et relâchés, tambourinage avec les extrémités des doigts

MAXILLAIRE INFÉRIEUR



Pressions sur et sous le maxillaire inférieur avec les extrémités des doigts

DENTS



Entrechoquer les dents plusieurs fois, avaler la salive si besoin

OREILLES



Frottements devant et derrière les pavillons, de bas en haut et de haut en bas avec les majeurs et les annulaires



Frottements au niveau des pavillons d'avant en arrière et d'arrière en avant avec les paumes

PAVILLONS ET LOBES



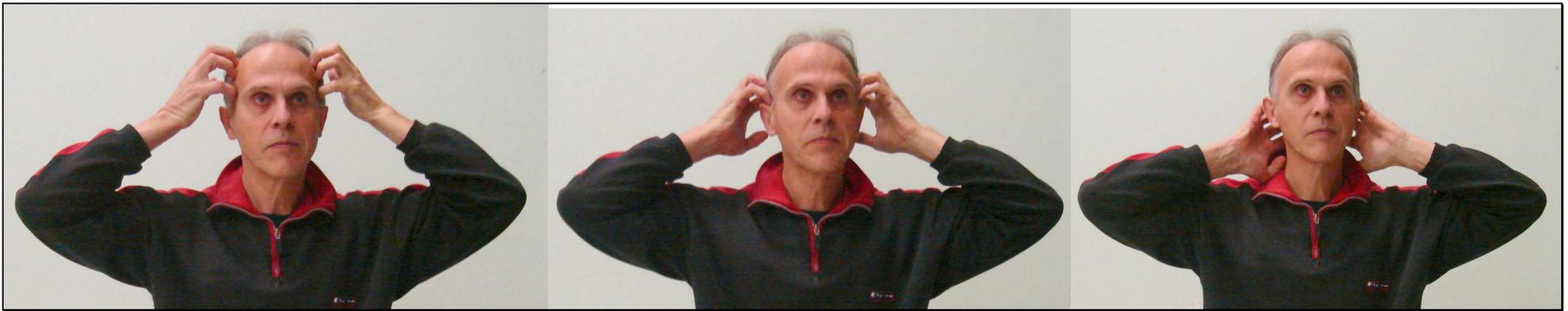
En utilisant les index et les pouces, tirer en vrillant pavillons et lobes (tirer-glisser)

CONDUITS AUDITIFS



Rotations dans un sens puis dans l'autre avec les index puis pressions et libération des conduits

COTES DE LA TÊTE



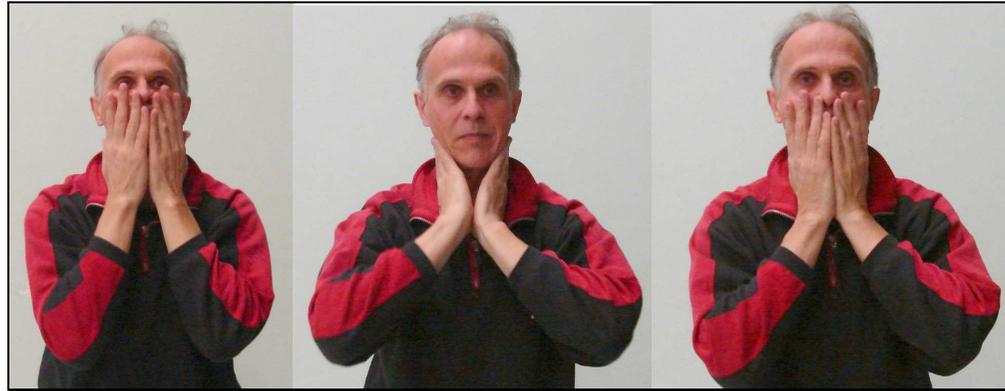
Peigner avec les doigts en griffes en suivant le contour des oreilles des tempes jusqu'à la base du crâne

CUIR CHEVELU



Frottements avec la pulpe des doigts sur toute la surface de crâne de l'implantation des cheveux jusqu'à la base du crâne

VISAGE ET CRANE



Caresse légère avec les paumes en montant à partir du menton jusqu'au sommet du crâne puis en redescendant du sommet du crâne, vers l'arrière du crâne et la nuque jusqu'au menton, plusieurs fois

Fin de la première partie.

LEXIQUES DES MANŒUVRES (dans l'ordre d'utilisation)

Frottement (**MO**) : mouvements linéaires ou circulaires (100 à 120 tours/minute) sans entraîner la peau ou les tissus sous-cutanés

Caresse (**ROU**) : Pression légère et douce - rythme lent - mouvements linéaires ou circulaires sans entraîner la peau ou les tissus sous-cutanés

Malaxage (**RUO**) : mouvement circulaire sans quitter les points de contact avec la peau, les tissus sous-cutanés sont donc entraînés par le mouvement

Pressions (**AN**) : il s'agit de presser sur une zone ou un point quelques secondes puis de relâcher

Tambourinage (**KOU**) : frapper rythmiquement les zones à traiter avec les poignets souples

Tirer/glisser (**LE**) : tirer et laisser glisser

Rotation : (**YAO**) : faire tourner le membre en utilisant l'articulation comme axe de rotation.

Peignage (**SHU**) : refouler avec le bout des doigts écartés

ROU
揉
LA CARESSE

Définition : Frotter (par ex les yeux) masser (une foulure) rouler entre les doigts pour assouplir, pétrir, froisser, chiffonner, soumettre par la douceur, fléchir, pacifier. (Ricci 2450)

Étymologie : ROU 揉 se compose de

扌

SHOU la paume

Le dictionnaire antique Kang Xi attribue à ce caractère : main, manuel, artisan, talent
(L'empereur Kang Xi fit rédiger le « Kangxi zidian », dictionnaire de 42 000 caractères classés en 214 clés)

柔

La partie droite du caractère ROU 柔 signifiant élancée, souplesse, flexibilité, élasticité (Wieger 95)

Il est lui-même composé de deux caractères :

MAO 矛 Hallebarde à croc, à très longue hampe qu'on employait sur les chars de guerre pour accrocher les combattants (Wieger 95)

Et de MU 木 figure d'un arbre. En haut les branches, en bas les racines, au milieu le tronc. Sens étendu bois (Wieger 119)

ROU : la main est souple et flexible, elle suit les contours du corps, elle calme, elle « soumet par la douceur ».

ROU
揉
LA CARESSE

Effets :

- Relaxe
- Détend les muscles
- Calme

Technique :

- Pression légère et douce
- Rythme lent
- Mouvements linéaires ou circulaires sans entraîner la peau ou les tissus sous-cutanés
- Le mouvement part de l'épaule, le coude, le poignet et la main sont détendus

Zones de contact :

- Pulpes des doigts
- Racine de la paume
- éminences thénar

MO
摩
FROTTEMENT

Définition : Frotter, se frotter, frottement, friction (Ricci 3529)

Étymologie : le caractère se compose de :

手
SHOU une paume vue de face

麻
MA signifiant chanvre (diverses plantes fibreuses) (Ricci 3348)

Filasse propre à être filée conservée sous un toit 𠂇 (Wieger 79)

Les fibres de lin, de chanvre suspendues sous un abri, 𠂇 la main qui les rouit 手 les défibre par frottement, friction. Par extension, polissage, massage. (MDK p 142)⁵

⁵ Mémento et dictionnaire des kanji J.C Martin p 142

摩
MO
FROTTEMENT

Technique :

- Mouvements linéaires ou circulaires (100 à 120 tours/minute) sans entraîner la peau ou les tissus sous-cutanés
- Les mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre tonifient
- Le mouvement part de l'épaule, le coude, le poignet et la main sont détendus

Zones de contact :

- Doigts, main, paume, éminences thénar

Effets :

- Stimulation et régularisation de la circulation du Qi
- Activation du sang
- Réchauffement des méridiens
- Dispersion des stagnations dues au froid dans les méridiens
- Elimination des spasmes, douleurs, gonflements, engourdissements

RUO LE MALAXAGE

Technique : mouvement circulaire sans quitter les points de contact avec la peau

Zones de contact : pulpe des doigts, éminences thénar, paumes ou coudes

Effets :

- réchauffe les méridiens
- Disperse le froid
- Régularise la circulation du qi et du sang
- Elimine les amas de sang
- Dissout les accumulations
- Réduit les gonflements
- Calme la douleur

Exemples :

- Massage des tempes
- Massages des points autour des yeux
- Massage des points sous les narines
- massage de l'abdomen

AN
LA PRESSION
按

Définition :

Ricci (28)
Mettre la main sur
Appuyer sur
Presser avec le doigt ou la main
Comprimer
Prendre
Saisir
Tenir

Étymologie :

Le caractère se compose de :

扌

SHOU une paume vue de face

安

AN signifiant paix

AN LA PRESSION 按

Technique : pression 1 à 3 secondes sur un point d'acupuncture ou une région à traiter suivi d'un relâchement. Force exercée verticalement en direction du centre du corps ou du membre massé.

Zones de contact :

Doigts
Paume
Paumes

Effets : stimuler les points d'acupuncture et différentes régions du corps

E

xemples :

Pressions des points de la face et du crâne
Pressions sur les paras vertébraux

BIBLIOGRAPHIE

Do.In Jean Rodifal

Dvd Automassages Christophe Labigne

Dvd Massages chinois Christophe Labigne

Qi gong : la santé autonome III C.Labigne « Méridiens »

Le massage chinois tui na ou la main de soie Christophe Labigne

Massage chinois module 1 par Christophe Labigne documentation ARTEC

Précis d'acupuncture chinoise Editions Dangles

Prescriptions d'acupuncture valant mille onces d'or C.Despeux G.Trédaniel