

## AUTOMASSAGES

**Expérience du massage, expérience de l'énergie.** Δ =Extrait du livre « A la découverte du Qi Gong »par Yves Réquena : docteur en médecine, acupuncteur et phytothérapeute

Les massages du Qi Gong concernent le visage et les 7 orifices(yeux, nez, bouche, oreilles), le cou et le thorax, les reins, le ventre et les membres.

Ils représentent un moment important dans la séance de Qi Gong. On les pratique en début de séance, et surtout le matin au réveil pour mettre en route l'énergie et stimuler la circulation des méridiens. Ce massage est alors vigoureux, plutôt rapide et superficiel.

Ou bien le massage en fin de séance pour bien répartir l'énergie accumulée pendant l'exercice, ou le soir avant le coucher. Le massage est alors plus doux, profond et moins rapide.

Il ne faut pas croire que les massages sont secondaires. Par eux-mêmes, ils ont un effet très important. Leur pratique régulière renforce les tissus, fortifie les organes des sens, et l'on sent des changements d'ordre général très nets. Certaines personnes disent qu'elles ne veulent plus s'en passer parce qu'elles sentent que ces massages nourrissent littéralement les tissus.

D'autres qui n'ont pratiqué en Qi Gong que les seuls massages signalent une amélioration de leur santé et de leur vigueur. Le résultat le plus étonnant a été une baisse de cholestérol par les seuls massages, sans aucun autre exercice, ni changement de régime.

Le massage de Qi Gong est utile à tous les âges : enfants, adultes, personnes âgées. Ceux qui en ressentent peut-être les effets les plus puissants sont les personnes âgées, car elles ont perdu la saine habitude de toucher le corps et d'entretenir les sensations.

Quand on est pressé le matin et que l'on a seulement 5 ou 10 minutes devant soi, mieux vaut peut-être les consacrer aux massages plutôt qu'aux exercices.

Quand on pratique les massages pour soi, on doit le faire avec énormément d'attention et d'application. Il faut ressembler à un chat qui se lèche. C'est un peu ce que nous faisons, mais...sans la salive, avec l'énergie du centre des paumes de main. On doit se concentrer pour situer son esprit dans les paumes. On les frotte, on les réchauffe, on attire l'énergie, on les applique sur la région à masser. Pareil lorsqu'il s'agit des doigts ou bout des doigts.

On s'intériorise dans chaque région du corps pour ressentir intensément le passage de l'énergie à partir des mains. Imaginez que l'énergie n'effleure pas seulement la peau, mais pénètre dans la peau, le derme, et entre ensuite dans les couches profondes du corps.

N'oubliez pas, entre chaque massage de frotter à nouveau les mains pour leur apporter l'énergie.

Le temps moyen de massage par région pour des séries de 15 à 30 fois est de 10 minutes.

Sur certaines parties du corps, cela sera plus rapide; dans d'autres l'énergie est longue à venir. En se concentrant, en s'intériorisant et en communiquant avec les racines de son corps, c'est quelque chose que l'on peut sentir d'instinct.

Chacun peut aussi faire l'expérience d'une grande séance, ou l'on va doubler, tripler, même quadrupler le nombre de fois jusqu'à 100 ou 150 massages pour chaque région, doucement et lentement, sans se presser, en se concentrant comme il faut. Vous connaîtrez ainsi la vraie puissance du massage. Un vrai massage, bien fait, même s'il n'est pas aussi long se ressent encore longtemps après. Les effets sont encore actifs parfois deux à quatre heures après.

En médecine chinoise et dans le Qi Gong médical, les massages occupent une grande place. Ne négligeons donc pas de les pratiquer régulièrement. Plus une personne est handicapée, a du mal à se mouvoir, plus elle doit consacrer de temps aux massages pour dérouiller le corps et l'assouplir. Une dernière remarque enfin, les massages ne représentent absolument aucun danger.

### Le visage et le cuir chevelu :

C'est un effet de stimulation de l'énergie de la tête qui est Yang et donc le réveil de toute l'énergie du corps. Chaque orifice reçoit un afflux d'énergie et de sang par le massage, dans un double but:

Stimuler l'organe des sens et le sens concerné : vision, audition, odorat, goût, toucher.

Pratiqué régulièrement, ce massage permet aux sens de moins s'émousser avec le temps ; la vision diminuera moins vite, l'audition aussi, etc.

Stimuler l'organe correspondant à l'organe des sens selon la théorie des 5 éléments.

En stimulant l'oreille, on stimule l'énergie des reins ; les yeux l'énergie du foie, avec le nez c'est l'énergie des poumons ; les lèvres l'énergie de la rate et du pancréas ; avec la langue l'énergie du cœur.

Masser le cuir chevelu stimule la circulation énergétique des méridiens de la vésicule et de la vessie, et favorise l'entrée de l'énergie dans le cerveau pour stimuler la vigilance.

Le massage du cou renforce la circulation de l'énergie dans les cervicales, le bulbe et le cervelet.

### Le Corps :

Les points du tronc renforcent les points de commande de la circulation de l'énergie.

La région des reins et du bas-ventre réveille le Dan Tian qui est le centre de l'énergie vitale.

### Les Membres :

Le massage des bras et des jambes active la circulation dans les méridiens quand on prend soin de la faire dans le sens de circulation des méridiens.

### **Frotter les mains**

Commencer toujours le massage en frottant les mains et recommencer entre chaque massage.

Frotter les mains l'une contre l'autre, lentement en appuyant légèrement les paumes l'une sur l'autre pour obtenir de la chaleur et faire venir le Qi dans les paumes. En même temps, on se concentre sur les points Lao Gong (au centre de la paume) et le bout des doigts.

### **Masser le visage.(Δ+Qi Gong du Cœur)**

Poser les doigts au menton(24VC) et remonter en passant près des commissures des lèvres(4E) puis longer le nez(20GI), bord interne des sourcils(2V) vers le front. A la racine des cheveux(3V), lisser le ovale du visage en descendant, passer devant et dessus les oreilles(21TR-19IG-2VB), les joues, pour revenir au menton.

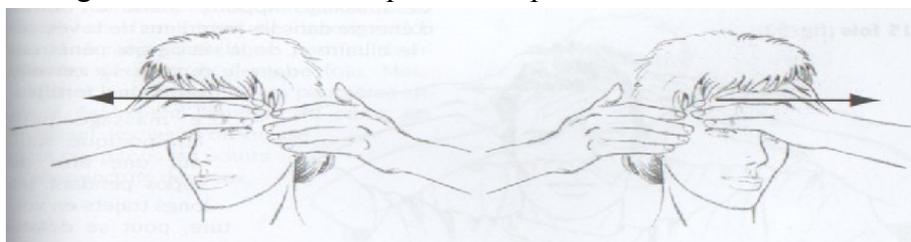
Appuyer légèrement en descendant et plus fort en montant. Faire 10 à 15 fois

### **Masser le cuir chevelu (Δ) aide la peau à respirer et tonifie les cheveux**

Faire 3 à 6 passages à chaque fois du haut du front vers les cervicales, en passant partout

- Glisser les doigts en peigne dans les cheveux.
- Faire la patte de tigre, les ongles appuient, avancer sans saccade, assez lentement, en griffant plus ou moins fort le cuir chevelu.
- Poser les mains à plat et appuyer sur le cuir chevelu et secouer d'avant en arrière et de gauche à droite pour décoller le cuir chevelu du crâne.
- Attraper des touffes de cheveux et tirer trois fois vers le haut à chaque point.

**Masser le front(Δ) tonifie les points d'acupuncture du front et favorise la circulation du sang et de l'énergie dans les sinus ainsi que dans la peau avec un effet anti-rides.**



Doucement lisser le front de droite à gauche avec la main gauche et alterner de gauche à droite avec la main droite, comme si on l'essuyait. Faire 15 fois de chaque main.

**Masser les yeux** (Δ) tonifie les yeux et la vision ; défatigue lors d'un travail de concentration ou sur écran informatique. Fortifie l'énergie des yeux et de l'organe foie, mais appuyer légèrement sur les paupières stimule également l'énergie du cœur. On masse d'un coup tous les points d'acupuncture des yeux.



(Δ)Après avoir bien frotté les mains pour qu'elles redeviennent chaudes, les poser verticalement sur les yeux, descendre doucement les mains, lorsque les doigts arrivent aux sourcils pivoter les mains à l'horizontal : l'index se pose sur l'arcade du haut(sourcil), le majeur sur la paupière, l'annulaire sur le rebord de l'os :l'arcade du bas. Lisser jusqu'aux oreilles. Faire 15 fois

### **Peigner les sourcils et appuyer sur les points**

Pincer avec l'index et le pouce l'arcade supérieure et lisser du haut vers le bas. Faire 18 fois en se repositionnant en haut.

Puis lisser sans appuyer l'arcade du bas avec l'index du nez vers l'extérieur.

Positionner l'index dans le petit trou qui se trouve plus ou moins en milieu sourcil-arcade du haut. Faire des pressions ou tourner 18 fois à votre convenance.

Presser les points d'extrémités des sourcils (23 TR) avec l'extrémité des pouces, les autres doigts posés sur le front. Tourner en pressant 36 fois, dans le sens haut => extérieur.



### *Exercices des yeux (tirés du Qi Gong des yeux, extrait du Qi Gong Anti-âge)*

Mettre vos paumes de mains en cuillère, les poser sur vos yeux, les paupières restent pendant tout l'exercice baissées, le regard à l'horizon. Vous pouvez l'utiliser le matin dans votre lit avant de vous lever. Cette position des mains vous permettra de commencer la journée avec les idées tout à fait claires car elle équilibre les deux hémisphères du cerveau et favorise à la fois la détente, la concentration et la vision intuitive.

*Bienfaits physiques:* Cataracte, glaucome, astigmatisme, allergies, sinusites, rhumes, tension des muscles faciaux, migraines, intelligence, raisonnement, odorat, langage, appareil phonatoire (ensemble des organes qui produisent les sons), dépression saisonnière due au manque de lumière.



Imaginer que vos yeux sont dans la paume de vos mains et suivez-les « du regard » yeux fermés, comme si un fil invisible les reliait à vos yeux physiques. Puis éloigner les mains du visage sans couper le fil invisible et revenir. Faire 10 à 15 fois, sans cesser de suivre vos yeux dans les mains.

Lorsque l'exercice est devenu facile, essayer en déplaçant les mains en oblique, à 45° de chaque côté et revenir, suivre vos yeux dans les mains.

**Masser le nez** débouche le nez, stimule l'odorat, tonifie l'énergie des poumons et agit sur les points réflexes du nez. Si le nez commence à couler, afin d'éviter que le rhume s'installe, frotter énergiquement (on dit au moins 100 fois) comme le dessin.

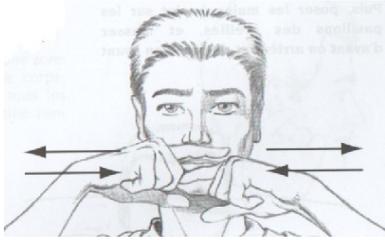


(Δ)Après avoir bien frotté les mains, frotter avec les index les bords du nez, des ailes à la racine, faire 15 aller-retour soit 30 fois.

Pincer le haut du nez entre l'index et pouce, tirer et lâcher, 15 fois.

Poser les index dans les petits creux de chaque côté des ailes du nez(3E-20GI)et tourner en petits cercles 15 fois.

**Masser les lèvres(Δ)** stimule les muscles orbiculaires des lèvres et freine l'apparition des rides autour de la bouche. Stimule l'énergie des organes rate-pancréas et estomac.



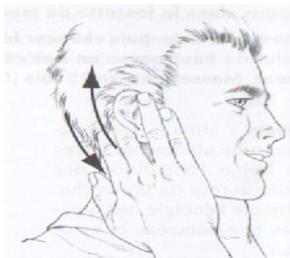
Après avoir bien frotté les mains, placer un index dans sa longueur, au dessus de la lèvre supérieure à mi-chemin entre le nez et la lèvre et l'autre index au dessous de la lèvre inférieure dans la fossette du menton.

Masser 30 fois en 15 aller-retour jusqu'aux deux oreilles; simultanément les mains se croisent et décroisent.

Inverser les 2 index et recommencer 15 aller-retour.

**Masser les oreilles** stimule la circulation de l'énergie et du sang dans les pavillons des oreilles et dans les oreilles elles-mêmes. Les pavillons des oreilles sont une zone réflexe où se projette tout le corps. Stimuler les pavillons stimule tous les points réflexes du corps et fortifie l'ensemble des fonctions.

Fortifie l'audition. Les oreilles sont en rapport avec les reins, fortifier les oreilles stimule donc l'énergie des reins.

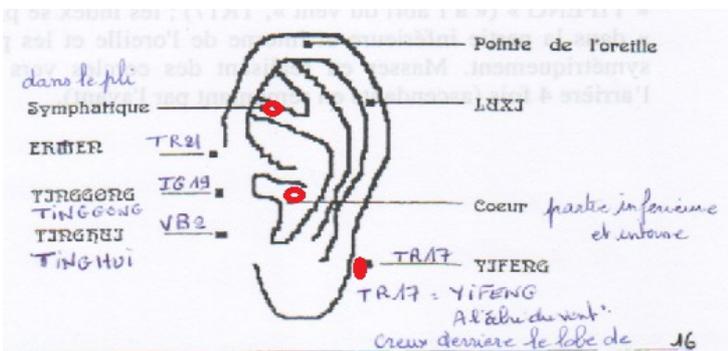


(Δ)Après avoir bien frotté les mains, faire la paire de ciseaux avec le majeur et l'index ou majeur-annulaire puis masser vigoureusement de bas en haut et de haut en bas les oreilles. Faire 15 aller-retour soit 30 fois.

(Δ)Les index et les pouces se placent de part et d'autre de la pointe de l'oreille et massent(dérouler le pli)en descendant vers le bas jusqu'aux lobes qu'ils tirent avant de les lâcher d'un coup. Faire 4 fois.

Tonifier et assouplir le tympan en fermant le pavillon avec les paumes des mains ou en introduisant les index dans le fond du conduit auditif, inspirer profondément par les poumons et retirer les doigts rapidement, expirer. (Qi Gong du Cœur)

Précautions: faire que 3 fois de suite et maximum une seule fois par semaine suffit.



Les pouces descendent derrière le lobe de l'oreille dans un creux (au point TR17), les index se placent sur le point « cœur »dans le creux de la partie inférieure et interne de l'oreille, en symétrie des pouces.Masser en faisant 4 cercles vers l'avant puis vers l'arrière.(Qi Gong du Cœur)

Les index se déplacent plus haut sur le point « sympathique » et les pouces restent dans le creux arrière. Masser 4 fois vers l'avant, puis vers l'arrière.(Qi Gong du Cœur)

### **Battre le tambour céleste**

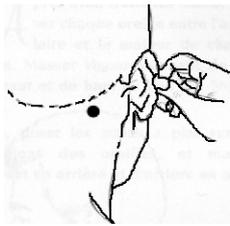
Boucher les oreilles avec les paumes puis frapper l'occiput avec les index.

Coiffer les oreilles avec la paume des mains, appuyer fortement, et mettre les majeurs sur le rebord occipital. Poser les index sur les majeurs puis frapper l'occiput en abaissant énergiquement les deux doigts, simultanément relever rapidement les majeurs. 36 fois.

Tambouriner avec un ou plusieurs doigts séparément ou en même temps(15-16-17VG,9-10V).

**Masser le Palais du vent** :(Δ) Améliore le sommeil, calme l'esprit, soulage la migraine et les céphalées de tension. La stimulation de ce point décongestionne les sinus, atténue les raideurs de la nuque, élimine le stress et la fatigue oculaire.

Il est utile de masser ces points régulièrement tout au long de la journée lorsqu'on travaille assis devant un écran d'ordinateur.



Après avoir bien frotté les mains, masser avec le pouce ou le bout du majeur ou tous les doigts, le point 20 VB « Palais du vent » situé à droite et à gauche de la colonne vertébrale sur la nuque, à la base du crâne (sous l'occiput) dans un creux profond.

Selon ce qui vous semble le plus facile, appuyer fort 30 fois ou tourner en appuyant fort ou maintenez la pression durant une minute.



**Masser la nuque** : (Δ) Favorise la circulation de l'énergie et du sang dans la région de l'occiput et du bulbe rachidien, stimule les centres réflexes de cette région, assouplit la nuque, lutte contre l'arthrose et l'ankylose des vertèbres cervicales, régularise le sommeil.

Après avoir bien frotté les mains, poser les mains à plat sur l'os de l'occiput, descendre de part et d'autres les vertèbres le long du cou jusqu'aux trapèzes. Faire 30 fois en revenant au point de départ.



### **Bouche : Le dragon rouge agite la mer**

Tourner la langue dans la bouche. Poser l'extrémité de la langue contre le frein de la lèvre supérieure (28 VG/DM) et tourner 9 fois la langue en massant les gencives dans le sens horaire, puis 9 fois dans le sens contraire sur l'avant et l'arrière des dents. Effectuer une forte pression.

Ne pas avaler sa salive pendant tout l'exercice. Faire un bain de bouche en rinçant partout avec la salive puis Absorber la liqueur de jade. Cet exercice stimule la production de salive rénale(elle qui ramollit les aliments afin de faciliter l'ingestion, par rapport à la salive fluide liée au système de la Rate).

Faire trois expirations= déglutitions pour avaler cette précieuse « liqueur de jade » en essayant de suivre le trajet de la salive.

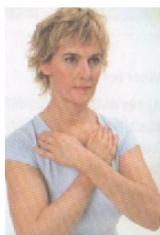
### **Claquer des dents:** (Qi Gong de la Rate)

Abaisser et remonter rapidement le maxillaire de façon à produire un claquement sonore des dents. 72 fois. (lié au système de la Rate, il équilibre les autres systèmes : Reins, Cœur, Poumons, Foie)

**Masser la gorge:** Thyroïde, parathyroïde, carotide, cordes vocales, larynx, ganglions lymphatiques Régularisation de la pression sanguine, du cholestérol et du taux de calcium dans le sang, angine, enrrouement(, trompes d'Eustache(infections d'oreilles). Frotter énergiquement entre le pouce et l'index en aller-retour des les1er signes.

Placer la main ouverte sous le menton et descendre jusqu'au sternum, les deux mains se suivent alternativement. Le pouce et les doigts appliquent une légère pression.

**Masser Le Palais des Centres Vitaux :** (Δ) Favorise la circulation de l'énergie vers le haut du corps, sa descente et sa distribution dans tout le corps. Stimule la circulation du système lymphatique (lymphe dit le sang blanc car stocke les globules blancs)



Après avoir bien frotté les mains, croiser les bras et mettre 3 doigts de chaque main à plat sur « les palais des centres vitaux » situé dans l'angle interne formé par les clavicules et le sternum. Frotter 15 fois du haut vers le bas en diagonale, revenir en haut à chaque fois.



**Masser le « Grand Lo » de l'énergie et le Palais des centres vitaux :** (Δ)

Favorise la circulation de l'énergie nourricière dans tout le corps, stimule la circulation des liquides dans la chair. Ces deux points combattent la cellulite.



Les bras toujours croisés, les doigts en forme de bec, tapoter 30 fois un des deux palais des centres vitaux avec une main, et avec l'autre le point qui est à deux travers de main sous l'aisselle. Puis changer de côté et tapoter à nouveau 30 fois.

Ce point ouvre « le grand Lo » de l'énergie par où l'énergie est distribuée dans les chairs et les muscles.



**Masser les seins en tournant les épaules** (Qi Gong de la femme) pour les hommes et femmes.

Les seins (symbole féminin) sont reliés avec les glandes sexuelles pour régulariser le système endocrinien du corps. Ce mouvement favorise la circulation de l'énergie et du sang dans et autour des seins.

Après avoir bien frotté les mains, poser son intention dans les paumes de main (Lao gong) placées sur le mamelon, les majeurs sont au centre de la poitrine. Ce sont les épaules qui tournent dans un grand cercle vers l'arrière et vers l'avant qui vont entraîner les coudes-avant bras, les mains vont suivre ce mouvement que tout le corps accompagne.

Le corps ressent quel sens des mains il préfère. Si tout va bien, libre de la force du massage, du sens et du nombre.

Trois techniques :

**Rou** = frotter, pression plus importante pour massage plus profond en prévention ou pour soigner

- Les filles du retard de croissance des seins et des règles.
- Un déséquilibre du système endocrinien, hormone féminine.
- Seins douloureux pendant les règles, faire avant.
- Sensation de douleur (blocage de l'énergie) avant formation kyste.

**Mo** = caresser, massage plus superficiel, technique plus douce, moins de contact, c'est Qi des mains qui entre à l'intérieur.

- Avant les règles si seins douloureux, utiliser ce massage léger
- Blocage du Qi (de l'énergie) plus grave, kyste installé
- Hyperplasie, ganglion mammaire

**Xuan** = à distance de 2 cm, les mains ne touchent pas les seins.

- Pour les symptômes plus graves, déjà formés, opérés avec ablation ou pas.
- Problèmes d'allaitement, seins douloureux ou crevasses.

Faire 3,6,12 ou 18 fois et à la fin évacuer l'énergie perverse en regroupant les doigts à la pointe du mamelon, tirer et jeter cette énergie sur les côtés, vers le sol avec les mains en faisant le son Xu (chu) court et explosif. Toujours jeter, évacuer l'énergie perverse avant une opération.

**Masser le DANTIAN obliquement**(Qi Gong de la femme) pour prévenir tous les symptômes gynécologique.

Ce massage mobilise le sang au niveau du bassin, régularise l'énergie des méridiens Foie (blocage des émotions, rétablit l'esprit, l'esprit devient plus fluide)et Reins qui passent dans bassin. Soulage les règles douloureuses, absence de règle, règles irrégulières, kyste de l'ovaire ou annexite (inflammation annexe utérus), fibrome.

Poser les mains, doigts vers l'avant à la taille (méridien ceinture Dai Mai). A partir de ce point 26VB, masser en descendant en diagonale vers le pubis en expirant. Remonter à chaque fois au point 26 VB en inspirant.Mouvement lent, pas trop rapide.

L'intention est dans les paumes de mains(Lao Gong), les mouvements du massage externe s'harmonisent avec la sensation interne de l'énergie.Le corps bouge d'une façon spontanée et ondulatoire du bassin et des lombaires.

### **Frotter le Ming Men avec les poings : (Δ)**

Renforce la région lombaire, prévient les courbatures, les lombalgies notamment à l'effort, en position debout ou pendant les règles.

Renforce le fonctionnement des reins et de leur énergie. Éveille l'énergie JING, l'énergie essentielle qui est l'énergie vitale stockée dans les reins et dans la zone du Ming Men entre les deux reins

