

AUTOMASSAGES DU VISAGE

Un rappel en vidéo de nos automassages du visage, que nous pouvons utiliser bien sûr en ouverture à nos échauffements, ou bien tout simplement... lorsqu'on en a envie.

Pour commencer, chauffer les mains, les poignets puis masser le visage du menton vers le front en passant bien de chaque côté du nez, on inspire, **puis on redescend par les côtés** en expirant. A répéter... La pression est plus ou moins marquée en fonction de votre envie du moment. De nombreux points sont massés.

Ensuite, **on masse la nuque**, on insiste sur cette zone « sensible » (Dazhui), en descendant bien derrière et en alternant main droite et main gauche. On pense à secouer ses mains et à les re-chauffer entre chaque exercice.

C'est **le front** qui va être massé, en appliquant toute la main, en allant d'une tempe à l'autre en respirant tranquillement (V et VB à la racine des cheveux). Puis, **petits cercles sur les tempes** (Taiyang), dans un sens puis dans l'autre. On appuie un peu plus fort sur le dernier mouvement avant d'enlever les doigts. De nouveau... lavage de mains !

On chauffe particulièrement bien les mains pour les poser **en coques sur les yeux** (8MC face à l'œil) et laisser la chaleur rentrer dans les yeux pour les reposer et les nourrir avant de glisser l'index dans le coin interne de l'œil pour **masser le « grain de riz »** (V1). Puis on va faire le **tour de l'œil**, masser le sourcil interne, centre et externe, (V2-Yuyao,- TR23) puis passer sous l'œil au centre (E1) et revenir à notre point de départ.

On secoue, on chauffe...

On place deux doigts devant et trois doigts **derrière l'oreille** pour bien masser les deux côtés en même temps nombreux points TR, VB, IG). Entre le pouce et l'index on saisit **le bord de l'oreille** pour le frotter et arrivé au lobe, on tire un peu et on lâche.

On secoue, on chauffe. **De chaque côté du nez** avec le tranchant des index on masse du menton jusqu'à la racine du nez, index repliés, on insiste de chaque côté à la base des narines (20 GI). On secoue, on chauffe puis avec le tranchant de l'index encore on va masser **le bas du visage** en plaçant une main sous le nez (VG27) et une autre sur le menton (VC24). On secoue et... on finit calmement cet exercice.

Ces commentaires sont un fil rouge pour la vidéo. Si vous souhaitez plus de détails sur les points massés, il suffit d'aller voir le blog : <http://www.blogdexiaolong.com/> dans la rubrique Thèmes : les points et méridiens.

Bonne pratique !