

ENTRETIEN DU CORPS

A faire chaque matin au saut du lit

Dans l'ordre de votre choix.

1. Les yeux :

Se chauffer les mains (en les frottant) et mettre les paumes sur les 2 yeux pendant 10 secondes trois fois. Avec 1 ou 3 doigts médians, masser autour de chaque œil pendant 10 secondes

Effets : Éclaircit la vision, agit sur les ovaires et les testicules. Il correspond à un massage de la vessie et traite les troubles de la vision. Permet aussi de lutter contre l'impuissance et la descente d'organes.

2. Le visage :

Avec les 2 mains ouvertes, masser le visage en mouvement circulaire 10 fois

Effets : Réchauffe le corps et améliore la peau du visage.

3. Le nez :

Avec les 3 doigts médians, frotter le nez à partir du bout jusqu'en haut du front 10 fois

Effets : Correspond à un massage le long de la colonne vertébrale. Revitalise l'appareil reproducteur.

4. Le front :

Avec la main gauche ouverte, frotter le front 10 fois. Refaire le geste avec la main droite

Effets: Combat les rides, détend le système nerveux et stimule le cerveau et la mémoire. Correspond au schéma des organes interne sur le front et la colonne vertébrale.

5. La bouche :

Avec l'index et le majeur de la main gauche, en V, frotter de la bouche (index au-dessus, majeur au-dessous), 10 fois. Idem avec la main droite

Effets : Réchauffe le corps et masse tous les organes internes. Stimule aussi le système endocrinien et l'appareil reproducteur.

6. Le menton :

Avec la main droite ouverte, frotter le menton 10 fois. Idem avec la main gauche

Effets : Stimule le système digestif

7. Les oreilles :

Avec les 2 mains, index et majeur en V, se placer au-dessous de chaque oreille et frotter devant et derrière les oreilles 10 fois

Effets : Réchauffe la gorge, massage du dos, des yeux et de la langue. Régule la tension artérielle. Aide à lutter contre les rides du cou et aussi contre le rhume, la sinusite et les rhinites.

8. Le cervelet :

Avec les paumes de main ouvertes, poser sur les oreilles et utiliser les 4 doigts pour tamponner le cervelet

Effets : Cela correspond à un massage de l'appareil auditif, du cerveau, des reins et de l'estomac. Ce massage aide aussi à lutter contre les pertes de mémoire.

9. Le cou :

Ouvrir les mains, avec le pouce et l'index masser le cou 10 fois en partant du menton vers le cou

Effets : Dégage les muqueuses, lutte contre le goitre bénin, les rides du cou et lubrifie les mucosités. Bon contre la crise d'asthme.

10. La nuque :

Ouvrir la main droite, baisser la tête, frotter la nuque 10 fois. Idem avec la main gauche

Effets : Préviend des rhinites et des torticolis. Ce massage active le flux énergétique du méridien de la vessie. Ce massage a un effet chauffant, il remonte le moral, donne du courage et détend la nuque et les cervicales. Il a aussi un effet antidépresseur.

11. La tête :

Avec les doigts de chaque main, se gratter la tête du front à la nuque 20 fois puis des tempes vers la nuque.

Effets : Un moyen efficace de lutter contre l'alopecie, les pellicules, les maux de tête et l'insomnie.

12. Les dents :

Claquer des dents la bouche fermée, faire tourner la langue à l'intérieur de la bouche trois fois pour saliver et avaler la salive

Effets : Ce massage consiste à avaler le « fluide de jade » un anticorps naturel. C'est un massage yin qui harmonise les précédents et très bon pour la gorge et l'estomac. Il aide aussi à lutter contre l'arthrose et les rhumatismes. Très bon pour les articulations, pour la beauté de la peau, pour combattre les herpès et aide à rajeunir.

B / Deux massages le soir avant d'aller dormir

1. Le cuir chevelu : Peigner le cuir chevelu depuis le front jusqu'à la nuque. Le faire doucement environ cinquante fois.

Ce massage doux est très efficace contre la chute des cheveux car il stimule l'irrigation sanguine du cuir chevelu. Il a aussi un effet relaxant sur le système nerveux. On peut l'utiliser avant de commencer à traiter une personne tendue afin de la détendre.

S'il vous semble que ce massage vous réveille, évitez-le, et faites-le le matin.

2. Les pieds : Frotter vivement les plantes des pieds, l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles se réchauffent. Effectuer ensuite un massage de la partie supérieure de chaque pied avec l'autre pied jusqu'à ce qu'ils acquièrent une certaine élasticité. Puis masser les orteils avec les doigts jusqu'à ce qu'ils se réchauffent.

A noter :

- L'ordre des massages est libre, selon votre confort.
- Faites ces gestes chaque matin, au bout d'une semaine vous pourrez déjà ressentir des effets positifs
- Vous vous sentirez en forme, la peau devient plus lisse, les petits bobos disparaissent doucement et votre corps retrouve équilibre et harmonie