

### Séance d'automassage ou Do In

#### Objectifs :

Si se faire masser est agréable, nous n'avons pas toujours la possibilité de prendre rendez-vous dans un salon ou de trouver le partenaire qui acceptera de le faire. Le massage pratiqué soi-même peut être un excellent moyen d'atténuer les tensions dues au stress. Les exercices qui suivent sont très faciles à mettre en place.

*Durée de l'exercice : 10 minutes.*

#### Bénéfices et avantages :

L'automassage favorise la relaxation et la détente, permet d'atténuer les tensions liées au quotidien, de surmonter le stress, d'améliorer le sommeil...

Pratiquer l'automassage sur une partie du corps est efficace sur l'ensemble du corps.

#### Préparation de l'exercice :

1. S'asseoir confortablement, le dos droit.
2. Frotter les mains au-dessus de votre tête, les yeux fermés (5 à 10 secondes).
3. Poser une main sous le nombril et l'autre sur le haut du thorax. Inspirez et expirez doucement trois ou quatre fois.
4. Pendant tout l'exercice, respirez tranquillement.

#### Conseil :

Évitez les zones du corps qui peuvent avoir des œdèmes ou des plaies.

#### L'exercice pas à pas :

##### **1. Automassage de la tête, zone propice aux tensions, tant physiques que psychiques.**

- Posez la pulpe de vos doigts sur le cuir chevelu et essayez de le faire bouger, sans tirer les cheveux.
- Faites de petits cercles en commençant au-dessus des oreilles, puis voyagez sur l'ensemble du crâne.
- Avec la main droite, en passant par l'arrière de la tête, saisissez la peau de la nuque à pleine main, et faites bouger la peau, les muscles. Faites de même avec l'autre main.
- Massez la zone qui relie le crâne au cou (la limite d'implantation des cheveux).
- Posez la main droite sur l'arrière du crâne, et mettez le pouce dans le creux à l'endroit où le crâne repose sur la colonne vertébrale.
- Exercez une pression en faisant de petits cercles, et remontez doucement, toujours en tournant le pouce jusqu'à l'oreille. Faites de même avec l'autre main.

### 2. Automassage du visage.

**Conseil** : la peau étant fine, n'appuyez pas trop fort.

- En utilisant vos deux mains de façon symétrique, posez la pulpe de vos doigts au centre de votre front et faites bouger la peau en faisant de petits cercles.
- Déplacez vos doigts lentement vers les tempes.
- Toujours avec les deux mains, en formant une pince avec le pouce et l'index, saisissez la peau de vos sourcils près de l'arête du nez, et exercez des pressions, en progressant de l'intérieur vers l'extérieur. Faites-le deux ou trois fois.
- Avec vos index, frottez les côtés de votre nez, du haut jusqu'aux narines.
- Posez la pulpe de vos pouces, dirigés vers le haut, à côté des narines, et suivez le bord de l'os des pommettes vers les oreilles.
- Dans le prolongement des sourcils, cherchez avec vos pouces les creux de vos tempes, et massez en faisant des petits cercles dans les deux sens.
- Descendez petit à petit jusque devant les oreilles en massant, puis descendez le long de la mâchoire mobile ; jusqu'au menton, que vous pouvez presser doucement.
- Avec la base charnue du pouce, massez vos joues, en laissant la bouche ouverte.
- Formez un ciseau avec vos majeurs et index et passez un doigt devant et l'autre derrière les oreilles, puis frottez.
- Frottez vos mains pour les chauffer, puis placez-les en coquille devant les yeux (vous ne touchez pas les paupières).
- Frottez-vous à nouveau les mains pour les poser cette fois en coquille sur les oreilles.

Pour terminer, secouez les mains devant vous en soufflant. Fermez les yeux, et posez vos mains sur vos genoux. Ressentez les bienfaits de la séance.