



Protocole d'automassage

Ce protocole propose des exercices dans lequel l'intervenant EqsT pioche à sa convenance pour faire sa séance. Les vidéos fournies à l'ASPTT comme support de cours ne retranscrivent que le tronc commun à tous les sites, donc qu'une partie de ce protocole.

L'automassage dynamise la circulation sanguine ; agit en prévention sur les Troubles Musculaires Squelettiques ; permet d'échauffer le corps, de l'assouplir, de faire circuler le sang, lève les stagnations dues à des positions assises ou debout prolongées.

L'automassage est une suite de mouvements simples à réaliser ne demandant aucune aptitude sportive ou de souplesse particulière. L'important est l'effort quotidien, celui qui construit le corps et l'esprit. Prenez soin de votre corps. Il y a un secret pour le bien être, c'est de pratiquer régulièrement, à votre rythme, sans tension.

Pendant l'automassage, gardez les épaules et les hanches bien relâchées, laissez les libres de bouger selon les mouvements demandés, faites les mouvements en conscience. Partagez votre ressenti, les gens apprécient de savoir qu'ils ressentent la même chose.

Introduction : La posture de l'homme debout, stable, enraciné

Dans la position debout, les pieds parallèles (impression de pieds rentrés vers l'intérieur) écartés de la largeur des épaules, les yeux mi-clos le regard dirigé au loin, le corps est droit sans tension (scanner chaque partie de son corps de haut en bas), les genoux légèrement fléchis « déverrouillés », bien assis dans son bassin en légère rétroversion qui positionne le coccyx dans le sol, respectant l'axe d'ouverture du corps (sommet du crâne, bassin et pieds). Vous devez ressentir votre poids réparti sur toute la superficie du pied, ni devant, ni sur le talon. Faire de petits exercices respiratoires ventraux pour aider au relâchement.

Cet apprentissage du lâcher est certainement nouveau et peut prendre 5-10mn à changer d'état.

Se frotter énergiquement les paumes des mains comme si on faisait rouler un crayon entre les 2 paumes, doigts vers le ciel tout en gardant les épaules basses, sans forcer. L'objectif est d'amener beaucoup de chaleur dans les paumes de mains. On a le droit de bouger pendant. Optionnel : Se frotter les tranches internes et externes des mains, le large espace entre le pouce et l'index « la gueule du tigre », le bout des doigts.

1- Frotter le visage

Du menton vers le haut, à 2 mains, dans un léger mouvement concentrique de l'intérieur vers l'extérieur (10 fois min) : Eveil des sens, tonifiant et rafraîchissant, lave des embarras de la journée et purifie l'énergie.

2- Frotter le cuir chevelu

Frotter vigoureusement le cuir chevelu avec le bout des doigts (10 fois min).

3- Se brosser les cheveux

Avec le bout des doigts, se brosser les cheveux vigoureusement des sourcils jusqu'à la nuque (10 fois min).

Se frotter les mains énergiquement, surtout le bout des doigts, afin de garder la chaleur dans les mains.

4- Frotter le front

Horizontalement, en conscience, alternativement main droite puis main gauche (10 fois min).

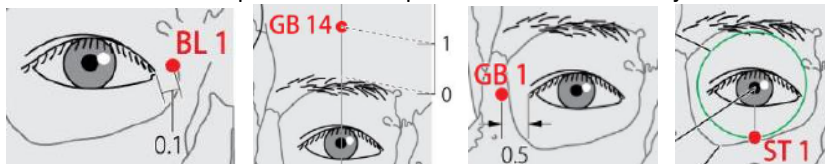
5- Lisser les yeux

Série spécifique de mouvements contre la fatigue oculaire : Qi Gong des yeux.

Imprimer une légère pression sur le globe oculaire en lissant délicatement les yeux, paupières fermées, avec un mouvement horizontal des doigts du coin interne de l'œil vers le coin externe (10 fois min).

6- Presser le bord des orbites (action sur la vue et fatigue visuelle)

- Poncturer fortement plusieurs fois 4 points avec l'index et majeur réunis : 1V, 14VB, 1VB, 1E.



Ou presser avec le pouce le long et sous l'arcade sourcilière (10 fois min).

- Faire chambre noire avec les yeux dans les paumes des mains. A l'expiration, envoyer le Souffle dans les mains jusqu'au au fond des yeux.
- On peut y ajouter des exercices de rééducation orthoptique : sans bouger la tête, regarder en haut/en bas/à droite/à gauche, faire tourner les yeux à droite/à gauche, loucher au milieu puis relâcher, loucher en haut/au milieu/en bas/au milieu puis relâcher.

7- Frotter le nez (action sur les troubles ORL)

Avec le bord des index, frotter le bord du nez (10 fois min).

8- Cisailer les lèvres

Entre les index en position horizontale, masser les gencives avec tonicité (10 fois min), puis inverser les index et recommencer (10 fois min).

Se frotter les mains énergiquement, surtout le bout des doigts, afin de garder la chaleur dans les mains.

9- Frotter les joues

Frottez de bas en haut (20 fois min) : Sur le trajet du méridien de l'estomac soulage le travail de l'estomac.

10- Ouvrir la gorge « lisser la barbe »

Du haut vers le bas, massez avec bienveillance et plaisir votre cou (10 fois min).

11- Ouvrir la base de la nuque

Avec une main de chaque côté de la nuque, amener les doigts à la base du crâne, bien masser la nuque avec vigueur dans un mouvement en diagonale du trou occipital à la base des trapèzes.

Terminer avec la pression des pouces à la base du crâne de l'extérieur vers l'intérieur (10 fois min).

12- Travailler les oreilles (optionnel)

- Poncturer énergiquement le bord de l'oreille de haut en bas en 5 pressions.
- Rabattre les oreilles vers le devant avec les paumes des mains (10 fois min), puis pincer les oreilles de haut en bas entre pouce et index : Agit sur l'ouïe, sollicite l'énergie des reins.

Pause : Reprendre la posture de l'homme debout

Arrêtez le mouvement extérieur, ressentir le mouvement qui se continue à l'intérieur.

13- Frapper les épaules

Se frotter les mains énergiquement, surtout le bout des doigts, afin de garder la chaleur dans les mains.

- Frappez avec la main creuse les épaules, la clavicule et les trapèzes, tout en lâchant les coudes. La source du mouvement vient de la taille. Cela permet à l'énergie de venir dans les bras, libère les tensions accumulées dans les trapèzes (20 fois).
- Sautiller sur place avec tout le corps en mouvement, la source du mouvement vient de la Terre.

14- Frotter les bras

Les pieds un peu plus écartés. Frotter chaque bras : descendre par l'intérieur du haut du bras jusqu'au bout de la main et remonter par l'extérieur. Tout le corps participe à ce mouvement comme si on enfle un manteau (20 fois). Ne pas décoller les talons lors du mouvement.

15- Effectuer une pression glissée le long des doigts

Presser le long latéral de chaque doigt (5 fois).

16- Assouplir le poignet (action sur le canal carpien)

- Joindre ses 2 mains devant la poitrine en position verticale. Les doigts de la main droite poussent les doigts de la main gauche créant une tension du canal carpien. Faire de même avec la main gauche.
- Tendre les bras devant soi avec les mains à l'horizontal. Positionnez vos doigts à la verticale en haut puis en bas (5 fois).
- Dans cette même position, effectuer une rotation de chaque main « façon Flamenco » à droite puis à gauche. Ceci amène l'avant-bras à réaliser de légère rotation.
- Massage du centre interne du poignet avec le pouce.

17- Couper avec les mains

Secouer les mains fortement dans un mouvement vertical en relâchant le bassin.

18- Percuter les épaules et lombes

Les bras totalement relâchés, avec un minimum d'effort, effectuer un mouvement de rotation de la taille qui projette chaque bras comme un fouet au niveau du ventre, puis des lombes, puis remonte vers les trapèzes (10 fois min).

19- Frotter les lombes

- Avec le dos des mains, frotter vigoureusement les épineuses des vertèbres de la colonne vertébrale de haut en bas au niveau des reins ; puis dans un mouvement horizontal puis circulaire (*10 fois vertical, 10 fois horizontal, puis 10 fois en cercle*).
- Légères percussions sur le bas de la colonne vertébrale.

Pause : Reprendre la posture de l'homme debout

Arrêtez le mouvement extérieur, ressentir le mouvement qui se continue à l'intérieur

20- Frotter les jambes

Se frotter les mains énergiquement, surtout le bout des doigts, afin de garder la chaleur dans les mains.

Frotter les jambes en descendant par l'arrière jusqu'aux chevilles et remontant par l'avant (10 fois min) en s'appuyant dans la Terre. En fonction de votre souplesse et puissance dans les cuisses, descendre en pliant les genoux. Effectuer ce mouvement sans se fatiguer, prendre appui dans le sol pour remonter avec l'impulsion du mouvement.

21- Frotter l'arrière des genoux

Se pencher en avant. Avec un mouvement circulaire de la main, frotter l'arrière du genou (creux poplité) énergiquement afin d'y amener de la chaleur (10 fois min). En profiter pour relâcher la tête.

22- Frotter les pieds au sol

Frotter chaque pied au sol comme pour s'essuyer les pieds sur un paillason (10 fois).

23- Frapper les genoux

Fléchir une jambe en la mettant en avant. Avec les 2 mains, frapper vigoureusement les côtés des genoux/haut tibias (20 fois) avec une frappe puis avec 2 frappes. S'assurer que tout le monde tient le tempo, quitte à ralentir.

Pause : Reprendre la posture de l'homme debout

Arrêtez le mouvement extérieur, ressentir le mouvement qui se continue à l'intérieur

24- Frotter le bas ventre

Se frotter les mains énergiquement afin de garder la chaleur dans les mains.

Poser les mains l'une sur l'autre sur le ventre. Frotter le ventre avec les mouvements suivants : 10 fois verticalement, 10 fois horizontalement avec un mouvement twist du bassin, puis 10 rotation vers la gauche puis 10 vers la droite. Tout est souple, tout le corps participe à ces mouvements, détendre les épaules, détendre les coudes. *Cette zone est le centre énergétique de l'homme.*

Possibilité de rajouter un large mouvement circulaire du bassin à droite puis à gauche (pubis en avant, coccyx en arrière).

25- Frotter le ventre

- Frotter de chaque côté du ventre (le long du méridien de l'Estomac) en favorisant la descente.
- Poser une main de chaque côté du nombril (Point 25E). Frotter le ventre dans un mouvement circulaire (10 fois) puis dans l'autre sens (10 fois). Vérifier que les hanches et taille sont souples, les épaules basses.

26- Frotter le plexus solaire et thoracique

Poser la main gauche sur le plexus solaire, la main droite sur le plexus cardiaque. Frotter en sens inverse dans un mouvement circulaire d'ouverture des épaules sans les contracter (10 fois min), puis dans l'autre sens (10 fois min). Tout le corps participe. En profiter pour bien inspirer/expirer.

Pour information : Le plexus solaire comporte un ensemble de nerfs qui le rattachent à la quasi-totalité des organes de l'abdomen (rate, foie, intestins, reins...). Le plexus solaire est en lien direct avec les émotions. Ainsi, les peurs, l'estime de soi, la fatigue, les capacités d'action, ... sont guidées par son équilibre.

27- Masser la poitrine

- Optionnel : Assouplir le diaphragme en rentrant ses doigts sous les côtes du centre vers l'extérieur à l'inspiration. Attention, certaines personnes n'y arriveront pas donc bien expliquer que lieu de stockage des tensions, comme une voile de bateau tendue.
- Optionnel : Pour assouplir le diaphragme, respiration ventrale et/ou inversée (respiration du bayement). Respiration inversée (A l'inspire plaquer le ventre, à l'expire relâcher le ventre).
- Frotter en croisant les mains sur la poitrine : Pendant qu'une main passe sous l'aisselle, l'autre main monte au sommet du trapèze opposé (10 fois min), possibilité d'attraper le trapèze (le puit de l'épaule). Puis on change de mains (10 fois min).
- Optionnel : Débloquent les épaules avec des mouvements circulaires.
- Optionnel : Frotter les cuisses d'arrière en avant avec rotation de la colonne vertébrale.

28- Percuter le sternum

- Avant d'effectuer ce mouvement, prévenir que cela peut être douloureux si des tensions se sont accumulées à cet endroit. Une main sur le ventre, le bout des doigts de l'autre main réunis en bec de canard, tapoter la région du sternum doucement au début puis plus fort (20 fois).
- Optionnel : Percuter le sommet du crâne avec la technique du poing creux. Il faut que la vibration descende jusqu'au talon.
- Optionnel : Avec une main sur le ventre, l'autre main avec le poing en creux frappe la région du 4DM.

29- Travail en binôme – Optionnel

Cet exercice met généralement de la bonne humeur dans le groupe et indique la fin proche de la séance. Il se peut que certaines personnes soient réticentes à sa faire toucher ou à toucher l'autre. Dans ce cas, ne pas faire cet exercice.

- Une personne se penche en avant en laissant tomber sa tête, l'autre frappe dans le dos avec les mains creuses et souples des épaules jusqu'au bas du dos.
- Cet exercice peut être étendu au bras et jambes avec la personne debout.
- Chasser les tensions du dos en « griffant » énergétiquement en 5 temps avec le bout des doigts, pas les ongles !
- Réchauffer la colonne vertébrale en montant et descendant calmement le long de la colonne vertébrale avec les mains à plat. Possibilité d'agripper doucement les trapèzes.

30- Travail respiratoire

Reprendre le groupe en main et tout calmer pour la clôture.

Reprendre la position initiale de l'homme debout. Fermer les paupières. Mettre les 2 mains au ventre l'une sur l'autre : *Main gauche sur le ventre pour les hommes, l'inverse pour les femmes*. A chaque expiration, souffler dans les mains, dans le ventre pour rejoindre la colonne vertébrale.

31- Se recentrer

Ramener sa jambe droite à côté de sa jambe gauche. Bien s'aligner.

- Chaque main devant soi, ouvrir les mains dans un grand mouvement circulaire (inspirer), ramener au ventre (expirer), tourner les paumes vers le ciel puis monter les mains à hauteur d'épaule tout en gardant les épaules basses (inspirer), tourner les paumes vers la terre puis les faire descendre (expirer). Répéter ce mouvement 3 fois.

Pause finale : la posture de l'homme debout

2 clôtures possibles :

- Fermer les yeux. Mettre les 2 mains au ventre l'une sur l'autre. Afin que chacun ait le temps de ressentir les bienfaits de cet atelier, reprendre la position initiale : Ne rien faire, voir sans regarder, entendre sans écouter. Tout le corps a été frotté, tout est en mouvement. Tout va bien.
- Ouvrir les bras latéralement paume vers le ciel avec un mouvement d'ascension en décollant les talons, joindre les mains en redescendant et reposer les talons doucement (les talons se posent lorsque les mains arrivent au niveau du cœur), balayer le sol avec ses mains. Répétez ce mouvement 3 fois. Terminer avec les mains jointes devant la poitrine.

Remerciement à tous pour ce moment passé ensemble.