AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 3 juin 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Être acteur de son bien-être en utilisant cette médecine chinoise qui est douce par principe.

Reprenez-vous en main par l'automassage !"

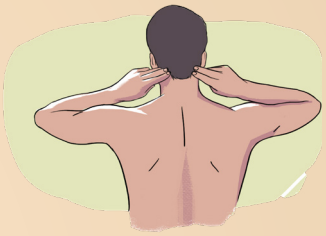
Je me masse la tête

La tête nécessite beaucoup d'attention, en lien avec son implantation sur le thorax.

Se masser permet d'atténuer certains troubles mineurs.

Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes
(l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains).

Je me masse la base du crâne



- J'exerce une pression moyenne avec les deux doigts à la base du crâne pendant quelques secondes, plusieurs fois de suite, pour permettre le relâchement des points d'insertion des trapèzes.

Je me masse les tempes

- Je fais des mouvements circulaires avec le bout de mes doigts afin de faire baisser les tensions.

J'exerce une pression douce sur le cadre orbitaire

- Je presse légèrement l'intérieur de l'arcade sourcilière, de part et d'autre du nez, pendant quelques secondes pour soulager les yeux.

Je me masse le dessus du crâne

- Je frotte avec le bout des doigts mon cuir chevelu, avec des pressions fermes, pour me détendre.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE