

PROTOCOLE DE MASSAGE CORÉEN ET TUI NA

STAGE AUTOMNE 2007 À GOURDON

MASSAGE DU COU

- 1- Se placer à la tête du massé. Placer le bulbe des doigts de part et d'autre de l'occiput, le dos des mains en appui sur le sol. Procéder à de légers balancements gauche-droite de la tête.
- 2- L'araignée: partir de la base du cou et descendre le long des tendons jusqu'à C7, puis remonter en lissant jusqu'à l'occiput.
Finir avec 3 petits cercles, à l'aide du majeur et de l'index.
- 3- Positionner les mains croisées derrière la nuque du massé afin de bien la maintenir, exercer une très légère traction vers le donneur et effectuer des figures en 8 horizontal.
- 4- Placer une main derrière la tête, une main sous le menton. Effectuer une traction équilibrée dans chaque main pour créer un étirement de la colonne (on peut voir les chevilles du massé bouger/remonter légèrement).
- 5- Placer une main, paume vers le haut, derrière la tête pour soutenir celle-ci, tourner délicatement la tête de profil. Placer l'autre main sur le plexus et appuyer doucement, sur le temps d'expiration.
Faire de même de l'autre côté.
- 6- Maintenir une main derrière la tête, tourner délicatement la tête de profil. Placer l'autre main sur les maxillaires et appuyer doucement sur le temps d'expiration, puis masser en descendant vers le cou jusqu'à la clavicule.
Faire de même de l'autre côté.

MASSAGE DU VISAGE

- 1- Placer les pouces au niveau du 3^{ème} œil. Faire 3 petits cercles vers l'intérieur, passer au-dessus des sourcils, puis descendre le long du visage jusqu'au cou.
Reprendre 5 à 6 fois en montant jusqu'au cuir chevelu après avoir fait les 3 cercles.
- 2- Placer les pouces au niveau du 3^{ème} œil. Remonter verticalement vers le cuir chevelu sur une ligne médiane en alternant pouce droit et pouce gauche.
- 3- Placer les pouces au niveau du 3^{ème} œil. Faire 3 petits cercles vers l'extérieur, puis descendre de part et d'autre de la paroi nasale. Passer sous les joues en direction des oreilles, puis poursuivre des maxillaires jusqu'au menton. Reprendre 5 à 6 fois en repartant du 3^{ème} œil.
- 4- Le massé ferme les yeux. Placer les pouces sur les yeux fermés. Exercer de légères pressions du bord interne au bord externe des yeux. Faire descendre l'œil de 1 ou 2 mm seulement.
- 5- Prendre les bords des oreilles avec le pouce et l'index et les étirer du lobe jusqu'en haut. Puis, placer les paumes des mains sur les oreilles et exercer 6 fois une légère pression pour créer un léger effet de ventouse. Faire 6 cercles dans un sens avec les paumes puis 6 cercles dans l'autre sens. Pour finir, exercer une pression et relâcher d'un coup.

MASSAGE DES EPAULES ET DES BRAS

- 1- Se placer à la tête du massé. Placer les mains sur le dessus des épaules (paumes en direction des pieds du massé) et exercer une pression égale des deux côtés sur l'expiration du massé.
- 2- Placer cette fois les mains au-dessus des épaules (paumes vers la terre). Encourager le massé à se détendre au niveau de l'articulation de l'épaule en exerçant une très légère pression en spirale.
- 3- Les bras: Se placer à la droite du massé. Poser la main droite (doigts vers l'épaule) sur le bras droit du massé et la paume gauche sur la main droite. Tui Na sur l'expiration en descendant jusqu'à la main.
Recommencer 3 fois.
- 4- Travail sur les fascias du bras: Procéder à des torsions douces dans un sens, puis dans l'autre. Travailler avec les paumes, sans s'agripper au bras. Descendre et remonter le bras 3 fois.
- 5- Le coude: Une main sur le coude, l'autre au poignet, lever le bras du massé en équerre. Faire 6 cercles dans un sens et 6 cercles dans l'autre.
- 6- Le poignet: étirer le poignet avant/arrière plusieurs fois. Puis, faire 6 cercles dans un sens et 6 cercles dans l'autre sens. Entrelacer la main dans celle du massé et tenir le poignet avec l'autre main. Procéder à de légers étirements vers le haut en retenant le poignet pour ouvrir l'articulation.
PUIS: Refaire 3, 4, 5 et 6 de l'autre côté en travaillant sur le bras gauche.

MASSAGE DE L'ABDOMEN AVEC PHASE PREPARATOIRE

Phase préparatoire:

- 1- Se placer à la tête du massé. Tui na sur l'expiration du massé au niveau du haut du poumon, juste sous la clavicule (un côté à la fois). Travailler avec la paume de la main (droite du côté droit, gauche du côté gauche). Encourager le massé à détendre cette partie sous la main.

PROTOCOLE DE MASSAGE CORÉEN ET TUI NA

- 2- Sur le côté du massé. Une main à l'épaule, placer le bras à la perpendiculaire. Avec la main, descendre tout le côté du massé de sous l'épaule à la hanche en créant de légères vibrations. Recommencer environ 3 fois avant de tout reprendre de l'autre côté.

Massage de l'abdomen:

- 3- Avec les doigts, masser tout l'abdomen de manière circulaire.
- 4- Placer les mains de chaque côté de l'abdomen et masser en torsions (en ramenant les mains vers le côté opposé, elles se croisent au milieu).
- 5- Placer les mains du même côté, massage en vague (dans un sens puis l'autre).
- 6- Avec la tranche des mains, descendre du sternum à la base des côtes. Même chose de l'autre côté.
- 7- Avec les doigts, faire un massage des organes en partant de sous le sternum des deux côtés (foie/vésicule, rate/pancréas).
- 8- Observer la respiration du massé. Placer une main au niveau de sa respiration pendant 30 à 45 respirations. Puis, descendre la main de quelques millimètres. Continuer à baisser sa respiration jusqu'au haut du pubis. Se placer à la tête du massé. Poser une main en haut de la poitrine pour encourager la respiration à aller encore plus bas.
- 9- Se repositionner sur le côté droit du massé et placer la main droite sur l'abdomen du massé. Massage circulaire: de 9h à 15h sur l'inspiration et de 15h à 21h sur l'expiration avec une légère pression descendante. Ne pas bouger la main, c'est la paume qui travaille. Bien suivre la respiration.

MASSAGE DU HAUT DES JAMBES - CUISSES

- 1- Côté droit: placer le bras droit du massé à la perpendiculaire. Plier la jambe droite du massé avec une main au niveau de son genou. Se placer à genoux à-côté de lui et placer la jambe du massé sur notre cuisse. Poser la paume gauche sur le trochanter et prendre le bas de la cuisse (près du genou) avec la main droite en passant le bras droit au-dessus de la jambe du massé et en tenant la jambe par dessous. Avec la paume gauche, lever le trochanter de manière circulaire et relâcher pour détendre cette partie du massé ainsi que toute la partie du pli de l'aîne (psoas, etc.).
- 2- Replacer la jambe droite allongée à côté de la gauche. Poser les mains sur la cuisse droite du massé. Avec les paumes, «sentir» l'os sous la cuisse et travailler sur les fascias en exerçant des rotations légères et rapides autour de l'os. Commencer en haut de la cuisse et reprendre en descendant jusqu'au-dessus du genou. Reprendre 3 ou 4 fois.
- 3- Toujours en travaillant sur les fascias, poser les mains sur le haut des cuisses et exercer des torsions légères en relâchant à chaque fois. Descendre et remonter la cuisse 3 à 4 fois. Reprendre 1, 2 et 3 de l'autre côté en travaillant sur la jambe gauche du massé.