

RELAXATION CHINOISE
RELAXATION CHINOISE

ENTRETIEN

(Comment vous sentez-vous dans l'instant présent? Douleurs particulières)

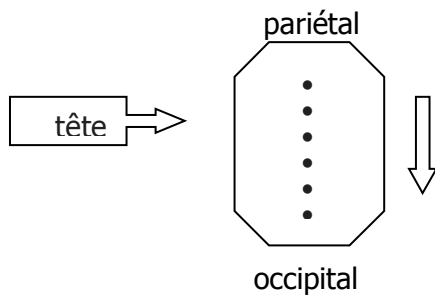
CENTRAGE

CONTACT

Assis jambes croisées à la tête du massé

TETE

- 1- Avec les pouces, pouce sur pouce : effectuer au milieu des sourcils 3 appuis
- 2- Avec les paumes des mains : caresse du front, une main après l'autre
- 3- Placer la paume de la main gauche sur le côté gauche du visage du massé (le centre de la paume sur la tempe) et Plier les doigts de la main droite
- 4- Avec l'éminence thénar (volume formé par les muscles du pouce) : malaxage du front dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, droite-gauche et gauche-droite
- 5- Avec les paumes des mains : caresse du front, une main après l'autre
- 6- Avec l'éminence thénar des deux mains (volume formé par les muscles du pouce) : malaxage des tempes dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, en même temps
- 7- Avec les bouts des doigts, peignage en même temps, de la tempe vers la base de la tête
- 8- Avec les pouces, pouce sur pouce : pressions du pariétal vers l'occipital en 6 points :



- 9- Avec les pouces, de l'occipital vers le pariétal, pouce droit parallèle au gauche, partir d'une pression au centre et s'écarter du point central, en même temps, en une pression (2 fois) :



COU

- Avec la paume de la main : soulever et poser la tête sur le côté
- Mettre la paume de la main sous l'oreille : appuyer doucement
- Mettre la paume de la main à la base du cou : appuyer doucement
- Avec le tranchant de la main : appuyer doucement sur le trapèze

EPAULES

- Placer les deux paumes sur les deux trapèzes : descendre une épaule après l'autre
- Puis les deux épaules en même temps

TÊTE

- 1- Poser une main à la base de la tête : soulever un peu celle-ci
- 2- Poser une main à la base du menton : étirement vers le haut de la tête

MEMBRE SUPERIEUR DROIT (IDEM À GAUCHE)

RELAXATION CHINOISE

A genou sur le côté du massé

- Avec les deux mains : pétrissage des biceps et triceps
- Pétrissage intérieur de l'avant-bras et dessus du bras
- Malaxage de l'avant-bras
- Une main posée sur l'intérieur du poignet : avec l'autre main, refoulement de l'avant-bras du poignet jusqu'au creux du coude
- Prendre le poignet avec la main : avec l'autre main, refoulement du méridien du cœur puis poumon

POIGNET

- Avec la main en position « bonjour » : avec l'autre main sur l'épaule, étirement du bras
- Rotation du poignet : 3 d'un côté puis de l'autre
- Mettre la paume du massé vers le ciel : refoulement avec les pouces le creux de la main
- Tiré-glissé des doigts avec une petite vrille

THORAX

A genou à la tête du massé

- Positionner l'éminence thénar (volume formé par les muscles du pouce) de chaque main dans le creux de la clavicule : en même temps, malaxer dans le sens contraire des aiguilles d'une montre
- Garder la position précédente des mains : effectuer 3 pressions vers le bas
- Paume sur paume entre la poitrine du massé (milieu thorax) : malaxage et pression
- Avec les doigts de la main, l'une après l'autre : peignage des côtes

ESTOMAC

Si le massé est sensible du ventre, à éviter ou avec énormément de délicatesse

A genou sur le côté du massé

- Avec la main en épée, l'une après l'autre : peignage sous les côtes
- Avec paume entière, main sur main, malaxage de l'estomac

FLANC

A genou sur le côté du massé

- Mettre les mains l'une à côté de l'autre : les poser sur le flanc et tirer vers soi (idem sur l'autre flanc)

A genou à la tête du massé

- Mettre la main sous les côtes : refoulement du dessous des côtes vers l'aîne opposé (côtes droites-aine gauche), puis l'autre côté

ABDOMEN

Si le massé est sensible de l'abdomen, à éviter ou avec énormément de délicatesse

A genou sur le côté du massé

- Main sur main, avec la main entière : effectuer des vagues
- Avec les bouts des doigts, main sur main : malaxage
- 3 pressions sur le Dan Tien

MEMBRE INFÉRIEUR DROIT (*IDEM À GAUCHE*)

A genou sur le côté du massé

- Avec les deux mains : pétrissage de la cuisse
- Tambouriner la cuisse
- 3 pressions autour du genou (vers le centre)
- Flexion du pied et des orteils

Equilibre des deux membres inférieurs : prendre les talons des pieds du massé dans le creux des paumes et effectuer des balancements

DOS

A genou sur le côté du massé

- Avec les deux mains : pétrissage des trapèzes
- Main sur main : 3 pressions para-vertébraux
- Mains le long de la colonne vertébrale : harmoniser les para-vertébraux en pressions

A genou à la tête du massé

- Main en hachoir : le long des para-vertébraux puis fessiers

CORPS

A genou sur le côté du massé

- Avec une main à plat et un poing : Tambouriner des épaules jusqu'aux chevilles (éviter le creux du genou)
- Finir par la plante des pieds

REMERCIEMENTS

Poser et Retirer lentement les mains de la plante des pieds

FEED-BACK