



# L'Auto-Massage

Au quotidien pour un soulagement rapide, tout en stimulant l'organisme. (minimum de 5 à 10 min par groupe musculaire)

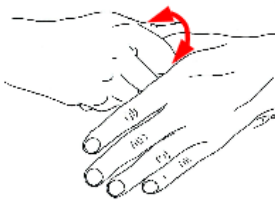
## Pourquoi pratiquer l'auto-massage?

- Détendre les tensions / muscles
- Prévenir de certaines maladies
- Relancer la circulation sanguine
- Prendre un moment pour soi ...
- Soulager les douleurs
- Assouplir les articulations et les tissus

### • L'auto-massage des mains

Avant de commencer , installez-vous confortablement !!!  
( Réaliser toutes les étapes sur une main, puis passer à l'autre.)

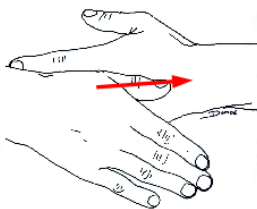
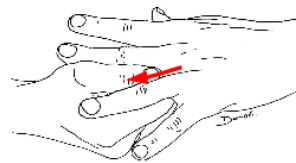
**1- Chauffez les mains** en les frottant l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.



**2- Assouplir l'articulation** du doigt, saisissez avec le pouce et l'index la 1ère phalange. Réalisez une rotation de gauche à droite, faites de même avec chacun de vos doigts. (3x sur chacun des doigts)

### 3- Détendre les doigts.

Pressez, tirez, glissez entre chaque peau des phalanges. (5x chaque pression)



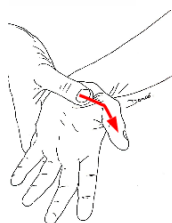
### 4- Agit sur les vaisseaux

Frottez, lissez, le dessus de chaque main avec la tranche du pouce en remontant vers le poignet. (5x chaque lissage)

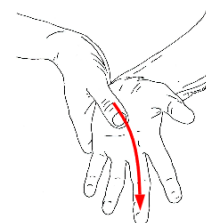
 **Palettedessens**

### 5- Tonifie les méridiens

Frottez, glissez, les 3 lignes à l'intérieur de la main. (5x chacune des lignes)



**Poumon**



**Coeur**

