

AUTO MASSAGE DU THYMUS

POSER UNE MAIN SUR LA POITRINE

Imaginez l'espace qui est sous votre main ...
Imaginez que vous respirez dans cet espace ...
Imaginez qu'une lumière brille dans cet espace ...
Imaginez cette lumière au niveau de la main, du thymus.

FAIRE VIBRER LA MAIN ... PRONONCER OUUUU

Faites vibrer doucement la main ...
Sur les expirations prononcez doucement et profondément « ouuuuuuu »
Imaginez que ces vibrations nettoient le thymus, nettoient le cœur.

MASSER SOUS LES CLAVICULES

Repliez le pouce sous l'index et avec l'index (les autres doigts étant solidaires) massez sous la clavicule opposée, du sternum vers l'épaule et retour. Plusieurs fois.

Changez de côté.

MASSER LES FLANCS

Avec le plat des mains massez les flancs de haut en bas en accentuant la pression en descendant. Remontez puis recommencez plusieurs fois.

MASSER SOUS LES COTES FLOTTANTES

Repliez les pouces sous les index et avec les index (les autres doigts étant solidaires) massez sous les cotes flottantes, des flancs vers le bas du sternum et retour. Plusieurs fois.

MASSER LE STERNUM ... JUSQUE SOUS LA CLAVICULE

Repliez le pouce sous l'index et avec l'index (les autres doigts étant solidaires) massez le sternum et prolongez sous la clavicule opposée. Plusieurs fois.

Changez de côté.

MASSER LE COU

Avec chaque main formez le mudra de facebook. Avec les pouces massez la gorge de chaque côté alternativement de haut en bas (recommencez depuis le haut sans masser en montant).

« TRANCHER » LA GORGE

Repliez le pouce sous l'index et avec l'index (les autres doigts étant solidaires) tranchez au dessus de la pomme d'Adam (ou sous le menton).

MASSER LES LEVRES

Placez les pouces sur les joues, s'en servir comme appuis. Une main au dessus de la lèvre supérieure l'autre au dessous de la lèvre inférieure, massez avec le tranchant des index (les trois autres doigts solidaires), les mains vont l'une de droite à gauche et l'autre de gauche à droite (comme un cisaillement) et retour.

Plusieurs fois.

MASSER SOUS LES CLAVICULES

Comme précédemment

MASSER LES FLANCS

Comme précédemment

MASSER LE VENTRE ET L'AINE

Avec le plat des mains, massez avec un mouvement des mains passant et revenant en diagonale de part et d'autre du nombril jusqu'à l'aîne. Quand un main passe (et revient) l'autre revient (et passe) de part et d'autre du nombril jusqu'à (depuis) l'aîne.

POSER UNE MAIN SUR LA POITRINE

Inspirez, Expirez,

Imaginez l'espace autour de vous ...

Vous êtes entourés d'une boule de feu protectrice.

COMPLEMENTS

Pourquoi vous masser ?

Ce massage renforce l'énergie défensive et stimule les défenses de l'organisme.

Plusieurs fois ?

Les mouvements sont fermes et volontaires, ils provoquent un échauffement ... n'allez pas vous brûler ;)

Où pratiquer ?

Assis sur un coussin ou sur une chaise. L'efficacité de ce massage dépend de votre attention et de votre régularité.

Quand vous masser

Ces massages s'avéreront très utiles avant, pendant et après l'hiver. Pendant et après un refroidissement ... si vous avez oublié de le faire avant ;)

Si vous n'êtes pas sujets aux miasmes, pratiquez pour ressentir les sensations et qui sait vous laisser séduire. Sinon ... adaptez votre pratique.