

Séance 1 d'automassage, Anna Le Blaye, les Mains sur le coeur, [contact@lesmainssurlecoeur.fr](mailto:contact@lesmainssurlecoeur.fr) 35160 Talensac

Je suis masseuse et je vous accompagne dans les moments de transitions professionnels et personnels. J'exerce à Talensac, à l'Ouest de Rennes.

Je vous propose une séance d'automassage. Cette séance d'une heure environ, a été créée en s'appuyant sur le livre : Ma leçon d'automassage, Hélène Campan, Eyrolles, 2016, 17,90€

Je vous conseille de vous munir d'un tapis de yoga et de vêtements souples pour faire cette séance.

Le but de cet atelier est de diminuer le stress, de maintenir le corps en bonne santé, de se réconcilier (si besoin) avec son corps, pour gagner en confiance en soi et aller vers les autres ! Tout un programme !

Il est évident que vous adaptez les mouvements en fonction de votre état de santé, fatigue et de vos envies.

L'objectif reste avant tout de vous faire plaisir !

Les 26 mouvements de cette séance sont répartis par grandes catégories, pour mieux s'y retrouver.

Belle séance !

## Mouvements pour s'apaiser (n°1 à 2)

### 1) Embrassade (se prendre dans les bras)

Bienfaits : s'aimer, se stabiliser et se recentrer



## 2) Genuflexion (se pencher vers ses genoux)

**Bienfaits : se centrer**

Genuflexion  

Penchez-vous légèrement en avant, posez les mains sur vos genoux, écartez les talons vers l'extérieur, puis fléchissez les jambes.

Restez dans cette position le temps d'une respiration, puis tendez de nouveau les jambes sans modifier votre posture.

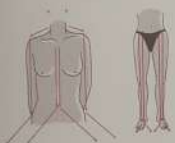
Effectuez cette manœuvre à plusieurs reprises et concentrez-vous sur le déplacement de votre point d'équilibre.





## Mouvements d'ensemble du corps (n°3)

### 3) Poussières (Friction de tout le corps de la tête au pieds)

**Bienfaits : augmenter sa concentration et sa vigilance**



Poussières  

Placez les paumes de mains l'une sur l'autre au niveau du sternum, lissez jusqu'au nombril en passant par la ligne médiane du corps correspondant au méridien d'énergie dit du «vaisseau conception\*», puis ouvrez les mains et lissez en diagonale en direction des côtés du bassin.

Basculez légèrement la tête sur le côté droit, puis posez votre main droite sur le côté gauche du cou, juste sous l'oreille, et lissez le cou, l'épaule gauche, le bras dans toute sa longueur jusqu'au bout des doigts. Faites de même sur l'autre bras.

Enfin penchez-vous vers l'avant, posez vos paumes de mains en haut de la cuisse gauche et lissez la ligne médiane jambe sur toute sa longueur en passant par le genou, le tibia et le dos du pied. Faites de même sur l'autre jambe.


prolines




## Mouvements tête, épaules, bras (n°4 à 7)

### 4) Anneaux de Saturne (mouvements de la tête et du haut du corps)

**Bienfaits : augmenter sa concentration et sa vigilance**



Anneaux de Saturne **x6** 

Effectuez de grandes mobilisations circulaires de la tête, en prenant soin de descendre le menton en avant en direction du buste, puis de passer par le côté en regardant l'épaule, et en arrière en regardant en direction du ciel.

Effectuez cette manœuvre 6 fois en sens horaire, puis 6 fois en sens antihoraire.

Pour plus d'efficacité, soyez dans un état de relâchement total, placez-vous debout, les bras pendant le long du corps et tournez la tête lentement en

respectant l'amplitude naturelle de votre corps. Ne tentez jamais de forcer, au fil du temps et à force de pratique, votre mouvement s'améliorera sans efforts.

Enfin, utilisez votre respiration :

- inspirez lorsque votre tête effectue le trajet postérieur, c'est-à-dire en direction de l'épaule droite, du ciel, et de l'épaule gauche ;
- expirez en laissant basculer doucement la tête vers l'avant sur le trajet antérieur, c'est-à-dire en direction de l'épaule, du buste et de l'épaule.

© Groupe Eyrolles





## 5) Épaulades (mouvement des épaules)

**Bienfaits : redonne de l'énergie, lutte contre la lassitude**

Épaulade **X6** 



En position debout, les bras pendant le long du corps, mobilisez une épaule après l'autre.

Inspirez profondément en levant l'épaule droite, tout en baissant simultanément l'épaule gauche.


Puis expirez en baissant l'épaule droite, tout en levant simultanément l'épaule gauche.


Effectuez cette manœuvre en respectant le rythme de votre respiration.

upie Eyrolles

## 6) Étirement musculaire (mouvement des avant-bras)

**Bienfaits : réguler son émotion**

Étirement musculaire **X12** 



Piez les avant-bras sur le haut de vos bras, parallèlement au corps, les poings légèrement serrés, et écartez légèrement les jambes pour être stable.

Puis étirez le bras droit vers le ciel en conservant le poing fermé, ramenez-le dans sa position initiale, et étirez le bras gauche.

Effectuez une douzaine de fois ce mouvement de manière lente afin d'étirer au maximum vos muscles, tout en accompagnant votre geste par le regard.

Inspirez profondément sur la montée et expirez lentement sur la descente.

## 7) Toupie (rotation à droite et à gauche)

Bienfaits : se centrer

Toupie X24 



Écartez les bras et tendez-les en V inversé, puis tournez les épaules au maximum vers la droite, puis vers la gauche.

Gardez votre dos droit, ne cherchez pas à vous vriller, car cette manœuvre part du bassin, les bras accompagnent uniquement le corps sans chercher à l'entraîner.

## Mouvements pour la circulation du corps (n°8 à 9)

### 8) Circulation haute (bras)

Bienfaits : circulation énergétique



Circulation haute X6 



Cette manœuvre améliore la circulation de l'énergie dans les membres supérieurs, en redistribuant l'énergie thoracique.

Dans un premier temps, lissez en descendant de la face antérieure de l'épaule jusqu'au bout des doigts, en passant par la paume de main.

Dans un second temps, lissez en remontant du dos de la main jusque sur le côté du cou, en passant par le coude et l'épaule.

## 9) Ki bas des jambes (pression sur les jambes)

Bienfaits : circulation énergétique



### Ki bas des jambes

X12



Asseyez-vous au sol, tendez légèrement la jambe gauche devant vous et maintenez-la avec votre main droite. Puis fermez le poing gauche sans le serrer trop fortement et percez la jambe sur toute sa longueur, de la cuisse jusqu'au-dessus de la malléole externe.

Changez de main de maintien, et de la main droite percez cette fois le bord interne de la jambe, de l'intérieur de la cuisse jusqu'au-dessus de la malléole interne.

Reproduisez cette manœuvre sur l'autre jambe en inversant à chaque fois vos mains de maintien et de percussion.





## Mouvements sur les lombaires (n°10 à 11)

### 10) Percussions des lombaires

Bienfaits : détendre les lombaires



### 11) Frictions des lombaires

Bienfaits : détendre les lombaires



## Mouvements sur le ventre (n°12)

### 12) Essuie-glace du ventre (lisser le ventre)

Bienfaits : Apaiser le ventre



Essuie-glace du ventre X6 

Placez les paumes de mains sur l'abdomen et lissez-le alternativement du centre vers les bords externes en petits arcs de cercle.

Lissez avec la main gauche de la ligne médiane du corps jusqu'à la hanche gauche et avec la main droite de la ligne médiane jusqu'à la hanche droite.


Effectuez cette manœuvre jusqu'à ressentir une sensation de chaleur.



## Mouvements sur le visage (n°13 à 19)

### 13) Antipoches (pianotez sous les yeux)

Bienfaits : diminuer les poches sous les yeux



Antipoches X24 

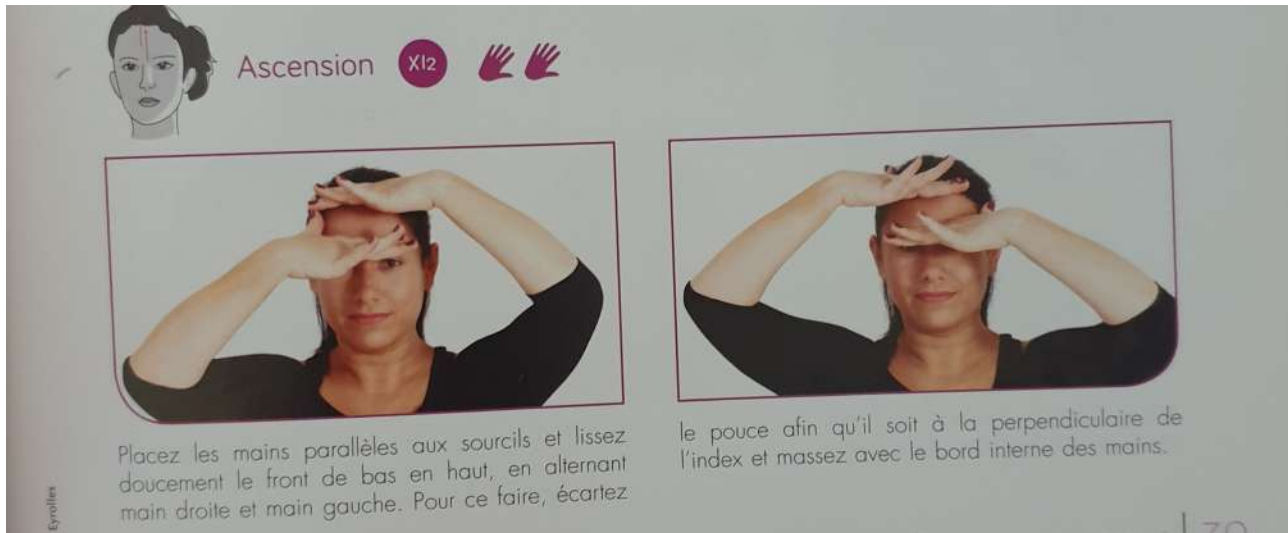
Cette manœuvre est à effectuer impérativement de manière quotidienne pour lutter contre les poches sous les yeux. Si vous avez la chance de ne pas en avoir, cela permettra de ralentir leur apparition.

Placez l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire sous les paupières inférieures et pianotez longuement afin de décongestionner les poches sous les yeux.



#### 14) Ascension (lisser le front)

Bienfaits : détendre le front




#### 15) Courbure naturelle (lisser les sourcils)


Bienfaits : détendre la zone des sourcils







## 16) Demi-hémisphères (lisser le visage)

Bienfaits : détendre le visage



Demi-hémisphères X6 



Lissez, du bout des doigts, du menton jusqu'au sommet du front, en passant par les ailes du nez. Ouvrez les mains vers les bords externes, lissez en descendant jusqu'aux tempes, contournez l'os des zygomatiques et revenez à votre point de départ.

Effectuez des points de pression avec le pouce au niveau des tempes durant 20 secondes.

© Eyrolles

### 17) Désengorgement (lissage du menton)

Bienfaits : détendre le menton



Désengorgement X6 



Posez le pouce sous le menton et l'index replié sur lui-même en pince au-dessus de ce dernier. Effectuez un lissage pincé du contour de la mandibule, du



milieu du menton jusque sous les oreilles en suivant les contours naturels de l'os de la mâchoire.

### 18) Horizon des joues (lisser les joues)

Bienfaits : détendre les joues



Horizon des joues X6 



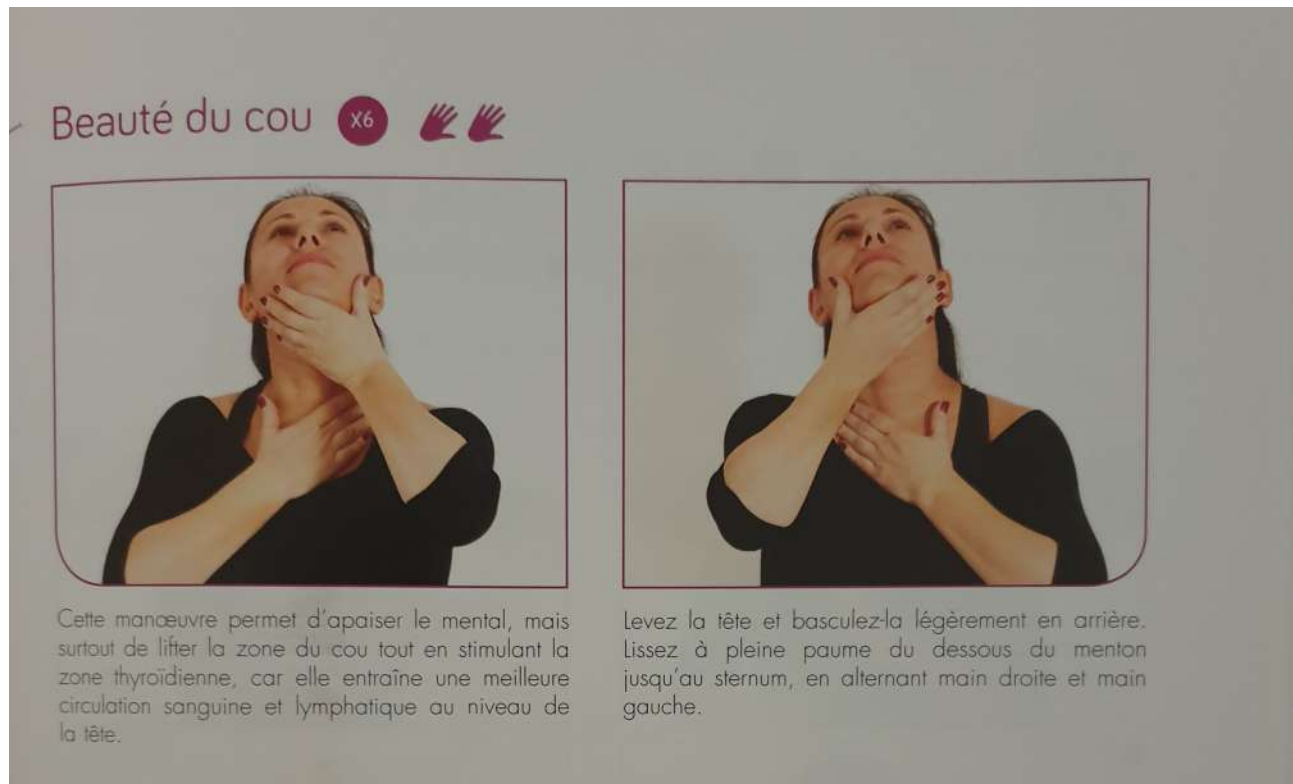
Cette manœuvre présente l'avantage de faciliter la décongestion des sinus, de lutter contre les tensions émotionnelles qui marquent le visage sous l'effet de la crispation, et d'agir par voie réflexe sur la digestion.

Placez vos mains à la perpendiculaire de votre nez et effectuez un lissage horizontal, lent et profond des ailes du nez jusqu'aux bords externes du visage. Pour une pression juste, lissez avec les phalanges distales (dernières phalanges) et proximales (premières phalanges) des doigts sur les joues et terminez du bout des doigts sur les contours.



### 19) Beauté du cou (lisser le cou)

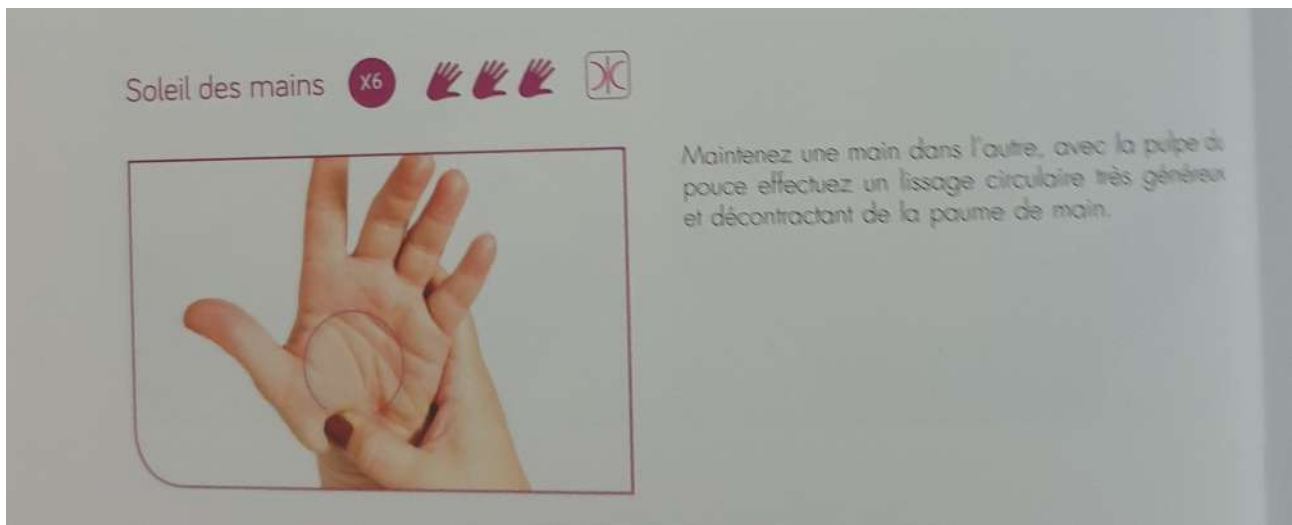
Bienfaits : Apaiser le mental, détendre le cou, meilleure circulation sanguine et lymphatique



### Mouvements sur les mains, doigts, poignets (n°20 à 22)

#### 20) Soleil des mains (lissage circulaire des mains)

Bienfaits : détendre les mains




## 21) Tire-bouchon (lissage des doigts)



Bienfaits : détendre les doigts



## 22) Poignet de force (rotation du poignet)

**Bienfaits : détendre le poignet**



Poignet de force **X12**  

Maintenez le poignet gauche enserré dans votre main droite et lissez-le de manière transversale avec la main droite en mini allers-retours sans desserrer la prise. Simultanément, effectuez de petits arcs de cercles de la main gauche, de gauche à droite, paume de main tournée vers le ciel.







Image: Eyrolles

## Mouvements sur les pieds (n°23)

### 23) Horizon des voûtes (lisser la voûte plantaire)

Bienfaits : détendre les pieds



## Mouvements pour s'apaiser (n°24 à 26)

### 24) Respiration et transit

Bienfaits : respiration profonde et action sur la digestion



## 26) Foetus (regrouper ses jambes sur son ventre)

Bienfaits : favorise le sommeil

### Troubles du sommeil

Difficulté à s'endormir

Fœtus **X6** 

Allongez-vous sur le dos, relevez les jambes, ramenez-les en position pliée au niveau de la poitrine et maintenez-les au niveau des genoux.

Dans cette position, inspirez profondément, et sur l'expiration pressez vos genoux contre votre cage thoracique. Relâchez très légèrement entre chaque respiration.

Une fois cette manœuvre terminée, reposez les jambes délicatement, roulez sur le côté et relevez-vous calmement.



Fin de la séance !