



## AUTO MASSAGE GÉNÉRAL

Pratiquer le matin au lever, avant le petit déjeuner, pour mettre l'énergie en circulation. Le corps est calme, il n'a pas été sollicité. Le geste est précis et appuyé, la circulation doit se faire en profondeur.

Commencer par frotter les mains et amener le QI dans les mains sur l'expiration.

Chaque fois que les mains se refroidissent, les remettre ensemble, frotter et envoyer l'énergie pour les chauffer.

Peigner le cuir chevelu, doigts en griffes, de l'avant vers l'arrière

Lisser le front une main après l'autre, vers les tempes

Depuis le centre lisser les sourcils

Masser les tempes vers l'arrière du crâne

Masser le contour des yeux avec la 1ère phalange du pouce

Frotter les ailes du nez

Masser les oreilles : frotter entre index et majeur

Masser au-dessus et au-dessous des lèvres (26DM et 24RM) en ciseaux

Masser le cou et la gorge en descendant

Masser sous occiput les 20VB

Frotter la zone sous claviculaire (bras croisés)

Tapoter les points 27R (sous clavicule) et 21Rte (environ largeur d'une main sous l'aisselle)

Masser les bras : 1 bras tendu paume au Ciel, masser en descendant face interne de l'épaule vers la main, puis retourner le bras et remonter sur la face externe. Contourner l'épaule et recommencer en accélérant.

Frotter entre les côtes flottantes avec tranchant des mains

Frotter le DAN TIAN en alternant les mains, en descendant jusqu'au pubis

Frotter les 2 REINS avec les poings et tapoter le point MING MEN 4DM,

Frotter le sacrum et tapoter

Tapoter les fesses en insistant sur les zones douloureuses

Descendre le long des jambes à l'arrière et remonter face interne en accélérant le mouvement

Tapotage des membres et de Ren Mai dans le sens de circulation des Méridiens : 9 fois

Ramener les mains au Dan Tian

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.  
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



## Effets De L'auto Massage

Oreilles = Stimulation du Qi des Reins / Circulation du Qi Dans Les pavillons / Audition

Yeux = Stimulation Qi Foie / Vue

Nez = Stimulation Qi Poumons / Odorat / Débouche le nez

Lèvres = Stimulation Qi Rate/Pancréas + Estomac / Effets antirides

Langue = Stimulation Qi Cœur

Cuir Chevelu = Stimulation Qi VB et V / Favorise l'entrée du Qi dans le cerveau → Eveille la vigilance

Front = Circulation du Qi et du Sang dans les sinus et la peau

Nuque = Sommeil / Migraines / Douleurs de la nuque

Sternum = Circulation du Qi vers Le haut du corps mais aussi vers le bas / Permet aussi la distribution du Qi dans tout le corps / Circulation du système lymphatique

Ming Men = Stimule et renforce le Qi des Reins / Courbatures / Lombalgies / Eveille le Jing

Dan Tian = Permet de conduire le Jing jusque dans cette zone afin d'être raffiné en énergie subtile

Bras / Jambes = Accélère la circulation du Qi dans les Méridien des bras et des jambes

L'auto massage constitue un moment important dans la séance de Qi Gong. Ils concernent le visage et les 7 orifices (bouche, nez, yeux, oreilles), le cou et le thorax, les reins, le ventre et les membres. Pratiqués en début de séance ou le matin, ils permettent de mettre en route l'énergie et stimulent la circulation des méridiens et nous garde en forme toute la journée. En fin de séance, ils permettent à l'énergie accumulée de se répartir de façon harmonieuse.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.  
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



## DÉBLOCAGE ARTICULAIRE

Garder toujours la conscience de la zone travaillée

Après chaque séquence, prendre le temps d'intégrer la sensation dans la partie du corps mobilisée.

### DÉTENTE GÉNÉRALE

- balancer les bras latéralement, en accélérant le mouvement

- même mouvement, en alternance transfert du poids du corps, à gauche pied droit levé, à droite pied gauche levé.
- s'incliner en avant en relâchant les épaules et en balançant les bras vers le sol - faire des cercles dans les 2 sens devant soi, puis remonter.

### TÊTE

- regarder à droite et à gauche, sur une même ligne
- incliner la tête, oreille sur épaule, à droite et à gauche
- incliner la tête, menton sur sternum et regarder à droite et à gauche (ne menton frotte le sternum)
- incliner la tête, menton sur sternum et basculer la tête, bouche ouverte, pour toucher l'arrière avec la nuque, revenir vers l'avant en étirant le sommet de la tête vers le haut, plusieurs fois.
- enchaîner avec des cercles complets et relâcher tous les muscles, la tête reste de face, bouche ouverte en arrière. Cercles dans les 2 sens.

### ÉPAULES (bras le long du corps)

Commencer par l'épaule droite :

- inspiration : monter l'épaule du bas vers l'avant et vers le haut,
  - expiration : la redescendre vers l'arrière, vers le bas puis inverser le mouvement
- Idem épaule gauche.
- puis les 2 épaules ensemble, avant et arrière.
  - puis les deux épaules en alternance, (les deux sont toujours en mouvement)
  - inverser le mouvement

### COUDES/ÉPAULES

- monter les bras allongés latéralement à hauteur des épaules
- fixer les épaules, mettre l'attention sur les coudes, paumes tournées vers le sol, monter les avant-bras et descendre
- mouvement centrifuge avec les coudes (rotation des avant bras vers l'avant)
- mouvement centripète avec les coudes (rotation des avant bras vers l'arrière)
- puis alterner le mouvement des coudes.

### BRAS/POIGNETS (les bras sont tendus latéralement)

- TÊTE D'OISEAU : les doigts pointent vers le bas et tourner les poignets 10 fois dans un sens et dans l'autre sens, fin de dessiner un cercle de chaque côté (ne pas tourner le bras), étirement méridiens Yang.
- POINGS = les poings fermés, le pouce à l'intérieur, faire des cercles dans les 2 sens. Etirement méridiens Yin.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.  
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



### **OMOPLATES**

- bras tendus et mains au sol, coller les omoplates en les rapprochant
- puis mettre les mains à angle droit (doigts dirigés au Ciel) et écarter les omoplates en poussant les murs de chaque côté.

Recommencer plusieurs fois.

- faire l'éventail avec les doigts, écarter chaque doigt, doigts dirigés vers le Ciel.

On écarte l'auriculaire et le pouce, puis les trois autres doigts,

Redescendre les bras tout doucement en ressentant le QI à l'intérieur

### **BASCULE LATÉRALE** (ouverture de la taille, zone du FOIE)

- s'incliner d'un côté en montant un bras au-dessus de la tête et en laissant l'autre le long de la cheville. Rester en posture et recommencer plusieurs fois de chaque côté.

Garder le corps dans l'axe, sans basculer le bassin.

### **DEROULER LA CV**

- les bras au Ciel, descendre en rentrant le menton et en enroulant la CV, très doucement, depuis les cervicales jusqu'au coccyx, en ressentant chaque vertèbre.

- remonter très doucement en déroulant la CV, en gardant bien les bras tendus de chaque côté des oreilles. C'est la CV qui remonte le corps,

- à chaque remontée, les bras tendus s'étirent au Ciel puis redescendent.

### **CERCLES AVEC LA TAILLE**

- écarter les pieds largeur des épaules et poser les mains sur la taille

- garder le corps droit, la tête reste dans l'axe

- faire de grands cercles en mobilisant bassin et jambes, en avant, sur les côtés, en arrière.

### **BASCULE DU BASSIN** (cloche du monastère)

- fléchir les genoux et basculer le bassin en avant et en arrière (les genoux ne bougent pas), le pubis en avant, puis le coccyx en arrière). Ne pas pencher le corps en avant, rester droit.

### **CERCLES AVEC LE BASSIN**

- garder la même position et faire des cercles avec le périnée aligné aux bords internes des pieds. Dans les 2 sens.

### **OUVERTURE MING MEN** = pieds joints, accroupi, mains sur genoux

- encercler les jambes et se concentrer sur MM. Garder la posture. Garder la tête dans le prolongement de l'axe vertébral, menton rentré.

- puis redresser le tronc, séparer les jambes en alignant BAI HUI, HUI YIN.

- refermer les jambes doucement.

- remonter pour détendre les jambes, le bassin, la nuque

- recommencer 3 fois.

Vous pouvez ressentir le travail interne du sacrum et des fosses iliaques.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.  
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



#### **DETENTE DES GENOUX**

- pieds joints, fléchir les jambes, les mains posées sur les genoux. Faire des cercles avec les 2 genoux autour des 2 pieds, dans les 2 sens.

**CHEVILLES** = jambe tendue devant soi

- faire des cercles avec la cheville, dans les 2 sens.

**PIEDS/ORTEILS** = une jambe après l'autre

- TALONS = presser le talon, interne et externe

- BORDS = presser les bords internes et externes

- ORTEILS = flexion, pression sur le sol.

#### **VIBRATION DE TOUT LE CORPS**

- monter et descendre sur talons/pointes doucement,

- puis monter et descendre en frappant les talons au sol, faisant vibrer le corps des pieds jusqu'au BAI HUI.

- secouer tout le corps

#### **SECOUER les DOIGTS**

Secouer les doigts très doucement puis très rapidement et diriger les paumes vers la Terre. Rester centré dans le ressenti du corps.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.  
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*