**Capsule 3 : Qi Gong avec Rachel, physiothérapeute**

**Auto-massages**

Les auto-massages peuvent se pratiquer le matin au réveil pour mettre en route l’énergie et stimuler la circulation des méridiens : le massage est alors vigoureux, plutôt rapide et superficiel. Il est aussi possible de les utiliser le soir pour se détendre : le massage est alors plus doux, profond et plus lent.

**Préparation**

Se frotter vigoureusement les mains pour les chauffer, y amener de l’énergie.

**Visage**

Poser les mains sur le visage puis les descendre sur le front, les yeux, le long du nez, des joues, de la bouche et du menton puis remonter par les côtés, les mâchoires, devant les oreilles et les tempes. Appuyer légèrement en descendant et plus fort en montant. Env. 10x.

**Tête**

Masser ensuite le cuir chevelu. Les doigts sont comme un peigne qui se déplace en appuyant assez fort, par petites saccades de l’avant vers l’arrière, comme pour décoller le cuir chevelu. Puis lisser ou griffer gentiment le cuir chevelu d’avant en arrière (on peut utiliser les ongles). 3-4 passages.

**Nuque**

Masser la base de la tête (zone de l’occiput) en petit cercles puis continuer de descendre en petit cercles le long de la nuque. Lisser ensuite la nuque, une main après l’autre, jusque sur les trapèzes.

**Yeux**

Frotter à nouveau les mains puis les déposer sur les yeux. Puis les éloigner, glisser vers les tempes en étirant délicatement toute la surface des yeux, paupières, sourcils. Répéter 5-6 fois.

**Nez**

Masser vigoureusement les bords du nez avec les index, de haut en bas, pendant 15 à 20 secondes.

**Bouche**

Placer un index dans sa longueur au-dessus de la lèvre supérieure et l’autre au-dessous de la lèvre inférieure. Masser de gauche à droite (les lèvres se déplacent par rapport au gencives) 15x puis inverser les doigts et masser encore 15x.

**Oreilles**

Frotter les mains puis la placer sur les oreilles. Puis prendre chaque oreille entre l’annulaire et le majeur. Masser vigoureusement de bas en haut et de haut en bas, une vingtaine de fois. Puis masser les pavillons et les lobes entre le pouce et l’index. Finir en étirant les oreilles vers le haut, le bas, l’arrière.

**Bras**

Frotter tout le long sous la clavicule. Puis le nid de l’épaule, la face interne du bras, le creux du coude, la face interne de l’avant-bras et du poignet, le pouce et la face interne de la main. Puis remonter en lissant la face externe de tout le bras jusqu’à l’épaule. Refaire au moins 3x. Puis au moins 3x de l’autre côté.

*On suit ainsi le sens de circulation de l’énergie dans les méridiens des bras. On insiste sur la descente car il s’agit du trajet du méridien du poumon.*

**Poitrine**

Tapoter avec le bout des doigts la poitrine, le sternum, comme pour réveiller toute la zone.

**Ventre**

Placer les deux mains sur le ventre, puis une main descend en oblique en direction du pubis alors que l’autre remonte vers les côtes. Alterner le mouvement assez rapidement pour que la chaleur se diffuse dans le ventre. Puis tapoter toute la région avec les poings fermés.

**Bas** **du** **dos**

Fermer les poings autour d’un bâton imaginaire et avec ces anneaux formés par les doigts et les pouces (ou sinon avec les dos des mains), masser les reins en cercles de par et d’autre de la colonne vertébrale, de haut en bas et de bas en haut pour réchauffer toute la région lombaire. Puis tapoter toute la zone.

**Jambes**

Placer les mains sur la face arrière et latérale des jambes, descendre jusqu’aux chevilles (si possible, sinon s’arrêter avant), puis remonter par la face interne des jambes. Refaire le trajet au moins 3x.

*On suit ainsi le sens de circulation de l’énergie dans les méridiens des jambes.*