



Beauté

Par Anne Thoumieux

Cahier pratique **Télé Pochette**

Les massages sont bons pour notre santé et notre corps. Mais pas évident, ni économique de se faire masser par des mains expertes. Alors, jamais mieux servi que par soi-même ?

Peut-on vraiment se masser seul ?

Le massage ne devrait pas être un moment rare ! Dans de nombreuses cultures, comme en Asie, il est pratiqué quotidiennement. L'automassage est, en effet, un réflexe spontané universel pour atténuer les douleurs. Facile à pratiquer, il offre par ailleurs autant de bienfaits qu'un massage effectué par un tiers. En effet, se toucher, c'est déjà se masser. Se frotter les mains, s'ébouriffer les cheveux ou appliquer une crème corporelle par mouvements circulaires sont autant de gestes massants, vecteurs de bien-être

Initiez-vous à l'art de l'automassage

Comment pratiquer ?

- Instinctivement, comme vous vous masseriez les tempes lors d'une migraine, apprivoisez votre corps pour vous soulager : en remontant le long des jambes pour les alléger, en palpant la base de la nuque pour détendre les muscles contractés, en stimulant les pieds par pressions multiples ...

- Avec un manuel expliquant les mouvements en photos :

● « 50 automassages aux huiles essentielles », par *Isabelle Pacchioni*, Éd. *Leduc*.

● « Massage et automassage ayurvédique », par *Stéphanie Marie*, Éd. *Marabout*.

● « Se soulager par l'automassage et la réflexologie », par *Anne-Marie Damonville*, Éd. *Trajectoire*

- En prenant un cours au sein d'une école de massage ou avec un kinésithérapeute.

Quels bénéfices ?

La stimulation du corps détend les muscles, lubrifie les articulations, tonifie la peau. En pratiquant selon des rituels plus précis, l'automassage sert de travail préventif contre la maladie, rééquilibre, calme et soulage les maux liés à des tensions internes qui freinent l'activité des organes et créent des troubles fonctionnels. La stimulation des organes via le système nerveux, sollicité quand on se masse, permet à tous les systèmes (digestif, respiratoire...) de mieux fonctionner.

Le plus facile : le do-in

Issu de la médecine chinoise, il travaille sur la circulation du « chi », l'énergie vitale qui traverse tout le corps, sauf quand stress et charges émotionnelles le bloquent et que

des douleurs apparaissent. On agit alors par pressions, frottements et tapotements que l'on se prodigue avec les mains, par-dessus les vêtements, suivant les méridiens, ces « lignes » de points associées à un organe (foie, cœur...) pour relancer le flux d'énergie.

À lire

● « **Do-in automassage** », par *Dominique Launay*, Éd. *Chariot d'or*.

● « **Guérir par l'automassage do-in** », par *Jocelyne Aubry et Ho-Han Chang*, Éd. *presse du Châtelet*.

