

LE MASSAGE TAOÏSTE « le bien-être au bout des doigts »

Agit sur la fatigue nerveuse, le stress et la mélancolie

La philosophie taoïste nous invite à renouer avec l'intelligence du bon sens pour que nous mettions du sens dans tous nos sens.

Le respect de l'autre commence par le respect de soi, le respect de soi commence par le respect de son corps, de tout son corps dans toute sa vitalité, de son rythme, de son alimentation et donc de l'environnement. "tu es ce que tu manges !"

La transformation de la matière pour atteindre le plus subtil passe par l'éveil de la conscience, celui-ci passe par l'entretien de notre énergie responsable, et son élévation inclut l'analyse des rêves. C'est un tout.

Le respect de l'élan vital et de sa fluidité compose l'harmonie tant recherchée dans les relations. La sociabilité non-violente repose sur cette base.

La tradition taoïste est une leçon de prévention de la santé dans toute sa globalité individuelle, relationnelle, environnementale, vers laquelle on peut tendre, avec humilité.

La stagnation de l'énergie ou sa précipitation, dues à des raisons diverses, deviennent la cause de la détérioration de la santé : troubles digestifs, manque de confiance en soi, difficulté d'adaptation, obsessions, impulsivité, anxiétés, phobies, soucis du quotidien envahissants - crise passagère personnelle, couple ou famille - traumatisme passé ou présent - objectifs difficiles à nommer ou à atteindre - sexualité insatisfaisante - dépendance alimentaire - rêves inquiétants ou cauchemardesques - médiumnité difficile à gérer - perte du sommeil... :

Des signaux à prendre au sérieux et à temps.

Des Energies à transformer pour préserver sa propre harmonie de vie affective et sociale.

Pour les Taoïstes nous sommes foncièrement en « bonne » santé. A nous d'en prendre soin, et de l'entretenir. La philosophie Taoïste nous apprend le lien entre notre composante physique et spirituelle, entre les organes et la mémoire de chaque cellule, entre les émotions et l'action, entre l'intérieur et l'extérieur.



TECHNIQUES POUR AUGMENTER LE QI DANS LES MAINS AVANT DE MASSER

Position debout, poser la langue sur le palais, paumes vers le sol, respiration calme et profonde, le corps relâché « remplir les mains » INSPIRER relâché EXPIRER poussé le Qi mentalement.



- a) paumes vers le sol, position basse, être concentré
- b) Paumes vers le sol, position haute
- c) Paumes tournées vers l'intérieur aux hanches
- d) Paumes vers le ciel, bras sur les côtés, aux épaules
- e) Paumes au niveau du plexus face à face
- f) Paumes tournées sur chaque côté vers l'extérieur

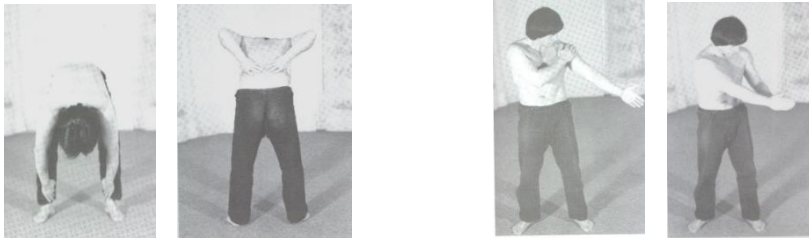
Le massage taoïste apporte un grand bien-être à l'enfant, surtout quand il est prodigué avec amour et tendresse, le Qi devient alors lumière. **Donner et recevoir sans cesse est l'axe principal de la vie !**

Le massage taoïste est pratiqué en MTC dans les hôpitaux, c'est un art merveilleux pour maintenir le corps en bonne santé issu d'une médecine, de thérapie et de philosophie orientales, permet de maintenir la santé en équilibre.

Une pratique régulière active la circulation du sang, apporte un équilibre énergétique et stimule la résistance aux maladies.

Agit sur les veines profondes, les muscles, et le système nerveux central régulateur par l'intermédiaire du système nerveux périphérique.

Placer sa conscience avec la respiration, contrôlé et guidée afin de « déboucher » les méridiens et de faire circuler l'énergie et le sang en cas de stagnation. Il harmonise l'énergie et a pour but de parvenir à l'équilibre Yin/Yang de l'homme.



Préparation : position debout – avant chaque partie frottée fort les paumes –

LES JAMBES x 12 séries stimule : les méridiens du Foie, Rate Pancréas, Reins

Inspirer en montant

Placer les mains sur les chevilles du côté interne, remonter le long de la jambe jusqu'aux hanches

Expirer en descendant

Des hanches sur les côtés externes des jambes, jusqu'aux chevilles

LES REINS X 36 séries stimule : les glandes surrénales, reins, glandes sexuelles

Placer les paumes sur le bas du dos, penché en avant, sentez la chaleur dans les reins
Poursuivre en lissant de haut en bas, faire des ronds et martelez doucement cette zone

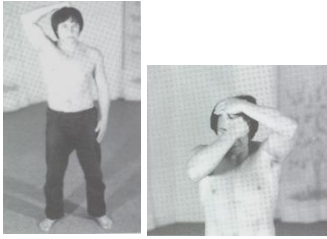
LES BRAS x 12 séries stimule : les méridiens face interne : cœur, poumons et face externe le TR, Gros intestins, Intestin grêle

Inspirer avant expirer en descendant -

Placer la main du côté interne de l'épaule, descendre le long du bras jusqu'aux doigts

Inspirer avant expirer en descendant

Placer la main du côté externe de l'épaule, descendre le long du bras jusqu'aux doigts.



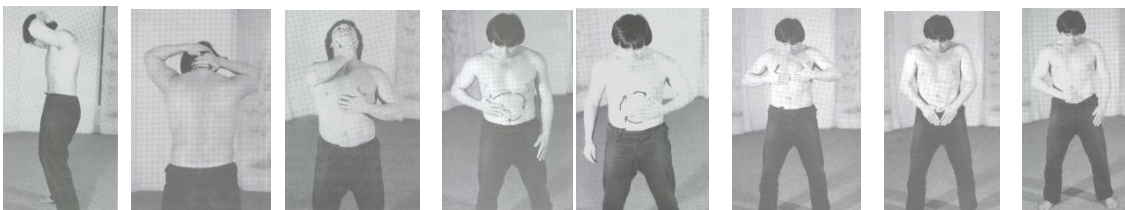
LA TÊTE X 12 séries enlève les tensions,
fait circuler le qi et le sang

Fermer les poings, martelez doucement le crâne dessus, sur les côtés jusqu'à la nuque
Poser les mains l'une après l'autre en massant la tête, le front du bout des doigts



LE VISAGE x 12 séries détresse le visage

Poser les mains sur le visage, laissé pénétrer l'énergie
Poser la main droite, ensuite la main gauche en faisant des allers-retours de tempes à tempes
Masser l'ensemble du visage pour distribuer l'énergie dans tout le corps.



LE COU x 12 séries permet de calmer les céphalées, combat l'insomnie, vertige,
torticolis, les méridiens TR(16), Vésicule Biliaire(VB20), Vessie (V10) & VG(15)

Baisser la nuque, le menton touche la poitrine, appuyez doucement sur l'occiput une chaleur agréable doit se dégager.

Posez les paumes à la base du crâne, massé d'une oreille à l'autre « ligne merveilleuse »

Penchez la tête en arrière, masser le cou d'une main à l'autre jusqu'au sternum (stimule les glandes thyroïdes du cou & le thymus au niveau du sternum)

LE VENTRE 36 séries aide à la constipation

Poser la paume droite sur le côté du ventre, massé en faisant un cercle sur le ventre, même exercice avec la main gauche.

Poser la paume au milieu du ventre INSPIER en spirale et EXPIRER en revenant au centre, main droite et gauche.

Refaire l'exercice du bout des doigts

Poser les deux mains au niveau des côtes flottantes, descendre droit en massant jusqu'à l'aîne

Refaire de grands cercles sur le ventre à droite et gauche 81 fois

Refaire le massage devant soi de haut en bas