

AUTO MASSAGE DES 5 SAISONS

PRINTEMPS = éveil de la nature : correspondance avec l'éléments BOIS la naissance, l'enfance, le matin

Référence à tout ce qui a trait au démarrage, commencement. Il est atteint par la **colère**

⇒ massage des yeux.

L'organe de référence est l'ensemble FOIE / VESICULE BILIAIRE, le foie reçoit le sang, le filtre et redistribue la quantité nécessaire en fonction des besoins quotidiens.

Idée :

- Développer sa capacité à démarrer un projet, une action : créativité
- Aider le foie et la vésicule biliaire dans leurs fonctions.
- **Stimuler les capacités visuelles**

Couleur : vert - Sensation : fourmillement, légèreté.

ETE = fortes chaleurs : correspondance avec l'élément FEU l'adolescence, le midi.

Référence à la flamme intérieure, le rayonnement, la spiritualité, l'amour. Il est atteint par la passion excessive.

⇒ lissage du front.

L'organe de référence est l'ensemble COEUR / INTESTIN GRELE, il règle la circulation du sang (pouls), gère les émotions

Idée :

- Apaiser le feu du cœur : la passion excessive.
- Favoriser la libre circulation du sang (la chaleur dissout les blocages).
- Développer sa capacité d'ouverture inconditionnelle aux autres (compassion).
- **Stimuler la lucidité, le discernement.**

Couleur : rouge - Sensation : bouillonnement.

LONG ETE = douceur, rapport au monde matériel : correspondance avec l'élément TERRE la maturité, l'après midi.

Référence au rôle nourricier de la Terre. Il est atteint par la rumination.

⇒ massage croisé des lèvres de la bouche.

L'organe de référence est l'ensemble RATE / ESTOMAC, chargé de recevoir, malaxer, trier les aliments.

Idée :

- Développer sa capacité à digérer les aliments mais aussi les expériences.
- Aider la rate et l'estomac dans leurs fonctions.
- **Stimuler la capacité d'assimiler, de digérer les choses.**

Couleur : jaune - Sensation : le sang nourrit chaque cellule du corps.

AUTOMNE = fraîcheur, la nature se protège : correspondance avec l'élément METAL la vieillesse, le soir.

Référence à la nature qui se protège en prévision des rigueurs de l'hiver. Il est atteint par la tristesse.

⇒ massage des bords latéraux du nez.

L'organe correspondant est l'ensemble POUMON / GROS INTESTIN, chargé de la gestion des échanges avec l'extérieur
Poumon (de l'ext. vers l'int.): respiration / Gros Intestin (de l'int. vers l'ext.) : évacuation des déchets.

Idée :

- Favoriser la libération des voies respiratoires
- Développer sa capacité de protection par rapport à son environnement (pollution et échanges avec les autres).
- **Stimuler la capacité à sentir les choses, l'intuition.**

Couleur : blanc - Sensation : le sang est convenablement chargé en oxygène.

HIVER = froid, glace, correspondance avec l'élément EAU la mort, la renaissance, la nuit.

Référence à la nature qui poursuit sa protection, hibernation, concentration de la sève. Il est atteint par la peur.

⇒ massage des oreilles.

L'organe correspondant est l'ensemble REIN / VESSIE, chargé entre autre de la gestion des liquides dans le corps.

Le rein est considéré comme la racine de la vie, gardien de l'énergie ancestrale, « mémoire de l'espèce humaine ».

Idée :

- Aider l'ensemble rein / vessie dans ses fonctions.
- Se centrer sur la vitalité profonde.
- Développer la capacité à se ressourcer.
- **Stimuler les capacités auditives, entendre et écouter les choses.**

Couleur : noir - Sensation : le sang est filtré, épuré pour être mieux utilisé.

MASSAGE DES CENTRES ENERGETIQUES

- Abdomen : massage circulaire avec les paumes de mains dans le sens du transit intestinal.
- Lombaires : massage circulaire avec les paumes ou poings fermés sur toute la zone lombaire.

MASSAGE DES MERIDIENS D'ACUPUNCTURE

- Monter le long de la face dorsale de la main, du bras, faire le tour de l'épaule et redescendre sur la face int. jusqu'aux doigts.
- Monter le long des faces internes des jambes, des gros orteils jusqu'aux plis de l'aîne, faire le tour des hanches et redescendre le long des faces postéro-externes jusqu'aux orteils.

Une autre façon de voir cette série de massage.

L'interprétation issue de la tradition chinoise, mettant en correspondance les saisons, les organes, les récepteurs sensoriels, les émotions... reste valable. La suivante, loin de l'annuler, vient la compléter.

L'idée est la même, en stimulant des zones particulières, on active les capacités qui leurs sont associées pour pouvoir en profiter de manière optimale.

Etape 1 : massage des récepteurs sensoriels.

- Yeux : capacités visuelles : aide à voir les choses telles qu'elles sont.
- Front : capacités de discernement : aide à être lucide.
- Bouche : capacités liées à l'expression
 - vers les autres : aide à mieux communiquer.
 - Vers soi : aide à assimiler, digérer ce que l'on reçoit.
- Nez : capacités olfactives : aide à mieux sentir les choses et les gens (améliore l'intuition).
- Oreilles : capacités auditives : écouter et entendre convenablement.

Etape 2 : massage des centres énergétiques.

Réchauffer ces centres, favoriser le transit intestinal.

Etape 3 : brossage des méridiens.

Stimule notre capacité d'action, de locomotion.

C'est aussi une façon d'impliquer les 3 étages de notre cerveau

L'étape 1 met en action l'étage intellectuel (néocortex).

L'étape 2émotionnel (système limbique).

L'étape 3physiologique (tronc cérébral).

Pour être en bonne condition, il faut que les 3 étages soient intégrés dans la démarche vers l'objectif.

Dès lors, il paraît intéressant de commencer la journée de cette manière afin de solliciter l'appui de toutes nos capacités.