

# SE MASSER POUR S'APAISSER

Depuis la nuit des temps, massages, étirements, pressions et autres manipulations de la peau font partie intégrante des soins du corps. Des techniques à découvrir, plus faciles à s'approprier qu'on ne l'imagine.

CHRISTINE DESMETTRE

Les massages reviennent en force, portés par l'engouement pour les médecines asiatiques dont ils sont l'un des socles. On trouve aujourd'hui dans le commerce de jolis petits objets qui facilitent leur pratique (*voir encadré*). Voici quelques exemples d'exercices d'automassages, d'acupression et de réflexologie sans équipement pour prévenir ou soulager des maux fréquents.

## CONTRE LA MIGRAINE

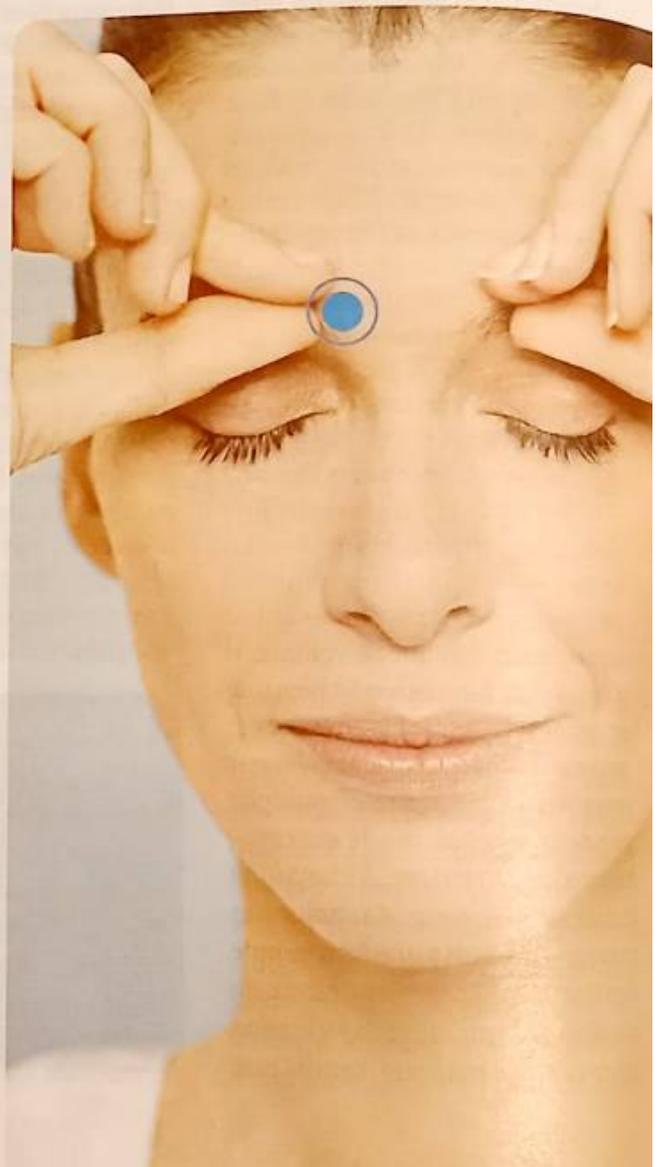
### L'AUTOMASSAGE

#### En quoi ça consiste

Les mouvements très localisés de l'automassage permettent de relâcher les tensions, d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, et aussi de diminuer les douleurs.

#### Pour gommer le mal de tête

1. Pincer doucement les sourcils sur toute leur longueur en les saisissant entre le pouce et l'index. Répéter au moins trois fois.
2. Avec l'index ou le majeur, lisser fermement les sourcils en partant du nez jusque vers le coin externe de l'œil. Répéter au moins trois fois.
3. Puis placer les doigts à la base du crâne, en arrière de la tête, et réaliser de légers mouvements circulaires pendant trois minutes.
4. Terminer l'automassage en posant les bouts des doigts sur la tempe à 1 cm du coin de l'œil, réaliser de doux mouvements circulaires des deux côtés en même temps pendant deux minutes.



## CONTRE LA CONSTIPATION

### L'ACUPRESSION

#### En quoi ça consiste

C'est une sorte d'acupuncture sans aiguille: les points des méridiens (canaux par lesquels passe l'énergie vitale, selon la médecine traditionnelle chinoise) ne sont pas piqués mais stimulés par la pression des doigts.

#### Pour libérer l'intestin

**Exercice 1** Stimuler le point situé sur le côté extérieur du genou à environ quatre doigts sous la rotule, dans le creux entre le tibia et le muscle de la jambe.



**Exercice 2** Saisir la tranche de la main droite avec la main gauche et masser le point entre le pouce et l'index droit avec le pouce gauche.



## CONTRE LE MAL DE GORGE

### LA RÉFLEXOLOGIE

#### En quoi ça consiste

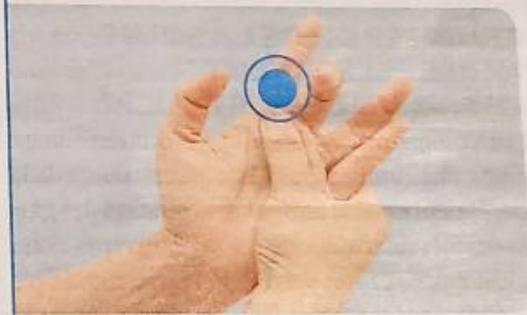
La réflexologie postule que tous les organes et systèmes du corps humain ont leur projection dans le pied et la main. Les zones réflexes des organes qui ne fonctionnent pas correctement peuvent être douloureuses à la pression.

#### Pour lutter contre l'angine

**Exercice 1** Avec le pouce, manipuler quelques minutes la zone située à la base interne du gros orteil de chaque pied.



**Exercice 2** Immobiliser la paume d'une main avec l'autre main, puis exercer des pressions du pouce sur toute la longueur de l'index jusqu'au bout du doigt; répéter plusieurs fois. Puis changer de main.



## LA PANOPLIE QUI FAIT DU BIEN

Petites balles, avec ou sans picots, pour stimuler les zones réflexes, rouleaux de formes et de tailles variées, masseurs du cuir chevelu qui ressemblent à un petit fouet ou encore coussin masseur, chauffant ou non, pour le cou et les épaules: voici quelques accessoires, en général peu coûteux, répondant à chaque besoin. À acheter en pharmacie, magasin diététique ou sur internet.

## TESTER D'AUTRES EXERCICES



*Réflexologie, manuel complet,*  
de Barbara et Kevin Kunz,  
éd. Le Courrier du Livre.



*Mon cahier des points qui guérissent. Manuel d'acupression,*  
de Murielle Toussaint, éd. Mosaïque Santé.