

## Massages taoïstes

Tous les exercices sauf le numéro 24, se font en position de méditation (en position assise). Terminer chaque exercice par un balancement des bras, de l'avant vers l'arrière du corps, en remontant vers l'avant assez haut, coudes ouverts, puis avant chaque exercice suivant, se frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, les bras bien devant soi à une bonne hauteur.

### **Première partie.**

**1- Première méditation taoïste** : joindre les pouces et les petits doigts, main droite dans la main gauche, pointer les petits doigts un pouce sous le nombril, les yeux fermés ou mi-clos, pendant trois minutes.

**2- Visage** : avec le bout des trois doigts du milieu, frotter le front 30 fois de droite à gauche, C'est la tête qui doit faire le mouvement va-et-vient. Puis 30 fois de haut en bas, Frotter les joues, 30 fois avec les paumes en faisant des cercles.

**3- Yeux** : avec le médium, masser de l'intérieur vers l'extérieur, la paupière supérieure 30 fois, puis la paupière inférieure.

Avec les pouces, masser en tournant, le coin des yeux (*Ching ming needle*), près du nez, 30 fois. Posez les paumes de main sur chaque œil, trois fois, frotter les mains entre chaque.

**4- Nez** : avec les index et les médiums, paumes de mains en contact, masser de chaque côté du nez de haut en bas, 50 fois.

Avec l'index, masser le coin des ailes du nez (*ying heung needle*), en cercles, en respirant profondément, 30 fois.

Frotter légèrement le dessus du nez du haut vers le bas avec les index et les médiums joints, 30 fois (comme une plume)

**5- Bouche** : Mettre les index et les majeurs. en forme de V. Joindre les doigts. Les placer au dessus et en dessous des lèvres et frotter 50 fois.

Puis avec le bout du pouce, masser en cercles dans le pli du milieu de la lèvre supérieure (*yan chung needle*), sous le nez.

**6- Dents** : les yeux fermés, mains paumes vers le haut posé sur les genoux, pouces et index en contact, claquer des dents 36 fois. Deux séries avec petit repos entre chaque.

**7 – Oreilles** : avec les paumes de mains, rabattre les oreilles du haut vers le bas, 30 fois.

De l'arrière vers l'avant, 30 fois.

Avec l'index et le médium joint, masser l'os derrière l'oreille, 30 fois.

**8– Ming yi** : placer les mains sur les oreilles, produire un son bouche fermée, « hummmm » trois fois, sur trois expirations, de plus en plus fort chaque fois. Ecarter les mains à la fin de chaque « Hum » en continuant quelques secondes le son.

# Massages taoïstes

## Deuxième partie

**9 – Deuxième méditation taoïste** : comme le premier exercice mais avec les pouces et les annulaires en contact. Annulaires en contact avec le nombril

**10 – Nuque** : avec les trois doigts du milieu, masser la nuque de gauche à droite, 30 fois.

Avec les paumes de main, passer sur le dessus de la tête (en partant du front) et sur la nuque, 30 fois.

Avec le dessus des mains, passer sous le menton, tête levée, les mains allant vers l'extérieur. 30 fois, légèrement. (comme une plume)

**11 – Rotation de la tête** : rotations de la tête de droite à gauche, cinq fois, et de gauche à droite cinq fois,. Répéter six séries de rotation.

**12 – Tronc** : les mains en griffe, masser en cercles de la poitrine vers le bas en passant par le milieu du torse et par le ventre et en remontant sur les côtés, 30 fois.

La même chose avec les poings fermés, 30 fois.

**13 - Ming Mung needle** : avec le dos des poings fermés, masser les reins de haut en bas en penchant le tronc en avant, 50 fois.

**14 – Ouvrir la colonne** : avec le dos des poings fermés, placés l'un sur l'autre, masser la colonne vertébrale de haut en bas, en penchant le tronc en avant, 30 fois.

*Balancer les bras d'avant en arrière en remontant vers l'avant assez haut, les coudes ouverts comme entre chaque massage mais 10 fois.*

**15 – Frapper le corps** : avec les paumes des mains, taper sur la poitrine et le ventre, 30 fois.

Avec la main droite, tapez l'épaule gauche, et la main gauche taper sur le flanc droit, 50 fois. Faire la même chose de l'autre côté.

Taper sur les reins 30 fois.

**16 – Cercles du tronc** : placer les points sur le sol en face des épaules. Effectuer cinq rotations du tronc dans le sens des aiguilles d'une montre, puis cinq rotations dans le sens inverse. Répéter 3 fois.

## Massages taoïstes

### Troisième partie

**17 – Troisième méditation taoïste** : idem premier et neuvième exercice, mais majeurs et pouces en contact. Pendant trois minutes.

**18 – Massage des bras** : Poings fermés, frapper les bras de haut en bas en tenant un bras légèrement levé devant soi, 30 fois chaque bras.

Même chose avec les paumes des mains, 30 fois.

Puis frottez chaque bras de haut en bas avec les paumes, 30 fois.

**19 – Massage des doigts** : masser chaque doigt 10 fois avec le pouce en commençant par le pouce.

Puis avec le pouce et l'index tirer sur les doigts, toujours en commençant par le pouce, mains à la hauteur du visage.

Puis avec le bord de la main, frottez le dos de l'autre main, 10 fois chacune.

**20 – Secouer les mains** : mains devant les épaules, bras un peu ronds, secouer les mains 30 fois. La même chose avec les mains au-dessus de la tête, puis sur les côtés et en arrière, à chaque fois 30 fois.

**21 – Jambes** : jambes allongées devant soi, masser avec les mains de haut en bas, de l'extérieur vers l'intérieur, 30 fois.

Frapper de haut en bas avec les paumes de main, 30 fois, puis avec les poings, 30 fois.

Frapper les mollets 30 fois.

**22 – Rotation des pieds** : commencer par placer le pied gauche au-dessus du genou droit puis utiliser votre main gauche pour tenir au-dessus de la cheville et votre main droite pour faire tourner votre pied dans un mouvement circulaire. Avec 90 % de rotation vers l'arrière et 10 % vers l'avant, continuer pendant cinq minutes et répéter avec l'autre pied. **Ceci est un mouvement important.**

**23 - Quatrième méditation taoïste** : comme pour les exercices 1, 9 et 17 mais avec index et pouces en contact, pendant trois minutes.

**24 – Circulation des jambes** : jambes allongées, masser avec les mains de haut en bas, 30 fois.

Puis debout, mains dans le dos, faire des cercles avec les jambes (15 fois de chaque côté).

Secouer les jambes, devant, sur le côté, puis en arrière, 30 fois.

Secouer les cuisses en les agrippant avec les mains.