



forme MIEUX-ÊTRE

Automassages express pour les fêtes

Manque de sommeil, stress... Retrouvez tonus et sérénité en quelques minutes grâce des pressions ciblées bienfaites.

PAR HÉLÈNE HODAC



RESTER TONIQUE pendant le réveillon

La technique : collez le pouce et l'index de votre main droite. Avec votre pouce gauche, cherchez le renflement situé entre ces deux doigts, puis pressez fortement tout en vous déplaçant en direction de l'os de l'index, jusqu'à sentir une petite « encoche ». Effectuez un mini-mouvement de va-et-vient pendant 20 secondes. Faites ensuite de même sur l'autre main.

Les bienfaits : lorsqu'il est stimulé, le point d'acupuncture Hegu entraîne presque immédiatement un regain d'éveil et une meilleure vigilance. On

se sent instantanément plus alerte. N'hésitez pas à répéter plusieurs fois cette stimulation au cours de la soirée. **Bonus :** cet automassage permet aussi de calmer un début de mal de tête.

Le coup de pouce aroma

L'huile essentielle (HE) de laurier noble (*Laurus nobilis*) est, entre autres, un stimulant cérébral : elle est top pour activer les neurones lorsque la fatigue se fait sentir... A respirer 5 fois à même le flacon.



BIEN DIGÉRER après un repas copieux

La technique : trente minutes après le repas, superposez vos deux mains et positionnez vos paumes sur la partie en bas à droite du ventre. Du bout des doigts, effectuez un massage circulaire autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre. Inspirez en remontant les mains, et expirez dans le mouvement descendant. Recherchez la pression qui favorise le « glouglou » des intestins. Dessinez ainsi neuf cercles, en augmentant progressivement la pression.

Les bienfaits : cet « assouplissement » des intestins va permettre le déblocage du processus de digestion.

Le coup de pouce aroma

L'HE d'estragon s'il y a douleurs, nausées ou flatulences. Diluez 2 gouttes dans un peu d'huile végétale (huile d'amande douce, par exemple) pour augmenter les effets du massage, et déposez 1 goutte d'HE sous la langue.

COMME LES PROS

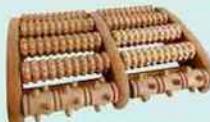
TONIFIANT

Pour lutter contre la fatigue. Cet outil a une action dynamisante sur les muscles et sur la circulation sanguine. Double boule Yang, 26 € sur www.dienshop.com.



COCOONING

Pour soulager les pieds. Idéal pour retrouver les bienfaits de la réflexologie plantaire à la maison. Masseur pieds en bois, Aroma-Zone, 9,90 €.





BIEN DORMIR après avoir veillé tard

La technique : assise au bord du lit, croisez une jambe sur le genou opposé. Commencez par frotter avec la paume de la main toute la plante du pied (36 allers et retours) puis, avec trois doigts, exercez une pression dans le creux du pied, situé sur la ligne qui passe entre le deuxième et le troisième orteil. Inversez ensuite votre position pour masser l'autre pied.

Les bienfaits : le massage de ce point d'acupuncture (que l'on nomme « source jaillissante ») permet de détendre le système nerveux et induit une baisse d'énergie, qui favorise l'endormissement.

Le coup de pouce aroma

L'HE de petit grain mandarine (*Citrus reticulata* - feuilles) est top pour favoriser un sommeil réparateur. Mettez 2 à 3 gouttes sur un mouchoir en papier, à respirer ou à laisser sur la table de nuit.

ALLER + LOIN

Le Do-in au quotidien

Cette thérapie manuelle réunit acupression, automassages et étirements musculaires. Inspiré de la médecine chinoise traditionnelle, le Do-in permet d'harmoniser son corps et son esprit, de se détendre ou de se tonifier, selon ses besoins... Et c'est une pratique accessible à toutes ! Dans ce livre, on apprend, pas à pas, des exercices ciblés par zones, aidée par une cartographie des points à stimuler. *Une année de bien-être avec le Do-In*, de Rachel Eugène, éditions Grands guides Hachette, 19,95 €.



LE CONSEIL EN PLUS

Pratiquez ces automassages au calme, en vous concentrant sur vos sensations corporelles. Chaque toucher doit être accompagné d'une intention bienveillante.



GARDER LE CAP entre deux soirées

La technique : asseyez-vous sur une chaise, les genoux à angle droit, le dos droit et les pieds bien à plat sur le sol. Repérez les deux points d'acupuncture appelés « 36 estomac » : ils se situent sur les côtés externes des tibias, 4 doigts sous chaque rotule. Ensuite, les poings fermés, tapez en rythme (rapidement !) sur ces deux points pendant 1 minute.

Les bienfaits : avec ces percussions énergiques, c'est tout le flux énergétique du corps que l'on relance. Leur action est immédiate. Efficace aussi contre la sensation de jambes lourdes. Un automassage dynamique à pratiquer tout au long de la journée pour éviter les coups de pompe...

Le coup de pouce aroma

L'HE de Saro (Mandravasarotra) renforce le système immunitaire et lutte contre l'épuisement. Appliquez entre 15 et 25 gouttes d'HE pure sur le ventre et la poitrine : coup de fouet garanti.



SE DÉTENDRE après le rush familial

La technique : fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Puis, sur l'inspiration (par le nez), focalisez votre attention sur le sommet de votre crâne : imaginez-vous reliée au ciel par un fil invisible. Sur l'expiration (par la bouche), imaginez qu'une rivière entraîne vos tensions, blocages et émotions négatives vers le bas. Faites couler la rivière jusque sous la plante des pieds. Faites ainsi six cycles respiratoires, puis restez au calme pendant 1 minute.

Les bienfaits : un « automassage intérieur » qui permet d'effacer toutes les tensions, puisqu'il agit directement à la source des blocages.

Le coup de pouce aroma

L'HE d'orange douce (*Citrus sinensis*), calmante et tonique à la fois, en diffusion. Ses composants ont une action bénéfique reconnue sur le système nerveux. Idéale contre le stress.

Merci à Dominique Casays, kinésithérapeute. Plus d'infos sur www.tempsducors.org.