

Auto-massage du visage

Le visage est, comme toutes les extrémités du corps, une zone réflexe où l'ensemble du corps est représenté. De nombreux méridiens passent également par le visage. Selon la médecine chinoise, chaque méridien est relié à un organe et un viscère, à des tissus du corps, à des fonctions physiologiques, à des émotions... En plus du lien de chaque point avec son méridien, les points peuvent avoir leurs propres actions, appelées "d'expérience".

Pour le bien-être de votre visage et donc également de votre corps, je vous propose des stimulations par pressions de différents points du visage.



Tout d'abord pour masser les points, il suffit de positionner votre index ou votre majeur sur le point indiqué, puis d'effectuer une pression qui doit être agréable mais suffisamment appuyée pour de bons effets.

Puis en laissant le doigt sur ce point, effectuez de légères rotations, sans glisser sur la peau : 10 rotations dans un sens, puis 10 dans l'autre sens, avant de passer au point suivant.

Commençons par le point **Shen ting**

C'est le point 24 du méridien Dumai (méridien gouverneur).

Ce point est situé légèrement au-dessus de la ligne des cheveux, sur la ligne médiane.

Cette stimulation agit sur les orifices (yeux et nez essentiellement), et sur l'apaisement du mental.

Continuons à descendre sur cette même ligne, pour arriver au point **Yin tang**. La stimulation de ce point entre les deux sourcils vous aidera à apaiser votre esprit. C'est un point clef car ici se superposent de nombreux muscles allant vers le front, vers les sourcils, et vers les yeux.

Ecartons-nous maintenant pour aller sur les tempes, dans la dépression à l'extérieur du sourcil.

Ce point **Tai yang** hors méridien a une action sur le système du Foie, l'apaisement du yang, et l'éclaircissement des yeux.

Revenons sous l'œil, dans une légère dépression en dessous de l'orbite, à l'aplomb de la pupille. **Si bai** est le 2e point du méridien de l'Estomac. Il est souvent légèrement sensible à la pression. Ce point va libérer la chaleur et agir sur les yeux, les sinus et l'ensemble des pommettes.

Sur ce même méridien de l'Estomac, appuyez maintenant sur le 4e point **Di Cang**, situé juste à l'extérieur de la commissure des lèvres.

Son action est très large : passant par différents muscles il agit sur les joues, le sillon et le contour de la bouche. Par le trajet de son méridien il travaille sur les yeux, le vent et la circulation de la face.

Puis le point 6 du méridien de l'estomac, **Jia Che**, se situe sur le muscle masseter, au sommet de ce muscle des mâchoires. Il agit autant sur les yeux, la bouche et les oreilles, que sur la circulation et la détente des mâchoires.

Pour terminer ce massage, n'oubliez pas de faire quelques glissés sur le visage. Pour ce faire, positionnez vos mains bien à plat au niveau de la bouche, et avec une légère pression, glissez-les vers l'extérieur et vers le haut. Puis en partant du nez.

Et pour finir sur le front.

Votre visage est alors détendu et tonique, prêt pour une nouvelle journée.