

Alexandre JETTE
62 7 020282 001 30 1 26

Lauriane VASSEUR
62 7 035744 001 30 1 26

Cabinet de Masso-Kinésithérapie
9 rue Edmond de Palézieux - 62224 Equihen-Plage
03.21.91.11.64 - 06.85.12.01.18
Courriel: cabinet_kine@ajette.fr
Site Web : [http:// www.ajette.fr](http://www.ajette.fr)

L'Automassage



Alexandre JETTE

Livret Réalisé en 2002

PRINCIPES, OBJECTIFS et TECHNIQUE

- La pensée orientale veut que chaque problème soit lié à un déséquilibre du fonctionnement des organes internes et à une mauvaise circulation de l'énergie.
- La pratique régulière de quelques minutes par jour des différentes techniques choisies d'auto-massage, inspirées du do in, contribue à :
 - maintenir le bien être et une bonne santé
 - rétablir la circulation de l'énergie dans l'organisme
 - améliorer le fonctionnement des organes internes
 - renforcer les capacités de défense de chacun.
- Les mains deviennent ainsi un outil de prévention de la santé.
- Position assis tailleur, debout ou à genoux, selon le niveau de tension à éliminer. Pas d'appui au niveau du dos pour une meilleure prise de conscience.
- Déshabillage non nécessaire, vêtements amples ne bloquant pas les mouvements
- Respiration profonde, épaules détendues.
- Minimum d'efforts requis pour les mouvements, mais concentration nécessaire.
- Manœuvres sur les méridiens d'acupuncture et certains points spécifiques.

PHASES DU MASSAGE et LEXIQUE

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| ● | ECHAUFFEMENT DES MAINS | = manœuvres de massage |
| ● | REVEIL DU VISAGE | X = point spécifique : petits mouvements circulaires |
| ● | EPAULES ET NUQUE, CHASSONS LE STRESS | (:) = manœuvres simultanées d'un côté et de l'autre. |
| ● | MEMBRES SUPERIEURS, THORAX ET DOS | (x2) |
| ● | ABDOMEN ET MEMBRES INFERIEURS | |
| ● | PIEDS | = manœuvres à effectuer d'un côté, puis de l'autre. |

ECHAUFFEMENT DES MAINS

1

MAINS

FRICTIONS VIGOREUSES
pour amener chaleur, souplesse
et détente nécessaire à l'auto-
massage

2

MAINS

PETRISSAGES
« savonnage »

4

DOIGTS

ETIREMENTS (X2)

terminés par une pression à l'extrémité
de chacun, avant de relâcher vivement

Action : stimule les extrémités des
méridiens d'acupuncture

3

EMINENCES THENARS MASSAGE EN OUVERTURE (X2)

Tension = reflet de
l'état de stress et des
intestins

Action : détente des
épaules et du visage,
combat les maux de
gorge, de dents et les
rhumes

5

ARTICULATIONS

ASSOUPPLISSEMENT (X2)

spécifique : chaque doigt et
chaque articulation en flexion et
en extension ;

et global : toute la main

6

POIGNETS

ETIREMENT

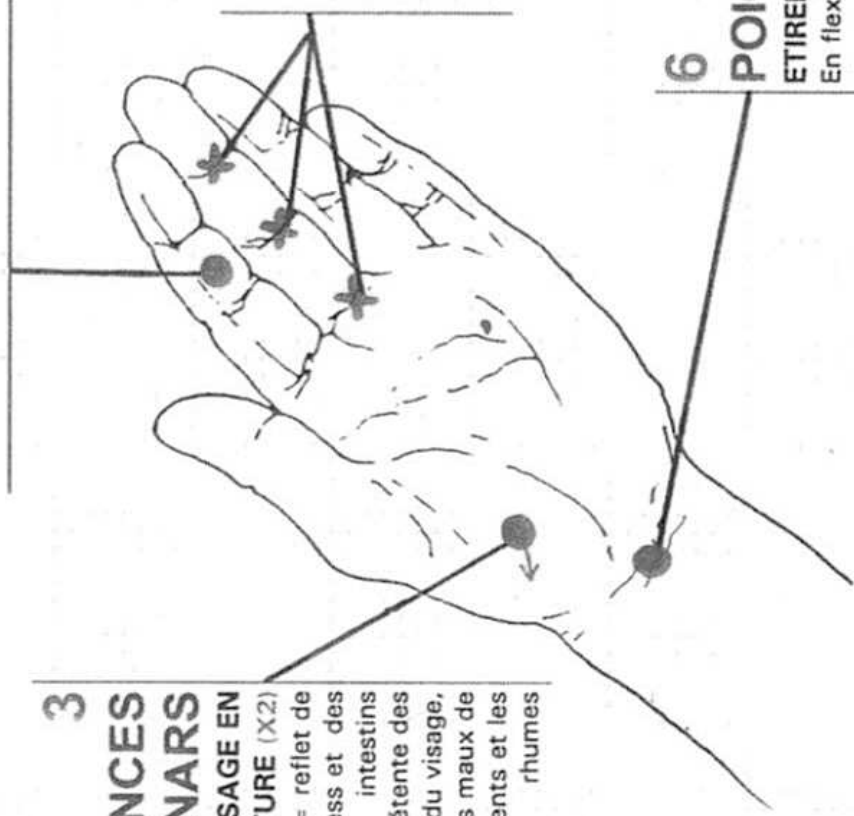
En flexion
et en extension
et

MASSAGE
(X2)

7

MAINS

SECOUER
vigoureusement



REVEIL DU VISAGE

8

CRANE FRAPPES

avec le bout des doigts
Action : stimulation de la
circulation sanguine et détente
du système nerveux

12 PAVILLON D'OREILLE

ETIREMENT (:) :
Action : soulage les
problèmes de jambes
et de bassin

11 LOBE D'OREILLE

ETIREMENT (:) :
(= tête en
auriculothérapie)
Action : améliore la
vision

10 AUTOUR DES OREILLES

FRICIONS (:) :
Action :
décongestionnant
pour le crâne ; contre
les maux de tête

13

FRONT FRICIONS (:) :

Action : stimulation de
l'élimination et éclaircissement
des idées.

14

FRONT ETIREMENT (:) :

agripper la peau avec
le bout des doigts, du
centre vers les côtés
Action : favorise la
décongestion des
yeux, contribue à
éliminer la fatigue
nerveuse et celle des
yeux, ralentit
l'apparition des rides.

15

SOURCILS ETIREMENT et PETRISSAGE (:) :

Action :
décongestionnant des
sinus, amène une détente
générale.

16

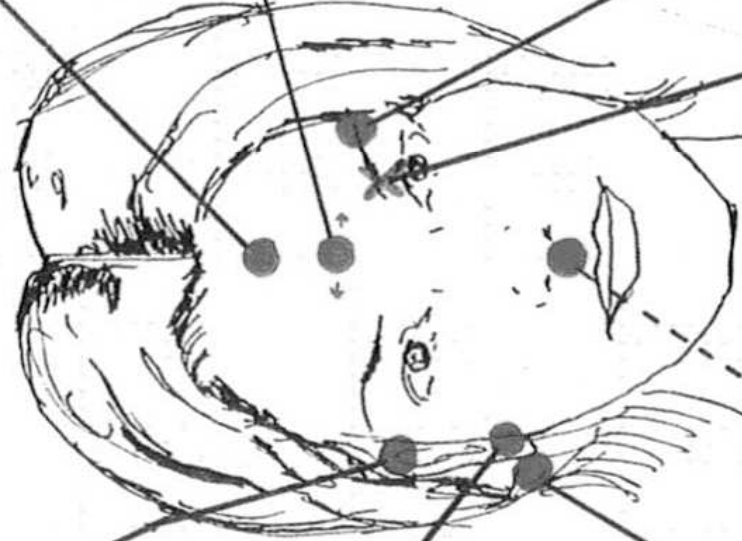
ARCADE SOURCILIERE

Point spécifique (:)
en dessous de l'arcade, près
de la racine du nez
Action : efficace pour les yeux
et l'esprit clair.

9

OCCIPUT

FRAPPES (:) :
avec la paume des mains
Action : réveillent et
défatiguent les yeux.

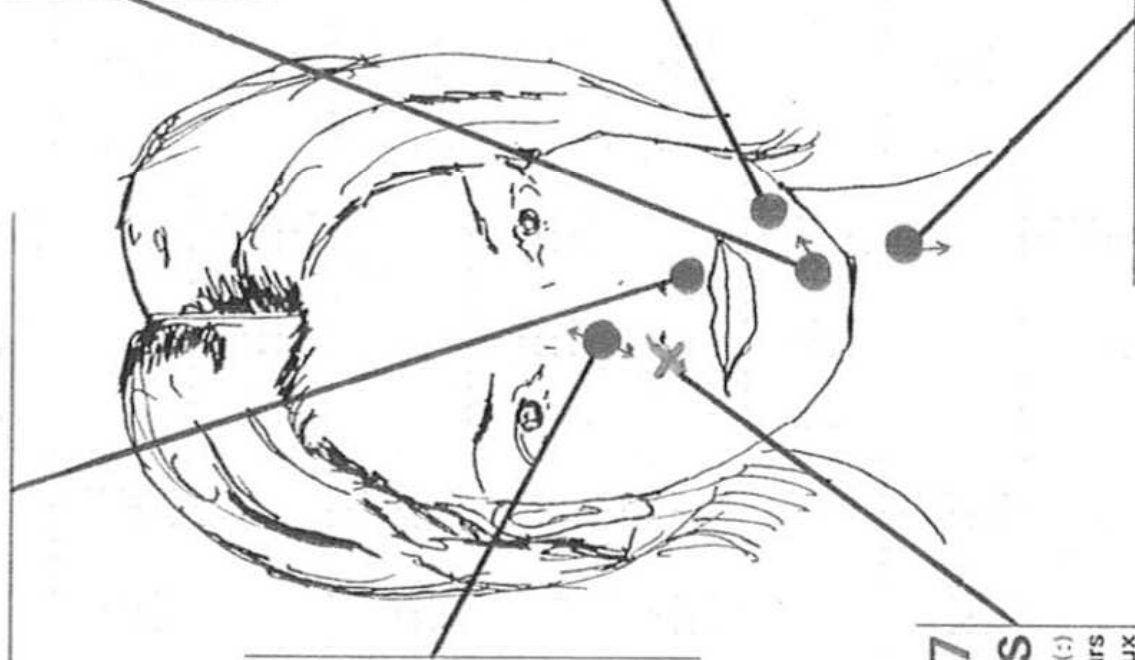


19

GENCIVES ET DENTS

MASSAGE (:)

du bout des doigts à travers les joues
Action : stimule leur bonne santé, relâche les muscles des mâchoires souvent serrées et agit sur l'intestin et l'estomac



18 AILES DU NEZ

FRICTIONS

VIGOREUSES avec les index ou les pouces, en expirant (:)

Action : dégage le nez et facilite la respiration ; bon pour rhume et pour fumeurs

17 NARINES

2 Points spécifiques (:)
aux coins inférieurs et latéraux

Action : dégage le nez

20

MANDIBULES

ETIREMENT CENTRIFUGE (:)

le long des branches horizontales, du menton vers les oreilles

21

MACHOIRE INFÉRIEURE ENFONCER

alternativement les pouces

Action : stimule les glandes salivaires et détend les muscles du cou

22

COU

MASSAGE

alternatif descendant des mains, en levant légèrement le menton

Action : régularise le rythme cardiaque, améliore l'irrigation sanguine de la tête, Et retarde l'apparition des rides

25

**NUQUE
FRICTIONS**

de droite à gauche avec les mains, doigts croisés derrière la nuque, menton sur la poitrine
Action : soulage les douleurs de cou, des épaules ; combattent les maux de tête ; stimulent les centres nerveux de la base du crâne

26

**BASE DU
CRANE**

MASSAGE (:)

avec les pouces du centre vers les oreilles, + 2 points spécifiques

24

NUQUE

PETRISSAGES (X2)

En levant légèrement le menton

27

**EPINEUSES
CERVICALES**

**PERCUSSIONS
DOUCES**

du bout des doigts, en descendant le plus bas possible

23

**COU ET
EPAULES**

FRICTIONS (X2)

De la nuque vers l'épaule, en inclinant la tête du côté opposé au massage

et **PETRISSAGE (:)**

du cou vers l'épaule

Action : libère les tensions dues au stress, stimulent le fonctionnement des intestins et drainent la vésicule biliaire

28

TRAPEZES

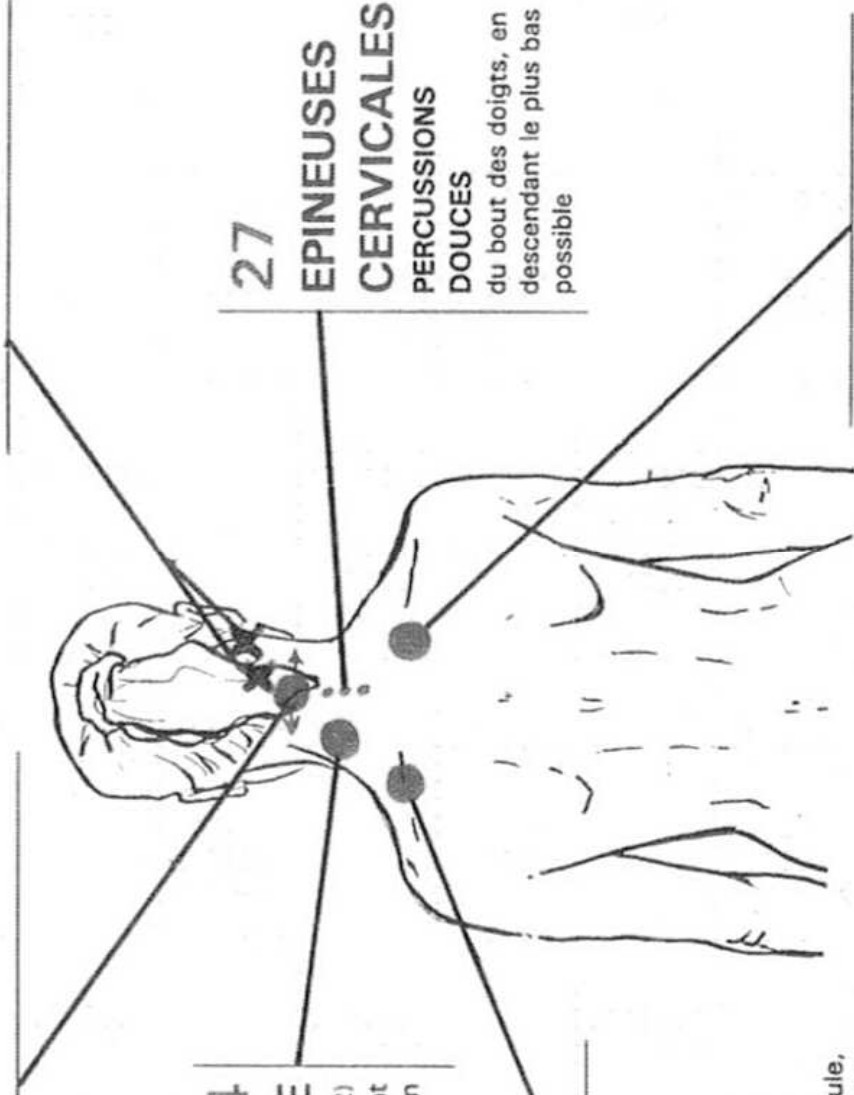
MASSAGE (:)

agripper et relâcher vivement vers l'avant en expirant

29

**MEMBRES SUPERIEURS
RELACHEMENT**

en les secouant vigoureusement



MEMBRES SUPERIEURS, THORAX ET DOS

STIMULATIONS DES MERIDIENS D'ACUPUNCTURE, POINGS FERMES ET POIGNETS SOUPLES

33

GRAND PECTORAL SOUS CLAVIER

MASSAGE (X2)

grand pectoral à pleine main et le long de la clavicule avec le bout des doigts

34

STERNUM

MASSAGE DOUX de 2 points spécifiques du méridien vaisseau conception

- 1) au niveau du creux sternal supérieur
- 2) au milieu du sternum

Action : permet de lutter contre l'angoisse et de régulariser le rythme cardiaque

32

FACE EXTERNE DU MEMBRE SUPERIEUR

PERCUSSIONS

Puis PRESSIONS GLISSEES en remontant

le long des méridiens gros intestin, triple réchauffeur et intestin grêle
Action : améliore le fonctionnement intestinal, facilite la détente et améliore la souplesse de l'épaule
reprendre 30.31 et 32 côté opposé

35

THORAX

FRAPPES (X2)

avec le bout des doigts (garder la respiration bloquée, poumons pleins ; contourner les seins chez les femmes)

Action : stimule l'oxygénation, et soulage les oppressions

31

FACE INTERNE DU MEMBRE SUPERIEUR

PERCUSSIONS,

Puis PRESSIONS GLISSEES

en descendant

le long des méridiens poumon, maître cœur et cœur

Action : sur la respiration, calme l'angoisse et l'anxiété

38

LOMBAIRES

MASSAGE (:

point spécifique (méridien vessie)

de chaque côté des vertèbres, à hauteur de la taille

Action : aide au fonctionnement des reins et stimule la vitalité

30

PETIT PECTORAL PERCUSSIONS

à la jonction du bras avec le thorax
Action : stimulation des bronches et de la circulation du visage

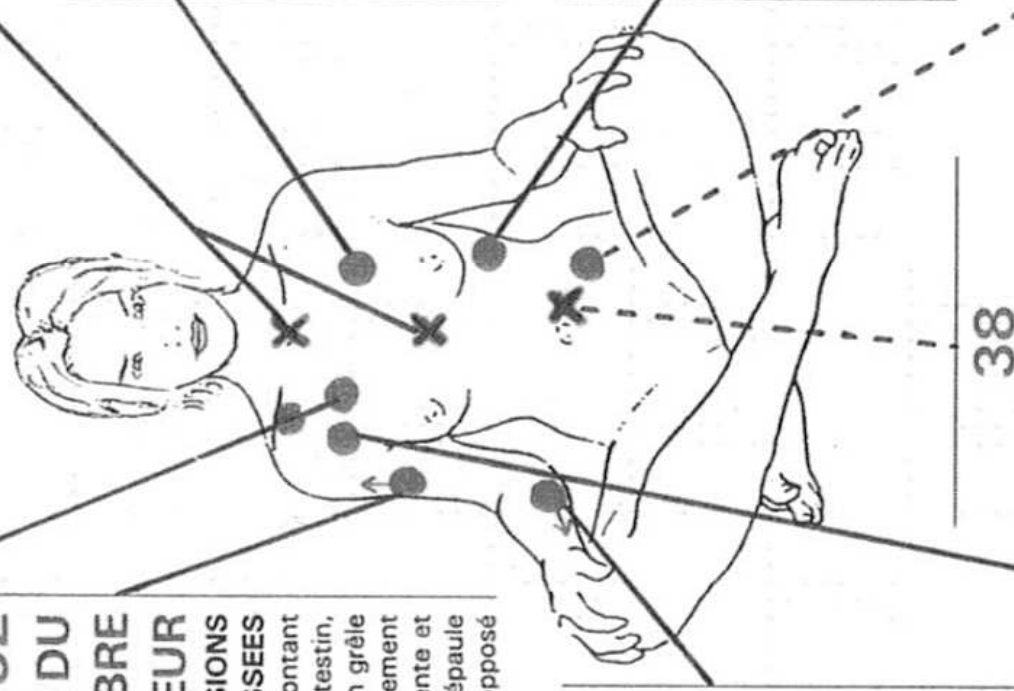
37

BAS DU DOS

FRICTIONS (:

poings serrés de chaque côté de la colonne vertébrale (réserve d'énergie d'après les orientaux)

Action : soulage les douleurs du bas du dos, aide l'élimination et stimule la vitalité



40

**DESSUS DU
NOMBRI**

**ENFONCER LES DOIGTS
DOUCEMENT**

Point spécifique

Quelques centimètres au dessus du
ombri (sur le méridien vaisseau

conception)

Action : stimulation de la zone réflexe
de l'estomac

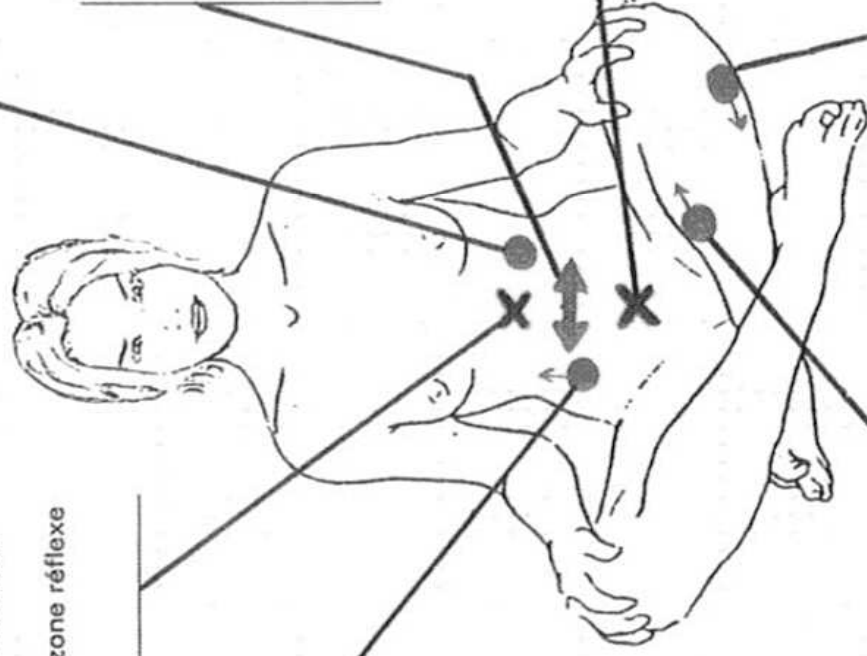
41

SOUS LES COTES

PRESSIONS (X2)

Du centre vers les côtés

Action : décongestionne les organes
digestifs, le foie, la vésicule biliaire,
l'estomac, le pancréas, la rate



39

**VENTRE
MASSAGE**

dans le sens des aiguilles
d'une montre

Action : stimulation du
bon fonctionnement de
l'intestin

42

**INTESTIN
MOBILISATION
GÉNÉRALE**

dans le sens transversal,
avec les deux mains,
doigts croisés

43

HARA

(CENTRE ÉNERGÉTIQUE)

Point spécifique situé
trois largeurs de doigts
sous le nombril
(sur le méridien
vaisseau conception)

MASSAGE

Action : aide au
fonctionnement des
reins et renforce la
vitalité

45

FACE INTERNE DES

MEMBRES INFÉRIEURS

PERCUSSIONS, puis PRESSIONS GLISSEES

en remontant le long des
méridiens rein, rate et foie
Action : améliore la digestion et l'élimination
(dans le cas de problèmes veineux et de varices,
préférer des pressions glissées sur la face interne)
reprendre 44 et 44 côté opposé

44

FACE EXTERNE

DES MEMBRES

INFÉRIEURS

**PERCUSSIONS, puis PRESSIONS
GLISSEES,**

en descendant le long des méridiens
vésicule biliaire, vessie et estomac
Action : soulage la fatigue musculaire et
décongestionne la tête

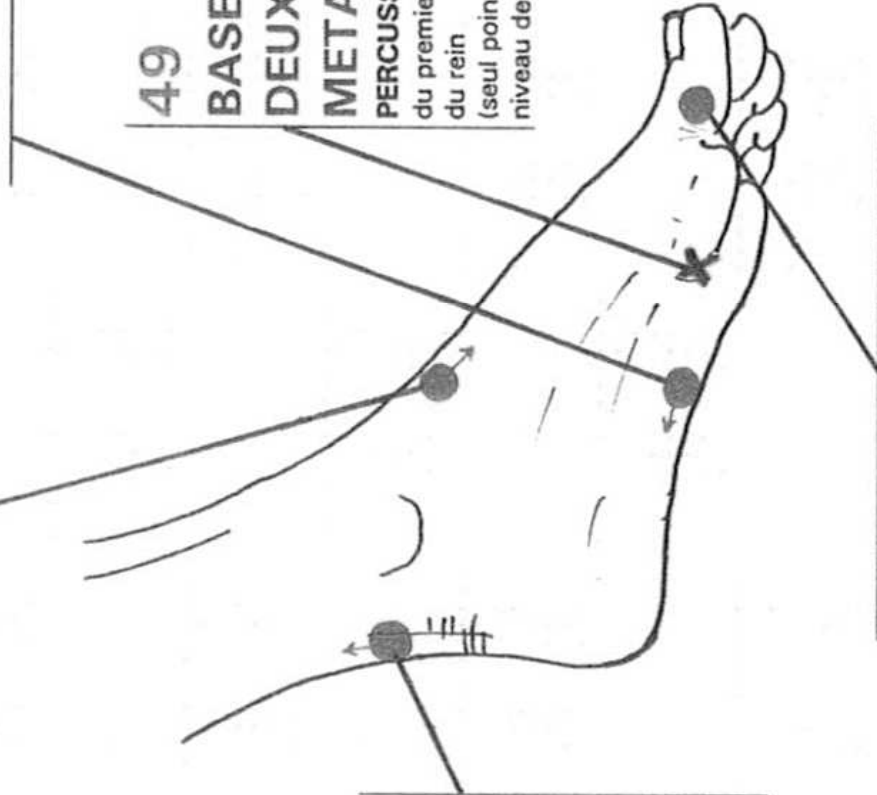


47
DESSUS DES
PIEDS
MASSAGE
EN DESCENDANT

Action : décongestionne le foie et facilite la respiration

48
PLANTE
DES
PIEDS
MASSAGE

des orteils vers les talons
puis **PERCUSSIONS**



46
TENDONS
D'ACHILLE
FRICTIONS EN
REMONTANT

Pied flex
Action : active la circulation et soulage les jambes lourdes

49
BASE DU
DEUXIEME
METATARSIEN
PERCUSSIONS

du premier point du méridien du rein
(seul point d'acupuncture au niveau de la plante du pied)

50
ORTEILS
MOBILISATION ET ETIREMENT

Globalement puis 1 par 1
Action : décongestionne la tête, stimule les yeux et les oreilles, et assouplit la colonne vertébrale

MASSER UN PIED, PUIS L'AUTRE