



Yoga et DO IN – Printemps

auto massage du visage : la porte des sens

Respirations (debout ou assis)

- Accueillir son souffle tel qu'il est au moment présent (1 à 3 min)
- Amplifier, allonger... 3 respirations. Observer ce qui se met en mouvement
- 6 respirations : IN vers les omoplates, le ventre et le dos se détendent.
EX du bas ventre, passe par le sternum et remonte vers les narines

Pratique posturale : Activer les méridiens du foie et de la vésicule biliaire avec étirements, une flexion latérale et une torsion debout. (séance jointe)

Pratique DO IN - si besoin se laver les mains.

Posture assise, le dos droit sans tension. Frotter les paumes de mains l'une contre l'autre. Masser en déplaçant la peau et la chair, sous le bout des doigts.

Front et sourcils

- Alternant main gauche et main droite, passez en glissant les doigts sur le front x12
- Avec le talon de la main droite, faites trois cercles dans un sens puis dans l'autre sur le lobe droit du front, puis le centre et le lobe gauche. Idem avec la main gauche.
- Pincez entre le pouce et l'index de chaque main les sourcils, de l'intérieur vers l'extérieur (bord interne, centre, bord externe) x3
- Les deux côtés en même temps, pressez en glissant la pulpe des majeurs de l'intérieur vers l'extérieur des sourcils x3
- Toujours avec les majeurs, glissez de l'espace entre les deux sourcils vers le front x6
- Avec le bout des doigts, séparez le front en deux. Les doigts glissent du centre vers l'extérieur x6
- Massez les tempes x6 cercles dans chaque sens.

Yeux

- Frottez les paumes l'une contre l'autre pour les réchauffer.
- **Palming :** posez les doigts sur le front, le haut de la paume sur les sourcils le talon de la main sur la malaire (os de la joue). Les coudes reposent sur la poitrine, les épaules sont détendues, les yeux fermés et la tête repose sur les mains. 1 à 3 min.
Observation des sensations et de la respiration qui se calme.
- Avec le majeur, l'index et l'annulaire, tambourinez ou faites des pressions sur le contour de l'orbite des yeux, x3 dans chaque sens
- Posez délicatement les trois doigts de chaque main sur les paupières, yeux fermés. Observations des sensations, de la forme des yeux, peut-être des mouvements...
- Avec la conscience et la délicatesse du geste, sur l'EX pressez les yeux dans l'orbite et relâchez à l'IN x3
- Simultanément ou un côté après l'autre, pincez entre le pouce et l'index un peu de la peau de la paupière du haut et faites 3 à 6 cercles dans un sens puis dans l'autre. Idem avec la paupière du bas.
- Frottez à nouveau les mains l'une contre l'autre, les yeux ouverts

- Palming yeux fermés. Mouvements oculaires répétés x 3 :
 - Haut-bas ↑↓
 - Gauche-droite ← →
 - Les obliques : ↙↗ ↖↘
 - et trois cercles dans chaque sens
 Observez qu'est ce qui bouge avec le mouvement des yeux.
- Ouvrir les paupières dans les paumes puis retirez les mains du visage.

Nez

- Frotter les ailes du nez avec les index et majeurs : IN des narines vers le haut, EX des sourcils vers le bas x12 à 16
- Avec la pulpe des majeurs, masser les creux à l'extérieur de vos narines x6 dans chaque sens.

Bouche et mâchoires

- Avec les doigts, tambourinez en alternant des deux mains au-dessus de la lèvre supérieure x6
- Puis tapotez le long des gencives de la mâchoire du haut vers les oreilles x3 aller-retour, idem pour les gencives du bas.
- Même geste du menton vers le lobe des oreilles.

Oreilles et nuque

- Avec la paume des mains, rabattre le pavillon des oreilles vers l'avant puis vers l'arrière x6
- Avec le pouce et l'index pincez, étirez, déployez le bord externe du pavillon des oreilles du bas vers haut et du haut vers le bas x1 à 3
- De chaque côté, placez l'auriculaire et l'annulaire devant l'oreille, le majeur et l'index derrière puis frottez plusieurs fois vigoureusement de haut en bas, en massant à l'avant sur l'articulation de la mâchoire et à l'arrière sur le crâne.
- Continuer à frictionner à l'arrière avec le bout des doigts la jonction entre le crâne et la nuque
- Avec les paumes pétrir la nuque, le menton vers le haut x 6 à 12
- Croisez les doigts derrière la tête, les pouces l'un sur l'autre, le menton vers le haut et massez le creux central, niveau de la 2ème cervicale x 6 cercles dans chaque sens.

Puis posez les mains sur ses cuisses ou ses genoux. Relâcher les coudes près de la taille et accueillez les sensations. La respiration est libre, naturelle.

Puis observez l'IN sous les clavicules x6, l'IN entre le sternum et l'espace entre les deux omoplates x6, l'IN en direction des aisselles et observez les poumons se remplir, le ventre se détendre... x6 ...

Écoute.