

Automassage

Automassage du dos

Les trapèzes, les épaules, les omoplates et le dos sont des régions où le stress et la fatigue peuvent s'accumuler et créer des tensions. Pour vous aider à diminuer une tension musculaire, vous pouvez placer une balle de tennis à l'endroit tendu et effectuer des mouvements **de bas en haut, de gauche à droite et de petites rotations**.



<https://www.youtube.com/watch?v=AKLt0GAE7fc> (11 min.)

Automassage des fessiers

Étant assis la grande majorité de votre journée, vos fessiers subissent une grande pression. Un massage est fortement aidant pour détendre ces muscles.

- 1) Au sol, croisez la jambe sur le genou opposé.
- 2) Placez la balle sous votre fessier et faites de petits mouvements circulaires et linéaires pour détendre le muscle.
- 3) Faites l'autre fessier et répétez les mouvements.



Automassage de la voûte plantaire

Tout le poids de notre corps repose sur nos pieds du matin au soir, les tensions s'y accumulent, il est donc important de prendre soin d'eux pour se sentir mieux et plus zen.

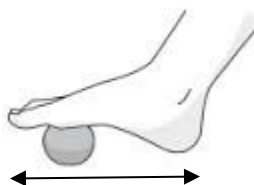
- 1) Asseyez-vous sur une chaise
- 2) Placez la balle de tennis sous votre pied
- 3) Massez doucement la voûte plantaire dans le sens des aiguilles d'une montre (1 minute sous chaque pied)



- 4) Massez ensuite de haut en bas .



- 5) Reproduisez ce mouvement du haut vers le bas du pied en remontant à chaque fois jusqu'à l'orteil suivant et ainsi de suite jusqu'au petit doigt de pied. Si cet exercice est un peu douloureux sur certaines parties de la voûte plantaire, insistez quelques secondes et revenez-y un peu plus tard.



<https://www.youtube.com/watch?v=w0r3C0XYxG0> (3 :38 min.)

Réchauffez des yeux fatigués

Frottez vos mains vigoureusement jusqu'à ce que vos mains se réchauffent. Placez une main sur chaque œil. Sentez la chaleur de vos mains reposer vos yeux.

Automassage du ventre

Placez une ou deux paumes sur votre abdomen et massez-le en faisant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.



Automassage des mains et des doigts

- 1) Avec votre pouce, partez de la jointure de chaque doigt, sur le dos de la main opposée, et faite une légère pression remontant jusqu'au poignet.
- 2) En utilisant une bague automassante ou simplement vos doigts, massez chaque doigt de la main opposée.
- 3) Avec votre pouce, massez la paume de la main opposée.



- 4) Répéter les étapes pour l'autre main.

Automassage du cuir chevelu

Massez vos tempes et votre tête en faisant des mouvements circulaires ou linéaires.

