

## Le ventre

**Parfait pour** évacuer le stress, détendre les organes digestifs. Le ventre représentant notre « moi » profond, le masser permet de se relier à son intériorité.

**On fait comment ?** Mains l'une sur l'autre, on appuie sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, puis trois fois en sens inverse. Variante: les mains posées de chaque côté du nombril, la gauche monte jusqu'aux côtes (on inspire) et redescend (on expire), en effectuant une légère rotation du tronc. Même chose côté droit. Douleurs menstruelles: mains sur la taille, on masse de chaque côté d'avant en arrière, jusqu'aux lombaires. Avant de dormir: une main à plat sur l'estomac, l'autre sur le Dan Tien (sous le nombril), on tourne dans le sens des aiguilles d'une montre en respirant profondément.

**À savoir:** massez-vous toujours hors période de digestion!

Merci à Dominique Casajns, kinésithérapeute et directeur des Temps du Corps.

## Les mains

**Parfait pour** détendre ses mains qui accumulent les tensions (sur le clavier, en écrivant, au volant...). Reliée à la sphère digestive, en réflexologie la paume correspond au plexus solaire, centre de la confiance en soi.

**On fait comment ?** Assise, on appuie par petites rotations (sens des aiguilles d'une montre) sur la paume gauche avec le pouce droit, puis en cercles plus larges. On remonte le long de chaque doigt, de l'articulation à la pulpe en insistant sur la « pince » pouce-index. On empaume chaque doigt et on l'« essore ». On termine par des va-et-vient au niveau du canal carpien et du poignet. Puis on change de main.

**À compléter par trois exercices antistress**

1. On inspire en serrant les poings et on écarte les doigts comme pour « jeter un sort ». Puis on les « égoutte ».
2. On inspire, poings serrés, on monte les épaules, on bloque son souffle dans cette position en expirant.
3. On inspire et on souffle en montant rapidement les épaules, huit fois. On relâche en vidant le thorax.

Merci à Laurence Roux-Fouillet, sophrologue, auteure de *La Sophrologie au féminin* (Presses de la Renaissance).

## La tête, la nuque et les oreilles

**Parfait pour** décongestionner toute cette zone jusqu'aux premières cervicales ou si l'on a la tête « lourde ».

**On fait comment ?** Debout, on démarre par un mouvement circulaire en effleurant du bout des doigts la peau du visage et le crâne, et on respire avec le ventre. En alternant les deux mains, on lisse son front en partant du centre vers les tempes. On presse les pouces sur les tempes, vers le haut, puis vers l'arrière. Pour les oreilles: on pince et on tire légèrement le pavillon vers l'extérieur, puis, index et majeur joints, on frotte la partie osseuse à l'arrière des oreilles (éviter le tissu trop fragile entre la mâchoire et l'os temporal). Enfin, on les bouche avec les paumes, on tapote la base du crâne avec les majeurs et on relâche rapidement. Pour la nuque: on croise les mains derrière la nuque, les pouces descendent, sans forcer, de chaque côté de la colonne cervicale. On inspire, tête fléchie, les mains passent rapidement « en collier », devant la gorge. On expire et on relève la tête en arrière.

Merci au Dr Denis Lamboley, spécialiste de la gestion du stress, coauteur, avec Marie-Laure Javerliat, de *Massage de la tête* (Marabout).

## QUELLE HUILE UTILISER ?

### SUR LES MAINS:

une huile végétale enrichie au jojoba ou aux HE de lavande (sédatif), d'orange ou de petit grain bigaradier (déstressant).

### SUR LES JAMBES

**ET LES PIEDS:** une huile décontractante à l'arnica ou, plus fraîche, au citrus. On peut finir par un gel tonifiant au cuivre anti-jambes lourdes à appliquer de bas en haut, jusqu'à l'aîne.

## Les pieds et les mollets

**Parfait pour** faciliter la circulation de retour, détendre sa voûte plantaire et dégonfler pieds et chevilles quand on a trotté sur 10 cm de talon!

**On fait comment ?** Si on a le temps, on plonge ses pieds dans un bain délassant (au marron d'Inde) et on roule deux balles de tennis sous la plante des pieds et les orteils. Avec le poing fermé, on masse la voûte plantaire du talon aux orteils. Main à plat, on enveloppe trois fois son pied. Avec les pouces, on dessine des épis en partant du talon et en exerçant de petites pressions circulaires jusqu'aux orteils (insister sur les coussinets). On saisit chaque orteil en lui faisant faire une rotation, dans un sens, puis l'autre. Avec la paume, on effleure trois fois le coup de pied vers l'extérieur. Avec le pouce, on masse le dessus du pied en dessinant des spirales. On termine en l'enveloppant deux minutes avec les paumes. Les mollets: une main après l'autre, on remonte du tendon d'Achille jusqu'au pli du genou. On pétrit la partie charnue du mollet avec la paume. Puis on étire de bas en haut, du péroné au tibia, et on enveloppe mollet et pied.

**ISABELLE SOING.**

Merci à Geneviève Barraqué, praticienne à l'Atelier relaxation pieds et jambes, Espace Weleda.