

Auto-massages pour réveiller le corps

A - Cette série s'exécute en position assise.

Frottez vos mains l'une contre l'autre et posez-les à plat sur votre visage dans le sens de la hauteur.

Descendez en une légère pression de la racine de vos cheveux jusqu'en bas de votre menton. Remontez et redescendez de cette façon une dizaine de fois consécutives. Effectuez une pression pendant la descente de vos mains tout le long de votre visage.

B - Lissez vos joues en partant de chaque côté du nez jusque sur vos oreilles et revenez au point de départ. Recommencez cet agréable massage une dizaine de fois.

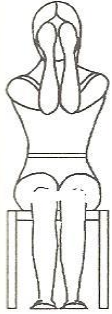
C - Posez vos mains au-dessus de votre tête puis en partant du point culminant de votre crâne, descendez jusqu'au-dessus de vos oreilles en faisant des pressions et des tapotements avec le bout de vos doigts tout le long de ce parcours. Remontez en tapotant au sommet du crâne et recommencez une dizaine de fois.

D - Frottez vos oreilles d'une manière énergique avec vos deux mains bien à plat pendant 30 secondes environ.

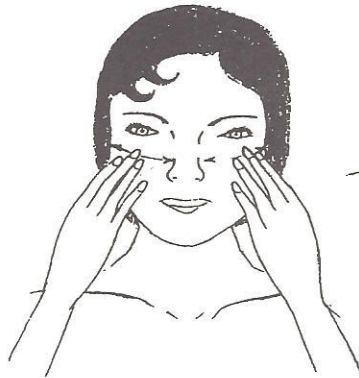
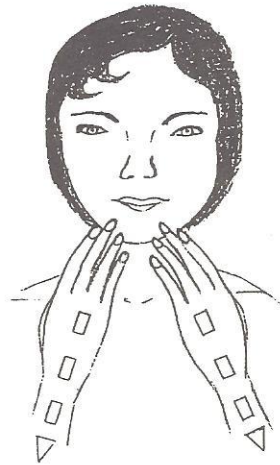
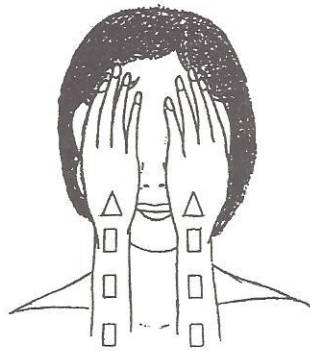
E - Pour terminer, pincez la peau de votre cou avec le bout des doigts depuis la nuque jusqu'aux épaules (30 secondes).

Recommandations : Ces auto-massages sont à pratiquer le matin au réveil soit avant, soit après votre petit déjeuner.

Le contact de vos mains avec votre peau doit être doux et ferme à la fois.



Les exercices D et E seront exécutés avec énergie et sans crainte de vous faire un peu mal (E)
Une très grande sensation de bien-être s'ensuivra parce qu'au travers de votre visage et votre tête, c'est tout votre corps qui se trouve concerné par ce Réveil Energétique.

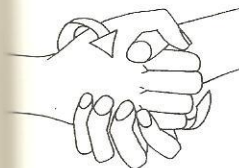


Auto-massages pour réveiller le corps

Auto-massages pour un meilleur sommeil



A pratiquer juste au moment de vous endormir.
A - Allongez-vous ou calez-vous assis confortablement. Commencez par bouger vos orteils tour à tour en sentant bien l'articulation et la souplesse de chaque doigt pendant environ une minute. Ne remuez que les orteils et pas du tout le reste des pieds. C'est une question d'application et de concentration. Le plus important dans cet exercice est de vous **absorber sereinement** dans votre tâche. Surtout ne vous crispez pas !.



Auto-massages pour un meilleur sommeil

B - Passez ensuite aux mains, massez-les l'une contre l'autre, puis faites-les tourner l'une sur l'autre. Imaginez que vous vous lavez les mains sous un filet d'eau. Soyez très attentifs au contact subtil de vos mains sur vos mains. Ne vous pressez pas, massez vos mains doucement, vous sentirez une profonde relaxation s'installer en vous.

Nous vous souhaitons une belle et douce nuit. Ces deux exercices pour favoriser votre sommeil vous paraîtrons sans doute extrêmement simples car ils le sont ! Ils comportent toutefois une clef de détente absolue et nous allons vous l'expliquer.

Les mains et les pieds forment les extrémités de l'antenne corporelle reliée au cerveau. S'absorber dans la "contemplation intérieure" des mains et des pieds permet d'obtenir une grande relaxation du cerveau. Les pensées semblent disparaître au profit d'un vide mental salutaire. Vous êtes à ce moment là en état de **Méditation**.



Nous pensons que la méditation est un des procédés thérapeutiques les plus efficaces au niveau du psychisme. Elle permet d'effacer pour un moment toutes les agitations et laisser l'énergie "décalée" par les soucis ou la maladie se replacer dans son juste milieu, se recentrer. Tout est question d'équilibre. Ce temps de pause accordé au corps et à l'esprit vous donne une puissante possibilité de récupération et de régénération. Ce rendez-vous avec vous est donc à ne pas manquer. Chaque soir la méditation du sommeil vous conduira dans le nouveau monde des seniors, celui des nuits apaisées.