#### Entretenir sa vitalité, conserver ou retrouver un sommeil de bonne qualité, tout cela de manière autonome grâce à des auto-massages réguliers.

#### elements

#### La Médecine Chinoise compte 5 éléments auxquels sont associés 5 saisons, 5 couleurs, 5 émotions, 5 notes de musiques, 5 organes et 5 viscères correspondant à des systèmes organiques particuliers.

#### En réflexologie plantaire chinoise, chaque élément est associé à deux zones réflexes couplées qui correspondent aux organes et viscères qu’elles reflètent et à des symptômes physiques ou psychiques spécifiques. Pour les identifier, il faut apprendre à les repérer.

#### Depuis fin novembre, nous sommes rentrés dans l’hiver. Cette saison est gouvernée par l’élément Eau, sa couleur est le bleu ou le noir. Elle est associée sur le plan organique au Rein et sur le plan viscéral à la Vessie. L’émotion associée est la Peur.

#### Protocole d’auto-massage :

#### PIED DROIT :

#### Brosser énergiquement tout le pied (plante, côtés et dessus) avec une main fermée en poing.

#### Bien malaxer le gros orteil.

#### Stimuler la zone des sinus au bout des orteils.

#### +/- [Partie liée à la saison si présente sur ce pied]

#### Stimuler en appuyant une bonne dizaine de fois sur le 1er point du méridien du rein (au centre de la voûte plantaire).

#### Stimuler la base des orteils sur le dessus du pied, puis remonter avec la main en lissant le dessus du pied.

#### Masser les malléoles en cercle.

#### Remonter le long du mollet et du tibia.

#### Mobiliser la rotule en rond en la massant.

#### Remonter le long de la cuisse.

#### Masser la chair de la pointe de la hanche en la malaxant avec les mains.

#### Passer sur le pied gauche.

#### PIED GAUCHE :

#### Brosser énergiquement tout le pied (plante, côtés et dessus) avec une main fermée en poing.

#### Bien malaxer le gros orteil.

#### Stimuler la zone des sinus au bout des orteils.

#### +/- [Partie liée à la saison si présente sur ce pied]

#### Stimuler en appuyant une bonne dizaine de fois sur le 1er point du méridien du rein (au centre de la voûte plantaire).

#### Stimuler la base des orteils sur le dessus du pied, puis remonter avec la main en lissant le dessus du pied.

#### Masser les malléoles en cercle.

#### Remonter le long du mollet et du tibia.

#### Mobiliser la rotule en rond en la massant.

#### Remonter le long de la cuisse.

#### Masser la chair de la pointe de la hanche en la malaxant avec les mains.

#### POUR FINIR :

#### Se lever et terminer l’auto-massage en « pompant » avec l’index et le majeur tendus, 7 fois au milieu du pli de l’aine des deux côtés en même temps. Puis pomper 7 fois avec les 4 doigts le point situé environ trois doigts sous le nombril. Rester une ou deux minutes tranquille en respirant profondément avec le ventre.

#### Vous devriez immédiatement ressentir un allègement des jambes et une détente générale.

#### Votre auto-massage d’hier :

#### Les zones réflexes du Rein et de la Vessie se trouvent sur les deux pieds.

#### Elles sont à masser en hiver (de mi-décembre à mars), mais vous pouvez aussi les stimuler si vous avez les difficultés suivantes :

#### Calculs rénaux, cystites, rhumatismes, problèmes ostéo-articulaires, problèmes de dents, otites, troubles auditifs, manque de force, tremblements, asthénie, épuisement

#### Peurs (traumatismes anciens), phobie, crises d’angoisse, manque de volonté, sentiment de menace, changement de cycle de vie

