

AUTOMASSAGES

pour détendre le cou et se protéger des cervicalgies

Dans le centre de Beidaihe, Madame LIU Ya Fei, en collaboration avec le docteur JIAO, a mis au point une méthode complète pour traiter les problèmes de cervicalgies et les douleurs de la nuque. Cette méthode comprend des exercices statiques, des mouvements, des automassages et s'adresse à différentes pathologies de cette région cervicale. Pour vous, Madame LIU a sélectionné quatre automassages destinés à entretenir la souplesse et la circulation de l'énergie dans le cou. Ces exercices, particulièrement faciles à effectuer, doivent être pratiqués régulièrement pour délivrer leur efficacité !

1

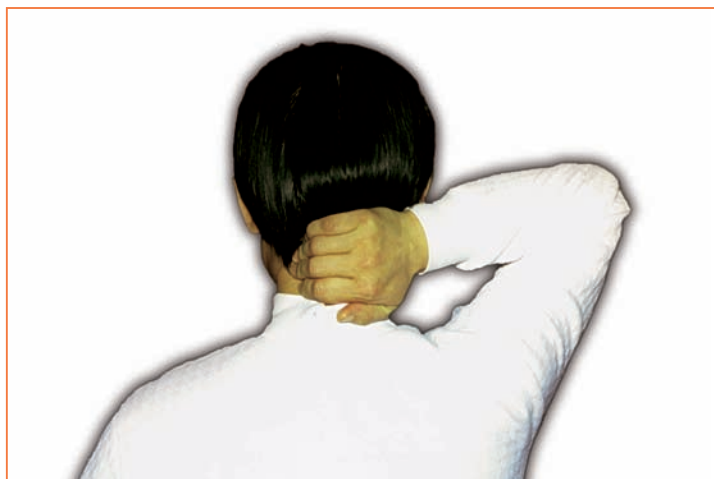
Réchauffer le cou



Placez les mains derrière la nuque et massez-la horizontalement en la réchauffant. Une sensation de détente du cou apparaît. Ce mouvement facilite la circulation du sang et l'énergie dans la tête et la nuque.

2

Pincer le cou

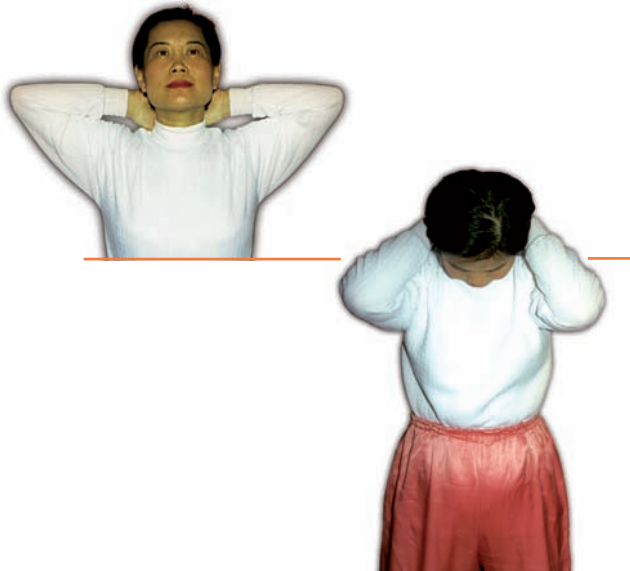


Placez la main droite derrière la nuque. En inspirant, pincez le cou. En expirant, relâchez doucement la main.

3

Renforcer la nuque et le cou

*Croisez les deux mains derrière la tête
En inspirant, ouvrez la poitrine et les bras,
levez légèrement la tête vers le haut.*



*En expirant, baissez la tête, rapprochez les coudes devant
la poitrine, et massez en appuyant sur la nuque.*

4

Masser le FENG SHI (20 VB)



*Placez les pouces au Feng Shi (Dans le creux sous l'occipital).
Le point Feng Shi est aussi appelé "point vert". Son massage permet
de faire circuler l'énergie dans la région du cou et de la nuque.*

*Placez les autres doigts vers le haut du crâne.
Massez le Feng Shi avec les pouces, de l'intérieur vers l'extérieur,
en petits mouvements circulaires. Augmentez la force du massage
progressivement, sans provoquer de douleur.*