

fr.news.yahoo.com

Date : 15/02/2014

Auteur : Emilie Cailleau

Fatigue : 5 automassages pour réveiller son visage

TOP Santé.com

Topsante



Vous sortez d'une sieste ou d'une nuit de sommeil, vous avez du mal à émerger. Ces petits automassages devraient vous aider à vous réveiller en douceur.

Une toilette imaginaire

Assise confortablement, frottez vigoureusement les ailes du nez, en montant et en descendant avec le bord externe des index, puis posez les majeurs dans le creux du menton. Contournez la bouche. Suivez les côtés du nez et remontez jusqu'à la racine des cheveux. Redescendez ensuite de chaque côté du visage en le caressant avec tout l'intérieur de la main, comme si vous laviez votre visage avec de l'eau fraîche. Répétez ce massage plusieurs fois.

Arrivée à la racine des cheveux, recourbez vos doigts comme les dents d'un peigne et massez votre cuir chevelu jusqu'à la nuque. Recommencez plusieurs fois ce mouvement.

Les tempes

Massez Tai Yang (points hors méridiens placés dans le petit creux sur la tempe) avec vos index, en avant et en arrière. Prenez en même temps conscience des éventuelles tensions du front et des yeux.

Évaluation du site

L'actualité mondiale et française par Yahoo! France, sous forme de brèves couvrant l'économie, les sports, le multimédia, la culture, la politique, l'international... Les sources sont diverses : AFP, AP, Reuters, 01net...

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 2294

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

La bouche

Posez vos index allongés, l'un sur la lèvre supérieure, l'autre sur la lèvre inférieure. Frictionnez fermement, les deux mains en opposition. Observez en même temps les tensions au niveau de la langue et de l'intérieur de la bouche.

Les oreilles

Massez devant et derrière les oreilles : les doigts en V, l'index sur l'os derrière l'oreille et le majeur devant l'oreille, frottez en montant et descendant (appuyez à la descente) à plusieurs reprises.

Puis pincez les lobes, toujours avec le majeur et l'index, et tirez-les doucement vers le bas. Répétez ce geste plusieurs fois en relâchant les mâchoires.

La nuque et la poitrine

Les mains posées sur le cou, frottez fermement la nuque, une main puis l'autre, comme quand vous vous séchez avec une serviette, en tournant la tête du côté opposé au mouvement de la main. Puis croisez vos doigts derrière la tête et appuyez-vous dans vos mains, comme dans un coussin.

Merci à Laurence **Cortadellas**, auteure de Petits **exercices spirituels** et **corporels** à l'usage des femmes d'aujourd'hui, **éditions Grancher**.

Retrouvez cet article sur Topsanté