

MASSAGE TUI NA

DOS & JAMBES

Dos: Le dos est parcouru par le méridien de la vessie qui est lui même jalonné par les points "Shu" de transport de tous les organes. Chacun de ces points " transporte l'énergie aux organes". C'est pourquoi le massage est bénéfique à l'ensemble de la vitalité.

Action: disperse les stagnations de Qi dans le dos, débloque le Qi du foie, renforce les organes et entrailles, détend les muscles, disperse le vent froid-humidité.

Exemple de symptômes: Dorsalgie, douleurs de flans, palpitations, insomnie, perte de mémoire, frustration, émotivité, toux.

Partenaire allongé sur le ventre bras le long du corps:

- Caresses (yin)
- Refoulements de haut en bas des spinaux avec la base des paumes de mains (yin,yang)
- Idem avec tranche de la main (yin, yang)
- Roulements sur trapèzes, haut du dos, omoplates et spinaux (yin, yang)
- Pincements sur toute la surface du haut du dos (yang)
- Caresses (yin)
- Malaxages en spirales avec la base des paumes (yin)
- Refoulement sous l'omoplate avec le tranchant de la main (yin,yang)
- Pincement des spinaux de bas en haut (yang)
- Pression avec les paumes superposées de haut en bas de spinaux (yin, yang)
- Pas de l'ours sur les spinaux (yin, yang)
- Vibration sur la colonne vertébrale de haut en bas (yin, yang)
- Tambourinage avec les poings en creux (yin, yang)
- Séparations-rapprochement horizontaux de haut en bas avec les deux mains (yin, yang)
- Peignage des espaces intercostaux (yin)
- Pétrissage (palper, rouler) des deux côtés du dos l'un après l'autre, de l'intérieur vers l'extérieur (yin, yang)
- Pression avec les pouces des 2 chaînes du méridien de la vessie, de haut en bas (yin, yang)
- Tambourinages doigts écartés (yin, yang)
- Frottements circulaires du dos puis du bas du dos (yang)

Région lombaire: Les lombes représentent la plus grosse articulation du corps. Elles supportent l'ensemble du poids du corps et sont souvent sujettes à des tassements dus au vide d'énergie de reins. Elles représentent également lieu de passage de l'énergie vers les membres inférieurs.

Action: Disperse la stagnation du Qi et du sang, libère la stase sanguine et calme la douleur.

Exemple de symptôme: Douleur violente dans la région lombo-sacré, aggravé par le mouvement, la toux et la respiration profonde, difficulté de flexion, de rotation et d' extension, engourdissement et zones d'anesthésie dans les membres inférieurs.

Partenaire allongé sur le ventre bras le long du corps:

- Malaxer avec la base de la paume la région lombo-sacrée (yin)
- Frotter circulairement avec la paume la région lombo-sacré (yin, yang)
- Séparer horizontalement en roulant avec les avant-bras (yin, yang)
- Tapoter avec les mains en coque la région lombo-sacrée (yin, yang)
- Caresses (yin)

Membres inférieurs: Ils relient l'homme à la terre. En tant que lieu le plus Yin, ils sont fréquemment envahis par l'humidité et sujet au rhumatismes ou à l'oedème qui s'y accumule lorsque le yang est déficient.

Action: -Régularise la circulation du Qi, du sang et des liquides dans les membres inférieurs.

- Diminue les adhérences des genoux.
- Diminue les gonflements dus à l'arthrite et à l'oedème.

Partenaire allongé sur le ventre:

- Caresser les jambes, des cuisses aux chevilles (méridien de la vessie)
- Roulement avec le poing sur les cuisses. Roulement sur les mollets avec le dos de la main
- Pétrissage des cuisses et mollets
- Pression du méridien de la vessie

MASSAGE TUI NA DOS & JAMBES

- Pression du Wei Zhong (40 Ve), jambes pliées.
- En maintenant la jambe pliée (coup de pied posé sur l'épaule du praticien), pétrir puis malaxer le mollet
- Saisir le bout du pied et effectuer des mouvements d'adduction abduction pour étirer le mollet
- Friction du mollet, en maintenant la jambe pliée: Le coup de pied repose sur l'épaule
- Tambourinage, doigts écartés, des cuisses et mollets
- Aplatissement du mollet: Tirer dans le sens du méridien avec la paume de la main