

# Automassage pour renforcer le système immunitaire

## Méthode transmise par Liu He

Les tapotements de cet automassage réveillent chaque cellule du corps et les entraînent à nous défendre contre les agressions extérieures.

**Genoux légèrement pliés et bassin relâché tout au long de l'automassage.**

Sur chaque partie du corps, faire 2 fois 8 tapotements énoncés ou chantés (ce qui permet de rester concentré)

Sans autre précision, les tapotements se font avec les 2 mains.

Bouger les doigts de pieds régulièrement tout au long des tapotements.

- **Front** active la microcirculation – du bout des doigts
- **Sommet de la tête (Bai Hui)** - une main après l'autre :  
Point des 100 réunions. Stimule le Yang, régularise notre horloge biologique. Quand Bai Hui est bloqué, il y a risque de dépression et sentiment de solitude.
- **Os temporal (côtés de la tête)**: développe notre esprit de décision (méridien de la vésicule biliaire)
- **Nuque** - une main après l'autre (en creux):  
Libère les tensions, bien relâcher les genoux.
- **Occiput (Palais du Vent)** :  
Améliore la circulation du méridien Du Mai ce qui permet à l'esprit de communiquer avec le corps ... et inversement ! Clarifie l'esprit. Elimine les vertiges.
- **Entre les 2 sourcils (Dan Tian Supérieur)** - une main après l'autre :  
Ouvre cet espace souvent contracté (ordinateur, contrariétés, excès de concentration...)  
Ouvre la Conscience,
- **Les joues** :  
Déstresse le cerveau, tonifie le visage
- **Le menton** - avec le dos de la main :  
Permet d'activer le Qi à cet endroit et raffermi menton.
- **Poitrine** :  
Disperse les "nuages", les oppressions. Décharge les émotions négatives.
- **Trapèze** - avec la tranche d'une main :  
Déstresse, réduit l'insomnie (Vésicule Biliaire -VB 21).
- **Aisselles** - avec la tranche d'une main :  
Libère les états dépressifs
- **Creux du coude (huit tapotements supplémentaires)** – une main après l'autre (en creux):  
prévient des problèmes cardiovasculaires. Maintient la santé du cœur physique. Ouvre le méridien du cœur
- **Doigts** - une main après l'autre :  
Active la circulation du sang dans les mains, ce qui réduit les mains froides. Améliore la circulation du sang dans tout le corps. Active les méridiens.

- **Mains** - Frapper les mains devant derrière. Active les méridiens. Ouvre la cage thoracique
- **Poumons** – mains en creux – dégage les poumons
- **Ventre** :  
Réveille le 2e cerveau. Active l'élimination.
- **Poing creux au nombril**- une main après l'autre, tonifie la vitalité générale. Tonifie les abdos.
- **Reins** (avec les mains en becs de canard ou mains en creux)
- **Poing creux à Ming Men** - une main après l'autre. Tonifie l'énergie du Rein. Entre les reins
- **Creux des fessiers** (avec la tranche des deux mains vers l'avant) :  
Soulage les lombaires
- **Aine** (avec la tranche des deux mains) :  
A cet endroit de manière générale, le Qi ne circule pas très bien et entraîne une accumulation de toxines. Permet une meilleure circulation lymphatique.
- **Haut des jambes** (les mains de chaque côté, de bas en haut et de haut en bas) :  
Active les méridiens Yin et Yang de la jambe
- **Arrière des genoux** (mains en creux) :  
Régularise les problèmes de dos
- **Bas des jambes** (les mains de chaque côté, de bas en haut et de haut en bas) :  
Active les méridiens Yin et Yang de la jambe
- **Pieds** :  
En soulevant et abaissant les talons, envoyer une vibration depuis les talons qui traverse le corps jusqu'en haut et appuyer sur le 1er point du Rein. Active Rein et Rate.