

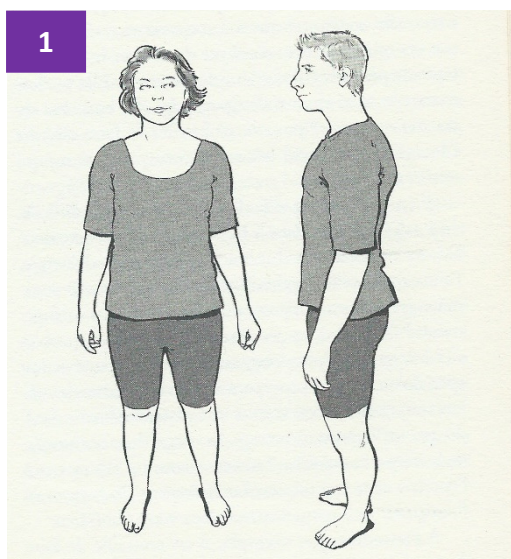
SRE1 (Sophro-Relaxation Energétique) : auto-massages

(Extraits du livre « Le secret des auto-massages chinois » de Sandra et Olivier STETTLER)

- ✓ Découverte de la relaxation debout, ancrage
- ✓ Fatigue → détente (libération des tensions)
- ✓ Réveiller et faire circuler les NRJ
- ✓ Retarder le processus de vieillissement
- ✓ Harmoniser le corps et l'esprit (mouvement juste, respiration juste, intention juste)
- ✓ Développer la conscience d'être présent « ici et maintenant » entre Ciel & Terre

1. Position de base : alignement de la colonne vertébrale entre le Ciel et la Terre

1

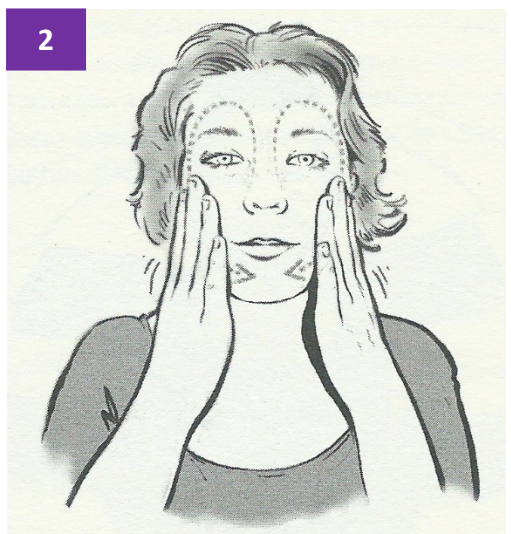


Position de départ

- Pieds parallèles écartés de la largeur des épaules
- Bassin légèrement basculé vers l'avant pour effacer les cambrures lombaire & cervicale
- Colonne vertébrale droite
- Épaules détendues, bras souples le long du corps
- Sensation de lourdeur dans le bas du corps & de légèreté dans la partie supérieure
- Menton légèrement rapproché du cou & tête comme suspendue par un fil
- Mâchoire relâchée
- Corps & esprit détendu

2. Massage de l'ensemble de la tête

2



Massage du visage

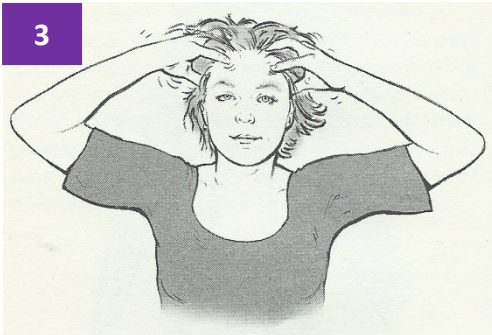
- Frotter les mains vigoureusement pour stimuler la circulation de l'énergie

Une fois que vos mains sont bien chaudes :

- Massage du visage en remontant par les ailes du nez
- 3 passages circulaires au minimum

Indications : stimule la circulation de l'énergie et du sang dans le visage. A une action antirides

3

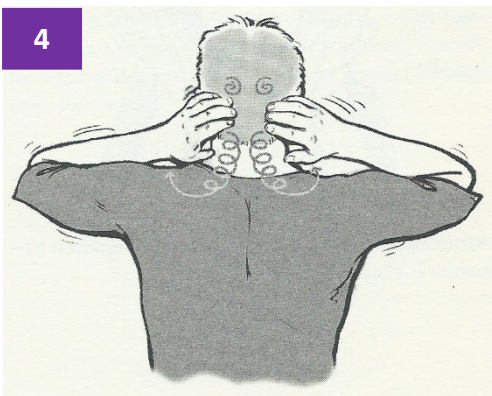


Massage du cuir chevelu

- Masser en grattant avec vos ongles le cuir chevelu
- 1 trajet central et 2 trajets latéraux jusqu'à la nuque
- 3 passages sur chaque trajet au minimum
- Peigner vos cheveux jusqu'à la nuque, plusieurs fois avec vos « mains d'NRJ »

Indications : augmente la vigilance & stimule l'activité cérébrale

4



Massage du cou

- Masser à l'aide de pressions circulaires la zone sous-occipitale, puis en descendant le long des cervicales
- Frotter vigoureusement & alternativement avec vos deux mains la grosse vertèbre à la base du cou (création d'une chaleur dans cette zone)

Posez l'intention de se délester de toutes les tensions accumulées sur les épaules, les envoyer à la Terre.

Indications : détend la nuque & relance l'NRJ Yang dans le corps

5



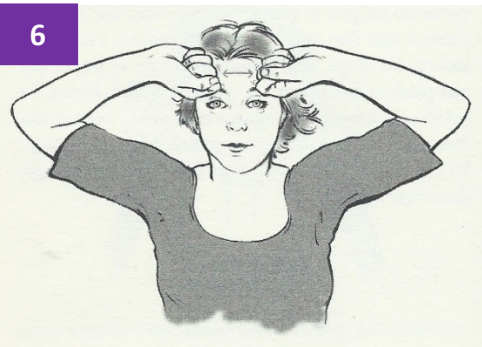
Massage de la gorge

- Masser lentement & profondément de part et d'autre de la trachée avec vos pouces
- Environ 20 secondes

Indications : stimule les défenses immunitaires & harmonise la glande thyroïde

3. Massage des organes des sens

6

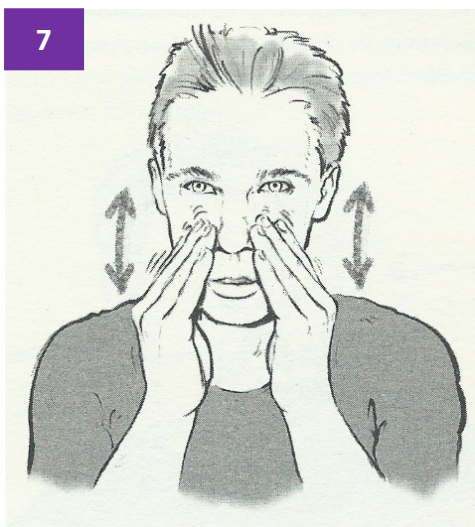


Massage des yeux

- Avec la phalange du milieu des index, masser les arcades sourcilières en appuyant de la racine du nez jusqu'aux tempes
- Reproduire le mouvement sous les yeux
- 3 mouvements de chaque

Indications : stimule l'acuité visuelle (les yeux sont reliés à l'NRJ du foie)

7



Massage du nez

- Frotter vigoureusement les ailes du nez
- Environ 10 secondes

Indications : stimule le sens de l'odorat (le nez est relié à l'NRJ du poumon)

8

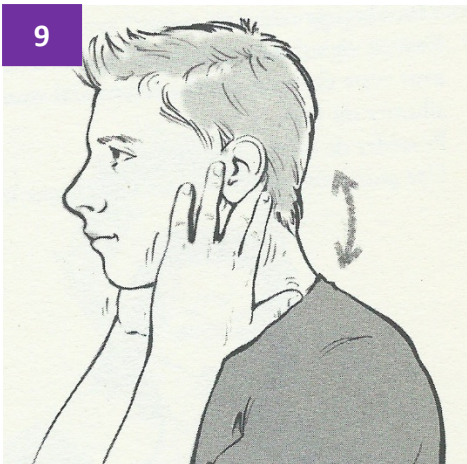


Massage de la bouche

- Coller la pointe de la langue au palais
- Masser les gencives avec un index sur chacune de vos lèvres (puis inverser la position des index)
- Environ 10 secondes

Indications : rétablit l'équilibre de la polarité haut/bas du corps (la bouche est reliée à l'NRJ de la rate/pancréas)

9



Massage des oreilles

- Masser doucement l'articulation de la mâchoire
- Frotter la peau devant et derrière les oreilles (oreille entre annulaire & majeur)
- Masser les pavillons et finir en tirant sur les lobes (comme si vous vouliez allonger vos oreilles) (3 fois de suite)
- Environ 30 secondes

Indications : stimule le sens de l'ouïe (les oreilles sont reliées à l'NRJ du rein)

4. Réveiller & faire circuler l'NRJ dans le thorax

10



Massage de la zone sous-claviculaire

- Frotter vigoureusement sous votre clavicule gauche avec votre index & votre majeur
- Procéder de la même façon sous votre clavicule droite
- Une quinzaine d'aller-retours sous chaque clavicule

Indications : stimule l'NRJ défensive

11



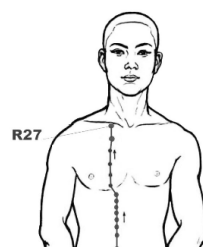
Stimulation de la zone du 27 Rein

- Joindre le pouce, l'index & le majeur et replier les deux autres doigts de manière à former un « bec »
- Croiser les mains et stimuler le point 27 Rein de chaque côté simultanément

Le point 27 Rein se situe de chaque côté du sternum sous les clavicules. Pour le repérer, mettre 2 doigts sur cette zone et plier l'autre bras vers l'avant. Vos 2 doigts vont alors s'enfoncer dans un petit creux.

- Environ 10 secondes

Indications : rétablit l'équilibre de la polarité gauche/droite du corps & harmonise l'activité des 2 hémisphères cérébraux.



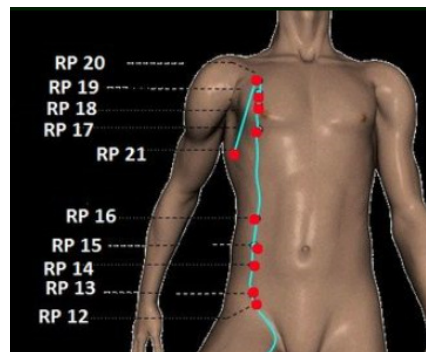


Stimulation des points 27 Rein & 21 Rate-Pancréas

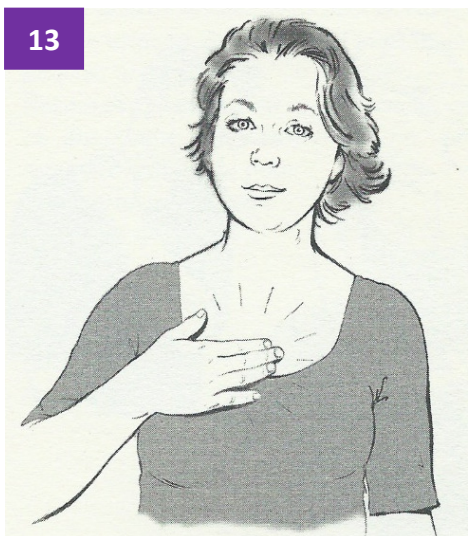
- Poursuivre le mouvement précédent en gardant un « bec » sur le point 27 Rein et l'autre sur la zone du 21 Rate-Pancréas

Le point 21 Rate-Pancréas se situe à un travers de mains sous l'aisselle entre 2 côtes.

- Environ 10 secondes



Indications : rétablit l'équilibre de la polarité gauche/droite du corps & stimule l'NRJ défensive et distribue l'NRJ dans tout le corps

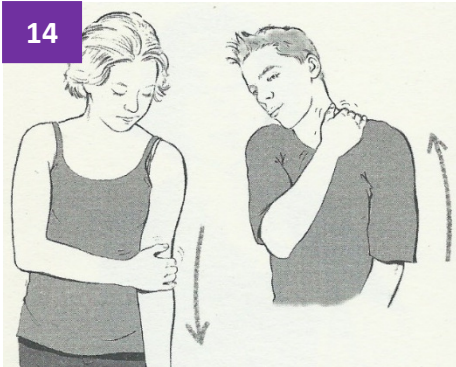


Stimulation du thymus (organe du système immunitaire)

- Stimuler doucement le sternum en émettant le son « A » tout en portant votre conscience sur les cellules du Thymus en train de vibrer.
- Emettre de 1 à 3 fois le son « A »

Indications : rétablit l'équilibre de la polarité gauche/droite du corps & stimule l'NRJ défensive et harmonise le chakra du cœur.

14



Lissage des bras

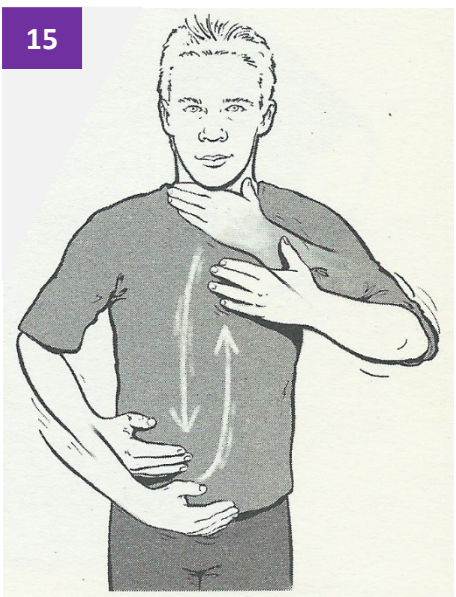
(Méridiens Yin : face interne du bras & méridiens Yang : face externe)

- Mains à plat, lisser la face interne du bras, en partant de l'épaule jusqu'au bout des doigts. Remonter par la face postérieure, en englobant l'épaule
- Même mouvement sur l'autre bras.

Indications : active la circulation de l'NRJ dans les bras et les mains & distribue l'NRJ de la poitrine dans les membres supérieurs.

1. Réveiller & faire circuler l'NRJ dans le reste du corps (ventre, bas du dos & jambes)

15



Lissage de Ren Mai (vaisseau conception)

- Placer une main sur la gorge et l'autre sur le pubis
- Glisser la main supérieure de haut en bas le long de la ligne médiane pendant que l'autre main monte jusqu'au niveau du cou
- Renouveler plusieurs fois ce mouvement circulaire en diminuant progressivement son amplitude pour finir le mouvement au niveau du ventre : on fait descendre l'NRJ dans le ventre
- Environ 15 mouvements

Indications : harmonise la gorge, la poitrine et le ventre & fait descendre l'NRJ.

16

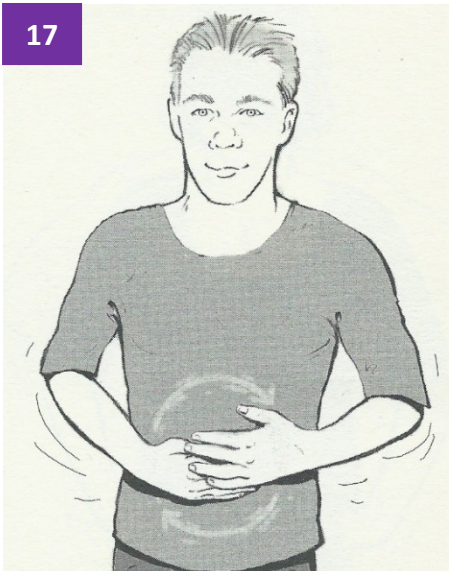


Massage des flancs

- Masser les flancs avec les deux mains
- Passer ensuite sous les côtes pour masser le foie et le pancréas
- Environ 20 secondes

Indications : libère les stagnations d'NRJ & stimule l'énergie digestive

17



Massage du ventre

- Mains l'une sur l'autre, masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre qui correspond au sens du péristaltisme intestinal (contractions musculaires qui permettent la progression du contenu intestinal) : main en haut du ventre, on descend sur la gauche, pour remonter du côté droit
- Une quinzaine de mouvements circulaires

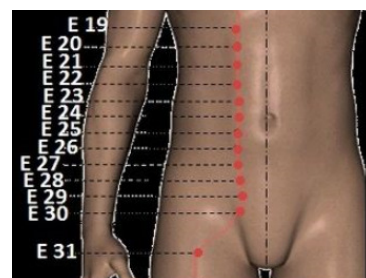
Indications : facilite le transit intestinal & détend le plexus solaire et l'estomac

18



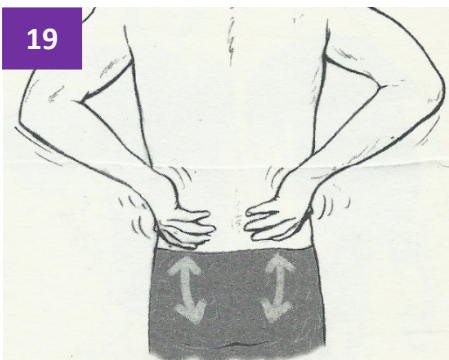
Stimulation du 30 Estomac

- Frotter la zone du 30 Estomac, point situé au milieu du pli de l'aîne
- Environ 10 secondes



Indications : ce point régule les sphères uro-génitale, digestive et psychologique

19

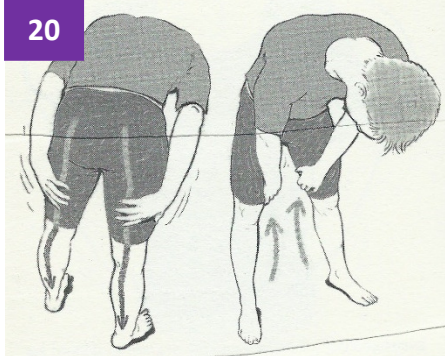


Massage de la zone lombaire

- Frotter le bas du dos
- Stimuler le creux lombaire avec un mouvement qui part des poignets (les coudes ne bougent pas, les pouces et les index forment un cercle)
- Environ 20 secondes

Indications : fortifie l'NRJ des reins & détend les muscles du bas du dos

20

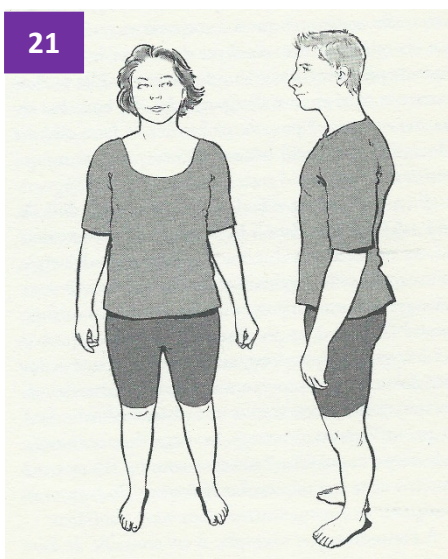


Lissage des jambes

- Mains à plat, lisser les faces postérieures des jambes jusqu'au bout des orteils. Remonter par les faces internes jusqu'au pli de l'aîne. Englober ensuite vos hanches pour revenir dans le bas du dos. Ces mouvements suivent le sens de la circulation de l'NRJ dans les méridiens
- Synchroniser la respiration avec le mouvement : expiration en descendant & inspiration en remontant.
- *Au minimum 5 passages*

Indications : active la circulation de l'NRJ dans les jambes et les pieds & distribue l'NRJ du ventre dans les membres inférieurs.

21



Retour à la position de base

- Vérifier les différents points de focalisation de départ
- Prendre quelques instants pour observer la détente corporelle & le calme mental
- *1 à 3 minutes environ*