

L'automassage rapide et efficace

Au cours d'une journée active, de nombreuses tensions s'accumulent et se logent dans diverses parties du corps. Il en résulte des maux de tête fréquents, des étourdissements ou des muscles endoloris. Bref, une variété de petites douleurs désagréables qui ne disparaissent pas complètement, même après une nuit de sommeil et qui, au contraire, refont surface dès les premiers instants du réveil.

Les exercices pratiques à faire soi-même qui vont suivre servent justement à faciliter le soulagement de ces malaises courants. Ces techniques simples procureront un sommeil plus réparateur et ainsi, un réveil sans courbatures.

La chaleur des mains à elle seule contribue à la détente de la région traitée. Aussi est-il bon de les réchauffer, en les frottant ensemble rapidement, avant de commencer à masser l'une ou l'autre partie de notre corps.

Maux de tête

Les maux de tête quotidiens sont très répandus. Ils sont souvent dus à une accumulation de tensions au cours de la journée.

- Pour aider à soulager plus rapidement un mal de tête, poser une main à l'arrière de la tête et l'autre sur le front en refermant les paumes sur le crâne à la ma-

nière d'un étau (photo 1).

- Appliquer alors une légère pression avec chaque main.
- Répéter le mouvement pendant quinze secondes.

Étourdissements

Presque tout le monde connaît des étourdissements à un moment ou à un autre.

Ce phénomène s'explique par un manque d'oxygène au cerveau (quand on se lève trop rapidement par exemple ou qu'on n'a pas suffisamment de vitamine E dans le sang). En effet, cette vitamine aide à la bonne circulation d'oxygène dans le sang. (Ceux et celles faisant de la haute pression s'abstenir).

- Pour rétablir l'oxygénation du cerveau lorsque survient un étourdissement, il suffit d'appliquer les mains doucement de chaque côté de la tête.

Les oreilles doivent se trouver entre le pouce et les quatre autres doigts réunis ensemble (photo 2).

- Dans cette position, exercer une pression lente mais constante sur le crâne avec les mains, pendant quinze secondes. Puis relâcher.
- Cette technique aide à rétablir l'équilibre énergétique du cerveau.



Gilles Morand

MASSAGE POUR HOMMES

Mobile: (438) 523-9605



J'offre des traitements en massage depuis 1982.

\$40 POUR 50 MINUTES

Venez prendre une pause santé
pour vous soulager du stress.

Retrouvez votre Équilibre Global :
corps-émotions-mental

Services offerts : -Massage Corporel (suédois)

-Drainage Lymphatique

-Massage des Tissus Profonds

-Techniques Vertébrales

-Polarité

-Énergie Quantique **J6N 1E2**

