

AUTOMASSAGES CHINOIS POUR SOULAGER LES MAUX DE TÊTE ET LES VERTIGES

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/forme/4-automassages-chinois-pour-soulager-maux-de-tete-vertiges-video-bien-etre-2016804>

À la fois énergisante et apaisante, la médecine chinoise est un incroyable révélateur de bien-être. Au-delà de l'acupuncture qui peut impressionner, une méthode simple et efficace existe : l'automassage (ou digitoponcture).

Vous êtes migraineux ou sujet aux vertiges ? La solution à vos problèmes se trouve peut-être tout simplement... entre vos mains ! L'automassage chinois est un excellent moyen de retrouver son harmonie intérieure en deux temps trois mouvements. Si cette méthode n'est pas miraculeuse, pratiquée régulièrement, elle apaise efficacement les tensions accumulées dans le corps et soulage les douleurs du quotidien : problèmes de dos, crampes d'estomac, migraines... En Chine, plus qu'une lubie, l'automassage est un véritable art de vivre au quotidien.

Vous pratiquez d'ailleurs déjà sûrement une forme d'automassage sans le savoir. Par exemple, lorsque vous avez mal à la tête et que vous vous massez les tempes, ou quand vous vous êtes cogné et que vous frottez la zone en question. Même chose lorsque vous vous frottez les yeux le matin au réveil. Ces gestes anodins, presque inconscients, sont en fait des automassages. Ils permettent d'obtenir un soulagement rapide en stimulant les différentes fonctions de l'organisme.

Comment pratiquer un automassage ? Rien de plus simple ! Pas besoin de matériel, juste de vos mains. Asseyez-vous confortablement pour être le plus à l'aise possible. Localisez les points à masser en fonction de vos besoins.

En l'occurrence ici, il s'agit de quatre points qui permettent de soulager les maux de tête et de calmer les sensations de vertiges. Le premier se situe derrière la tête en haut de la nuque, le deuxième au niveau des tempes, le troisième à la base de l'implantation capillaire et le quatrième sur la main, entre le pouce et l'index. Avec l'un de vos doigts, effectuez une pression à l'endroit du point et massez environ deux minutes. L'automassage est une méthode intuitive. Si vous sentez que l'un de ces points est plus sensible ou douloureux, insistez en massant plus longuement, cela permettra de dénouer une tension qui s'y cache probablement.

Pourquoi pratiquer la digitoponcture ? Difficile de ne pas l'adopter tant ses qualités sont évidentes. C'est une méthode simple à mettre en œuvre, qui ne nécessite pas de matériel particulier et qui offre très vite des résultats visibles, aussi bien au niveau du corps que de l'esprit. Aucun risque de se blesser, cette technique ne présente que peu de contre-indications et peut être pratiquée à tout âge.