



L'ENERGETIQUE MASUNAGA

Dynamisez votre énergie et réduisez votre stress avec ces techniques simples et rapides avec Roel de Blue Tree Massage.

Shizuto Masunaga, un maître japonais de Shiatsu et auteur de nombreux livres, a inventé des techniques d'étirement qui aident l'énergie à circuler à travers les **12 méridiens de notre corps**. Lorsque vous vous étirez le matin, vous sentirez que c'est une façon énergisante de commencer la journée. Cette routine est également un bon complément d'un massage shiatsu qui est un traitement très efficace pour libérer le stress et d'autres troubles de santé mineurs.

POUMON ET GROS INTESTIN



Tenez-vous droit et accrochez vos pouces derrière votre dos. En expirant, pliez lentement votre corps vers l'avant, aussi profondément que possible et soulevez vos bras vers le ciel derrière votre dos.

RATE ET ESTOMAC



Asseyez-vous à genoux. Tout en inspirant, étirez vos bras et vos mains au-dessus de votre tête. Expirez et abaissez votre corps vers l'arrière, sans lever les genoux. Appuyez-vous sur vos bras et vos mains.

CŒUR ET INTESTION GRELE



Tout en inspirant, asseyez-vous avec vos pieds joints, en les rapprochant le plus possible de votre corps. Asseyez-vous droit et saisissez vos orteils. Expirez et penchez-vous en avant et rapprochez le plus possible la tête de vos pieds.

VESSIE ET REIN



Tout en inspirant, asseyez-vous les jambes droites devant vous. Le tronc, le cou, la tête et les bras tendus vers le haut. Tout en expirant, penchez-vous en avant et portez vos mains vers vos genoux. Essayez de toucher vos pieds.

TRIPLE RECHAUFFEUR ET PERICARDE



Asseyez-vous en position du lotus. Étirez le haut de votre corps. Expirez et penchez-vous lentement en avant pendant que vos bras se croisent et que vous poussez les paumes contre l'intérieur de vos genoux. Répétez en inversant la position des jambes et des bras.

FOIE ET VESICULE BILIAIRE



Assis, les jambes largement étirées. Le haut du corps et les bras tendus au-dessus de votre tête. Expirez et soulevez votre bras droit au-dessus de votre tête vers votre pied gauche. Répétez de l'autre côté avec votre bras gauche vers votre pied droit.

- TIPS 1 Faites ces exercices quotidiennement, de préférence le matin.
 2 Mettez votre esprit au repos et concentrez-vous sur votre respiration.
 3 Ne cherchez pas la force et la douleur.
 4 Maintenez chaque mouvement pendant 7 respirations, et pendant chaque expiration, étirez-vous un peu plus.
 5 Faites-les dans un mouvement fluide et lent.
 6 Répétez le cycle 3 fois sans interruption.
 7 Vous pouvez aussi suivre ces techniques d'étirement de Masunaga en vidéo sur notre chaîne YouTube Blue Tree Massage