



---

## Voici quelques techniques toutes simples pour soulager des douleurs ou des tensions.

**Douleurs oculaires:** masser les sourcils à la racine du nez avec le pouce et l'index. Exercer d'abord une légère pression avec le bout des doigts, puis pincer la racine du nez et tirer la peau en avant. Exercer une pression douce et constante.

**Maux de ventre et d'estomac:** la réflexologie plantaire convient bien dans ce cas. Masser d'abord du milieu de la plante des pieds vers l'avant en faisant des mouvements circulaires avec la pulpe du pouce. Exercer ensuite une pression croissante puis décroissante.

**Maux de tête:** écarter et courber légèrement les doigts. Masser ensuite la tête en faisant de petits mouvements circulaires avec le bout des doigts. Exercer une pression douce, constante, sans appuyer.

**Fatigue:** masser la face extérieure et antérieure des mollets en allant du creux des genoux jusqu'aux talons. Avancer lentement en faisant des pressions avec le bout de tous les doigts. Maintenir la pression sur chaque point pendant quelques secondes.

**Tensions et douleurs dans le dos et dans la nuque:** Masser la partie supérieure de l'articulation de l'épaule. Saisir doucement le tissu musculaire et pétrir. Varier entre pressions douces et plus fortes. Alternative: placer une balle de tennis entre le dos et une paroi, faire des mouvements pour faire rouler la balle dans la zone des épaules ou du dos qui a en besoin. Adapter la pression en fonction des besoins.

**Constipation:** masser la partie supérieure du côté interne des pieds et la plante des pieds, ainsi que le milieu des gros orteils. Masser en faisant des mouvements circulaires. Alternier pression douce et plus forte.

**Autre méthode qui a fait ses preuves en cas de constipation:** masser le ventre en faisant lentement des cercles avec la paume des mains dans le sens des aiguilles d'une montre.