JOUR 8

L'Auto-massage

Le toucher est un de nos sens les plus précieux. Il est souvent négligé et pourtant il joue un rôle important dans notre bien-être. Le toucher se réfère autant à l'acte de toucher avec nos mains et nos doigts qu'à celui de *la sensation d'être touché sur notre peau*.

Ce contact, quand il a lieu dans un cadre de confiance, stimule de nombreuses terminaisons nerveuses et produit un effet calmant voire de plaisir qui peut grandement contribuer à notre bien-être. Ce serait vraiment dommage de s'en priver !

Le Massage

Inutile de faire ici une longue apologie du massage, dont je suis une grande adepte depuis de nombreuses années. Il suffira de dire que la pratique régulière du massage s'avère être non seulement un grand plaisir relaxant mais aussi un **acte de prévention de la santé**, car il permet de stimuler de nombreux flux et échanges aux niveau métabolique et énergétique.

Ainsi quand vous en avez l'occasion, le temps et les moyens, n'hésitez pas à aller vous faire masser, cela en vaut la peine. Il existe de nombreux styles de massage, choisissez celui qui vous convient.

L'Auto-Massage

Une manière de bénéficier des bienfaits d'un massage de manière plus régulière est de pratiquer l'auto-massage. Il n'est pas indispensable de suivre des cours, même si cela peut aider, pour se masser les zones du corps bien accessibles que sont **la nuque, la tête, les pieds, les jambes, les fessiers et le bas du dos, et bien sûr le ventre**.

Utilisez une **huile végétale de qualité** (amande douce, olive, noix de coco, jojoba, abricot, etc.) et rajoutez quelques gouttes d'une **huile essentielle** de votre choix pour vous relaxer, vous stimuler ou simplement aromatiser. Bien mélanger et appliquer avec amour et compassion. Vous en ressentirez les multiples bienfaits rapidement. A faire quand vous êtes fatigué, en manque de tendresse, surmené, ou quand vous combattez une infection, un rhume, une indigestion, une petite déprime… Rien de tel pour calmer immédiatement des douleurs menstruelles ou une indigestion que de se masser de bonnes huiles sur le ventre, avec ménagement et intention.

Ces gestes simples peuvent aussi s'appliquer aux autres. Avez-vous déjà constaté avec quelle rapidité un enfant, du plus petit au plus âgé, se calme et se détend lorsqu'on lui applique un petit massage local à la moindre plainte de douleur ? Les huiles agissent localement, mais c'est aussi le résultat du système nerveux et énergétique qui perçoit dans cet acte un geste d'amour et d'attention bienvenu pour détendre les tensions et les inquiétudes et aider à rétablir le bien-être.