

L'auto-massage des jambes

Bonjour

J'espère vous retrouvez en pleine forme.

Merci pour vos retours et vos encouragements.

Nous allons poursuivre ces auto-massages avec les jambes. C'est moins le pied de trouver des expressions avec les jambes..

C'est pas le moment de « prendre les jambes à cou », car il faut rester à la maison !!!!

C'est super important si nous voulons sortir au plus vite de cette situation.

Continuez à noter dans votre carnet de bord tout ce qui vous vient par la tête, les émotions, ressentis, ce que vous faites ,avec aussi ce que cela vous a procuré etc... ce qui a changé dans votre vie et les ressources que vous avez, les interrogations sur l'instant présent et sur le futur, ce que vous voulez voir changer et ce que vous pourriez faire pour cela. Et vous avez sûrement bien des idées...

Les jambes... c'est quoi pour vous ? Quelle relation avez-vous avec elles ? Comment vous les percevez ? En tout cas, elles nous permettent d'avancer ensemble, dans la même direction, main dans la main !!!

Je vous rappelle que pour que votre bien-être, il est primordial de vous installer confortablement. C'est toujours possible de changer de position durant la séance.L'institut est fermé !!!! Il m'est difficile de faire du télétravail !!!

Pour les massage. Utilisez un corps gras (huile d'amande douce ou lait pour le corps ou ce que vous trouvez chez vous)

Comme vous avez du temps, vous pouvez commencer par masser vos pieds avec une balle de tennis ou autre... Vous pouvez le faire soit debout ou alors en étant assis sur un fauteuil ou une chaise.

Il est aussi important de respecter votre corps et de ne pas vous torturer !!! Donc douceur !!!

Surtout si vous avez des varices, vous faites seulement des effleurements !!!

Prenez un moment avant de commencer l'auto-massage pour amener votre conscience sur vos pieds. Qui sont en contact direct avec la terre !!!

Ensuite, sur vos jambes qui vous permettent d'avancer

Que ressentez-vous ? Est-ce pareil dans les deux jambes ?

Vos impressions ? Comment vous vivez le fait de vous masser ?

A la fin du massage, lavez vous les mains avec l'intention de vous nettoyer de tout, que ce soit physique, émotionnel etc... et remerciez-vous pour ces moments que vous vous donnez et prenez pour vous.

Bien du plaisir et à bientôt