



Zen'Altitude

# AUTO-MASSAGE EXPRESS

Relâcher les tensions en 30 minutes

SIMPLE • EFFICACE • À FAIRE AU BUREAU

## OBJECTIFS

- Diminuer les tensions
- Améliorer la concentration
- Prévenir les TMS
- Repartir avec une routine de 5 minutes

### 1 RESPIRATION



- Respiration diaphragmatique
- Mains sur le ventre
- Inspirer 4 sec.
- Expirer 6 sec.
- Répéter 6 fois.

Puis :

- Hausser les épaules, les laisser tomber.
- Répéter 3 fois.



### 2 NUQUE



- Avec les doigts, pressions lentes sous la base du crâne, petits cercles.



- Pincer doucement les trapèzes, descendre jusqu'aux épaules.



- Inclinaisons droite/gauche, puis rotation lente.

### 3 ÉPAULES



- Main droite sur épaule gauche : pétrissage, pressions, petits cercles.

- Changer de côté.



- Tapotements légers sur les épaules avec les mains.

### 4 AVANT-BRAS ET POIGNETS



- Presser les muscles de l'avant-bras, remonter vers le coude.
- Rouler les muscles entre les doigts.
- Rotation des poignets : 10 fois dans chaque sens.
- Étirement des fléchisseurs.
- Étirement des extenseurs.

### 5 MAINS



- Masser la paume, le mont du pouce, entre les métacarpiens.
- Tirer doucement chaque doigt.
- Pressions avec le pouce dans la paume.
- Terminer en secouant les mains.

### 6 VISAGE



- Mouvements circulaires aux tempes.



- Massage des masséters (mâchoires).

### 7 DÉTENTE AURICULAIRE (STIMULATION DOUCE)



Stimule une zone innervée par le nerf vague et favorise la détente.

- Placer l'index devant l'oreille et le majeur derrière l'oreille, en formant un V.
- Réaliser des mouvements de va-et-vient doux du haut vers le bas de l'oreille, en suivant tout son contour.
- Respirer lentement par le nez et expirer plus longuement par la bouche.

### 8 CUIR CHEVELU



- Cercles avec les pulpes des doigts sur tout le cuir chevelu.
- Déplacements de la peau du crâne.
- Légères tractions sur les cheveux.

### 9 ÉTIREMENTS



- Grandissement : bras au plafond.
- Ouverture de poitrine.
- Étirement cervical : inclinaison douce de chaque côté.
- Rouler les épaules vers l'arrière.

### 10 RELAXATION FINALE



- Fermer les yeux.
- 3 respirations profondes : inspirer par le nez, expirer lentement par la bouche.
- Scanner corporel rapide de la tête aux pieds.

Quelle est la zone qui vous paraît la plus légère maintenant ?

### CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN



Changer régulièrement de position.



Se lever toutes les 45 à 60 min.



Garder les épaules relâchées.



Écran à hauteur des yeux.



Avant-bras soutenus.



Boire régulièrement.



Regarder au loin 20 sec. toutes les 20 min pour reposer les yeux.

### VOTRE ROUTINE EXPRESS (5 MINUTES)



Respirer



Libérer



Déverrouiller



Relâcher



Recharger



Même 5 minutes d'auto-massage par jour peuvent réduire les tensions, améliorer la concentration et favoriser le bien-être au travail.

Ces gestes d'auto-massage ne remplacent pas un avis médical ou un traitement.