

Rituel massage de la zone sacrée, avec l'huile pour automassage Puissante

Assurez-vous d'être dans un endroit calme et propice à l'introspection... Ambiance chaleureuse, sécuritaire et agréable... musique, bougie cristaux et votre huile Puissante à proximité si désiré.

Vous pourrez faire votre massage en position assise ou couchée sur le dos.

Dénudez votre ventre (et vos seins si désiré) et portez des vêtements confortables.

Un cahier de note avec crayon peut également être à proximité pour noter les trésors qui auront émergé durant votre automassage.

Accueillez les émotions et ressentis avec amour et bienveillance.

Procédure...

(Voici les lignes directrices de l'automassage...mais vous pouvez en tout temps vous fiez à vos ressentis et désirs pour exécuter les mouvements)

- Activez la chaleur et l'énergie dans vos mains par frottement.

** si vous désirez prendre la position couchée pour votre massage, c'est maintenant que vous allez vous installer confortablement sinon vous demeurez assis sans problème **

- Déposez vos mains en position Yoni mudra sur notre ventre.

(Yoni signifiant l'utérus symbolise l'origine de la vie, l'énergie féminine la fertilité, dans le sens large du terme ainsi que le siège de la créativité.) ce mudra monte la Shakti (l'énergie) des chakras inférieurs vers le haut.



- Effectuez une respiration ventrale lente et profonde. (en gonflant et dégonflant le ventre) (Environ 8 répétitions)
- Prenez de l'huile et versez-la dans le creux de votre main, frottez les ensembles. Massez de façon intuitive votre ventre pour débiter, afin de prendre contact avec celui-ci et d'étendre l'huile sur la surface de la peau à masser. Variez la pression afin de connaître celle qui vous convient aujourd'hui. (Vous pouvez bien sûr inclure vos seins dans cette première étape du massage si désiré... la durée de cette étape est à votre guise)
- Vous allez maintenant faire des cercles dans le sens du transit intestinal, c'est-à-dire... débutez en bas du ventre, montez par la droite en haut du nombril et descendez vers la gauche) vous débutez par de petits cercles autour du nombril, puis grandissez en exécutant de plus grands cercles...puis on revient à de petits (la séquence peut être refait de nouveau 2 à 5 x selon vos ressentis)
- Puis, vous ramenez les mains au centre du ventre, vous prenez le temps de respirer, de nouveau par le ventre.
- Vous allez maintenant tracer une ligne avec les pouces, qui part du chakra du cœur vers le nombril, établir la connexion cœur utérus. (Nombre de répétitions à votre choix et ressentis)
- Puis, tracez maintenant des lignes en diagonale, des côtes au nombril.
- Ensuite, des mouvements linéaires du mont de vénus(pubis) vers nombril.
- Effectuez des mouvements linéaires en diagonales des crêtes iliaques(bassin) vers centre, nombril.
- Reproduisez maintenant le mouvement circulaire dans le sens du transit (comme au début)
- Massez maintenant le bas du dos au niveau des surrénales(reins) en faisant encore de petits cercles.
- Pour conclure ce rituel, déposez une main au cœur et l'autre au ventre ... Détendez vous et respirez ... couvrez vous d'amour et de douceur.

Rituel massage de la zone sacrée

8lunes / Véronique Ducharme Doulo

