

Les six mouvements de Masunaga

En fonction de la localisation de chaque méridien d'acupuncture, maître Masunaga (grand maître de shiatsu et Do In du XX^e siècle) décrit six mouvements qui étirent et stimulent les douze méridiens associés deux par deux.

Toutes les postures se réalisent en statique : une fois installé, restez le temps de 6 respirations profondes, en détente. La respiration guide le geste. En prolongeant l'expiration progressivement, les tensions lâchent millimètre après millimètre, à votre rythme.

➔ Premier mouvement de Masunaga : poumon-gros intestin



Poumon-gros intestin

➔ Deuxième mouvement de Masunaga : estomac-rate-pancréas



Estomac-rate-pancréas

➔ Troisième mouvement de Masunaga : cœur-intestin grêle



Cœur-intestin grêle

➔ Quatrième mouvement de Masunaga : vessie-rein

➔ Position :

Dans la position assise, rassemblez les deux jambes tendues. Les genoux restent pliés si l'arrière des jambes est trop raide. Les membres supérieurs sont relaxés de part et d'autre du corps.

➔ Mouvement :

Flexion du buste vers l'avant au-dessus des jambes. Six respirations profondes guidées dans le dos qui s'offre à l'inspiration. Quand vous expirez, dirigez votre attention vers l'aplatissement du pli de taille. Suivez le principe d'étirement du souffle à l'expiration pour amener progressivement le ventre vers l'avant des cuisses.

➔ Cinquième mouvement de Masunaga : maître cœur-triple réchauffeur



Maître cœur-triple réchauffeur

➔ Sixième mouvement de Masunaga : foie-vésicule biliaire



Foie-vésicule biliaire