



## AUTOMASSAGE IDOGO®

L'automassage IDOGO® n'est pas seulement une façon de se masser, c'est en même temps un exercice qui favorise la mobilité du corps et améliore sa posture.

- Premier exercice : masser l'arrière de la tête et la nuque

Tenez l'IDOGO® derrière la tête de cette façon, paumes des mains vers le haut, les coudes ouverts vers le côté ; veillez à ce que la tête ne soit pas penchée vers l'avant, vous bougez alors l'IDOGO® vers la droite et vers la gauche, le long de l'arrière de la tête et la nuque en progressant du haut vers le bas, la tête se tourne en même temps à droite et à gauche. Il est important de n'exercer aucune pression, l'IDOGO® caresse le corps, comme jouer du violon.

- Deuxième exercice : massage des épaules

Les paumes sont vers le bas, vous amenez les mains vers l'avant pendant que la tête tourne à droite et à gauche, bien redressée.

- Troisième exercice : masser les tempes et les côtés de la tête

D'abord verticalement sur les tempes, ensuite horizontalement dans la nuque pour revenir verticalement vers l'autre tempe.

- Quatrième exercice : assouplir l'énergie autour de la tête

Les mains sont devant la poitrine, tournez le bâton vers l'extérieur et amenez-le derrière la tête, ne touchez pas la tête. Passez l'IDOGO® simplement autour de la tête pour assouplir l'énergie présente dans cette zone.

- Cinquième exercice : massage du dos et de l'omoplate

Tenez l'IDOGO® derrière le dos et poussez le vers la droite et la gauche, après quelques exercices, maintenez le bâton avec la main du bas immobile et massez avec la main du haut de haut vers le bas et du bas vers le haut ; changez de main et massez l'autre côté du dos de la même façon ; veillez à conserver la tête bien droite, sinon il y a blocage du mouvement.

- Sixième exercice : massage des hanches et du bas du dos

Tenez l'IDOGO® derrière le dos et massez la partie lombaire par des mouvements vers le haut et le bas. Veillez à conserver la tête bien droite. Massez reins et fessiers à droite et à gauche.

- Septième exercice : plier les genoux et masser l'arrière des jambes

IDOGO® derrière le corps, veillez à conserver le buste droit, servez vous des genoux pour exécuter le mouvement. Les pieds sont joints, le buste et la tête ne bougent pas, uniquement les genoux se plient et se déplient.

- Huitième exercice : massage des jambes selon les lignes de circulation de l'énergie

Le sens du mouvement est de haut en bas à l'extérieur de la jambe, tourner autour de la cheville et remonter à l'intérieur de la jambe, changer de côté, descendre à l'extérieur, remonter à l'intérieur. Ceci suit les lignes des méridiens : les méridiens yang à l'extérieur de la jambe, les méridiens yin à l'intérieur de la jambe.

- Neuvième exercice : massage du ventre

L'IDOGO® est tenu d'une main, l'autre bouge la bâton de droite à gauche, changez de main et effectuer le même mouvement, toujours bien détendu.

- Dixième exercice : masser les bras le long des méridiens

Tenez l'IDOGO® d'une main et massez l'intérieur du bras de l'épaule jusqu'aux bouts des doigts, remontez par l'extérieur jusqu'aux épaules. Changez de côté et massez de la même façon.

- Onzième exercice : massage de la plante des pieds

Posez le bâton par terre, la plante du pied posé sur l'IDOGO®, faites rouler le bâton avec le pied en avant et en arrière, changez de pied.

- Douzième exercice : stimulation du point d'acupuncture lao gong

Tenez l'IDOGO® d'une main et frappez le milieu de la paume de la main où se trouve le point d'acupuncture lao gong, changez de main et frappez lao gong le même nombre de fois.