

Massage abdominal.

Si vous êtes constipé, cela peut signifier que les mouvements de vos intestins sont ralentis et que ceux-ci ne « poussent » pas suffisamment les aliments et les déchets vers le côlon. Le fait de se masser le ventre peut permettre de relancer les mouvements intestinaux et de donner un coup de pouce à votre système digestif.

Pour que le massage soit efficace, il faut s'allonger sur le dos, et masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre autour du nombril. Il faut masser relativement longtemps, si possible au moins **20 minutes**.

→ Effleurage du ventre

Dénudez votre abdomen pour le masser. Placez alors la paume de l'une de vos mains sur celui-ci et massez-le doucement avec le plat de vos doigts, en effectuant un petit cercle de droite à gauche, autour de votre nombril. Réalisez ainsi quatre tours avec une pression progressive, de légère à forte, et passez à l'étape suivante.

→ Massage du ventre avec les deux mains

En suivant le même principe que précédemment, utilisez cette fois-ci vos deux mains. Placez une main sur votre abdomen et mettez l'autre main sur cette dernière. En gardant les deux mains l'une sur l'autre, massez votre ventre en décrivant de grands cercles, toujours autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre. Il faut notamment masser de droite à gauche, afin de respecter le circuit du gros intestin. Recommencez cette étape 4 fois avec une pression régulière. Continuez ensuite votre auto-massage en revenant à la première étape, mais en effectuant une seule rotation, c'est-à-dire en réalisant un seul petit cercle de droite à gauche autour du nombril, avec la pulpe des doigts d'une main.

→ Pétrissage du ventre

À l'aide de votre pouce et de votre index, pétrissez légèrement le tour de votre ventre en alternant les deux mains. Le principe est de soulever et de relâcher la chair de votre abdomen durant quelques secondes. Placez votre main droite du côté droit de votre ventre et effectuez un mouvement de vague du côté droit vers le côté gauche. Refaites le même geste avec votre main gauche puis alternez ainsi vos deux mains, autant de fois que vous le souhaitez. Pour terminer, placez la paume de vos mains à plat sur la partie basse de votre abdomen, la pointe de vos doigts se joignant juste en dessous du nombril. Gardez cette position 60 secondes, respirez progressivement et profondément puis relâchez.