



Les Massages Ayurvédiques d'Ardhanarî 8/8 - Les Massages à Caractères Spirituels

Le Massage au Bol Kansu

Équilibrer le feu est sa première application...

Quand le feu se calme, le vent aussi. Calmer le feu, c'est aussi réduire Vata. Kansu agit principalement sur le foie.

Kansu est contre-indiqué pour les femmes enceintes car, quand on touche les pieds, on touche Apna Vayu qui a tendance à faire sortir les choses du corps, selles, urines, règles mais aussi les bébés. On ne doit pas le pratiquer pendant les trois premiers mois ni pendant les deux derniers. On ne doit jamais le pratiquer dans le cas d'une grossesse à risque mais on peut l'utiliser pour décider le bébé à sortir si le terme est dépassé.

Les biens êtres du Kansu sont de réduire la colère ainsi que la faiblesse. Il calme les très actifs. Il est bénéfique pour le cerveau et le cervelet, permet de diminuer les mauvaises pensées et de combattre le manque de volonté. Il stimule les zones réflexes et en travaillant sur le foie il améliore la vue.

Dynamisation du Kansu :

Le Kansu est composé de 5 métaux nobles représentant chacun un élément. Il est très fragile car très cassant. Il doit être énergisé cinq fois...

- 1- Commencer par se centrer dessus pour l'élément Éther.
- 2- Passer la surface convexe rapidement au-dessus d'une bougie pour l'élément Feu.
- 3- Le frotter ensuite dans le sable puis dans l'herbe pour l'élément Terre.
- 4- Le rincer sous l'eau claire pour l'élément Eau.
- 5- Le laisser sécher à l'air pour l'élément Air.

Pratique :

La main libre doit toujours effectuer la prise de terre.

La durée minimale par pied est de sept minutes et demie et la durée maximale ne doit pas dépasser quinze minutes. La durée idéale est de douze minutes ce qui, avec la préparation et l'essuyage permet de faire ce massage complet en trente minutes.

Surélever les jambes du patient à l'aide d'un coussin afin de dégager les chevilles. Mettre dessous une serviette et deux morceaux d'essuie-tout.

Comme c'est un yoga passif, il permet au patient de réduire sa respiration et cela entraîne un refroidissement. Il faut donc le couvrir.

Masquage des Yeux :

Mettre des tampons de démaquillage humidifiés à l'aide d'eau de roses diluée sur les yeux de la personne pour l'entraîner à une détente totale. Veiller à l'ambiance... Fleurs, encens, musique... Demander son accord et sa confiance au patient.

Le premier contact se fait sur les chevilles. Commencer par enduire de Ghee les deux voûtes plantaires. En mettre un peu sur le bord du Kansu. Dès que possible, recouvrir le pied droit et commencer par masser le pied gauche à l'aide du bol.

Faire des trajets selon l'intuition du moment. Cela peut être des lignes au milieu ou aux bords, des traversées, des rotations autour de la cheville, des massages sur les coussinets et au bout des orteils dans l'espace Ether.

Presque à la fin du temps prévu, remonter aux bouts des orteils de nouveau dans l'espace Ether. Frotter délicatement les extrémités des orteils en commençant par le plus petit et ce pendant au moins 30 secondes. Finir toujours par le gros orteil.

½ Final :

Entrecroiser les doigts de la main gauche avec les orteils du patient et effectuer des frottements entre. Si c'est trop difficile, glisser un doigt seulement entre deux orteils. Puis prendre le gros orteil en pince pour l'étirer et continuer jusqu'au plus petit. Pincer l'ongle du gros orteil au 2/3 en prenant appui dessous à l'aide des autres doigts. Continuer avec les autres orteils.

Changement de pied :

Sans lâcher le pied gauche, prendre contact avec le pied droit. Le découvrir et recouvrir le gauche. Effectuer le même massage.

Final :

A la fin du deuxième massage, découvrir le pied gauche et simultanément se saisir avec les deux mains des deux coups de pied en plaçant les pouces sur la ligne médiane de la voûte plantaire. Remonter en faisant quelques pressions. Revenir sur les malléoles et masser d'abord celle à l'intérieur puis celle à l'extérieur.

Mudras :

Placer les pouces et les index en Mudra en contact avec les extrémités des gros orteils du patient. Rester dans cette position de recueillement une ou deux minutes. Puis recouvrir, se recentrer et remercier le patient.

Le Massage du Fœtus

C'est un massage qui fait travailler les émotions anciennes, notamment celle de la période prénatale... Il agit très bien auprès des personnes boulimiques ou anorexiques. C'est un travail karmique très puissant.

Le massage du fœtus nécessite de fermer les bandas, c'est-à-dire les orifices nez, gorge, plexus et anus. Il se pratique en apnée vide. Deux doigts sont utilisés pour travailler le long de la colonne vertébrale, l'index pour l'air, le majeur pour le feu.

C'est un massage de profonde confiance qui devrait se pratiquer sept fois sur sept jours ou une fois par semaine sur sept semaines.

Positions :

Si on fait les deux côtés, le patient est allongé d'abord sur le côté gauche en croissant, c'est-à-dire en position latérale de sécurité avec un bras sous la tête et en arquant le plus possible les bras et les jambes pour former comme un croissant. A la fin de ce côté, le patient doit se reposer quelques minutes. Le thérapeute ne change pas de place, c'est le patient qui se tourne complètement.

Si on ne fait qu'un côté, le patient s'allonge sur le côté droit dans une position analogue.

Le praticien se place à genoux, un devant les seins et l'autre devant le ventre. Afin de ne pas créer de choc, il vaut mieux qu'il laisse le patient s'en approcher suffisamment pour créer le contact.

59

1- Ligne sur la colonne :

Expirer et bloquer les bandas. Puis poser les mains en prières de manière à ce que les index et les majeurs soient de part et d'autre de la colonne. Faire une pression importante des doigts, une main remontant jusqu'à l'Atlas et l'autre main descendant jusqu'au coccyx. Faire des pressions simultanément sur ces deux points et revenir sans toucher le corps en position de prières.

2- Ligne au dessous de la colonne :

Inspirer et expirer pour retrouver le calme. Inspirer de nouveau et à la fin de l'expiration, poser les deux mains en prières sur le côté inférieur du corps. Ouvrir les paumes et faire avec la main haute le trajet vers l'épaule basse puis le continuer vers l'extrémité de la main. Pendant ce temps, la main basse descend vers la hanche basse et continue jusqu'à l'extrémité du pied. De nouveau revenir sans toucher le corps en position de prières.

3- Ligne au dessus de la colonne :

De nouveau inspirer et expirer pour retrouver le calme. Inspirer de nouveau et à la fin de l'expiration, poser les deux mains en prières sur le côté supérieur du corps. Ouvrir les paumes et faire avec la main haute le trajet vers l'épaule haute puis le continuer vers l'extrémité de la main. Pendant ce temps, la main basse descend vers la hanche haute et continue jusqu'à l'extrémité du pied. De nouveau revenir sans toucher le corps en position de prières. Faire ces trois trajets trois fois en tout. Selon la taille du patient, les deux mouvements latéraux peuvent être simultanés ou décalés. En décalé, il faut plus de temps d'où un risque de problème avec le souffle.

Mandala des reins :

Poser les deux mains en cœur au dessus du chakra des reins et souffler dans l'ouverture. Puis refermer le chakra des reins en resserrant les mains dessus et se redresser pour reprendre de l'air.

Mandala au milieu du dos :

De nouveau poser les deux mains en cœur au dessus du chakra du milieu du dos et souffler dans l'ouverture. Puis refermer le chakra du milieu du dos en resserrant les mains dessus et se redresser pour reprendre de l'air.

Mandala des reins :

Poser les deux mains en cœur au dessus du chakra du cœur et souffler dans l'ouverture. Puis refermer le chakra du cœur en resserrant les mains dessus et se redresser pour reprendre de l'air.

Final : Couvrir le patient, se remettre en prières et attendre. Remercier quand le patient a repris complètement conscience.

Le Massage du Mandala du Ventre

Ne pas faire sur une femme enceinte...

Massage à l'huile de Moutarde.

Le patient est allongé sur le dos. Lui mettre un rouleau sous les genoux pour détendre le bas ventre. Le praticien est assis sur le côté droit du patient.

Prendre la main du patient et poser l'autre main sur son épaule. Lui demander la confiance. Ensuite, le praticien lui pose sa main sur l'un de ses genoux. Cette facilité est normalement réservée aux personnes ayant une certaine intimité avec le praticien.

60

Cercles du Nombril :

Verser une petite quantité d'huile de moutarde dans le creux de la main gauche. La réchauffer en tournant avec l'annulaire de l'autre main. On peut le faire avec le majeur si on souhaite approfondir la connaissance de la personne. Avec ce même doigt, déposer une à une douze gouttes d'huile de moutarde dans le creux du nombril. En restant bien perpendiculaire, faire douze petits cercles à l'intérieur du nombril dans le SH.

Cinq Éléments :

Depuis le fond du nombril, mais uniquement lors de l'expiration du patient, faire des pressions avec des vibrations dans les cinq directions pour les cinq éléments présents dans le nombril dans l'ordre suivant :

- 1- Vers le bas pour la terre
 - 2- Vers la gauche pour l'eau (Rate)
 - 3- Vers la droite pour le feu (Foie)
 - 4- Vers le haut pour l'air (Tête)
 - 5- Vers le bas pour l'Ether dans l'expiration seulement.
- Relâcher la pression dès que le patient inspire.

Points Cardinaux :

Prendre le point médian entre le plexus solaire et le nombril et y déposer un peu d'huile avec l'annulaire et le majeur. En gardant le même rayon, tracer les trois autres points cardinaux dans l'ordre suivant : Nord, Est et Ouest.

Cercle « Océan de l'Énergie » :

En partant du nombril, monter sur le point Sud et effectuer un premier cercle dans le SH avec l'annulaire et le majeur par quart de tour afin de mieux huiler l'ensemble du trajet. Revenir dans le nombril à chaque fois. Faire ensuite les douze cercles, toujours en revenant dans le nombril à chaque tour.

Arcs :

Tracer les arcs en prenant appui avec le pouce et les autres doigts contre les côtes flottantes puis le long du bassin.

Premier trajet des arcs en cercle :

Faire des arcs sur les côtes flottantes gauches de l'intérieur vers l'extérieur puis remonter sur l'os de la hanche gauche jusqu'à l'os du pubis. Continuer le long de l'os de la hanche droit, descendre et remonter le long des côtes flottantes droites.

Deuxième trajet en diagonale :

Cette fois, ces quatre arcs se font tous de l'intérieur vers l'extérieur. Faire d'abord l'arc des côtes flottantes gauches, puis l'arc de la hanche droite, puis l'arc des côtes flottantes droites et enfin l'arc de la hanche gauche.

Troisième trajet en cercle :

Faire le même trajet que lors du premier trajet en cercle.

Remplissage du Mandala :

A l'aide des quatre doigts de la main droite, faire douze cercles dans le SH dans « l'Océan de l'Énergie ».

Effacement du Mandala :

Mettre les cinq doigts en bouquet dans le nombril en tournant légèrement et faire six pressions vers le bas dans l'expiration.

Placer la paume de la main droite sur le nombril, les doigts bien ouverts vers le haut. Puis balayer « l'Océan de l'Énergie » dans le sens horaire en faisant pivoter le poignet. Faire au moins trois cercles.

**La suite est seulement si on ne fait pas le Massage du ventre.
Sinon passer directement au Massage du ventre...**

Soufflage dans le Cœur :

Poser un tissu sur le nombril. Faire un cœur des deux mains en joignant les pouces et les index. Poser ce cœur centré sur le nombril et souffler très doucement trois fois à travers.

Empilage des quatre Mains :

Le praticien laisse sa main droite sur le ventre du patient puis il lui prend sa main gauche et la pose dessus. Après, il lui prend sa main droite et la superpose dessus avant de la recouvrir de sa main gauche.

Quelques secondes après, le praticien retire doucement sa main droite, recouvre le patient et repose sa main par dessus. Puis il retire de la même manière sa main gauche et la pose sur l'épaule.

Final :

Demander au patient d'ouvrir les yeux puis de les refermer de nouveau. Quelques secondes après, le laisser les rouvrir et le remercier.

Le Massage du Ventre

Ce Massage du ventre s'effectue à l'huile de moutarde dans la continuité du Mandala du ventre ou à l'huile de sésame dans le cas de l'Abhyanga.

Lignes du colon :

Il commence au-dessus de l'appendice. Démarrer sur ce point et monter tout droit près de l'estomac. Arrondir le trajet et traverser sur le côté, redescendre en dessous à la verticale du nombril et redescendre verticalement jusqu'au pubis. Faire ce trajet trois fois.

62

Vibrations du colon :

Faire ce trajet trois fois mais en y rajoutant des vibrations.

Cercles du colon

Faire le même trajet trois fois mais avec des petits cercles dans le SH en utilisant trois doigts. Les doigts doivent plonger suffisamment lorsque qu'ils sont en avant et doivent remonter quand ils sont en arrière.

Petites tapes :

Poser la paume de la main basse en maintenant un creux naturel sur le point de départ du trajet et taper fortement deux fois de suite dessus avec les cinq doigts de l'autre main. Le bruit produit doit être en résonance. Avancer un peu sur le trajet et recommencer la double tape...

Si le patient est très constipé, il est possible de faire de un à trois trajets en faisant des cercles avec le poing cette fois.

Effacement du Mandala :

Poser le poignet fermé sur le nombril et tourner sept fois dans le SH. Ouvrir les doigts et continuer à tourner en faisant au moins trois tours.

Faire plusieurs cercles à l'aide des deux paumes bien à plat dans le losange.

Demi-lunes :

Ces demi-lunes sont des tractions qui s'effectuent de l'extérieur vers l'intérieur. Elles remettent les organes à leurs places.

Avec les deux paumes, saisir les flancs du corps en décalage, la main haute le long des côtes flottantes gauches, la main basse le long de la hanche droite. Glisser vers le milieu du corps.

Puis échanger les mains, la main haute le long des côtes flottantes droites, la main basse le long de la hanche gauche. Glisser de nouveau vers le milieu du corps. Puis faire quelques cercles à l'aide des deux paumes.

Étirements des flancs :

Avec les deux paumes, saisir les flancs d'une manière symétrique et les soulever légèrement vers le haut. Recommencer deux autres fois en changeant légèrement de place. Les mains du praticien peuvent alors se toucher.

Pressions des cinq doigts :

Fermer le poing droit et poser les cinq doigts dans le nombril. Faire six pressions vers le bas lors de l'expiration du patient.

Poser un tissu sur le nombril. Faire un cœur des deux mains en joignant les pouces et les index. Poser ce cœur centré sur le nombril et souffler très doucement trois fois à travers.

Empilage des quatre Mains :

Le praticien laisse sa main droite sur le ventre du patient puis il lui prend sa main gauche et la pose dessus. Après, il lui prend sa main droite et la superpose dessus avant de la recouvrir de sa main gauche.

Quelques secondes après, le praticien retire doucement sa main droite, recouvre le patient et repose sa main par dessus. Puis il retire de la même manière sa main gauche et la pose sur l'épaule.

Final :

Demander au patient d'ouvrir les yeux puis de les refermer de nouveau. Quelques secondes après, le laisser les rouvrir et le remercier.

Le Massage du Sphinx

C'est le massage d'initiation réservé à certaines personnes...

**C'est le massage d'Union des énergies de Shiva et de Shakti
qui doit être réservé aux personnes déjà engagées sur une voie spirituelle.**

Pour une femme, ce massage ne doit pas être pratiqué pendant les règles et sur une personne qui a mal au dos.

Ce massage ne peut se faire que si le dos est bien dégagé. Si ce n'est le cas, commencez par faire le massage du dos mais uniquement la première partie qui se pratique en position latérale. Ce massage doit être fait très rapidement afin de ne pas générer de fatigue inutile chez le patient.

Positions :

Le patient est allongé sur le ventre, les bras à l'équerre de part et d'autre de la tête. Demander la confiance puis, le praticien commence par huiler abondamment les avant-bras, les bras et le dessus des mains du patient ainsi que ses propres bras.

Puis il se met debout de part et d'autre du bassin, les malléoles internes de ses pieds frôlant les os du bassin du patient.

Après il demande au patient de se mettre dans la position du Sphinx, les avant-bras devant être bien serrés contre le corps et les coudes strictement à la verticale des épaules. La tête du patient doit être penchée en avant mais pas tombante, dans l'axe du corps.

**Dés que le praticien est prêt,
Il doit se recueillir en faisant une très courte prière,
Les mains jointes au niveau du cœur.**

Massage du Cou :

Poser les mains encore unies sur la nuque puis descendre chaque bras en direction du sol simultanément de part et d'autre en exerçant une pression soutenue mais prudente contre la nuque. Remonter et inverser les bras pour donner un effet ciseaux. Faire ce trajet six fois en n'oubliant pas de plier les genoux.

Massages simultanés :

Avancer un peu afin d'avoir les chevilles en contact au niveau de la taille. Joindre les deux mains en prière et les poser sur la colonne vertébrale, les doigts de la main droite orientés vers le bas, les doigts de la main gauche orientés vers le haut pour le premier trajet.

Engager les deux trajets dans l'expiration mais différemment. La main gauche remonte le long de la colonne, glisse à gauche sur le cou et continue sans pression jusqu'au sternum. La main droite descend le long de la colonne vertébrale jusqu'au coccyx.

Ces deux mouvements doivent être bien synchronisés. Revenir au moment de l'inspiration par le même trajet et enclencher sans interruption le même mouvement mais en l'inversant et en faisant passer la main droite à droite du cou. Faire ce trajet complet six fois également.

Frictions des épaules et des bras :

Faire des frictions sur les épaules, les avant-bras et les bras en pressant bien le trajet du méridien du gros intestin avec les pouces trois fois en tout. Ce trajet se termine par une pression importante du pouce dans les jointures entre les pouces et les index du patient.

Pression du sacrum :

Les mains bien ouvertes, descendre sur le sacrum en effectuant des mouvements de balayages transversaux qui se croisent largement.

Continuer doucement vers les pieds pour finir par des effleurements.

Final :

Exercer une pression assez forte des deux paumes sur le sacrum et demander au patient de s'allonger complètement.

Reprendre la position de prière du départ et remercier le patient. Le couvrir et le laisser se reposer.

Le Massage avec le Son "OM"...

Ce massage ne peut se faire que si le praticien est parfaitement détendu. Il doit s'y préparer par un travail préparatoire, méditation et respiration.

Positions :

Le patient est allongé sur le dos les bras placés en triangle vers le bas, les paumes étant presque en contact avec la taille. L'orientation la plus favorable est que le patient ait la tête en direction du soleil. Si ce n'est pas possible, on peut allumer une bougie et la placer devant sa tête. Les pieds sont tournés vers l'intérieur et il est important de soulever légèrement les chevilles avec une serviette judicieusement pliée afin d'éviter des torsions importantes lors des marches sur les voûtes plantaires.

Le praticien peut se talquer les pieds pour éviter de « coller » à cause de la transpiration. Normalement, il doit garder les bras ballants pour pouvoir mieux conserver son équilibre mais s'il n'a pas de problème d'équilibre, il peut mettre ses mains en prière devant son cœur. Le patient doit être totalement nu. La confiance se demande agenouillé en tenant les deux chevilles du patient et en regardant le soleil ou la flamme.

Marche des pieds :

Poser les orteils dans le creux des voûtes plantaires du patient. Puis marcher en alternant le poids d'un côté à l'autre et en scandant le son OM. Faire cette marche de trois à douze fois.

Frappes des coussinets :

Le pied droit étant immobile, frapper légèrement la partie charnue de la voûte plantaire avec le gros orteil par un petit mouvement de balancier. Le faire aussi de trois à douze fois. Puis changer de pied et en faire autant sur l'autre.

Marche inverse des pieds :

Se tourner d'un demi-tour et marcher alternativement douze fois d'un côté à l'autre mais cette fois, c'est le talon qui prend appui sur la voûte plantaire.

Pressions sur les orteils :

Se remettre dans le bon sens et faire six pressions avec le gros orteil d'abord sur le gros orteil droit puis sur le gros orteil gauche. Faire ensuite une pression sur chaque orteil du pied droit du plus gros au plus petit trois fois de suite. Faire de même sur le pied gauche.

Ciseaux :

Faire un trajet de l'arc plantaire de l'orteil au talon en faisant un effet de ciseaux à l'aide du gros orteil et de l'index du pied droit. Le faire trois fois. Puis changer de côté et faire de même.

Trajet du pied :

Faire un trajet du pied en faisant des pressions du pouce en partant de l'intérieur en bas. Faire de même sur le pied gauche.

Chevilles :

Changer de position, mettre les deux pieds à l'extérieur au niveau des chevilles. Tourner le pied droit à la perpendiculaire et en poser le milieu sur la cheville du patient. La faire ainsi rouler vers l'extérieur par trois appuis progressifs vers la droite. Cela provoque une rotation de toute la jambe. Faire de même sur la cheville gauche mais dans l'autre sens.

Trajet de la jambe :

Faire trois fois le trajet de la jambe par l'intérieur jusqu'au dessus du genou puis redescendre par l'extérieur. Veiller à ce que l'ensemble du pied porte sur la jambe. Faire de même sur la jambe gauche.

Genoux :

Avancer légèrement les deux pieds. Faire une série de pressions en forme de cercle du gros orteil autour du genou en portant du bord intérieur et en tournant vers le haut puis vers l'extérieur et retour. Faire

ensuite une première ligne de pressions du gros orteil trois doigts au dessus du cercle et une autre ligne de pressions trois doigts au dessous, toujours de l'intérieur vers l'extérieur. Faire de même sur le genou gauche.

Cuisses :

Faire trois fois le trajet de la cuisse par l'intérieur. Pivoter le pied à la perpendiculaire vers la droite et le placer dans la pliure de la cuisse. Faire plusieurs pressions avant de redescendre par l'extérieur de la cuisse. Faire de même sur la cuisse gauche.

Hanches :

Avancer au niveau des hanches de manière à ce que les deux malléoles internes soient en contact avec la pointe du trochanter. Faire quelques pressions simultanées des deux côtés sur ces points.

Coccyx :

Poser le pied dans le bas du sacrum, le talon prenant appui sur le coccyx. Faire trois pressions vers le haut avec le talon droit puis trois pressions avec le talon gauche toujours en scandant « OM ».

Fessier :

Avec le talon droit, dessiner trois rayons depuis le sacrum vers le côté en tournant légèrement vers le haut à chaque fois. Faire de même sur la fesse gauche.

Dos :

Faire trois trajets du dos à droite de la colonne avec le pied droit, puis trois trajets du dos à gauche de la colonne avec le pied gauche. Les pouces guident les pieds le long de la colonne vertébrale. Les retours se font par l'extérieur.

Chenille :

Faire la chenille en plaçant le gros orteil droit à gauche de la colonne, les autres orteils restant à droite. Contracter alors tous les orteils pour progresser d'une vertèbre à l'autre. Faire de même avec le pied gauche sur le côté gauche du dos.

Zig-Zag :

Faire un nouveau trajet en zig-zag, le pied étant d'abord placé à 45 degrés vers la gauche puis à 45 degrés vers la droite. A chaque pas, avancer le long de la colonne. Le creux de la voûte plantaire doit toujours rester au dessus des vertèbres. Doser l'appui selon l'endroit et redescendre par l'extérieur. Faire de même avec le pied gauche.

Omoplates :

Poser le pied entre le bras et l'omoplate droite. Descendre en faisant des pressions du gros orteil et tourner autour de l'omoplate pour en faire le tour complet. Puis faire trois pressions sur le dessus de l'omoplate.

Trapèzes :

Avec le talon, descendre le long du trapèze en glissant sur le côté de la nuque. Attention à ne pas mettre une pression trop forte. Le faire trois fois puis changer de côté pour faire le trapèze gauche. Attention à la position du visage.

Bras :

Poser les deux pieds à l'intérieur des triangles formés par les bras. Avec le pied droit, prendre appui avec les orteils au sommet de l'avant-bras. Relâcher et pivoter légèrement pour refaire cet appui au milieu de l'avant-bras puis juste avant le coude. Tourner davantage et prendre appui au sommet du bras puis au milieu du bras et juste avant le poignet. Faire le trajet trois fois puis changer de côté et faire de même sur le bras gauche.

Mains :

Placer les orteils des deux pieds sur les paumes du patient et marcher alternativement douze fois comme pour les pieds en scandant toujours OM. Puis faire des pressions du gros orteil sur chaque doigt du pouce à l'auriculaire. Faire ce trajet trois fois et terminer par un lissage de tous les doigts à l'aide de tous les orteils. Puis changer de côté et faire de même sur la main gauche.

Fessier :

Monter un pied après l'autre sur les ischions en les tournants franchement vers l'extérieur. Les deux talons doivent se toucher au dessus du coccyx. Si l'équilibre reste trop précaire, ne pas monter mais faire trois pressions du pied alternativement de chaque côté.

Tête :

Changer de position et venir s'agenouiller à la tête du patient. Poser les deux mains de part et d'autre de la tête à hauteur des tempes et chanter trois fois « OM ».

Final :

Faire des petites pressions avec les deux paumes croisées en partant du bas du dos et en remontant sur la nuque. Puis continuer de part et d'autre sur les épaules et descendre le long des bras jusqu'à poser les mains sur les mains du patient.

S'étendre en avant au-dessus de lui afin que les chakras du coeur du praticien et du patient soient l'un au dessus de l'autre. Scander « OM » trois fois. Couvrir, s'agenouiller en position de prière avec les mains jointes et remercier.

Précision :

Chaque mouvement doit être fait en scandant le son "OM"...

Ardhanarî