

## DÉCONGESTIONNER LA SPHÈRE ORL

par Cécile



### 1 - Le diaphragme.

Réveiller le sternum, tapoter, masser

Le diaphragme : Les doigts des 2 mains sur la fin du sternum et se placent un peu sous sur les dernières côtes. Suivre le contour des côtes, loin derrière dans le dos, puis refaire avec les bouts des doigts un peu sous les côtes quand on expire.

### 2 - Réveil de la sphère ORL

Faire claquer la langue contre le palais, avec enthousiasme sur tout le palais. La langue s'adapte au palais, elle tapisse toute la superficie du palais et se colle comme une ventouse. Garder la langue collée au palais et ouvrir lentement la bouche jusqu'à ce que la langue se décolle. X fois

### 3 - La nuque et les oreilles libérées

Index de la main droite derrière oreille droite, là où se logent les branches des lunettes sur le crâne. Déplacer délicatement la peau fine avec la pulpe du doigt en faisant des petits cercles et en descendant le long de l'oreille, du crâne. Relâcher. Toujours en descendant, recommencer en haut 5x. Entre pouce et index traquer le pavillon de l'oreille vers l'extérieur, coude pointé vers l'avant. Faire de l'espace derrière vos oreilles.

Main droite à la base de votre crâne au milieu en haut de votre nuque, la racine de vos cheveux. Il y a là comme un petit creux, puis une sorte de bourrelets. Avec 2 ou 3 doigts vous glissez le long de votre nuque vers le bas le long de ce petit bourrelet. Presser un peu avec la pulpe de vos doigts. Replacer votre main en haut de votre nuque et attraper le haut de votre nuque à droite, c'est à dire ce petit bourrelet entre votre pouce et deux ou trois doigts, décoller la peau et les muscles des vertèbres, faire de l'espace. Puis aller un peu plus bas, X fois jusqu'en bas.

### 4- Balayage des sinus maxillaires

Utilisez vos index pour appuyer doucement de chaque côté de votre nez, à la base de vos narines. Faites des cercles sous vos pommettes, vers vos oreilles et jusqu'à vos tempes, au-dessus de vos sourcils et sur les côtés de votre nez. Vous ferez un cercle complet, en recommençant là où vous avez commencé. Essayez aussi dans l'autre sens. X fois.

5 - Les trigger point du masséter et du ptérygoidien pour les oreilles. Garder la bouche fermée et serrer un peu les mâchoires- pointer les index sur les articulations des mâchoires. Faire de petites pressions sur chaque articulation de mâchoire, sur le muscle masséter, des petits cercles. On glisse ensuite l'index près de l'articulation, le doigt dans la bouche. Le pouce en contact avec la joue. On masse doucement l'intérieur de la joue. On sert les dents pour sentir le masséter. On le longe, on le masse pour le décompresser.

### 6 - Le palais et l'os sphénoïde

La langue explore le palais droit : toute la surface.

Travail du palais droit avec pouce droit :

Le pouce fait de petits massages en cercles sur chaque racine des dents du haut, à droite, jusqu'à la dent de sagesse. Si la dent de sagesse n'est plus là, masser l'emplacement qu'elle a occupé... Puis masser toute la superficie du palais droit, en petit cercle, comme pour le faire plus vaste et le pouce s'arrête au milieu du palais droit. Appuyer avec le pouce. X fois. Le pouce remonte un peu vers l'intérieur du palais (partir de la dernière molaine en haut et revenir un tout petit peu vers la glotte) : chercher comme un renflement, plus dur, comme une dent qui ne serait jamais sortie : l'hamulus. Masser autour de l'hamulus pour décongestionner. Puis faire de petites pressions directement vers l'extérieur, comme pour essayer de le faire bouger. Travail du palais gauche : - même travail qu'à droite.

### 7 - Balayage des sinus frontaux

Commencez avec quatre doigts (pas votre pouce) sur chacun de vos sourcils au point le plus à l'intérieur, le plus proche de votre nez. Avec le bout des doigts balayer la ligne des sourcils de votre nez à vos tempes. À chaque balayage, remontez légèrement votre front jusqu'à ce que vous atteigniez la racine des cheveux.

Posez vos pouces sur la partie inférieure des sourcils, le long de l'os juste au-dessus de la cavité de l'œil. Massez cet os avec vos pouces. Puis appuyez sur cette zone pour exercer une pression de l'intérieur vers l'extérieur. En commençant par la partie la plus interne de vos sourcils, pincez doucement vos sourcils entre le pouce et l'index sur toute leur longueur. Maintenez la position pendant une seconde ou deux et déplacez- vous légèrement vers l'extérieur, vers vos tempes. Lissez-les comme si vous les brassiez. x fois.