

Massage TUINA YIN



La saison estivale est celle du Feu et de l'expansion, mais son excès peut facilement épuiser le corps et agiter l'esprit. Conçue comme un véritable **bouclier thermique**, l'huile **Tuina Yin de M'Natur** est votre alliée absolue contre la canicule. Formulée selon les secrets de la pharmacopée traditionnelle chinoise, elle dissipe instantanément la **Chaleur pathogène**, rafraîchit les tissus en profondeur et apaise l'agitation mentale (le *Shen*) pour restaurer votre sérénité intérieure.

LE RITUEL FRAÎCHEUR : TRAJETS DE MASSAGE

Prenez quelques gouttes d'huile, chauffez-les au creux de vos mains et laissez glisser avec lenteur et profondeur :

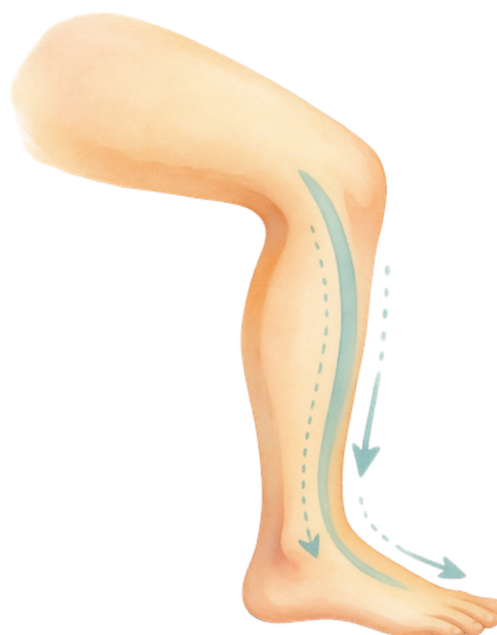


Le trajet de l'apaisement (Méridien du Péricarde)

Massez délicatement l'intérieur de l'avant-bras, en partant du pli du coude pour descendre vers le centre de la paume. Ce mouvement descendant libère la poitrine, calme le rythme cardiaque et dissipe la sensation d'étouffement liée aux fortes chaleurs.

Le trajet de l'ancrage (Méridiens des Jambes)

Appliquez l'huile en mouvements enveloppants le long de l'extérieur des mollets, depuis le genou jusqu'au pied. Ce massage hautement décongestionnant fait redescendre la chaleur accumulée dans la tête, soulage immédiatement les jambes lourdes et favorise une profonde reconnexion à la terre.



LES 3 POINTS D'ACUPRESSION ESTIVAUX

Déposez une seule goutte d'huile pure sur l'extrémité de votre pouce et stimulez chaque point par des pressions circulaires lentes pendant une minute :



1. Lao Gong (MC 8 — « Palais du Labeur »)

Localisation : Au centre de la paume, là où se pose le majeur lorsque vous repliez les doigts.

Bienfait : Stimuler ce point permet d'évacuer le feu du cœur, de rafraîchir le sang et de calmer l'agitation émotionnelle.



2. Qu Chi (GI 11 — « Étang Courbé »)

Localisation : À l'extrémité externe du pli du coude lorsque celui-ci est fléchi à 90 degrés.

Bienfait : C'est le point d'excellence pour clarifier la chaleur globale et aider à faire baisser la température corporelle.



3. Yong Quan (R 1 — « Source Jaillissante »)

Localisation : Sous la plante du pied, dans le creux qui se forme au niveau du tiers supérieur.

Bienfait : Idéal à masser le soir pour attirer l'excès de chaleur vers le bas, réguler le thermostat interne et faciliter un sommeil réparateur.

L'AVERTISSEMENT : POUR LES NATURES FRILEUSES

Profils « Vide de Yang » : Si vous souffrez d'un manque d'énergie chaude, caractérisé par des extrémités souvent froides (mains et pieds frileux) et une fatigue alternant avec des coups de chaud, cette formule intensément refroidissante doit être utilisée avec attention.

Le Rituel Protecteur :

- N'appliquez **jamais** cette huile en massage sur l'ensemble du corps.
- Utilisez-la uniquement de façon **ultra-ciblée** sur une zone de tension ou de douleur précise.
- Frictionnez très énergiquement pour créer une **chaleur mécanique** lors de l'application.
- **Couvrez-vous immédiatement** après le soin avec un vêtement chaud pour préserver votre précieux Yang des agressions du froid.

M'Natur — L'équilibre parfait entre efficacité thérapeutique et bien-être sensoriel.

Conseil de l'herboriste : Après votre rituel de massage, offrez-vous un grand verre d'eau tiède (jamais glacée) pour soutenir l'élimination des toxines et parfaire votre hydratation estivale.