



## Le Massage des Pieds

Préparation du masseur : respiration abdominale ample et profonde, relâchement musculaire, esprit serein, position confortable. Toujours masser les deux pieds, l'un après l'autre, quitte à ne pas réaliser l'intégralité du massage.

1/ Prendre contact : Approche très lente, prendre le temps de ressentir la chaleur émise par la personne massée. Puis poser sa main et faire durer le contact quelques secondes. Eventuellement, fermer les yeux un moment.

2/ Mobiliser la cheville : Une main sous le talon, l'autre tient le pied (pouce à la racine des orteils, les autres doigts à plat sur le coup du pied). Mobiliser très délicatement la cheville.

3/ Masser la jambe : Avec les 4 doigts à plat, partir de la racine des orteils sur le dessus du pied, remonter sur le coup du pied, passer sous la cheville puis derrière la jambe, et remonter jusqu'aux genoux.

4/ Masser le genou : Arrivé sous le genou, faire de petits mouvements circulaires. Puis redescendre jusqu'aux pieds.

5/ Masser les doigts du pied : Les écarter les uns des autres, sans forcer, puis les étirer en partant de la racine. Avec la pince (pouce + index), passer rapidement entre les orteils, et faire à chaque fois le geste de « jeter ».

6/ Avec les deux mains : Pouces à la racine des orteils, les autres doigts à plat sur le coup du pied, exercer un mouvement d'écartement du dessous vers le dessus du pied.

7/ Masser la plante du pied : A la convenance de la personne. Attention aux chatouilles (le geste doit être ferme. Ne pas insister si trop désagréable). Puis poser pendant un moment la paume de la main à plat sur la plante du pied.

8/ Essorage : Envelopper le pied avec les deux mains, et masser du talon vers les orteils avec un mouvement rotatif.

9/ Elongation : Tirer la jambe vers le bas en tenant le pied par le talon (être le plus enveloppant possible).

10/ Mettre fin au massage : séparation lente. Se laver ensuite les mains à l'eau froide.

*Nota* : ce massage n'est en aucun cas une technique de kinésithérapie. Il ne cherche pas à diagnostiquer ou à rééduquer des problèmes musculaires ou articulaires. Il s'agit simplement d'un moyen physique, tactile, de rentrer en communication, en relation avec la personne massée.