



Le Massage de la Tête

Préparation du masseur : respiration abdominale ample et profonde, relâchement musculaire, esprit serein, position confortable.

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

2/ Masser le front : D'un côté puis de l'autre, de la racine des cheveux vers les sourcils. Insister un petit moment sur le point « soucis » (entre les sourcils) par des mouvements en rayons de soleil +/- l'arête du nez.

3/ Mobiliser puis masser la tête : Saisir la tête à deux mains. La tourner d'un côté, puis de l'autre. Sur le cuir chevelu, faire mouvement de « shampooing », puis effilage (peigner avec les doigts), puis exercer des pressions avec les paumes (sans mouvements rotatifs).

4/ Masser le Visage: Avec les pouces (paumes à plat sur le côté du visage), masser les sourcils, le haut puis le bas de l'œil (ne surtout pas exercer de pression sur les globes), le nez, les joues, sous le nez, la bouche et le menton.

5/ Masser le bas du visage : Pétrir le menton et remonter jusqu'à l'articulation mandibulo-crânienne, sous l'oreille. Masser cette jonction avec des mouvements circulaires.

6/ Masser l'Oreille : Maintenir les lobes entre les 4 doigts et la paume et tirer vers le bas, puis masser le pavillon, du lobe vers le haut. Masser enfin l'arrière du pavillon (os mastoïde).

7/ Masser les épaules : Poser les mains sur les épaules, et pousser lors de chaque expiration de la personne massée.

8/ 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.