



## Le Massage des Mains

Préparation du masseur : respiration abdominale ample et profonde, relâchement musculaire, esprit serein, position confortable. On masse une main après l'autre en utilisant à chaque fois la procédure décrite ci-dessous.

En cas d'impossibilité de masser la seconde main, procéder à minima à un contact paume à paume pendant quelques minutes en respectant les procédures de prise de contact et de séparation.

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 le poignet : une main soutien le poignet pendant que l'autre lui fait faire quelques mouvements de bas en haut puis de haut en bas, sans forcer, lentement.

3/ Masser le poignet : masser avec les pouces par des mouvements rotatifs les deux points situés sur le poignet (petits promontoires osseux), puis les deux points situés en dessous (petits creux à la jonction poignet-main).

4/ Massage « Pneumatique » : avec le pouce et l'index en pince, remonter le long des doigts (de la racine vers le bout) en exerçant de petites pressions (ne pas trop appuyer au niveau des articulations). A faire à chaque doigt, dans un plan (côtés du doigt) puis dans l'autre (dessus-dessous).

5/ Ecarter les doigts les uns des autres, sans forcer.

6/ « Remonter l'Horloge » : entourer le doigt avec la main, puis remonter vers le bout tout en tournant. Recommencer pour chaque doigt.

7/ Masser les méridiens : du poignet vers le bout des doigts (face antérieure = paume de la main) puis de la racine des doigts vers le poignet (face postérieure = dos de la main).

8/ Masser la Paume : Rester un moment paume à paume, puis procéder à un massage de la paume, avec de petits frottements, des petites pressions, etc...

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

*D'une manière générale, être très enveloppant, ne pas hésiter à masser l'avant-bras de la personne en utilisant également le notre pour augmenter la surface de contact. Augmenter la pression pour les personnes chatouilleuses, et dans tous les cas, s'adapter aux indications de la personne massée.*

*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.*