



## Le Massage du Dos

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 les omoplates, et faire durer le contact quelques secondes. Eventuellement, fermer les yeux un moment.

2/ Faire des « 8 » en largeur, le centre étant au niveau des cervicales. Descendre progressivement jusqu'au sacrum.

3/ Faire des « 8 » en hauteur de chaque côté de la colonne vertébrale.

4/ A partir des cervicales, faire le « sapin » jusqu'au sacrum.

5/ A partir du sacrum, remonter avec le pouce de part et d'autre de la colonne vertébrale.

6/ A partir des omoplates, descendre de chaque côté en serpentant, puis remonter en ligne droite.

6/ A partir du sacrum, pratiquer le « roulé / poussé » de chaque côté de la colonne : les pouces se déplacent en poussant la peau vers le haut, l'index et le majeur vont chercher la peau vers le haut l'un après l'autre pour faire un bourrelet de peau avec le pouce.

7/ De chaque côté, faire

- « la pluie » (pianotage),

- le « pas de l'ours » (pousser avec le poids du corps sur une main),

- les « pattes de chat » (du poignet vers les doigts, poing fermé, pousse à l'intérieur),

- puis le « galop » (main creuse, taper fermement)

8/ Mettre fin au massage : séparation lente à partir des épaules. 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.