

Aide mémoire de massage

15 étapes pour apprendre à masser

Ce ne sont que des propositions, il est souhaitable de laisser libre cours à son imagination et son intuition.

En règle générale, il vaut mieux bouger et fléchir les genoux plutôt que de plier le dos

-1- Les contre indications pour le massage

Il ne faut pas pratiquer le massage dans les cas suivants

- ✓ problèmes circulatoires et tout particulièrement les phlébites
- ✓ Les problèmes de dos

En cas de doute demandez l'avis d'un médecin

-2- Début du massage : le cocooning

- ✓ Prise de contact
- ✓ pattes de chat sur tout le corps ou petits balancement)
- ✓ Mains sur les plantes des pieds pour prendre contact

-3- Début du massage : huiler le corps

- ✓ Mettre de l'huile sur ses mains (et ses avant bras)
- ✓ L'étaler depuis le bas du dos jusqu'au bout des mains (de façon fluide)
- ✓ Puis sur tout le dos et les flancs avec des mouvements amples (comme une danse)

-4- Massage du dos

- ✓ Se placer à la tête : **aller vers le bas du dos**,
 - ✓ puis remonter, sur les côtés
 - ✓ puis descendre le long des bras (idem mais en balançant le corps de droite et de gauche)
- ✓ **Masser les deux omoplates** (en se balançant d'un pied sur l'autre)
- ✓ **Aller-retour sur les deux côtés** alternativement
- ✓ Se mettre sur un côté et **masser une omoplate** en insistant sur son contour
 - ✓ Masser plus en profondeur lorsque l'on trouve des tensions
 - ✓ Evacuer les tensions en les emmenant jusqu'au bout des mains
 - ✓ Reprendre le massage du dos depuis la tête avant de passer à l'autre omoplate
- ✓ Se remettre à la tête et descendre avec les pouces sur **les bords de la colonne vertébrale**
 - ✓ Passer une première fois pour repérer (remonter par les côtés)
 - ✓ Passer une deuxième fois en appuyant en rythme avec la respiration
 - ✓ Passer une troisième fois
- ✓ Se placer sur le côté
 - ✓ **plonger en avant avec le dos des mains** (plusieurs fois)
 - ✓ écarter et revenir le avec le plat des mains (en s'accroupissant)
- ✓ Il est aussi possible de masser avec les avant-bras
- ✓ Se remettre à la tête et masser d'un côté à l'autre **au niveau des lombaires**
 - ✓ On peut également chauffer les lombaires
- ✓ Terminer par un mouvement sur tout le corps jusqu'au pieds

-5- Massage de l'arrière des jambes

- ✓ Remettre la couverture sur le haut du corps et y faire **quelques pressions**
- ✓ Descendre le long des jambes et passer un peu de temps **les mains posées sur les pieds**

- ✓ S'accroupir pour reposer son dos
- ✓ **Huiler** en remontant la jambe et en redescendant sur le côté plusieurs fois
 - ✓ On peut soulever la jambe lors de la redescente
 - ✓ Masser un peu les mollets et les cuisses
 - ✓ Passer à l'autre jambe
- ✓ S'asseoir et **poser le pied de la personne sur votre épaule** pour masser le mollet
 - ✓ On peut masser avec les mains mais aussi avec les avant bras
 - ✓ **Masser le pied** en passant une première fois sous la plante (pour éviter le chatouillement)
 - ✓ Masser le talon
 - ✓ Descendre la jambe avec les mains formant un cercle
 - ✓ Faire **bouger la jambe**, le pied, faire du stretching
 - ✓ Reposer la jambe doucement
- ✓ **Masser les deux jambes** pour passer à la deuxième jambe
- ✓ Passer sur tout le corps

-6- Massage de la nuque

- ✓ Masser la nuque avec une main

-7- Massage : retournement sur le dos

- ✓ Personne couverte : petits balancements (cocooning)
- ✓ Soit on commence par les pieds et on remonte, soit on commence par le ventre et on descend

-8- Massage du devant des jambes

- ✓ Remonter sur le dessus de la jambe et redescendre sur les côtés (jusqu'au bout des pieds)
- ✓ Même chose sur l'autre jambe
- ✓ Puis sur les deux jambes à la fois

-9- Massage des pieds

- ✓ Remonter le dessus du pied puis redescendre dessous
 - ✓ Faire bouger le pied vers l'extérieur et vers l'intérieur
- ✓ Masser les malléoles (fort dessus, moins fort dessous)
- ✓ Masser l'intérieur du pied avec la main et avec l'avant-bras (correspond à la colonne vertébrale en réflexologie)
 - ✓ Revenir en passant sous le pied avec l'avant-bras
- ✓ Étirer doucement les doigts de pied (certains aiment d'autres non)
- ✓ Masser le devant du pied (correspond à la poitrine en réflexologie)
- ✓ Remonter le pied en pressant « comme un tube dentifrice »
- ✓ Prendre le pied et masser l'arrière de la cheville
- ✓ Masser la jambe remuant pour faire bouger le pied
- ✓ Passer à l'autre pied

-10- Massage du devant des jambes (suite)

- ✓ Massage des deux genoux (tourner autour)
- ✓ Sur un genou passer alternativement une main puis l'autre à l'intérieur
 - ✓ Faire le tour du genou avec les deux pouces (fort en haut, moins fort en descendant)
 - ✓ Avec le bout des doigts passer sur l'arrière du genou
- ✓ Plier la jambe et balancer le genou d'un côté et de l'autre
- ✓ Prendre la jambe et la secouer doucement

- ✓ Faire bouger la jambe,
- ✓ la plier sur l'intérieur
- ✓ Jambe pliée, masser le genou
 - ✓ Masser le dessous du mollet
 - ✓ Masser la cuisse et les fessiers
- ✓ Passer aux deux jambes puis à l'autre jambe
- ✓ Terminer par les deux jambes jusqu'au bout de pieds

-11- Massage du ventre

- ✓ Prendre contact
- ✓ Huiler par exemple en descendant depuis le cou, puis depuis un côté vers l'autre
- ✓ Faire des ronds autour du ventre (doucement puis en profondeur)
- ✓ Partir du plexus solaire et ouvrir jusqu'aux côtés et dessous (soulever), puis revenir devant

-12- Massage du torse et de la nuque

- ✓ Partir des clavicules, aller jusque derrière les épaules et revenir dessous
 - ✓ Faire des ronds sur les deux côtés en haut de la poitrine
 - ✓ Une main après l'autre sur les clavicules
 - ✓ Faire des ronds sur les épaules
- ✓ Soulever la tête et masser la nuque
- ✓ Balancer doucement la tête
 - ✓ La relever en tenant soutenant dessous la nuque
 - ✓ Accompagner la tête qui se repose

-13- Massage des bras

- ✓ Masser les poignets
- ✓ Ouvrir la main et passer la main sur la paume et entre les doigts
 - ✓ Mettre ses doigts dans les doigts pour ouvrir la main et masser l'intérieur
- ✓ Masser le bras
 - ✓ Faire bouger le bras
 - ✓ Passer une main puis l'autre le long du bras
 - ✓ Tenir la main en soulevant le bras et masser le bras
 - ✓ Soulever le bras et dessous l'épaule
 - ✓ Partir du fessier, sous le côté jusqu'en haut du bras
 - ✓ Etirer le bras (stretching)
- ✓ Passer par les clavicules pour aller vers l'autre bras
- ✓ Puis soulever les deux mains et faire bouger les bras
 - ✓ Mettre les deux mains sur sa taille pour remonter depuis les côtés
 - ✓ Accompagner les bras qui se reposent le long du corps

-15 Fin du massage

- ✓ Faire des allers retours sur tout le corps avec des pressions de plus en plus douces
 - ✓ Terminer par le bout des pieds ou de la tête et continuer le mouvement dans l'air
- ✓ Indiquer que le massage est terminé et rester quelques instants à côté (souffler)
 - ✓ Inviter la personne à bouger doucement
 - ✓ Laisser la personne quelques instant en la prévenant que l'on revient (par exemple pour aller lui chercher un verre d'eau)