

MASSAGE DE LA MAIN

La main de la personne massée doit reposer soit sur un coussin, soit sur la cuisse de la personne qui masse, soit sur la table de massage.

APPLIQUER LE LAIT

Prendre du lait de toilette et le répartir sur la paume, les doigts et le dos de la main.

GRAND LISSÉ

Effectuer un grand lissé de la paume vers les doigts avec les deux mains en alternance.

CERCLES AUTOUR DES STYLOÏDES

Petits cercles extérieurs simultanés du bout des pouces autour des styloïdes, tandis que les autres doigts maintiennent la main

BRACELET

Saisir des deux côtés l'articulation du poignet entre pouces et index, glisser du milieu vers les bords et retour

PRESSION CIRCULAIRE DE LA MAIN : TUILES

Cercles extérieurs simultanés, en pression douce, avec le talon des paumes et des pouces sur le dos de la main (le bout des doigts dans la paume). Les doigts du massé s'ouvrent naturellement comme un éventail.

PETRISSAGE DE LA MAIN

Sur le dessus : cercles légers avec les pouces,

À l'intérieur : pression avec la pulpe des pouces, puis plus profonde avec le bout des pouces sur les parties charnues de la paume, légère au milieu et très douce sur le poignet,

LES DOIGTS : toujours commencer par le pouce

Petits cercles extérieurs à la base sur l'articulation, avec le pouce

Étirer en mouvement de tire-bouchon

Lisser doucement depuis la base du doigt jusqu'à son extrémité

CHAUSSON

Les deux mains entourent la main et restent un moment en contact, avant de doucement glisser vers l'extrémité des doigts et lâcher le contact.

REPOSER DOUCEMENT LA MAIN

PASSER A LA DEUXIEME MAIN