

Protocole de massage Tête/Nuque/Epaules/Bras

Toujours se laver les mains, si possible à l'eau froide.
Se frotter les mains afin de les réchauffer et de ne pas surprendre la personne massée.

Prendre la position du Tao (voir Automassage), prendre le temps de deux ou trois respirations afin de débiter le massage.

Mobiliser son attention et nommer en esprit son intention en fonction du massage effectué (étirer, relâcher, vibrer, tonifier, réchauffer, ...)

Prise de contact

Poser les mains sur les épaules, saisir les deux trapèzes en même temps, à pleines mains mais lentement, délicatement mais de façon sensible. Les étirer sur le côté en glissant sur la peau. Les pétrir délicatement et recommencer trois fois.

Massage du visage

Poser délicatement la pulpe de ses index aux coins des yeux de la personne massée, contre l'arête du nez, puis en pressant légèrement remonter le long de la cloison nasale (sinus) jusqu'au milieu du front (point du souci). 3 fois.

Masser ce point quelques instants en pressant légèrement avec le majeur ou le pouce et en mouvements concentriques et profonds (ne pas glisser sur la peau).

Etirer la peau du centre du front jusqu'aux tempes, des deux côtés en même temps, en faisant glisser ses majeurs le long de la ligne horizontale du milieu du front. 3 fois.

Masser les tempes quelques instants avec les majeurs.

Puis faire glisser les majeurs à la verticale jusqu'à l'articulation de la mâchoire (3 fois), masser cette dernière en pression circulaire quelques instants.

Massage du crâne

Masser l'axe central du crâne depuis la limite d'implantation des cheveux au milieu du front jusqu'au « coussin de jade », le creux situé à la base et au milieu du crâne, juste au dessous de l'os. Masser chaque point avec le pouce, que l'on déplace d'une largeur de pouce à chaque fois, tout le long de la ligne. Une fois.

Les doigts en peigne, masser le cuir chevelu depuis le front jusqu'à la nuque en pressions circulaires de la pulpe des doigts. 3 fois.

Massage de la nuque

Le masseur se place sur le profil de la personne massée.

Une main sur le front, l'autre saisit le haut de la nuque pleinement et délicatement.

Saisir la nuque, étirer vers l'arrière, relâcher, descendre légèrement les mains et recommencer jusqu'à la base de la nuque. La pression doit être uniforme du bout des doigts jusqu'à la paume des mains. 3 fois.

Changer de côté et recommencer. 3 fois.

Massage des épaules

Saisir les trapèzes à pleines mains et étirer lentement vers le haut, relâcher soudainement et recommencer 5 fois.

Etirer les trapèzes de la nuque vers les épaules.

Rouler son avant bras sur les trapèzes de la base du cou jusqu'aux épaules.

Les doigts en peigne, faire des percussions alternatives de la pulpe des doigts sur l'arrière des épaules et les omoplates, en alternant le rythme main droite/main gauche.

Massage des bras/mains

Etirer les trapèzes de la nuque vers les épaules comme précédemment, mais prolonger le mouvement le long des bras jusqu'au bout des doigts.

Le masseur sur le côté de la personne massée, saisir des deux mains le haut des bras, pouce sur le bras les autres doigts sous l'aisselle. Séparer les muscles des bras (biceps/triceps) en les étirant avec douceur et lenteur, les pétrir délicatement. Poursuivre ce mouvement en descendant jusqu'aux mains.

Reproduire ce mouvement sur les mains (pouce sur le dessus des mains les autres doigts dessous, contre la paume). Faire respirer la main en lui imposant un mouvement du concave vers le convexe et vice versa.

Faire rouler bout des doigts entre son pouce et son index, les étirer et « jeter » d'un petit geste soudain les tensions ainsi relâchées.

Faire rouler tout le bras entre ses deux mains selon le principe du « boudin de pâte à modeler », en prolongeant le mouvement jusqu'au bout des doigts.

Réchauffer les reins

Placer ses mains doigts vers le bas sur la zone des reins (sous les omoplates) et frotter vivement de haut en bas.

Enveloppement

D'un geste fluide et « efficace », placer les doigts sur le crâne et glisser le long du crâne, du cou, des épaules, des bras, plusieurs fois légèrement et rapidement.

Recommencer en évitant cette fois les bras pour glisser le long des bras de la même manière.

Enfin signifiez la fin du massage.

Se laver les mains à nouveau.

Remarques :

La concentration dont vous ferez preuve durant le massage, ainsi que l'intention que vous mettrez dans vos mouvements, alliés à la qualité de votre respiration et de votre relâchement général, détermineront largement la qualité de votre massage.

Veiller à toujours avoir une posture confortable, déverrouillée, respectez votre verticalité afin de vivre vous-même un moment agréable et doux.

Quelques points d'acupuncture évoqués :

Foie (3 de foie) : Sur le dessus du pied, entre le pouce et l'index, en remontant dans le creux de la fourchette (sensible).

Rein (1 de rein) : Sous le pied, dans le creux situé entre les deux « paumes » de la plante des pieds, entre les deux zones cornées en remontant vers l'avant du pied.

Estomac :

- (36 d'estomac) 3 épaisseurs de doigt sous le creux situé à l'extérieur du genou sous la rotule. Le point se situe le long du tibia et est sensible à la pression.

- (43 d'estomac) Creux du dessus de la cheville, entre les deux tendons, facile à trouver lorsque le pied est orienté vers le haut.