

## **Massage des mains et des bras**

Préparer l'environnement :

Trouvez un espace confortable et calme pour le massage.

Veillez à ce que la pièce soit chaude pour éviter tout inconfort.

Utilisez une surface confortable comme une table de massage ou une chaise souple.

Utiliser une huile ou une lotion de massage :

Effectuez le massage sur les deux bras, en reproduisant les techniques de chaque côté.

Terminer par l'Effleurage et le Tapotement.

Appliquez une petite quantité d'huile ou de lotion de massage sur les mains et les bras pour réduire les frottements.

Effleurage : (Long, mouvement de glisse) pour appliquer la lotion. Commencez en douceur.

### Mouvements du poignet :

Étirer doucement le poignet et les doigts en tenant la main et en la pliant soigneusement vers l'avant et vers l'arrière.

Veillez à ne pas aller trop loin.

### Tourner les doigts :

Commencez par le pouce et l'index d'une main, puis faites tourner doucement les doigts de l'autre main dans un mouvement circulaire.

Passez progressivement d'un doigt à l'autre, en allant de la base à l'extrémité.

Répétez la rotation plusieurs fois, en ajustant la pression en fonction du confort du destinataire.

### Les palmiers circulaires :

Utilisez les doigts de votre main opposée pour effectuer de petits mouvements circulaires sur votre paume.

Commencez à la base de vos doigts et descendez vers votre poignet.

### Poignets circulaires :

Utilisez les doigts de votre main opposée pour effectuer de petits mouvements circulaires sur votre poignet.

Commencez par la base des doigts et descendez vers le poignet.

### Torsion du poignet :

Appliquez une pression douce mais ferme en faisant tourner le poignet du client dans un mouvement circulaire.

Vous pouvez le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse.

### Effleurage :

Longs mouvements : Utilisez la paume de votre main ou vos doigts pour effectuer de longs mouvements de glissement le long des muscles, dans la direction du cœur. Appliquez une légère pression et maintenez un contact continu avec la peau.

### Friction :

Effectuez des mouvements circulaires du bout des doigts pour travailler sur des zones spécifiques, comme les nœuds ou les points de tension.

Ajustez la pression en fonction du confort du patient.

Bourdonnement du bras :

Appliquez une pression modérée et tournez doucement le bras dans des directions opposées, comme si vous essoriez une serviette.

Pétrissage :

Effectuer des mouvements de pétrissage avec les doigts et les pouces.

Concentrez-vous sur les muscles de l'avant-bras.

Exercez une pression un peu plus forte que pour les effleurages.

Rotation du coude :

Pour faire pivoter le coude, placez une main sur l'avant-bras, juste en dessous de l'articulation du coude, tout en soutenant le bras avec l'autre main.

Rotation lente : Faites pivoter doucement l'avant-bras et l'articulation du coude dans un mouvement circulaire. Veillez à ce que le mouvement soit lent et contrôlé.

Les doigts tirent :

Étirer doucement chaque doigt, en les éloignant légèrement de la main, afin de relâcher la tension dans la main et le poignet.

Mouvement final Tapotement :

Tapotez légèrement du bout des doigts ou effectuez un mouvement de ventouse sur l'avant-bras.

Cela peut aider à revigorer les muscles.

Terminer par des mouvements d'Effleurage tout en combinant le Tapotement, puis effleurer pour libérer la Connexion.

Accorder du temps pour se reposer :

Laissez la personne se reposer pendant quelques minutes pour qu'elle se détende complètement.

N'oubliez pas de vérifier avec le bénéficiaire tout au long du massage que la pression et les techniques sont confortables. Maintenez toujours une bonne mécanique corporelle afin d'éviter toute tension sur vos propres poignets et bras. La pratique de ces mouvements et techniques du poignet peut conduire à un massage des mains et des bras plus agréable et plus efficace.