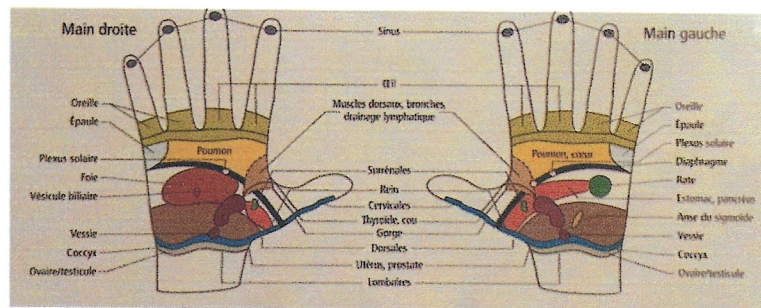


L'automassage des mains



La réflexologie peut être aussi utilisée sur les mains, partie du corps toujours accessible, que l'on masse souvent sans y penser.

Le travail des zones réflexes permet d'éliminer les tensions et les toxines qui encombrant l'organisme et de stimuler les mécanismes d'autoguérison par l'intermédiaire des nombreuses terminaisons nerveuses situées sur les paumes essentiellement, dans le but de favoriser le retour à un équilibre émotionnel, un bien être physique et mental.

Techniques utilisées dans l'automassage:

- les pressions
 - les micromassages circulaires et linéaires
 - les lissages et frottements avec le plat de la main
-
- Toujours bien se laver les mains avant le soin et même un bain relaxant de quelques minutes à la lavande par exemple.
 - Prévoir si envie, une huile ou une crème de massage.
 - Durant quelques minutes, fermer les yeux, descendre les épaules et adopter une respiration lente avec une expiration tjrs plus importante que l'inspiration; sur la dernière respi, pensez à exsuffler tout l'air inspiré par la bouche.
 - Frotter énergiquement vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles chauffent, lorsque la température est correcte, plaquer les mains sur les yeux fermés en respirant par le nez tranquillement.
 - Ouvrir les yeux et débiter le massage en appliquant si besoin une huile ou une crème sur les mains
 - Effectuer des relax en frottant les mains en croisant et décroisant les doigts puis en serrant les poings et en les ouvrant.
 - Massage des doigts en vertical (chenillette), horizontal (chenillette) et "tire-bouchon"
 - Travail du dos de la main par mouvements de chenillette avec l'index dans les espaces interdigitaux et pincer la base de ces espaces. avec le pouce travailler les espaces interdigitaux de la face palmaire
 - Massage de la ligne de diaphragme et piqué du plexus solaire (milieu de la ligne de chance)
 - Massage de la paume en mouvements circulaires et glissements
 - Travail de la ligne du rachis (côté interne de la main) et massage circulaire du poignet
 - Piqué et mouvements circulaires sur la zone représentant les reins, la surrénale et la vessie
 - Terminer en lissant toute la surface de cette main et passer à l'autre.