

Massage et automassage des zones plantaires

Contre-indications : Phlébites, thromboses, entorses, ecchymoses, début de grossesse.

Tout d'abord, installez vous confortablement.

Prenez garde à ne pas vous casser le dos si vous pratiquez ce massage sur quelqu'un, les deux personnes doivent être dans de bonnes positions !

Le dos droit, une jambe pliée en ramenant un pied sur la cuisse de la jambe opposée si vous le faites en automassage.

Un peu d'huile végétale ou une crème, fluide, rendra le massage plus agréable.

On commence par le pied droit, familiarisez vous avec ce contact, en laissant vos doigts et vos mains glisser sur le pied, cela permet aussi d'adapter la pression. Puis dirigez vous vers le gros orteil, massez le de bas en haut, en alternant les mouvements avec le pouce droit et le pouce gauche. Si la zone est ferme et que vos pouces ne s'y enfoncent pas facilement, travaillez la doucement et progressivement en profondeur... Cette zone correspond à la tête et tout ce qui s'y rapporte ;)

Lissez ensuite chaque orteil, toujours avec les deux pouces, l'un après l'autre, et en revenant jusqu'au gros orteil. Etirez les ensuite un à un, en les prenant dans tous vos doigts, par des petits mouvements circulaires.

Passez ensuite en dessous, il y a une zone charnue d'environ 2 centimètres sur toute la largeur du pied, vous pouvez la masser avec vos deux pouces alternativement, de l'intérieur vers l'extérieur du pied, en aller retour, plusieurs fois. Cette zone correspond aux poumons et au cœur.

Placez ensuite un pouce juste en dessous de cette zone, en plein milieu, ou se forme un creux, et maintenez le pied avec l'autre main, sur la face dorsale.

Effectuez des pressions en mouvements circulaires, en enfonçant légèrement le pouce en même temps que vous ramenez, légèrement aussi, le coup de pied et les orteils vers vous avec la main opposée. Il s'agit là du plexus solaire... J'en vois déjà certains qui connaissent mes manipulations plisser le nez !

Massez bien ensuite la ligne qui se forme de part et d'autre de ce point, juste en dessous de la zone précédente. Nous sommes sur le diaphragme.

Encore en dessous, à nouveau sur environ 2 centimètres, procédez comme sur la zone située en dessous des orteils. A droite se trouve le foie, et sur le pied gauche, l'estomac et la rate.

De même en dessous de cette zone jusqu'à la base du talon.

Nous avons ici les zones du côlon et de l'intestin grêle.

Massez bien le talon également, en utilisant aussi la partie charnue en dessous du pouce.

Avec cette même partie de la main, vous pourrez ensuite massez tout le côté interne du pied, depuis le gros orteil jusqu'au talon.

Vous répèterez ensuite ces mouvements sur le pied gauche.

Terminez par des mouvements plus grands, avec les deux pouces et la partie charnue de la main, en faisant glisser chaque main de bas en haut du pied.

Je joins un schéma pour les petits bouts, bien sûr aucune force dans les pressions, souvent la pulpe du pouce suffit à travailler une zone ! On procèdera en petits massages circulaires et doux. Les enfants en sont généralement friands !

