

THE HANDSHAKE
« LA POIGNÉE DE MAIN »

MASSAGE DES MAINS
POUR TOUT LE MONDE !

<https://hackingwithcare.in>

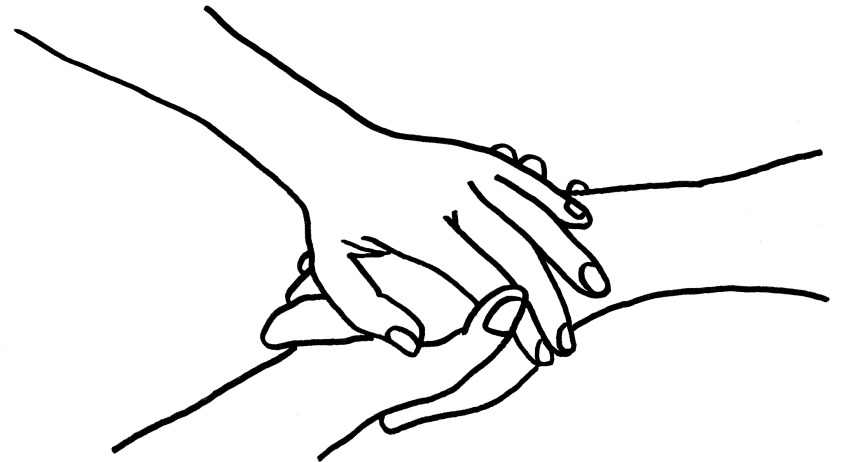


Table des Matières

1. Nos mains.....	3
2. Se préparer au massage.....	4
2.1 Le cadre.....	4
2.2 Une bonne posture.....	4
2.2.1 Le « Salon de beauté ».....	4
2.2.2 La « Tente à Thé ».....	4
2.2.3 Le « Tapis Volant ».....	5
2.2.4 Une colonne vertébrale comme un serpent.....	5
2.3. Précautions et contre-indications.....	6
2.4 Vos intentions : Qu'attendez-vous de ce massage ?.....	7
3. La « Poignée de Main »: Une proposition de séquence pour un massage des mains....	8
3.1. Partie 1, sans huiles.....	10
3.1.1 Se tenir les mains (la poignée de mains).....	10
3.1.2 Ouvrir le dos de la main et du poignet.....	10
3.1.3 Ouvrir la paume et l'intérieur du poignet.....	11
3.1.4 « Compter l'argent » sur les phalanges.....	11
3.1.5 Tirer et faire tourner les doigts.....	12
3.1.6 Étirer les doigts.....	12
3.1.7 Rotations du poignet.....	13
3.2. Partie 2, avec des huiles.....	14
3.2.1 Massage léger de la main et de l'avant-bras.....	14
3.2.2 Petits cercles autour des poignets.....	15
3.2.3 Glissé du pouce (dans les muscles de l'avant-bras).....	15
3.2.4 Le « Boa constricteur ».....	16
3.2.5 « Patinage avec les pouces » (entre les métacarpes sur le dos de la main).....	16
3.2.6 « La scie avec les pouces ».....	17
3.2.7 Massage des paumes.....	17
3.2.8 Drainer la « vallée du pouce ».....	18
3.2.9 Balancement du bras.....	18
3.2.10 Clôture de la séance : se tenir les mains.....	19
4. Annexes.....	21
4.1 Précautions et contre-indications.....	21
4.2 Quelques mots sur la conduite éthique en massage.....	22
4.3 D'autres ressources.....	22
5. Crédits et conditions de partage.....	23

Hacking With Care, v 1.0, 2015

<http://hackingwithcare.in/wiki/> & <http://hackingwithcare.in/>

5. Crédits et conditions de partage

Hacking with care est une initiative qui regroupe des ami-e-s, hackers-activistes, artistes, autour de l'envie de partager des soins et des savoirs faire conviviaux, par affinités et de la main à la main, (parfois littéralement comme ici !)

Ensemble nous créons, circulons, partageons des ressources pour le soin des un-e-s des autres, en accord avec l'éthique hacker et la philosophie *pair à pair* (peer to peer). Nous fabriquons des occasions pour le ressourcement des cœurs et des corps, et la réappropriation des savoirs et des outils du soin. Nous prenons en compte les besoins qui naissent de contextes ou de pratiques spécifiques, comme on peut en rencontrer dans le hacking et l'activisme. Nous avons aussi à cœur de partager l'éthique, les outils et des « bonnes pratiques » hacker/ activiste avec d'autres personnes dans les pratiques de soin, notamment en relation à la protection de la vie privée, aux logiciels libres et à l'autonomie technologique. Nous chérissons la créativité, l'accès aux savoirs (faire et être), l'inter-disciplinarité, et la joie !

Maõzada - The Handshake – La Poignée de main a été rédigé au Portugal en 2015.

Textes d'Emily King. Traduction française par Emily et Pétrichoeur

Dessins originaux par Dayana Lucas.

Merci à la Quadrature du Net, Sarah Hiltner, Benjamin et toutes celles et ceux qui ont aidé à la réalisation de ce manuel <3 !

Vous êtes libres d'imprimer, copier, circuler ou remixer ce manuel. Mais n'en faites pas un usage commercial (ni du tout ni extrait). Ce manuel est un cadeau, merci de le partager comme tel !

Amitiés à nos ami-e-s, ainsi qu'aux inconnu-e-s qui ne sont pas encore nos ami-e-s mais qui le deviendront peut-être après une belle poignée de main !

4.2 Quelques mots sur la conduite éthique en massage

- Respectez toujours les **précautions et contre-indications** d'usage en massage (voir précédemment)
- Respectez des règles **d'hygiène et de sécurité** : lavez-vous les mains avant et après chaque massage. Protégez le matériel avec des linges propres ou des papiers que vous pouvez changer entre chaque personne. Massez dans un lieu propre, sûr, aéré, accueillant. Utilisez des produits de bonne qualité et non périmés ou rances.
- Soyez clair-e, **transparent-e, honnête sur vos qualifications** ou non dans les métiers du soin. Ne prétendez pas avoir des compétences ou des connaissances que vous n'avez pas. N'interférez pas avec des opinions médicales. Un massage amateur peut accomplir des merveilles, inutile d'en rajouter.
- Ne massez pas quelqu'un-e qui n'est pas sûr-e d'en avoir envie. En massage comme en amour, il faut demander, et re-demander en chemin, l'accord de la personne, et obtenir un vrai **OUI** du début à la fin. Chacun-e doit se savoir et se sentir libre de stopper la séance à tout moment.
- **Respecter la pudeur, de la personne et la vôtre.** Nul besoin d'ôter ses vêtements pour un massage si on n'en a pas envie, et ce quel que soit les techniques de massage (qui peuvent toujours s'adapter). La personne qui donne le massage doit aussi prendre soin de ses limites et de son confort, et refuser de travailler dans des conditions d'intimité qui la mettrait mal à l'aise elle.
- Le massage peut induire un changement d'état dans le système nerveux qui peut parfois être la cause d'une érection spontanée ou de **sensations similaires à l'excitation sexuelle** chez l'homme et la femme. Ces réactions normales ne sont toutefois pas très fréquentes. Il n'y a pas de quoi s'inquiéter ou encore moins avoir honte. La personne qui masse doit quant à elle garder en tête que bien que sexuelle en apparence, ces réactions ne sont peut-être pas du tout vécues de manière sexuelle par la personne, et ces manifestations **ne doivent en aucun cas être considérées comme une invitation à passer à l'acte par le masseur ou la masseuse.**
- Discutez ensemble de vos « **paramètres de confidentialité** » avant la séance. Avec quel partage potentiel d'informations personnelles êtes-vous confortable et d'accord ? Pouvez-vous parler de ce massage à d'autres personnes ensuite ? Si rien n'est discuté, considérez par défaut que rien de ce qui a eu lieu ne peut être partagé.

4.3 D'autres ressources

Vous trouverez ce manuel en d'autres langues, ainsi que d'autres ressources sur le massage et d'autres aspects du soin, sur le wiki et le blog de Hacking with Care.

1. Nos mains

Nos mains sont des outils ; elles transforment nos pensées en actions, elles modèlent notre réalité, et nous connectent au monde et aux êtres qui le compose.

Extension de nos cœurs, elles nous rapprochent des personnes que nous aimons, et gardent à distance celles dont nous nous méfions.

Leur anatomie sophistiquée permet à la fois la force brute et les gestes les plus délicats.

Elles nous nourrissent, nous défendent, mais elles se chargent aussi de stress.

Comme l'écorce de l'arbre, la peau de nos mains garde les traces des histoires nombreuses qui font nos vies.

Toutes les parties de notre corps sont le reflet d'un ensemble plus grand : un massage de la main pourra avoir un effet positif sur l'état général de la personne.

Vous trouverez ici des suggestions et des conseils pour faire de bons massages des mains... Le massage le plus facile à faire « sur le pouce » !

2. Se préparer au massage

2.1 Le cadre

Choisissez **un lieu et un moment** approprié pour votre massage. Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé-e-s. Organisez-vous pour de ne pas avoir à courir quelque part après la séance.

Éteignez vos téléphones et rangez vos ordinateurs ; ôtez vos bijoux.

Lavez-vous chacun-e les mains avant de commencer. C'est mieux d'avoir les ongles courts, et propres !

Vous pouvez échauffer vos mains un peu avant de commencer !

Votre **état émotionnel** est aussi important que votre environnement. La personne qui donne et la personne qui reçoit, prenez chacun-e un temps pour observer comment vous vous sentez avant de commencer. Passez-vous une bonne journée ? Êtes-vous nerveux-se ? Fatigué-e ? Êtes vous tourmenté-e par quelque chose tout en prétendant ne pas l'être ?

Identifier ses propres émotions avant de donner ou recevoir un massage aide à trouver la manière juste, confortable pour l'un-e et l'autre d'être là. Vous aurez meilleure conscience de vos limites respectives. Cela vous évitera aussi de confondre vos émotions avec celles de votre ami-e, et vice versa. L'expérience pour chacun-e n'en sera que meilleure.

2.2 Une bonne posture

Trouvez chacun-e une position confortable.

Il y a différentes possibilités pour s'installer.

2.2.1 Le « Salon de beauté »

Assis-e-s face à face de part et d'autre d'une table. Cette installation est la moins « intime », elle est donc adaptée aux personnes timides ou qui ne se connaissent pas très bien. Elle est parfaite pour papoter en massant.

Pour plus de confort, vous pouvez placer une serviette de bain roulée en soutien sous le poignet de la personne qui reçoit le massage.

2.2.2 La « Tente à Thé »

Assis-e-s au sol sur des coussins. Face à face mais légèrement décalé-e-s, de façon à ce que vos épaules opposées (plutôt que vos visages) soient en regard ; de cette manière, vous ne vous tordez pas le dos.

4. Annexes

4.1 Précautions et contre-indications

Depuis la peau les massages agissent sur la circulation et les communications à l'intérieur et entre les grands systèmes du corps humain (musculaire, circulation sanguine, système nerveux, etc.) ; c'est comme cela qu'ils procurent leur bienfaits.

Pour ces mêmes raisons, ils doivent être évités (par endroits ou totalement) ou pratiqués avec précautions dans certains états de santé comme :

- Hyper/ hypo tension artérielle ; troubles cardio-vasculaires, troubles de la circulation sanguine. *Phlébites, thromboses, hypertension non soignée, sont des contre-indications totales*
- Chirurgie récente
- Cancers. *Avis du médecin traitant la personne impératif.*
- Maladies infectieuses.
- Ostéoporose, pathologies des os et du squelette.
- Maladies inflammatoires.
- Troubles dermatologiques.
- Diabètes
- Certaines allergies (aux noix ou produits dans les huiles)
- Grossesse (en particulier moins de 3 mois)
- Troubles psychologiques

Ne massez pas une personne qui se présente :

- Avec de la fièvre, ou avec un trouble contagieux (attention aux contaminations croisées)
- Intoxiquée (à l'alcool ou par des psychotropes légaux ou non)
- Dans un état de conscience modifiée
- Agressive, manquant de respect à vous ou à d'autres

Pour plus d'informations sur les précautions et contre-indications en massage vous pouvez consulter un tableau détaillé sur le wiki de Hacking with care (en anglais)

retour sur la manière dont la session s'est déroulée pour elle ou lui. Il ou elle le fera si il ou elle le souhaite, dans ses mots, dans son temps.

Remerciez-vous l'un-e l'autre pour ce précieux partage.

Une dernière chose : peut-être qu'avant la session, vous vous étiez mis-e-s d'accord pour que votre ami-e vous fasse un massage en retour. Peut-être le souhaite-t-elle ou le souhaite-t-il encore, peut-être pas. Si c'est le cas, il vous faudra l'accepter !)

Maintenant que ce manuel a été partagé, nul doute que vous rencontrerez bientôt quelqu'un-e qui vous massera, n'est-ce-pas ?

Vos genoux opposés tombent entre vos jambes.

Pour le confort de la personne qui reçoit, et pour lui éviter la tentation de maintenir le bras levé dans les airs pendant le massage, vous pouvez placer un gros coussin sous son aisselle, et sous son avant-bras. Si vous prévoyez utiliser des huiles dans la seconde partie du massage, n'oubliez pas de protéger vos coussins avec une serviette ou des papiers.

2.2.3 Le « Tapis Volant »

Ici la personne qui reçoit le massage est allongée. La personne qui donne est assise à ses côtés, elle fait face à l'avant bras et à la main qu'elle s'apprête à masser. Cette position est la plus relaxante pour la personne qui reçoit, car tout ses muscles peuvent se détendre en se laissant aller dans le sol ; cela dit, il vous faudra peut-être quand même les aider un peu à laisser aller leur bras et leurs mains dans la détente, au moins au début.

Pour cela, vous pouvez vous aider d'accessoires, des coussins, des serviettes roulées, des couvertures. Faites leur aussi sentir que vous les tenez fermement – doucement, mais fermement. Lorsque vous voulez déplacer leur bras, **initiez toujours le mouvement depuis une articulation** (épaule, coude, poignet). C'est de là que vient un mouvement, cela sera donc plus logique pour la personne et lui créera moins de résistance, donc plus de relaxation.

Il arrive que, allongées sur le dos, certaines personnes ressentent des douleurs dans la **région lombaire** (en bas du dos) ; en fait, toute personne qui resterait allongée longtemps au sol sur le dos finirait par se sentir inconfortable.

Pour prévenir cet inconfort ou soulager une douleur existante en bas du dos, placez des coussins, suffisamment gros, ou des serviettes roulées, sous les deux genoux de la personne. Vous pouvez aussi lui suggérer de plier ses jambes, tout en maintenant les pieds à plat au sol. L'idée ici est de minimiser la courbe de la région lombaire de la colonne vertébrale, de façon à minimiser les tensions musculaires.

2.2.4 Une colonne vertébrale comme un serpent.

Assis-e, il vous faut trouver et garder une bonne posture. Pour cela, il importe de soigner sa colonne vertébrale. Observez dans un livre d'anatomie les courbes de la colonne : ce « S » est ce que nous voulons protéger. Souvent, à cause de mauvaises habitudes, de manque de souplesse ou d'exercice, nous adoptons des postures avachies. Nous devenons alors plus vite fatigué-e-s ou endolori-e-s.

Pour **restaurer le beau « S » de votre colonne vertébrale**, inspirez-vous des conseils suivants :

Sur une chaise ou au sol, asseyez-vous sur les os des fesses (qu'on appelle les Ischions, la partie basse des hanches). Faites en sorte que vos genoux soient à un niveau plus bas que celui de vos hanches ; ceci permettra une légère bascule de votre bassin, et initiera la bonne courbure à votre région lombaire. La courbe doit rester subtile, naturelle – ne cambrez pas trop !

Si vous avez du mal à garder vos genoux plus bas que vos hanches lorsque vous êtes assis-e jambes croisées au sol (par exemple en lotus), essayez de placer un coussin ou une forme « brique » sous vos fesses, et asseyez-vous juste au bord. Cette façon de s'asseoir vient des pratiques de méditation orientale. Elle est connue sous le nom de « zafu sitting ».

Une fois ces bases de la posture en place, votre colonne vertébrale suivra d'elle-même.

Enfin, pensez toujours votre posture comme quelque chose de dynamique, et non statique. Imaginez un cobra qui fait une danse hypnotisante. Vous pouvez être concentré-e, mais pas figé-e, dansant doucement.

Enfin, souvenez-vous qu'il est toujours permis à chacun-e de bouger pendant un massage, pour ajuster sa position ou en changer en cas d'inconfort.

2.3. Précautions et contre-indications.

Avant la séance, prenez un temps ensemble pour étudier les éventuelles **précautions** (les situations dans lesquelles il faut masser avec une attention particulière) ou **contre-indications** au massage (les situations dans lesquelles il ne faut pas masser, du tout, ou des zones seulement). Elles sont listées en annexe de ce manuel.

Posez à votre ami-e quelques **questions d'ordre générale** comme « Comment te sens-tu aujourd'hui ? », « Es-tu en bonne santé en ce moment ? », « As-tu mal quelque part ? ». Posez aussi des questions plus précises sur l'état de ses mains et ses avant-bras. En respectant sa pudeur, renseignez-vous sur des éventuelles blessures, maladies, ou besoins particuliers. Expliquez que cela vous permettra d'adapter votre massage, tout en rassurant sur le fait que vous ne partagerez pas ces informations. Invitez votre ami-e à lire elle-même ou lui-même la liste, de cette manière vous restez peu intrusif-e.

Bien entendu, utilisez aussi tout votre **bon sens** : Que voyez-vous ? La peau présente-t-elle des bleus, des coupures ? Y-a-t-il des signes de démangeaisons sur ses mains ou ses avant-bras ? Est-ce que la peau a l'air fragile ? La température semble-t-elle indiquer une fièvre ?

Selon ce que vous observez et ce que la personne vous indique, il faudra peut-être éviter des zones pendant le massage, adapter vos gestes, votre pression, vos rythmes (et même si indiqué autrement dans la suite de ce manuel !), voire même renoncer complètement au massage pour cette fois.

Quoiqu'il en soit, ne vous improvisez jamais thérapeute. Faites également toujours en sorte que le dialogue soit bien ouvert et aisé entre vous, afin que votre ami-e se sente en sécurité et confortable pour vous dire ce dont il ou elle a besoin au fur et à mesure.

Vous qui massez, restez à l'écoute de vos ressentis et des informations sensorielles « de terrain » que vous collectez en massant ; vous saurez ainsi vous adapter en temps réel aux réactions et aux besoins de votre ami-e.

son bras (plié, il ne doit pas se tendre) pour propager de belles ondes de relaxation tout le long de son bras jusqu'à l'épaule.

Si vous sentez son bras résister, pressez lui doucement l'épaule de votre autre main, afin de l'inviter à se relâcher. Vous pouvez lui masser ainsi l'épaule tout en continuant les doux balancements.

Astuce : Parfois, lorsqu'une personne « résiste » à la relaxation, il peut être bon non pas d'alléger votre toucher comme on pourrait le croire, mais au contraire d'être plus ferme dans votre prise, plus contenant encore (à moins que la résistance ne vienne d'une douleur, auquel cas il faut faire plus attention !). Un contact à la fois ferme et bienveillant, sûr de soi, communique une présence rassurante, ce qui aide au relâchement des tensions.

3.2.10 Clôture de la séance : se tenir les mains



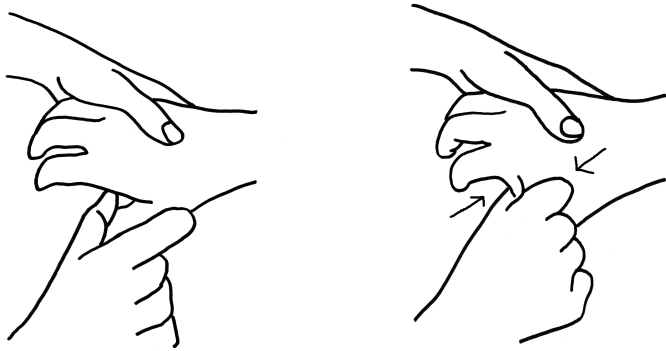
Le massage touche à sa fin. Tenez-vous à nouveau les mains.

Vous êtes maintenant de retour à l'endroit où votre séance a commencé. Mais rien n'est tout à fait pareil, n'est-ce pas ? Ne vous précipitez pas pour terminer. Prenez le temps de savourer la différence entre avant et maintenant.

Quand vous vous sentez prêt-e, dites à votre ami-e que le massage est terminé. Vérifiez qu'il ou elle va bien, demandez lui comment il ou elle se sent. Mais attention : cet instant délicat n'est pas le moment pour un retour verbal en détails sur l'expérience que vous avez partagée. Donnez-vous du temps, laissez votre ami-e tranquille pour intégrer ses ressentis, profitez-en pour aller vous dégourdir, vous laver les mains, préparer un thé – prévenez votre ami-e de ce que vous allez faire afin qu'il ou elle ne se sente « abandonné-e », dites lui à peu près quand vous revenez.

Puis lorsque vous partagez une tasse de thé, échangez quelques mots sur le massage, si vous le souhaitez. Cependant, n'insistez jamais pour que votre ami-e vous fasse un

3.2.8 Drainer la « vallée du pouce »

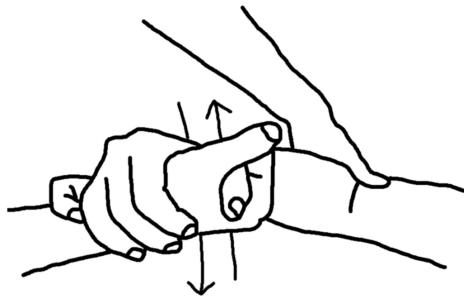


Entre l'index et le pouce se trouve un ensemble de muscles petits mais costauds ; en effet, pas moins de 8 muscles sont responsables des mouvements du seul pouce !

Cette zone est souvent tendue et sensible. En médecine classique Chinoise, c'est par ici que se trouve le point d'acupression HEGU (le point 4 du méridien du Gros Intestin). Attention ne massez pas cette zone si votre amie est enceinte !

Il y a plusieurs manières de masser cette zone, fiez-vous à votre intuition. Vous pouvez par exemple pincer ces muscles entre votre pouce et votre index plié (et donc avec la phalange de votre index, ce qui donne plus de force à votre pression), et ainsi positionné « drainer » les tensions de cette zone hors de la main.

3.2.9 Balancement du bras



Prenez délicatement mais fermement la main de votre ami-e, puis balancez doucement

Précautions et contre-indications spécifiques au massage des mains :

- **Grossesse.** Gardez un toucher doux et léger. Ne faites rien qui puisse faire sursauter ni de pressions profondes. En particulier n'appuyez pas sur le point d'acupression HEGU (Gros Intestin 4, situé entre le pouce et l'index) traditionnellement utilisé en médecine Chinoise classique pour déclencher le travail de l'accouchement.
- **Syndrome du Canal Carpien.** Si vous n'êtes pas formé-e en massage thérapeutique, contentez-vous de masser légèrement, uniquement lorsque la douleur n'est pas aigue. Si la douleur est aigue, ne massez pas : suggérez ou orientez votre ami-e vers un-e professionnel-le du soin.
- **Maladies contagieuses et/ou parasitaires de la main,** par exemple, la **gale**, que vous pourriez (mais pas toujours) repérer par des indices de démangeaisons, notamment entre les doigts. En cas de gale, il ne faut pas masser ou certainement pas sans gants de protection médicale en latex (que vous jetterez ensuite), les risques de contagions croisées sont importants. Tous les problèmes dermatologiques ne sont pas contagieux (l'eczéma ne l'est pas), votre ami-e, qui vit avec, saura sans doutes vous le dire.
- **Coupures, blessures.** Ne massez pas sur les plaies ou les bleus.
- **Fractures non consolidées** (moins de 6 mois), **chirurgie récente** de la main ou de l'avant bras. Ne massez pas.

2.4 Vos intentions : Qu'attendez-vous de ce massage ?

Quand vous êtes prêt-e-s, commencez par tenir simplement la main de votre ami-e dans les vôtres. Connectez-vous, reconnaissez et goûtez vos présences. Comme le suggère Ann Catlin, praticienne en massage, dans son article *Se connecter et exprimer le langage du cœur humain*¹ :

« Centrez-vous, prenez une respiration ressourçante pour concentrer votre attention et votre intention. Prenez un moment pour établir un climat de confiance avec [l'autre] et obtenir la permission d'offrir le massage. Asseyez-vous face à la personne, sur le côté. Veillez à ce que vous puissiez atteindre l'épaule sans effort. (...) Commencez par un contact de présence ; tenez simplement la main de la personne. Placez votre attention sur sa main et pensez à toutes les façons dont elle a servi dans sa vie. Remarquez les lignes, l'élégance, la force ou la fragilité, quoi qu'il y ait. Attardez-vous un moment, à profiter de la connexion. »

¹ *Connecting and expressing a Language of the Human Heart*, Ann Catlin, Massage Today, October 2014, Vol.14, Issue 10.

Demandez à votre ami-e ce qu'il ou elle espère de ce massage. Invitez le-la à exprimer son souhait (ce pourrait être de soulager un inconfort, de se relaxer, d'arrêter de se faire du souci, de se sentir apprécié-e, etc).

S'accorder sur l'intention à donner au massage pour la personne qui reçoit, même si cela reste simple (plus c'est simple, mieux c'est), donne une bonne direction au massage. Cela aide à vous connecter l'un-e à l'autre, à construire la confiance. C'est aussi l'opportunité pour votre ami-e d'exprimer quelque chose qui lui importe, une émotion, un état d'esprit, dans le confort de votre présence. Quel que soit son souhait, accueillez-le, avec cœur et sans prétention. Vous n'avez pas besoin d'avoir une opinion, ni de lui répondre quelque chose de rassurant. Passer un bon moment ensemble, accueillir les mots et les émotions de votre ami-e, c'est cela qui compte.

Et vous, savez-vous ce que vous souhaitez offrir avec ce massage ?

Encore une fois, plus votre intention est simple et modeste, mieux c'est (par exemple : je souhaite aider mon ami-e à se relaxer). N'insistez pas pour être une sorte de sauveur !

Que faire si votre ami-e souhaite atteindre un objectif inatteignable, comme « la paix dans le monde » ?

Et bien... Ne seriez-vous pas justement sur le point de partager ensemble un moment de paix ?

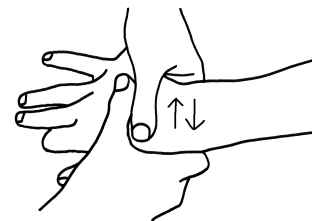
Faites confiance à vos cœurs, et vivez une belle expérience.

3. La « Poignée de Main »: Une proposition de séquence pour un massage des mains

Cette séquence est une simple suggestion. Vous n'avez nul besoin de l'appliquer à la lettre. Un conseil, suivez une progression dans votre massage : Souvenez-vous qu'il est plus agréable, et que cela fait plus de sens, de commencer par des mouvements doux, légers, chaleureux, et enveloppants un peu à la manière d'un échauffement, puis de progresser vers techniques plus profondes, plus précises, plus localisées, pour enfin revenir à des mouvements superficiels et enveloppants en guise de conclusion. Ce conseil à part, les mouvements peuvent s'enchaîner dans l'ordre qui vous convient. Ils peuvent être (re)mixés, en y incluant des mouvements qui vous viendront sur le moment ; laissez vous porter. Ancrez-vous dans votre ressenti, dans vos émotions, dansez la petite danse de l'improvisation.

Il peut être agréable de débiter le massage sans utiliser d'huiles, les sensations et le rythme sont alors bien différents de ce que vous expérimenterez par la suite. C'est une manière de découvrir votre « terrain », une préparation pour le travail à venir. Plus tard, quand les huiles entrent dans la danse, vous pourrez répéter les mouvements effectués durant cette première partie, en prêtant attention à vos nouveaux ressentis, en jouant avec cette toute nouvelle vélocité et les variations de rythme maintenant permises par les huiles.

3.2.6 « La scie avec les pouces »



Avec vos deux pouces posés sur le dos de la main de votre ami-e perpendiculairement à ses doigts, appuyez et croisez-glissez rapidement vos pouces par-dessus ses tendons, comme si vous vouliez les « scier » (les tendons sont moins vascularisés et plus « costauds » que les muscles, ils apprécieront !)

3.2.7 Massage des paumes

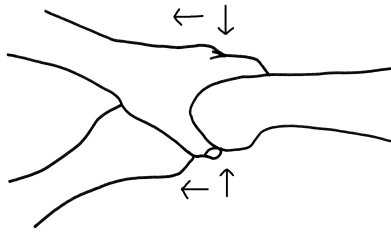


Comme dans la première partie du massage sans huiles, retournez la main de votre ami-e pour faire apparaître sa paume. Positionnez vous ensuite de cette façon : glissez le petit doigt de votre main droite entre son petit doigt et son annulaire, et le petit doigt de votre main gauche entre son pouce et son index. Une fois que vous lui tenez la main comme cela, ouvrez vos mains pour créer un étirement agréable dans sa paume. Puis, avec vos pouces restés libres, massez lui la paume.

Avec la pulpe de vos pouces, appuyez et glissez en faisant des lignes qui vont du talon de sa main en direction de chacun de ses doigts.

Vous pouvez aussi faire des cercles...

3.2.4 Le « Boa constricteur »



Serrez, pressez l'avant-bras de votre ami-e depuis le coude jusque tout en bas de sa main et de ses doigts, puis lâchez. La pression de vos mains doit former comme un tube bien enveloppant. Imaginez que vos mains sont la bouche d'un boa constricteur !

3.2.5 « Patinage avec les pouces » (entre les métacarpes sur le dos de la main)



Glissez alternativement avec un pouce puis l'autre de haut en bas du dos de la main entre les os (appelés métacarpes), à un rythme assez rapide, comme si vous patiniez sur place avec vos pouces.

Consulter l'anatomie de la main avant de commencer peut vous aider, mais cela risque aussi de vous déboussoler ou de vous stresser ; faites comme vous le sentez. Vous pourrez toujours revenir aux livres par la suite, et découvrir qu'il est parfois plus facile d'apprendre après avoir pratiqué.

Quoiqu'il en soit la main de votre ami-e est là sous vos yeux, sous la pulpe de vos doigts, et elle vous guide ; faites confiance aussi à vos mains, vous savez ce qu'elles ressentent. Enfin, votre ami-e n'est pas un mannequin, il ou elle peut vous partager ses impressions et vous aider à améliorer vos gestes. En amateur-riche on peut déjà faire tant, vous allez être surpris-e !

Faites-vous plaisir !

3.1. Partie 1, sans huiles

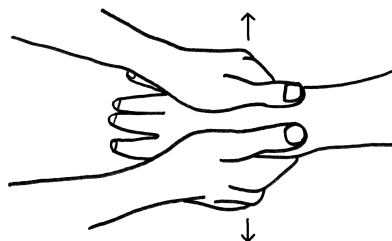
Comme un travail préparatoire à la partie 2 avec des huiles, ou comme massage en soi.

3.1.1 Se tenir les mains (la poignée de mains)

Voir 2.4 Intentions

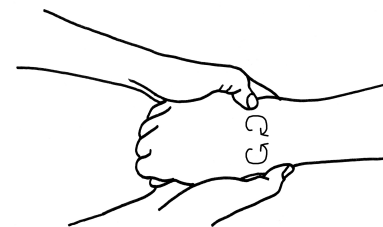


3.1.2 Ouvrir le dos de la main et du poignet



Avec vos pouces (avec la pulpe mais aussi avec le groupe de muscles situés à leur base, appelés les éminences thénar), pressez le dos de la main en glissant latéralement depuis le centre vers l'extérieur. Ne craignez pas de serrez un peu fort, d'appliquer une pression plus importante pour que le dos de la main et le poignet s'ouvrent et s'étirent.

3.2.2 Petits cercles autour des poignets



Avec la pulpe de vos pouces, faites des cercles autour des os du poignet, c'est-à-dire autour des têtes de l'Ulna et du Radius, les deux longs os de l'avant-bras qui avec les petits os de la mains (les carpes) forment l'articulation du poignet.

3.2.3 Glissé du pouce (dans les muscles de l'avant-bras)



Maintenez d'une main la main de votre ami-e. De l'autre, glissez vers le haut au milieu du « ventre » des muscles extenseurs de la main au dos de l'avant bras (le côté poilu) en direction du coude. Laissez les creux naturels entre les corps des muscles vous guider comme des rails. Adaptez votre pression au goût de votre ami-e. La manœuvre est unidirectionnelle, vers le haut. Vous pouvez marquer des pauses dans votre montée, varier la pression, en enlever ou au contraire appuyer un peu plus sur un point sensible. Puis, trouvez un autre chemin, différent et plus léger, pour redescendre. Répétez l'ensemble de ces manœuvres quelques fois.

3.2. Partie 2, avec des huiles

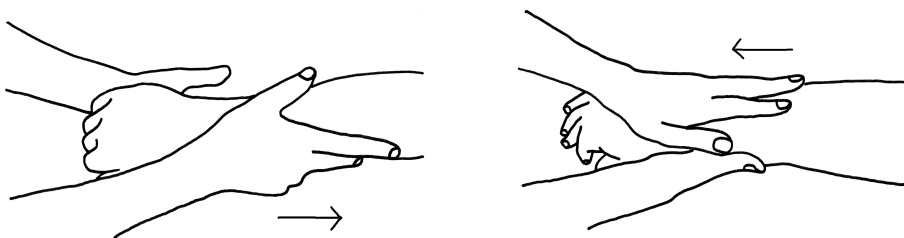
Les huiles biologiques végétales pressées à froid sont préférables aux huiles minérales. Elles nourrissent la peau. Des huiles communément employées en massage sont l'huile d'amande douce, l'huile de sésame, de jojoba, d'abricot, ou de tournesol. On peut y ajouter quelques gouttes d'Huiles Essentielles choisies ; leur vertu et leurs parfums peuvent apporter encore plus de bien-être. Toutefois, les H.E demandent d'être un peu informé-e-s sur la bonne manière de les utiliser, et elles peuvent être chères.

Vous pouvez également utiliser l'huile d'olive de votre cuisine, si vous aimez son caractère. Une autre alternative bon marché est l'huile de pépin de raisin, qui a peu de parfum et « glisse » bien.

L'huile essentielle de lavande est relaxante et une des plus « sûres » à utiliser pour les amateur-trice-s. Vous pouvez ajouter quelques gouttes seulement à votre huile végétale dans un bol (il faut toujours diluer les H.E. dans une base végétale). Avant de le faire, assurez-vous que votre ami-e aime son parfum ! D'autre part, si vous prévoyez d'utiliser une huile de massage contenant une H.E, c'est bien de faire un petit test sur un coin de peau tout au début du massage, pour s'assurer que l'H.E ne provoque pas de réaction cutanée indésirable.

Par précaution, n'utilisez pas d'huiles essentielles si votre amie est enceinte ou qu'elle allaite.

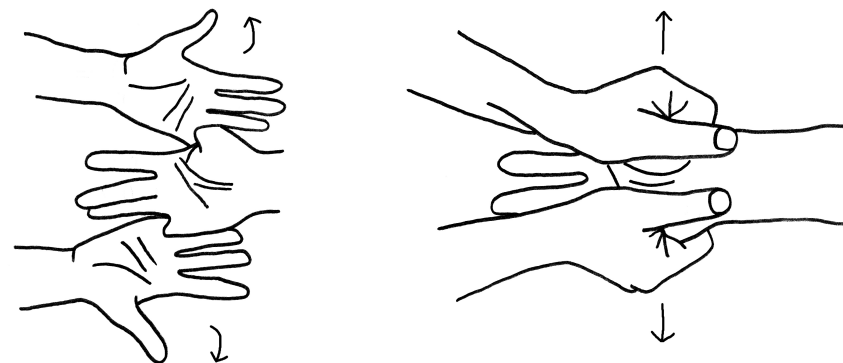
3.2.1 Massage léger de la main et de l'avant-bras.



Appliquez l'huile à pleines mains, uniformément sur toute la région de la main et de l'avant-bras de votre ami-e. D'une main, vous maintenez son poignet, tandis que de l'autre, vous effleurez sa peau du bas vers le haut puis du haut vers le bas de la main et de son avant-bras. Le contact est généreux, léger, gourmand.

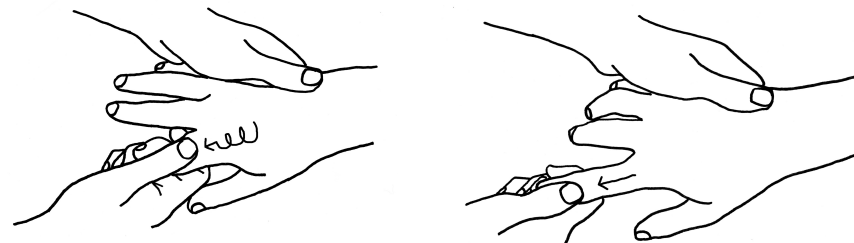
Astuce : Cherchez des chemins différents pour les montées et les descentes !

3.1.3 Ouvrir la paume et l'intérieur du poignet



Retournez la main de votre ami-e, paume sur le dessus. Glissez vos auriculaires entre leur pouce et leur auriculaire pour vous « accrocher » comme le montre le premier dessin. Dans cette position, ouvrez leur main en grand, et comme précédemment, appliquez une pression avec vos pouces, en glissant latéralement du centre de la paume vers l'extérieur. Recherchez un bel et intense étirement.

3.1.4 « Compter l'argent » sur les phalanges

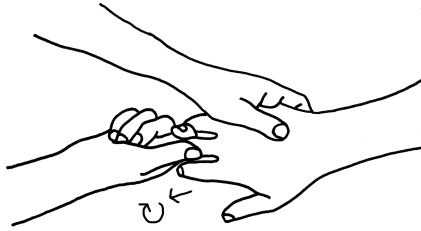


Les phalanges sont les petits os qui constituent vos doigts.

Le mouvement est ici similaire à celui de « compter de l'argent », c'est-à-dire, frotter et faire tourner une pièce entre la pulpe de vos doigts.

Avec cette technique, nous recherchons un contact direct avec les os, essayez d'appréhender et compter les phalanges de votre ami-e de la base de chaque doigt à son sommet. En le faisant, vous les libérez du stress accumulé.

3.1.5 Tirer et faire tourner les doigts



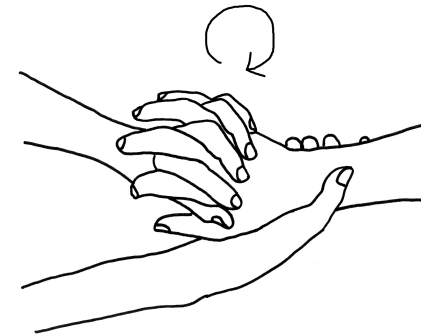
L'un après l'autre, tirez délicatement chaque doigt vers vous, tout en les faisant tourner doucement.

3.1.6 Étirer les doigts



Étirez chaque doigt délicatement comme sur le dessin.

3.1.7 Rotations du poignet



Maintenez le poignet de votre ami·e avec l'une de vos mains. Entrecroisez les doigts de votre autre main dans les siens. Ainsi liés, faites tourner doucement son poignet.

Commencez par des rotations lentes de petite amplitude.

Respectez toujours la souplesse de votre ami·e.

Vous pouvez vous arrêter ici, ou poursuivre le massage vers la partie 2, avec des huiles.

Si vous vous arrêtez ici, retournez au tout premier mouvement, tenez vous les mains sans rien faire un instant.

Dirigez vous vers la section 3.2.10 pour savoir comment terminer la session.

Votre ami·e souhaite-t-il ou souhaite-t-elle que vous poursuiviez le massage avec des huiles ?

Si c'est le cas, assurez-vous qu'il ou elle n'est allergique à aucun des composants de l'huile.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, protégez les vêtements et les coussins avec une serviette ou des papiers.