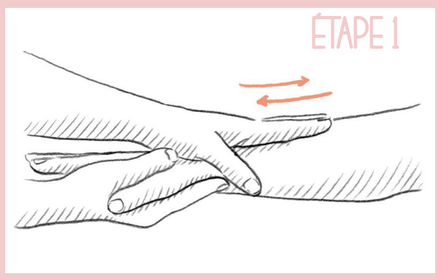
Moment de tendresse :

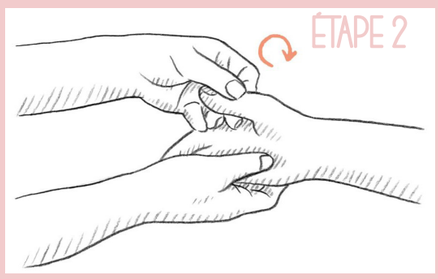
Le massage des mains

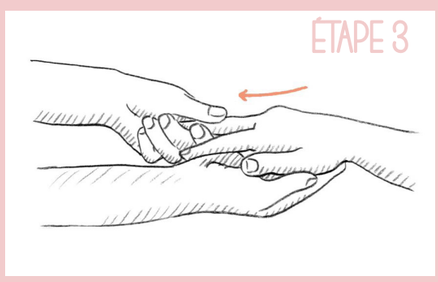
Massez les mains de votre conjoint pour créer un moment de bien-être, de tendresse et de complicité. Ces gestes chargés d'empathie et d'affection sont bénéfiques pour le corps comme pour le moral.

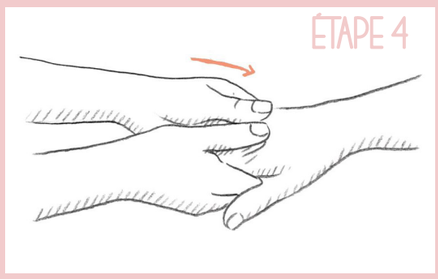
Ces massages tout simples peuvent se faire avec ou sans huile de massage.

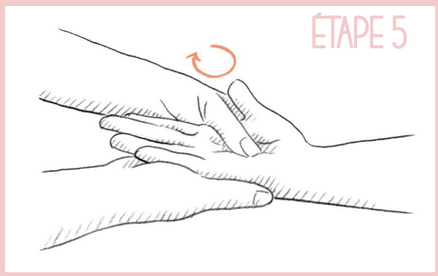
Asseyez-vous confortablement et commencez votre massage. Faites des gestes calmes et lents pour une détente optimale.
N'hésitez pas à demandez regulièrement à votre conjoint si la pression exercée lui convient.

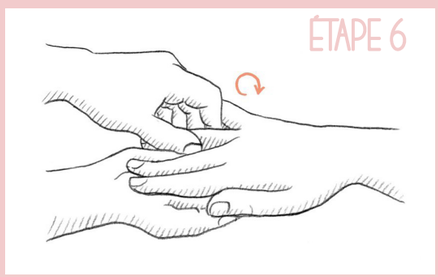












Illustrations de 'Weleda'

ETAPE 1 : CARESSEZ DOUCEMENT LA MAIN

Prenez la main à masser dans l'une de vos mains.
Avec votre seconde main, faites une caresse avec une légère pression en partant du bout des doigts et en remontant par le dos de la main et l'avant bras jusqu'au coude. Faites le tour du coude et redescendez. Recommencez trois fois l'ensemble.

ETAPE 2 : MASSEZ CHAQUE DOIGT L'UN APRÈS L'AUTRE

Avec votre pouce, faites des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre tout en soutenant le doigt à masser de vos autres doigts. Partez de l'ongle et massez phalange par phalange jusqu'à la dernière.

ETAPE 3 : ETIREZ LES DOIGTS DANS LA LONGUEUR

Attrapez à pleine main le pouce au niveau de l'articulation métacarpo-phalangienne et descendez vers l'extrémité du doigt en appliquant une légère pression tout du long pour l'étirer. Recommencez pour tous les autres doigts.

ETAPE 4 : MASSEZ LE DOS DE LA MAIN

Cette étape permet de prendre soin des espaces situés entre les articulations et de détendre les muscles et les tendons. Placez la main à masser dans vos deux mains et caressez les espaces intermédiaires avec vos pouces en allant vers le poignet. Recommencez trois fois ce geste.

ETAPE 5 : MALAXEZ LA PAUME DE LA MAIN

Retournez la main et posez-la sur votre propre main en coupe afin de pouvoir travailler librement avec votre main. Effectuez de petits massages circulaires avec votre pouce sur l'ensemble de la paume.

ETAPE 6 : ASSOUPLISSEZ LES DOIGTS

Massez de nouveau chaque doigt avec des mouvements circulaires pour l'assouplir. Commencez là encore par le pouce et passez de doigt en doigt jusqu'à l'auriculaire. Vous pouvez ensuite passer à la seconde main en reprenant l'étape 1.

Description empruntée à 'Weleda'