

LE MASSAGE DE RELAXATION

Durée : 1h

Ce massage est une pratique **relaxante, calmante et enveloppante**, permettant une intégration complète du **schéma corporel** à la **conscience**.

Il est indiqué pour tout le monde, et en particulier pour les personnes anxieuses, tendues et/ou stressées.

A - LA FACE DORSALE

SEQUENCE 1 – le dos

Se positionner à gauche de la personne

1. Prise de contact sur la serviette. Poser une main sur le sacrum et l'autre entre les omoplates, écouter, se connecter.
2. bercements transversaux :
 - mouvement continu sur le dos,
 - aller/retour sur la jambe gauche puis sur la jambe droite,
 - terminer sur le dos.
3. Découvrir et huiler le dos et les bras avec de grands lissages effectués sur un rythme lent et relaxant.
4. Sur l'inspiration, lissage des hanches jusqu'aux trapèzes.
Sur l'expiration, redescendre sur les flancs (3 fois).

Se placer à la tête

5. Lissages alternés, mouvement en 8 :
 - des épaules vers les fessiers (3 fois),
 - puis des épaules à la pointe des omoplates (3 fois),
 - puis à nouveau des épaules vers les fessiers (3 fois).
6. Pas du patineur, lissage profond-étirement épaule, hanche opposée.
7. Lissage alterné des trapèzes.
8. a. Malaxage en simultané des trapèzes (pouces vers le bas, les doigts lissent en éventail vers la nuque)
b. Lissage circulaire simultané avec le talon des mains des omoplates.
9. Lissage global du dos (3 fois) :

- descendre de part et d'autre de la colonne, des épaules vers les fessiers,
- lissage circulaire alterné avec les pouces sur le sacrum,
- remonter sur les flancs et englober épaules, trapèzes, nuque.

Se décaler sur le côté gauche

10. Lissage alterné du bras (3 fois) :

- autour de l'omoplate,
- de l'épaule vers la main,
- de la main et des doigts (en peigne),
- remonter en lissage alterné sur le flanc jusqu'à l'épaule.

Se décaler sur le côté droit

Répéter 10.

11. Lissage d'harmonisation du dos et des bras :

- descendre du haut du dos jusqu'aux fessiers, les 2 mains à droite de la colonne,
- remonter la main droite sur le flanc, la main gauche sur le bras,
- répéter à gauche,
- descendre du haut du dos jusqu'aux fessiers une main de chaque côté de la colonne,
- remonter sur les flancs et englober épaules, trapèzes, nuque.

Recouvrir le dos

