



Les Massages Ayurvédiques d'Ardhanarî 3/8 - Les Massages des Membres...

Le Massage des Pieds

Comme pour le Kansu, il se fait avec du Ghee. Il peut être pratiqué avant ou après. Le patient est allongé sur le dos, les chevilles surélevées et les yeux masqués par deux tampons imbibés.

Commencer par poser les mains sur les pieds pour l'écoute puis demander la confiance.

Graisser les deux voûtes plantaires. En tenant fermement les orteils, leurs faire faire des flexions avant et des pliures.

Flexion des pieds :

Écarter les pieds du patient et les plier vers l'intérieur de manière à ce que les pouces se touchent. Effectuer les mêmes pliures vers l'extérieur.

Commencer par faire des cercles sur les dessus des pieds côté intérieur. Masser ensuite le talon d'Achille du pied droit d'abord à deux mains puis faire de même sur le pied gauche. On peut aussi les faire en même temps.

Cercles de la voûte plantaire :

Faire des cercles sur la voûte plantaire et sur l'arc plantaire. Remonter une fois par la droite, une fois par la gauche puis passer autour du talon d'Achille et finir les cercles sur la malléole externe ou interne selon.

Lignes des orteils :

Entre le pouce et l'index, remonter de chaque orteil en direction de l'articulation et prenant bien appui sur le tendon. Commencer par le gros orteil et faire trois séries de suite.

Massages des orteils :

Masser les phalanges des orteils par dessous en commençant par le gros orteil. Puis les masser sur le dessus et les étirer en leurs faisant faire une flexion.

Croisement des doigts :

Si possible, croiser les doigts entre les orteils et faire un mouvement de va-et-vient. Si ce n'est pas possible, faire un frottement similaire orteil par orteil.

Pression sur le point plexus :

Faire des pressions des deux pouces sous les deux pieds dans le creux sur le point du plexus solaire. Pour ce faire, une torsion du poignet est nécessaire, les autres doigts soutenant alors les pieds par l'extérieur.

Chenillettes et lissage :

Faire ensuite des chenillettes sur les deux pieds en commençant par le droit. Terminer par un lissage le long de l'arc plantaire.

Trajet du colon :

Pied droit d'abord... La main extérieure tient le pied fermement, le pouce étant en appui sur le point Plexus. De l'autre pouce, faire des pressions sur une ligne le long du bord extérieur du pied dans le tiers du milieu puis traverser horizontalement.

Arrivé au bord intérieur, passer graduellement sur le pied gauche. Faire le même trajet en remontant sur le bord externe et effectuer la même traversée.

Refaire le même trajet depuis le pied droit mais en faisant des tout petits cercles.

Talon et point plexus solaire :

Faire des va-et-vient dans le creux du talon au bord de la voûte plantaire sur les deux pieds de l'intérieur à l'extérieur. Terminer par des pressions sur le point Plexus.

Pince :

Prendre le pied droit en pince, les doigts des deux mains étant croisés près de la cheville. Effectuer un mouvement bien appuyé en avançant jusqu'aux orteils.

Échappés et croisement des doigts :

Faire des échappées transversales du dos des deux mains en même temps depuis le dessus du cou de pied jusqu'aux orteils puis faire un massage doux sur tout le pied.

Suspension et vibrations :

Suspendre le pied en le levant suffisamment et faire vibrer la jambe en provoquant un mouvement de balancement. Finir par une flexion vers l'avant et changer de pied.

Continuer avec le Pied gauche :

Refaire toute la procédure sur le pied gauche depuis les va-et-vient dans le creux du talon.

Final :

Finir par le mudra du pouce et de l'index posé sur l'extrémité des orteils du patient. Retrouver son calme et le remercier.

Le Massage des Jambes

Massage Patient couché sur le Dos :

Le patient est allongé sur le dos tandis que le praticien est en position latérale sur le côté. Couvrir la jambe gauche. La main basse touche les orteils tandis que la main haute effleure toute la jambe pour favoriser l'écoute.

Prendre de l'huile dans les deux mains et de la main basse, l'étaler sur la jambe ; De la main gauche, en faire autant sur la cuisse.

12

Trajet main basse :

En partant du gros orteil, remonter par l'intérieur de la jambe, passer sur l'aine et redescendre le long de la jambe par l'extérieur. Il est nécessaire de faire pivoter la main avant le genou de manière à ce que les doigts s'orientent vers le pied. De retour sur ce dernier, saisir à pleine main tous les orteils quelques secondes puis recommencer le même parcours sept fois en tout. La main haute est en contact au sommet de la cuisse.

Trajet main haute :

Changement de main. Le parcours est le même mais les mains s'inversent. La main droite est en contact sur le dessus du pied tandis que la main gauche effectue le même trajet sept fois également.

Trajet des deux mains :

Cette fois, les deux mains font le trajet en même temps sept fois de suite. En revenant sur le pied, chaque main s'en saisit de part et d'autre. Faire ce trajet sept fois de suite.

Cercles main basse :

De la main basse, effectuer une succession de cercles de l'intérieur vers l'extérieur en montant. La descente se fait en ligne sur le côté extérieur. Pendant ce temps, le contact est garanti par la main haute sur l'aine. Faire ce trajet sept fois de suite également. Les cercles doivent bien respecter le sens de l'intérieur de la jambe à l'extérieur en montant puis en descendant au retour.

Cercles Main haute :

Changement de main. Le parcours est le même mais les mains s'inversent. La main droite est en contact sur le dessus du pied tandis que la main gauche effectue les cercles sur le même trajet sept fois également.

Cercles des deux mains :

Le parcours est toujours le même mais les mains décrivent les cercles de manière totalement identique. En revenant sur le pied, chaque main s'en saisit de part et d'autre. Faire ce trajet sept fois de suite.

Plante grimpante :

Cette fois, les cercles sont effectués par les deux mains en même temps mais en s'entrecroisant. A chaque trajet, on inverse l'ordre de départ des mains, une fois la main droite en premier, la main gauche la fois suivante. Faire ce trajet 11 fois de chaque côté soit vingt-deux fois en tout en alternant à chaque fois.

Bracelets :

Faire une pression en pince en plaçant les deux mains de part et d'autre des orteils. Effectuer alors un mouvement de torsion des poignets pour provoquer un effet de tenaille. Faire ce trajet sept fois de suite également.

Genou :

Une main tient fermement le genou tandis que l'autre main fait des cercles sur la malléole externe. Puis changer la position des mains et faire des cercles sur la malléole interne.

Puis faire des pressions en carré en utilisant les deux index et les deux pouces en carré, deux doigts au-dessous du genou et deux doigts au-dessus. Alternier des pressions entre le bas et le haut puis faire des pressions sur les quatre points en même temps en opérant un petit mouvement de torsion dans les deux sens.

Poser les deux paumes sur le genou, doigts orientés vers le haut du corps et effectuer alors des mouvements de rotation.

Raclage de la cuisse :

Plaquer la tranche externe de la main gauche contre la cuisse et la racler jusqu'en haut. Le faire trois fois au moins.

Point "Chocolat" :

Quatre doigts (du patient) au-dessus de l'articulation de la cheville, très légèrement à l'intérieur de la jambe, se trouve un point douloureux, le point chocolat. Pincer à cet endroit pour faire pression dessus.

½ Final :

Glisser et effleurer la jambe à l'aide des deux mains. Essuyer délicatement. Couvrir sans lâcher le contact et changer de côté.

Continuer avec la Jambe gauche :

Après avoir changé de côté, faire la jambe gauche de la même manière.

Final :

Changer de place et se mettre en bout. Saisir l'un des pieds en posant la main extérieure dessus, le pouce de l'autre main pressant fortement dans le point du plexus solaire. Appuyer et relâcher trois fois de suite. Changer de pied sans perdre le contact et faire de même.

Saisir les deux pieds en même temps et leurs faire faire trois flexions avant puis trois arrières. Essuyer et couvrir.

Finir par le mudra du pouce et de l'index posé sur l'extrémité des orteils du patient. Retrouver son calme et le remercier.

Le Massage du Fessier

Ce sont les tensions les plus cachées qui se stockent à cet endroit surtout au niveau du grand trochanter et dans une bande qui descend sur le côté externe de la cuisse.

Position :

Le patient est en position latérale de sécurité (PLS), le genou supérieur étant plié en avant du genou inférieur. Le praticien est agenouillé derrière lui, les genoux au niveau de la fesse du patient.

Huiler toute la fesse en faisant de grands cercles à deux mains dans le sens horaire (SH).

14

Cercles :

Faire ensuite des cercles à l'aide des deux pouces. Bien chercher les points de tension et les travailler d'une manière dynamique. Éventuellement, faire des cercles à l'aide des deux coudes.

Soleils :

Depuis le sommet du grand trochanter, faire des rayons qui vont du centre vers l'extérieur par un glissement du majeur accompagné de vibrations. Cela doit dessiner un soleil. Faire de même sous la fesse sur la pointe de l'ischion.

Lignes :

Bien empaumer l'ensemble du bassin et faire des lignes de bas en haut à l'aide du pouce puis descendre sur la cuisse. Lisser ensuite la jambe en descendant par l'extérieur et en remontant par l'intérieur de l'autre jambe.

Cercles :

Refaire des cercles avec les deux pouces sur l'ischion comme précédemment.

Final :

Lisser la cuisse fortement et faire une échappée le long de la jambe en descendant puis revenir par l'intérieur de l'autre jambe.

Le Massage des Mains

Position :

Ce massage doit durer de sept à quinze minutes par main. Le patient est allongé sur le dos, les bras le long du corps, le praticien assis légèrement sur le côté dans le sens du bras. Effectuer la prise ce contact et demander la confiance.

Pincement des doigts :

Mettre des petites pinces à linge en bois de préférences sur les dix doigts pendant un temps allant de une à quatre minutes. Cela stimule la circulation sanguine et permet d'éveiller certains points de réflexologie ainsi que les sinus. Les enlever doucement.

Pressions sur le poignet :

Paume vers le bas, commencez par bien huiler la main. Chauffer le poignet, les pouces effectuant des pressions de part et d'autre.

Bracelets :

Relever le bras et poser le coude. Effectuer alors des petits bracelets proches du poignet. Pour les femmes, cela peut réduire les règles douloureuses.

Le hachoir :

Former comme un hachoir avec les quatre doigts d'une main et masser entre les métacarpiens en glissant les quatre doigts dans les fentes entre chaque os. Faire comme un mouvement de hachoir. Attention à ne pas travailler sur les tendons.

Massage des doigts :

Avec l'ongle d'un pouce et l'index en appui contre, gratter chaque phalange à l'aide de l'ongle une à une en passant d'un métacarpe à l'autre. Faire tous les doigts avant de recommencer quelques millimètres plus bas. Il est ainsi possible de faire quatre ou cinq lignes transversales.

Une fois la paume finie, faire le même découpage mais doigt par doigt en commençant par l'auriculaire et en terminant par le pouce.

Massage de la paume :

Masser le thénar et les différents muscles de la paume de la main. Bien appuyer sur le point du gros intestin. Faire tourner la main et masser l'intérieur de la paume à l'aide des deux pouces y compris sur l'articulation du poignet.

Bien lisser les quatre coussinets des doigts en les ouvrants nettement. Continuer ce travail sur le creux de la paume.

Cercles sur les doigts :

Faire des cercles sur les premières articulations. Si nécessaire, masser de nouveau les doigts.

Cercles sur le point plexus solaire :

Faire aussi des cercles sur le point du plexus solaire dans les deux sens.

Entrecroisement des doigts :

Entrecroiser les doigts de la main basse avec ceux du patient. En profiter pour faire un massage paume contre paume. Puis en ouvrant un peu, faire de nouveau une pression sur le point du plexus solaire.

Sans défaire l'entrecroisement, saisir sous le poignet de l'autre main et effectuer son étirement. Étirer également mais séparément le pouce.

16

Vibration du bras :

Saisir la main, tendre le bras et le secouer doucement en le levant suffisamment.

½ Final :

Effleurer la main et le bras droits, laisser glisser paume sur paume, reposer la main sur le côté du corps et couvrir. Changer de côté et faire l'autre main.

Final :

Effleurer la main et le bras gauches, laisser glisser paume sur paume, reposer la main sur le côté du corps et couvrir. Le praticien peut alors poser ses deux mains, l'une sur l'épaule, l'autre sur la main la plus proche du patient pour retrouver le calme et le remercier.

Le Massage des Bras

Position :

Le patient est allongé sur le dos, les bras le long du corps ouverts à 30 degrés environ. Le praticien est assis en dessous du bras droit dans l'axe de ce dernier, la main posée sur un de ses genoux. Effectuer la prise ce contact et demander la confiance.

Avec la main haute, caresser l'avant-bras, avec la main basse, caresser le bras. Prendre un peu d'huile et la réchauffer en veillant à ne pas perdre le contact. Bien étaler partout.

17

Trajets des mains :

La paume du patient étant posé au sol, soulever le bras de la main basse. De la main haute remonter par l'extérieur puis descendre par l'intérieur du bras. Le faire douze fois de suite.

Refaire les mêmes trajets mais avec la main basse.

Poser le bras au sol et refaire douze trajets à l'aide des deux mains paume sur paume.

Cercles des mains :

Puis faire des cercles selon le même schéma que précédemment, avec la main haute, puis avec la main basse et enfin avec les deux mains.

Cercles sur le coude :

Faire des cercles dans les deux sens autour du coude.

Croisement des doigts :

Bien tenir le bras de la main haute et croiser les doigts du patient avec ceux de la main basse du praticien. Effectuer une pression des doigts sur le dos de la main. Pendant ce temps, faire des cercles sur l'épaule à l'aide de l'autre main dans les deux sens.

Étirement du bras :

Étirer le bras afin de dégager l'épaule. En profiter pour masser derrière avec la main libre. La main basse étant toujours croiser avec la main du patient, saisir le bras au dessus du poignet et effectuer un étirement. Déplacer la main au dessus du coude et étirer l'avant bras. Déplacer la main sur l'épaule et étirer le bras complet.

Bracelets :

Pour commencer, le coude est posé au sol et le bras est plié à la verticale. De la main libre, prendre le bras en pince au niveau du poignet et effectuer des rotations autour en descendant jusqu'au coude. Le faire douze fois avec une main et douze fois avec l'autre main.

Envelopper la main du patient dans une serviette et la coincé entre les genoux du praticien, le bras étant bien tendu. Faire des bracelets à l'aide des deux mains cette fois et revenir en lissant le bras de part et d'autre. Le faire douze fois.

Vibration de la main :

Tenir le poignet de la main haute, le coude étant posé au sol. Croiser les doigts avec ceux de la main basse du praticien et bien replier ceux du patient dessus. Provoquer un glissement en faisant des vibrations. Le poignet doit être bien maintenu. Faire cela trois fois. Croiser les doigts de nouveau mais le pouce doit prendre appui sur le point du plexus solaire pour y faire trois pressions. Changer de main et faire de même.

Massage des doigts :

Les doigts étant toujours entrecroisés, commencer le massage des doigts par le pouce, sur les côtés d'abord, sur le dessus et le dessous ensuite en effectuant un étirement.

Étirements et vibrations du bras :

Effectuer les étirements du bras comme précédemment. En tenant le coude, faire vibrer tout le bras. Puis un peu comme pour une corde à sauter, faire tourner doucement le bras dans les deux sens sans le tendre.

½ Final :

**Effleurer le bras droit, le reposer et le couvrir.
Changer de côté et faire l'autre bras.**

Final :

Effleurer le bras gauche, le reposer et le couvrir. Poser les deux mains, l'une sur l'épaule, l'autre sur la main du patient la plus proche pour retrouver le calme. Le remercier ensuite.

Le Massage Pagatchampi

Massage des jambes sans huile en sept positions.

Ce massage est contre-indiqué aux personnes ayant des risques de varices. Le patient est allongé sur le dos tandis que le praticien est en position latérale à hauteur de ses genoux.

On commence normalement par le côté droit. Pour la prise de contact, poser une main sur la cuisse et l'autre sur la jambe. Couvrir l'autre jambe et demander la confiance.

Le travail est le même quelque soit la position. Il s'agit de pressions palmaires des deux mains en même temps sur le dessus de la jambe. Selon les trajets, les pressions latérales bien enveloppantes sont appliquées sur des lignes de hauteurs différentes. Les pouces doivent s'efforcer de suivre les trajets des méridiens. Les mains peuvent se croiser et se chevaucher.

Pour les lissages préalables des jambes, commencer par mettre la paume de la main contre l'extrémité de la voûte plantaire et remonter par l'intérieur de la jambe. Monter sur l'aine et redescendre par l'extérieur en terminant la paume de la même main sur le dessus du pied jusqu'aux orteils.

Le rythme des pressions se fait selon le tempo de comptage de 2001... 2002... 2003... Faire bien attention à donner les pressions lors de l'expiration. Essayer de toujours les faire bien perpendiculairement au corps.

A la fin, remettre les deux jambes en position 1, se mettre en bout et faire un lissage complet des deux jambes en même temps.

Positions des jambes

- 1- Position totalement allongée.
- 2- Position plante du pied contre la malléole de l'autre pied.
- 3- Position plante du pied contre l'autre mollet.
- 4- Position plante du pied contre l'autre genou.
- 5- Position plante du pied contre l'autre cuisse.
- 6- Position talon du pied contre le périnée.
- 7- Position du pied croisé sur l'autre cuisse au-dessus du genou.

Pour un plus grand confort du patient, le praticien peut placer l'un de ses genoux sous le genou du patient.

Chaque trajet peut se faire jusqu'à douze fois sans que le massage dépasse 49 minutes. Ne faire les trajets que trois fois si le massage ne dure que 20 minutes. Le retour des trajets se fait par l'extérieur sans perdre le contact.

Après le dernier trajet de la jambe droite, la caresser et la recouvrir si nécessaire. Passer de l'autre côté sans perdre le contact et recommencer le même massage.

Final :

Se mettre en bout des pieds et poser les deux mains sur chaque. Retrouver le calme et remercier.

Le Yoga-Massage des Jambes

Position de détente :

Le patient est sur le dos tandis que le praticien est en position latérale. Pour la prise de contact, prendre une main du patient et lui demander la confiance. Puis huiler les deux jambes, la main haute s'occupant des cuisses et la main basse des jambes.

Trajet des jambes :

Puis se mettre face aux pieds du patient et les saisir. Comme pour la jambe, monter simultanément par l'intérieur et redescendre par l'extérieur.

Étirements et flexions des chevilles :

Saisir les deux chevilles par les talons d'Achille et effectuer un étirement. Réunir les deux pieds puis les écarter d'une largeur suffisante pour pouvoir les rabattre l'un vers l'autre jusqu'à ce que les orteils se touchent. Puis les tourner vers l'extérieur et revenir vers l'intérieur.

Effectuer des flexions des pieds vers le haut puis vers le bas suivies de rotations de la cheville trois fois pour l'ensemble. Masser le dessus des pieds ainsi que les orteils en commençant par le plus gros. Se saisir des deux chevilles et faire un étirement accompagné de vibrations.

Roulage de la jambe :

Changer de position et se mettre sur le côté. Plaquer les deux paumes sur la jambe droite dans le bas et faire des mouvements transversaux pour la faire « rouler »... Contourner le genou et continuer sur la cuisse. Redescendre une main sur la cheville, l'autre sur la cuisse et procéder à un étirement puis finir par des caresses. Changer de position pour faire l'autre jambe sans perdre le contact. La finir en la caressant également. Poser les jambes dans la position de détente et sans perdre le contact monter le long du corps.

Massage des bras :

Caresser le bras alternativement des deux mains. Étirer le bras puis la main et finir par des étirements des doigts. Changer de côté sans perte de contact pour faire de même sur l'autre bras. Reprendre la position de détente...

Pressions sur les épaules :

Puis revenir en haut devant la tête et faire des pressions vers le bas et vers le sol sur les épaules. Se saisir des bras simultanément et les descendre le long du corps. Se saisir délicatement de la nuque et l'étirer en soulevant légèrement la tête. Poser une main sous la nuque et l'autre sur le front. Étirer de nouveau. Croiser les deux mains et les poser ainsi sur les yeux du patient. Attendre calmement et se dégager en laissant glisser chaque main sur le côté.

Placement en position Yoga :

Revenir aux pieds du patient sans perdre le contact. Prendre les deux jambes ensemble, les soulever et les reposer pieds fléchis bien côte à côte. Remonter sur le côté droit et placer le bras bien à la perpendiculaire. Tourner autour de la tête et placer le bras gauche de la même manière en les caressant à chaque fois.

Revenir devant les pieds du patient sans perdre le contact.

Élévations et pliages des jambes :

Remonter la jambe droite du patient en posant son pied au niveau du genou gauche. Le bloquer s'il glisse. Masser la jambe et la cuisse.

Remonter un peu plus le pied et faire plier la jambe vers le ventre en intercalant une paume dans la pliure de la hanche. Faire trois pressions sur le genou avec l'autre main pour exercer l'étirement.

Torsion du buste :

Puis reposer le pied du patient en position pliée. Poser une main sur l'épaule opposée au sens de la torsion et la maintenir fermement. A ce moment pousser le genou droit sur le côté gauche et effectuer la torsion par palier en tenant compte des limites du patient. Rester dans cette position une minute et en profiter pour caresser la jambe et le long de la colonne vertébrale.

Ramener doucement le patient en position allongée et lui déplier la jambe en pratiquant un massage en sens contraire. Enchaîner sur l'autre jambe.

Remplacement en position de détente :

La deuxième jambe finie, retourner en bout, saisir les deux chevilles et les écarter pour les mettre dans la position de détente. Monter sur le côté droit et remettre le bras droit en position de détente. Tourner autour de la tête et en faire de même avec le bras gauche.

Revenir ensuite au-dessus de la tête et faire un étirement de la nuque. Caresser la tête, le front, les joues et presser les épaules vers le sol.

Cette position permet d'éliminer certaines douleurs et permet au patient de se stabiliser. Le bienfait de ce Yoga massage arrive lors du repos. Il permet aussi au praticien de retrouver son calme.

Ardhanarî

