



Les Massages Ayurvédiques d'Ardhanarî 4/8 - Les Massages du Buste

Le Massage du Dos

Position :

Le patient est allongé sur le ventre, les bras très légèrement pliés le long du corps. Le praticien est accroupi sur le côté. Poser les mains sur le dos et demander la confiance. Pour augmenter cette dernière, il est bon que le patient ferme les yeux.

Le Papillon :

Frotter d'abord à sec d'une manière énergique pour faire apparaître les zones de tension souvent en forme de papillon. Il est conseillé de faire des pressions à l'aide des pouces pour mieux les percevoir.

Cercles au dessus des chakras :

Verser de l'huile de préférence dans la main droite, la chauffer un peu. La main gauche doit rester en contact tandis que la droite commence à faire 12 cercles dans le sens horaire au niveau du chakra du cœur. Puis descendre légèrement, tourner la paume vers le haut et remettre de l'huile dedans, la réchauffer et faire de nouveau 12 cercles un peu plus petits au dessus du chakra du nombril. Puis faire des petits cercles au-dessus du chakra Muladhara.

Faire ensuite de grands cercles sur tous le dos pour bien étaler l'huile.

Cercles et infinis :

Faire 12 petits cercles sur le sacrum d'abord dans le SH puis 12 autres dans le SIH à l'aide de l'annulaire et du majeur. Puis faire 12 infinis dans le SH suivis de 12 autres de plus en plus grands à l'aide des quatre doigts.

Avec la paume de la main, faire huit infinis dans le SH en montant sur tout le dos. L'autre main conserve la prise de terre sur l'épaule du patient. Bien empaumer les épaules. Le retour s'effectue en descendant sur le côté du corps, une fois à droite, une autre fois à gauche.

Modifier la position du patient :

Lui mettre les bras à l'équerre au niveau de la tête et le laisser poser la tête du côté où il se sent le mieux.

Échappées :

Avec le dos de la main basse, faire des échappées alternées transversales en les décalant chaque fois un peu plus vers le haut. Il est nécessaire de laisser tomber « lourdement » les doigts sur le support.

Coccyx :

Le praticien se tourne afin d'être parallèle au dos du patient. Avec le thénar de la main basse, il prend appui sur le coccyx et fait trois pressions orientées vers le haut en les accompagnant de vibrations sur le sacrum. Chaque pression peut durer une dizaine de secondes et doit être suivi d'un relâchement équivalent.

Lignes du dos lentes :

Le majeur en appui sur le coccyx, les autres doigts de la main basse étant bien ouverts, remonter le long de la colonne vertébrale en se laissant guider par le majeur d'abord sur le côté droit. Arrivé sur la nuque, tourner sur la droite, suivre les trapèzes, bien empaumer l'épaule et monter le long du bras par l'extérieur jusqu'aux doigts. Descendre ensuite sur l'intérieur du bras, bien envelopper l'aine et descendre sur le flanc droit. Retraverser le fessier et revenir sur le coccyx et y faire un infini.

La main gauche glisse alors jusqu'au coccyx tandis que la droite garde le contact sur la fesse. Remonter le long du dos en guidant la main à l'aide du majeur sur le côté gauche de la colonne vertébrale. Continuer sur le bras gauche de la même manière et redescendre.

Ceci représente un trajet complet. Le recommencer encore deux fois.

Lignes du dos rapides :

Puis enchaîner alternativement d'un côté et de l'autre dix-huit trajets identiques mais bien plus rapides, neuf à gauche et neuf à droite.

Modifier la position du patient :

Lui remettre les bras le long du corps très légèrement pliés. Le praticien change aussi de position, il se met à genoux au dessus de la tête du patient.

Rotation de la tête :

Poser une main sur l'arrière du crâne et l'autre main sur le front. Soulever légèrement la tête et la faire tourner une première fois uniquement dans l'expiration. Faire quelques cercles sur la nuque pour la détendre un peu plus.

Pressions sur les épaules :

Faire six pressions alternées droite et gauche sur les ronds des épaules en les orientant vers le bas. En refaire trois simultanément sur les deux épaules. Les doigts sont posés à plat autour des omoplates tandis que les pouces sont placés le long des clavicules.

Descentes des pouces :

Joindre les mains et poser le bout des doigts au point le plus haut de la nuque. Descendre en les ouvrant le long de la colonne vertébrales avec les deux pouces de part et d'autre de la colonne jusqu'au coccyx. Tourner sur les fessiers et remonter sur les flancs en faisant une pression suffisante sur l'aisselle puis descendre sur les bras par l'intérieur et remonter par l'extérieur. Bien empaumer les épaules et continuer jusqu'à la nuque en tournant les poignets pour bien orienter les doigts. Recommencer ce trajet et le faire sept fois en tout.

L'Oiseau :

Puis croiser les pouces de part et d'autre de la colonne vertébrale et faire comme des pinces sur chaque vertèbre. Commencer une fois avec le pouce droit devant et échanger l'ordre la fois suivante. Remonter sur les flancs après avoir empaumés les épaules et continuer le trajet de l'oiseau sur les bras. Faire ce trajet sept fois en tout. Il est également possible de le faire dans l'espace compris entre la colonne et les omoplates.

Trajets à trois doigts :

Puis placer côte à côte le majeur et l'index de la main droite le long de la colonne vertébrale sur le côté droit et poser l'annulaire en appui sur le majeur. Descendre ainsi jusqu'au coccyx. Remonter par le flanc droit après avoir empaumé l'épaule droite. Changer de main et faire de même sur le côté gauche. Le faire alternativement sept fois en tout. Dans les trois derniers trajets, on peut y rajouter des vibrations. Détail : une petite rotation des index permet de mieux nettoyer l'espace entre deux vertèbres.

Faire des petits cercles à droite puis à gauche entre chaque vertèbre.

Puis refaire le même trajet en utilisant les deux mains simultanément. Les pouces se rejoignent au milieu. Comme précédemment, dans les trois derniers trajets, y rajouter des vibrations.

Rotation de la tête :

Tourner une deuxième fois la tête du patient.

Pliage du Bras :

Se saisir du bras qui se trouve en opposition avec la tête et le plier sur le dos en le tirant doucement. Cette position fait ressortir nettement l'omoplate.

Faire des boucles sur le bras plié en partant de la nuque, puis tourner sur l'épaule, descendre sur l'avant-bras puis le bras. Arrivé sur la main, chasser celle qui maintenait pour qu'elle fasse à son tour le même trajet. Arriver sur la main, elle chasse l'autre à son tour. Faire ce trajet en alternance douze fois.

Masser ensuite l'omoplate saillante ainsi que la partie attenante de la colonne vertébrale. On peut soulever l'épaule de l'autre main afin de mieux dégager l'omoplate. Pratiquer le long de l'omoplate avec la main entière d'abord puis avec quatre doigts, trois doigts, deux doigts et enfin, juste avec le pouce en s'efforçant de s'insérer le plus possible sous l'omoplate. Ne pas hésiter à effectuer des pressions du pouce très fortes dans cet espace.

Remettre le bras du patient le long du corps et faire des boucles alternées sur le bras et sur la partie traitée du dos ainsi que des cercles autour de la nuque pour la détendre pendant quelques minutes.

Rotation de la tête :

Tourner une troisième fois la tête du patient.

Pliage de l'autre bras :

Recommencer le même protocole.

Rotation de la tête :

A la fin, tourner une quatrième fois la tête du patient qui retrouve ainsi sa position de départ. En profiter à chaque fois pour faire un étirement du cou à l'aide d'un mouvement de vague montante formée par tous les doigts.

Trajets inversés, le grand 8 :

Variante A : Poser les deux paumes de part et d'autre de la colonne vertébrale à hauteur des omoplates. L'une des mains descend jusqu'au coccyx, remonte sur le flanc, empaume l'épaule, tourne sur la nuque et redescend à son point de départ. Pendant ce temps, l'autre main remonte sur la nuque, empaume l'épaule, rejoint la colonne après être passer sur l'omoplate et redescend au même point de départ.

25

Variante B : Poser les deux paumes de part et d'autre de la colonne vertébrale à hauteur des omoplates. L'une des mains descend jusqu'au coccyx tandis que l'autre main remonte sur la nuque puis empaume l'épaule. Les deux mains reviennent par le même trajet. Quand les mains sont en position sur le coccyx et sur l'épaule, en profiter pour faire un étirement de la colonne en poussant selon la main vers le haut ou vers le bas.

Dans les deux variantes, les deux mains se rejoignent au point de départ en même temps et recommencent en inversant les trajets. Le faire six fois en tout.

Lissage des côtes :

Lisser les côtes avec les doigts en descendant transversalement de la colonne vers le sol des deux côtés en même temps.

Descentes des coudes :

Joindre les deux mains au-dessus de la nuque et descendre lentement en faisant une légère pression de part et d'autre de la colonne vertébrale. Petit à petit, c'est l'avant-bras qui prend appui à la place des mains jusqu'à ce que ce soit les coudes. Réduire fortement leurs pressions entre les côtes basses et le sacrum. Remonter sur les flancs en pressant fortement les aisselles avant de rejoindre la nuque avec les paumes.

Descentes des avant-bras :

Tandis qu'une main se saisit du coude gauche, poser l'avant-bras droit bien à plat et en travers au sommet du dos. Puis descendre lentement en balayant le dos. Réduire la pression entre les côtes basses et le sacrum. Remonter sur le flanc et alterner ce mouvement en utilisant l'autre bras et en tenant l'autre code. Le refaire une troisième fois mais à l'aide des deux bras en même temps. Cela permet d'enlever l'excédent d'huile.

Chenillettes :

Descendre une dernière fois en faisant des chenillettes de part et d'autre de la colonne vertébrale.

Final :

Effleurer tout le dos ainsi que les deux bras et la nuque. Retrouver son calme, recouvrir le patient, se recentrer. Mettre les deux mains sur les épaules à hauteur du chakra du cœur et remercier.

Le Massage du Zèbre

Le patient étant sur le ventre, il est possible de faire ce massage à la suite du massage du dos. Il active la circulation sanguine. On peut se le faire également lors d'un auto-massage.

On se sert des quatre doigts de chaque main pour former un seul sillon à la fois qui part du milieu du corps vers l'extérieur en restant bien perpendiculaire. En arrivant sur le bord du corps, les mains s'échappent sur les côtés et reviennent directement au niveau de la vertèbre supérieure.

Zébrures du dos :

Partir du coccyx et remonter jusqu'à la nuque.

Zébrures des bras :

Partir de l'épaule et descendre jusqu'au poignet.

Zébrures des jambes :

Partir de la hanche et descendre jusqu'au pied.

Le Massage de la Grande Croix

La Grande Croix doit d'abord débiter par un massage du dos.

Position :

Le patient est allongé sur le ventre, les bras très légèrement pliés le long du corps. Le praticien est accroupi sur le côté. Poser les mains sur le dos et demander la confiance. Pour augmenter cette dernière, il est bon que le patient ferme les yeux.

Le papillon :

Frotter d'abord à sec d'une manière énergique pour faire apparaître les zones de tension souvent en forme de papillon. Il est conseillé de faire des pressions à l'aide des pouces pour mieux les percevoir.

Cercles au dessus des chakras :

Verser de l'huile de préférence dans la main droite, la chauffer un peu. La main gauche doit rester en contact tandis que la droite commence à faire 12 cercles dans le sens horaire au niveau du chakra du cœur. Puis descendre légèrement, retourner la paume vers le haut et remettre de l'huile dedans, la réchauffer et faire de nouveau 12 cercles un peu plus petits au dessus du chakra du nombril. Puis faire de même au-dessus du chakra Muladhara. Faire ensuite de grands cercles pour bien étaler l'huile.

Cercles et infinis :

Faire 12 petits cercles sur le sacrum d'abord dans le SH puis 12 autres dans le SIH à l'aide de l'annulaire et du majeur. Puis faire 12 infinis dans le SH suivis de 12 autres de plus en plus grands à l'aide des quatre doigts.

Avec la paume de la main, faire huit infinis dans le SH en montant sur tout le dos. L'autre main conserve la prise de terre sur l'épaule du patient. Bien empaumer les épaules. Le retour s'effectue en descendant sur le côté du corps, une fois à droite, une autre fois à gauche.

Modifier la position du patient :

Lui mettre les bras à l'équerre au niveau de la tête et le laisser poser la tête du côté où il se sent le mieux.

Échappés :

Avec le dos de la main basse, faire des échappées alternées transversales en les décalant chaque fois un peu plus vers le haut. Il est nécessaire de laisser tomber « lourdement » les doigts sur le support.

Coccyx :

Le praticien se tourne afin d'être parallèle au dos du patient. Avec le thénar de la main basse, prendre appui sur le coccyx et faire trois pressions orientées vers le haut en les accompagnant de vibrations sur le sacrum. Chaque pression peut durer une dizaine de secondes et doit être suivi d'un relâchement équivalent.

½ Trajet à droite :

Les doigts de la main basse étant bien ouverts, remonter le long de la colonne vertébrale en se laissant guider par le majeur d'abord sur le côté droit. Arriver sur la nuque, tourner sur la droite, suivre les trapèzes, bien empaumer l'épaule et remonter le bras par l'intérieur jusqu'aux doigts. Redescendre ensuite sur l'extérieur du bras, bien envelopper l'aisselle et descendre sur le flanc droit. Continuer à l'extérieur de la cuisse et de la jambe. Arriver sur le pied, bien saisir les orteils avant de remonter par l'intérieur de la jambe. Remonter sur le fessier et revenir sur le coccyx.

½ Trajet à gauche :

Repartir aussitôt pour le même trajet mais sur le côté gauche. Pour ce faire, il n'est pas nécessaire de changer de main.

Trajet complet :

Le trajet complet est fait vingt-et-une fois en passant à tour de rôle de chaque côté du corps.

Les premières fois, il est effectué lentement puis on accélère le mouvement. Il est bon de changer de rythme régulièrement.

Les infinis ne sont obligatoires que s'il y a rupture, soit à cause d'un string, soit si on fait seulement la petite croix des jambes ou du haut du corps.

Final :

Effleurer tout le corps et l'essuyer. Recouvrir le patient et retrouver son calme en posant une main sur le haut du dos et une main sur le fessier. Se recentrer et remercier le patient.

Le Massage du Devant du Corps

Position :

Le patient est allongé sur le dos, les bras le long du corps, le praticien est assis en haut devant sa tête. Effectuer la prise ce contact en posant les mains sur les épaules et demander la confiance.

Pressions sur les épaules :

Pousser les épaules vers le bas trois fois de suite puis vers le sol trois fois aussi. Vérifier que la tête est bien positionnée.

Creux de l'épiglotte :

Mettre de l'huile dans le creux de la main gauche et s'en servir pour déposer suffisamment d'huile dans le creux sous l'épiglotte. Avec l'un des pouces, entrer dedans pour y faire plusieurs cercles et exercer une pression par l'intérieur et orientée vers le bas du corps.

Les épaules :

Huiler les épaules et l'espace entre. Croiser les mains devant le cou lors des mouvements latéraux, une main restant sur son épaule à chaque passage.

Trajet de la clavicule :

Poser les deux pouces dans ce même creux et commencer un trajet symétrique des deux mains en commençant par glisser les pouces et les index de part et d'autre des clavicules côté tête. Contourner les épaules en les empaumant et revenir contre la clavicule mais de l'autre côté jusqu'au milieu.

Faire ce trajet trois fois au moins.

Trajet du plexus :

Descendre alors vers le plexus, glisser le long des côtes flottantes, remonter le long des os du bassin et exercer une pression des deux pouces sur l'os pubien vers le bas. Remonter sur les flancs en s'engageant suffisamment sous le dos. Contourner les épaules et descendre jusqu'aux coudes. Revenir sur les épaules et rejoindre le creux sous l'épiglotte.

Faire ce trajet également trois fois au moins.

Important :

Si le massage du devant du corps est suivi d'un massage du visage, ne pas descendre jusqu'au pubis, s'arrêter le long des côtes flottantes.

Massage des épaules et de la poitrine :

Commencer des infinis sur le creux de l'épiglotte et les agrandir petit à petit de manière à ce qu'ils couvrent d'abord les deux épaules. Ces infinis doivent être réalisés avec l'annulaire. Descendre ensuite autour des seins dans les deux sens puis dessous, sur les côtes. Remonter sur les flancs, lisser les avant-bras et recommencer, trois fois en tout.

Massage des Seins :

Faire des infinis autour des deux seins puis des cercles dans le SH sur le sein gauche puis sur le sein droit. Pour plus de confort, la main du même côté doit tenir le flanc pour éviter tout mouvement désagréable.

Avec l'annulaire faire des rayons sur le sein de la base vers l'aréole. Le premier rayon est orienté vers la tête et les suivants tournent dans le sens horaire.

Si possible, pincer doucement le mamelon pour l'étirer vers le haut.

Passer aussitôt au sein droit en changeant de main. C'est toujours l'annulaire qui agit.

Final :

Recouvrir la personne, lui poser ses deux mains sur les seins en y superposant quelques secondes celles du praticien. Les retirer et remercier.

Ardhanarî

