



Les Massages Ayurvédiques d'Ardhanarî 6/8 - Les Massages du Visage

Le Massage du Nez à l'huile de Moutarde.

Durée totale : 15 mn

38

Position :

Le patient est allongé sur le dos, les bras le long du corps. Le praticien est accroupi au dessus de la tête du patient. L'une des conditions essentielles de ce massage est de toujours bien stabiliser la tête.

Étirements et pinces :

Commencer par prendre une main à la fois et faire des étirements des doigts. Puis mettre une pince à linge sur chaque doigt afin de stimuler les canaux énergétiques du corps. Les laisser de 1 à 4 minutes selon les réactions du patient. Les enlever délicatement et remettre ses bras le long du corps.

Huilage des doigts :

Se mettre très peu d'huile de moutarde sur les extrémités des doigts.

Lignes du nez :

Frotter l'arête nasale entre le pouce et l'index d'une même main, puis faire des lignes descendantes perpendiculaires simultanément des deux côtés à l'aide des deux majeurs. Dans les deux creux à la base du nez, il est bon de donner un mouvement de rotation pour mieux entrer dans la structure osseuse.

Avec l'ongle, lisser le bout du nez près de l'orifice nasal. Bien suivre le creux proche de l'arête.

Faire ensuite des cercles sur le tour des orifices nasaux en descendant par l'extérieur et en remontant sur la paroi centrale.

Puis presser d'abord un côté du nez sans le boucher puis l'autre côté. Enfin faire plusieurs pressions du pouce au milieu du nez vers le haut.

Cercles des joues :

A l'aide des quatre doigts, descendre trois fois de part et d'autre du nez en direction des tempes comme dans un seul sillon. Ceci masse les sinus. Reprendre trois fois le même trajet mais avec les pouces.

Arcades inférieures :

Puis entourer l'orbite de l'œil droit avec le pouce et l'index dans sa partie inférieure et faire quelques pressions de l'intérieur vers l'extérieur. L'autre main est posée sur le front et sert à stabiliser la tête. Puis inverser les mains et faire l'autre côté.

Arcades supérieures :

Faire la même chose sur les deux arcades supérieures, d'abord le côté droit puis le gauche.

Point de vessie :

A l'aide des deux index, descendre de part et d'autre de la paroi nasale à l'endroit le plus étroit et pincer doucement. Puis remonter d'un centimètre et faire de même ainsi qu'à la hauteur des sourcils.

Chenille :

Puis pincer la peau au dessus de l'arcade supérieure entre le pouce et l'index de la main du même côté et se servir de l'index de l'autre main pour faire un chassé glissé du nez vers la tempe. Faire l'autre côté ensuite.

Lissage du front :

Lisser le front avec la paume de la main du milieu du visage vers l'extérieur puis avec l'autre main dans l'autre sens puis faire des pressions alternées de chaque pouce sur le troisième œil.

Massage des oreilles :

Masser en les faisant rouler les lobes des oreilles du bas vers le haut. Les plier plusieurs fois aussi. Frotter l'arc derrière l'oreille. Si le patient accepte, mettre les majeurs dans les orifices quelques secondes.

Final :

Étirer la nuque vers le haut, poser les deux mains sur les épaules du patient et le remercier.

Le Massage du Nez au Sable Chaud.

Durée totale : 10 mn

Le Pochon :

Fabriquer un petit pochon de la même manière que les pochons au riz de lait mais avec l'équivalent de deux cuillères à soupe rases de sable fin. Ne pas trop le serrer afin que le sable contenu puisse être brassé. Le mettre au four à 100 degrés.

Préparation :

Commencer par faire se moucher le patient. Puis lui demander de s'allonger. Le praticien se place accroupi au dessus de sa tête. Pousser les épaules et étirer la nuque.

Trajets :

Glisser le pochon sur les parois du nez en le faisant pivoter. Continuer sur les tempes puis remonter sur le front et redescendre sur le nez. Faire ce trajet deux ou trois fois. Remuer le pochon de temps en temps pour que du sable chaud vienne au contact. On peut ensuite se débarrasser du pochon en le glissant dans le décolleté du patient à hauteur du chakra du cœur.

Prendre ensuite un peu d'huile de noisettes et masser les sinus, le dessous des yeux et refaire rapidement le massage du nez. Puis remercier le patient.

Nasya au Ghee liquide

Préparation :

Le patient est allongé sur le dos, la nuque légèrement surélevée pour permettre l'inclinaison de la tête en arrière. Lui donner un morceau d'essuie-tout pour le cas où le Ghee coulerait à côté. S'en munir d'un également.

Dépôt du Ghee :

Imbiber un tampon de coton avec du Ghee légèrement chaud (ne jamais utiliser de coton tige). Tirer le nez en arrière en plaçant le tampon contre la paroi nasale, le presser afin de laisser tomber sept gouttes de Ghee dans chaque narine. Inviter sans cesse le patient à respirer par la bouche.

Final :

Essuyer éventuellement et tapoter les parois pour faire descendre le Ghee. Le patient peut ensuite se relever mais ne doit surtout pas se moucher, seulement s'essuyer.

Le Massage du Visage, Mukabhyanga de 20 à 30 minutes

Ne pas faire sur une personne qui porte des verres de contact...

La détente du visage passe par la détente du plexus solaire. Ce massage peut se faire à l'huile de noisettes, à l'huile de sésame ou encore à l'huile d'amandes douces. L'huile de noisettes est vivement conseillée. Le patient ne doit avoir ni collier ni boucles d'oreille.

Position :

Le patient est allongé sur le dos, les bras le long du corps, le praticien est assis devant sa tête. Effectuer la prise de contact en posant les mains sur les épaules et demander la confiance. Vérifier la bonne position de la tête en faisant d'abord des pressions sur les épaules puis un étirement du cou par une action de vague en remontant avec tous les doigts dessous.

Plexus :

Huiler le bas du plexus solaire et faire un « grattage de chien » dans le triangle en tapotant doucement avec les doigts. Puis lisser en descendant sur les flancs de part et d'autre et couvrir le patient.

Les épaules :

Huiler les épaules et les avant-bras. Croiser les mains devant le cou lors des mouvements latéraux, une main restant sur une épaule à chaque passage. Lisser depuis le sternum jusqu'aux épaules.

Pressions sur les épaules :

Pousser les épaules vers le bas trois fois de suite puis vers le sol trois fois aussi.

Vibrations des omoplates :

Engager les mains, paumes vers le haut en dessous des omoplates et faire quelques élévations avec l'extrémité des doigts lors de l'expiration du patient. Redéposer et avancer d'une vertèbre vers le haut plusieurs fois. Faire ce même trajet deux ou trois fois. En profiter pour masser les trapèzes.

Étirement du crâne :

Saisir le crâne et tirer légèrement pendant l'expiration.

Massage du visage :

Se huiler les deux mains. Poser ensuite l'huile sur le front et les joues en effectuant des lissages latéraux et longitudinaux, toujours de haut en bas, du centre vers l'extérieur. Ne rien mettre sur les yeux.

Massage du front :

Masser le front en décrivant trois arcs allant du centre aux tempes à l'aide des pouces. A la première ligne, poser les majeurs sur les tempes. A la deuxième ligne, poser les annulaires sur les tempes. A la troisième ligne, poser l'auriculaire sur les tempes. Puis poser les cinq doigts sur les tempes, et faire un mouvement de vissage et dévissage.

Massage du crâne :

Masser ensuite la nuque en faisant une pression et un étirement simultané. Puis faire quelques pressions sur l'ensemble du crâne.

Massage des yeux dessus :

Caresser la structure des yeux en massant les sourcils supérieurs avec les pouces trois fois de suite. Continuer par des lissages bien amples des paumes des mains alternativement d'un côté et de l'autre sur le front, les joues et le menton par où l'on termine par une échappée.

Avec les pouces et les index, pincer les arcades sourcilières tout en glissant de l'intérieur vers l'extérieur. Le refaire de part et d'autre en réunissant les deux pouces et les deux index. Si possible, attraper la paupière supérieure et tenter de la décoller.

Massage des yeux dessous et nez :

Avec les pouces, faire des pressions sur les poches sous les yeux. Faire un massage à trois doigts depuis les parois nasales jusqu'aux oreilles. Lisser l'arête du nez d'une main, l'autre main restant en appui contre la joue. Lisser, avec un seul doigt en partant du nez et en allant vers les joues transversalement des deux côtés en même temps.

Lisser le creux du nez mais un seul côté à la fois. Puis faire des torsions sur les embouchures du nez pour les fermer alternativement. Lisser la paroi nasale depuis le fond jusqu'à l'arête de six à douze fois et finir par un petit lissage autour des paupières.

Massage des lèvres :

Masser les lèvres supérieures avec les deux pouces jusqu'aux oreilles. Faire le même trajet sur les lèvres inférieures.

Massage des oreilles :

Masser les lobes des oreilles du bas vers le haut... Boucher les oreilles doucement en pliant le tragus. Rester ainsi de 30 secondes à une minute puis relâcher brusquement.

Puis recouvrir les deux oreilles avec les thénars des mains. Relâcher en douceur au bout d'une minute.

Modelage du visage :

Modeler l'ensemble du visage à l'aide de tous les doigts en faisant des effets de pinces et de chenillettes. De préférence, il est bon que le praticien ferme aussi les yeux.

Puis lisser les joues et le reste du visage. Bien masser les articulations de la mâchoire. On peut aussi tapoter avec les doigts comme si on jouait du piano. Mettre les mains avec les doigts entrecroisés dessus et les laisser se séparer doucement en glissant de chaque côté.

Final :

Mettre les mains du patient en prière au niveau du chakra du cœur. Le praticien les serre avec les siennes et peut alors remercier.

Ardhanarî