



Le massage des mains

Je vous conseille de lire tout le texte avant de commencer

Vous aurez besoin d'un petit peu d'huile (les huiles de colza, olive ou tournesol iront très bien, faites, en fonction de ce que vous avez dans votre cuisine)

En pratique :

Appliquez l'huile en frottant vos mains l'une contre l'autre.

Lisser plusieurs fois chaque phalange, du bout des doigts à la paume de votre main.

Puis, posez votre main à plat, les doigts écartés.

Tirez sur chaque doigt en pressant les articulations.

Pressez la paume de la main en partant du poignet jusqu' au bout des doigts, là où existent des points sensibles.

Vous pouvez également faire des ronds sur la paume de votre main, avec le pouce, en exerçant une pression de plus en plus forte.

N'OUBLIEZ PAS DE CHANGER DE MAIN

Pliez votre poignet gauche vers le haut en ramenant les doigts dans votre paume de main. Comptez jusqu'à 10 et changez de poignet pour faire le même chose.

Serrez ensuite votre poing gauche, comptez jusqu'à 10, relâchez, puis recommencez avec le poing droit.

Posez vos 2 mains à plat sur la table, fermez vos yeux et respirez profondément 2 à 3 fois.

Voilà la séance est terminée.