

Bonjour,

Pour cette semaine je vous propose une activité d'auto-massage des mains.

Auto-massage des mains :

Se masser les mains permet de diminuer le stress et également de diminuer les douleurs qui peuvent survenir en fin de journée après l'utilisation des ordinateurs et smartphones. Vous pouvez utiliser une crème hydratante pour les mains ou alors une huile (huile d'olive, huile de jojoba etc). L'auto-massage peut se faire sur mains sèches.

Étape 1 : Chauffez vos mains en frottant paume contre paume délicatement. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires.

Étape 2 : Continuez les mouvements circulaires sur le dessus de chaque main et sur les doigts. Appliquez une pression avec le pouce sur le dessus de la main.

Étape 3 : Avec l'index et le pouce de la main gauche, étirez et massez chaque doigts de votre main droite. Répétez le mouvement sur l'autre main. L'étirement se fait de la base du doigts jusqu'à l'ongle.



Étape 4 : Faites des mouvements circulaires avec le pouce de la main droite sur la paume de la main gauche et l'intérieur des doigts. Répétez le mouvements sur l'autre main.

Étape 5 : Entourez votre poignet gauche avec la main droite et tournez la main autour du poignet pour le masser. Répétez le geste sur le poignet droit.



Étape 6 : Avec le pouce de la main droite, faites des mouvements de va-et-vient sur le dos de la main en partant de l'espace entre les phalange jusqu'au poignet. Il faut appliquer une légère pression. Répétez le mouvement sur la main droite. Vous pouvez également en profiter pour masser les premières phalanges.

Étape 7 : Avec le pouce de la mains opposée, faites des mouvements linéaires sur la paume des mains. Massez le creux de la main ainsi que le muscle sous le pouce. Répétez plusieurs fois les mouvements sur chaque main. Vous pouvez également faire cette manœuvre avec le poing en effectuant des mouvements circulaires.



Étape 8 : Pour terminer le massage, vous pouvez recommencer l'étape 1 en frottant vos paumes l'une contre l'autre.

Voici quelques vidéos qui reprennent les mouvements cités plus haut :

<https://www.youtube.com/watch?v=PTAwE1xLxXg>

<https://www.youtube.com/watch?v=m-bBA0Ux0X8> à partir de 3min25

Bonne semaine et bonne détente !