

# Massage facial en douceur

Massages à l'aide de balles

*Nature :* Ressentir (toucher - massages).

*Participants :* Un accompagnant par participant.

*Lieu/Espace :* Espace calme, feutré et confortable.

*Temps :* 15 minutes.



## Précautions

- Les massages doivent se faire du centre du visage vers l'extérieur ;
- Surveillez la force de pression de vos mains ;
- Prenez bien votre temps ;
- Tenez compte de la différence des zones du visage : les paupières sont différentes des pommettes, le massage doit y être plus doux.

## Matériel

- Un lit ou une table de massage où vous pouvez vous positionner de manière à être debout derrière le visage du participant.

## Déroulement

### Introduction :

- Installez le participant allongé confortablement sur la table ou le lit ;
- Posez éventuellement un petit coussin en dessous de la nuque pour relever légèrement sa tête ;
- Dégagez un peu les épaules et protégez les vêtements avec des essuies.

### Déroulement :

- Effectuez chaque geste quatre ou cinq fois :
- Commencez par un effleurage - Utilisez les deux mains, partez du bas du menton, passez par le nez, le front, puis redescendez sur les joues et finissez sur le torse ;
- Massage de la clavicule - Glissez vos mains juste en dessous des clavicules, recourbez légèrement les doigts et tirez vers vous en suivant le sillon naturel du dos. Ensuite, suivez le bord de l'omoplate vers le cou ;
- Etirement des muscles sous-maxillaires - Placez vos mains sous le menton et avec le bout des doigts, rentrez doucement dans la masse musculaire en faisant une légère pression circulaire et puis relâchez doucement ;
- Pression glissée du menton - De l'intérieur à l'extérieur, éliminez les toxines ;
- Massage des muscles masséters (ceux qui travaillent lors de la mastication) - Le plat des pouces entre le nez et la lèvre supérieure. En effectuant une pression, glissez le long de la lèvre vers les joues ;
- Massage du nez - Les pouces de chaque côté du nez, près des narines, le reste des doigts sous le cou. Glissez le pouce sur les joues vers l'extérieur jusqu'à la racine des cheveux au-dessus des oreilles. Soulevez le pouce et placez le un peu plus au-dessus pour recommencer le mouvement. Faites-le en parallèle jusqu'en dessous des pommettes ;
- Massage des yeux - Demandez au participant de fermer les yeux et avec le coussinet du pouce, glissez du creux de l'œil vers l'extérieur. Ensuite passez aux sourcils et faire de la même façon ;
- Massage en huit des tempes ;
- Massage du front - Posez vos mains sur le front, les pouces juste au-dessus des sourcils ; les doigts suivent la courbe du visage, maintenez une pression pendant 10 secondes sans pousser vers le bas. Ensuite, faites glisser la main doigt par doigt sur le front ;
- Massage du cuir chevelu - Faites comme si vous effectuiez un shampoing et massez les cheveux ;
- Terminez par un effleurage pour annoncer la fin du massage.

### Fin de l'activité :

- Tenez ses mains dans les vôtres quelques minutes en indiquant que l'activité est terminée ;
- Réinstallez le participant dans sa voiturette.

## Trucs et astuces

- Il existe des appareils électriques de massage du visage qui donnent des sensations plus fortes ;
- Variante : le massage des mains : il peut se faire n'importe où et à n'importe quel moment. Installez-vous assis juste en face du participant et faites que son coude soit soutenu sur un support : Exécutez chaque massage quatre ou cinq fois - Commencez par un effleurage, d'abord le dessus de la main. Une main tient, l'autre effleure. Puis passez à la paume de la main - Pétrissez les mains : Avec le pouce et l'index, commencez au poignet et pétrissez en descendant - Réalisez le « tire-bouchon » des doigts 4 ou 5 fois à chaque doigt - Passe au « peignage » de la main et des phalanges - Pressez la main : retournez la main, avec les pouces, effectuez une pression circulaire sur les coussinets de la main, puis sur tous les doigts. - Terminez par l'effleurage et passez à l'autre main.