**Gestes de massage anti-stress et massage du dos assis**

**Anti-stress :**

* **Manœuvre antistress express**: la personne peut être assise ou debout. Placer ses mains au sommet de la tête de la personne. .Glisser en gardant toujours le contact en parallèle le long de sa tête, de son cou de ses bras. Faire une pression ferme au bout des doigts avant de lâcher. Répéter plusieurs fois en variant la pression et la rapidité, les mains peuvent aussi glisser plus superficiellement, comme de la pluie qui coule. Puis combiner les deux approches
* **Massage de la nuque et des muscles trapèzes** : la personne pose son front sur l’une de nos mains. Sa nuque doit être détendue, en légère flexion avant. Pétrir la nuque avec un peu de crème. Effectuer des gestes appuyés sur les trapèzes avec l’ensemble de la paume. Des pressions en cercle avec la pulpe des doigts peuvent aussi être pratiqués sur la nuque et le long de la boîte crânienne. Un massage du cuire chevelu comme lors du shampooing détend aussi beaucoup.
* **Balancer** chaque bras, puis effectuer un geste de « **pâte à modeler**». Effectuer ensuite des pressions avec les deux mains, de l’épaule à la main
* **Ouverture** de chaque main avec éventuellement un massage de la paume et des doigts.
* **Balayage du dos** : passer sur le dos de la personne avec ses doigts écartés

**Massage du dos assis :**

La manière de procéder est très proche du massage anti-stress :

* **Premier contact sur l’ensemble du dos** avec la manœuvre de base et aller jusqu’au bout des doigts
* **«Pattes de chat »** de haut en bas et de bas en haut du dos, doigts écatés. Attention à votre dos pensez à **utiliser le poids du corps** pour ne pas vous fatiguer !!
* **Se mettre un peu de côté** et réaliser des pressions fermes et lentes avec la main opposée de où vous êtes, appuyez avec la partie charnue de la main sous le pouce. Pour appuyer fortement, prendre appui avec l’autre main sur l’épaule du côté où vous êtes. Appuyer de haut en bas et de base en haut. Attention à rester proche de la colonne, sans toucher aux vertèbres et sans trop s’éloigner non plus (attention à ne pas masser la zone des reins !)
* **Vous pouvez masser plus largement la zone entre les omoplates, et le long des omoplates,** vous pouvez utiliser le bouts de vos doigts pour appuyer plus fort. Attention à appuyer suffisamment, sinon la personne ne ressent rien
* **Masser avec les pouces le long de la colonne** en se mettant accroupi et en se balançant, monter progressivement. Ne faire ce geste qu’une fois le dos bien échauffé avec les mouvements précédants. Ne pas s’écarter sur les côtés et ne pas masser les vertèbres non plus !
* Si la zone est accessible, **masser les trapèzes et la nuque** avec de la crème pour les mains. Sinon réaliser des pressions fermes mais larges, attention à ne pas pincer !
* Masser les bras
* **Balancer** chaque bras, puis effectuer un geste de « **pâte à modeler**». Effectuer ensuite des pressions avec les deux mains, de l’épaule à la main
* **Ouverture** de chaque main avec éventuellement un massage de la paume et des doigts.
* **Balayage du dos** : passer sur le dos de la personne avec ses doigts écartés, terminer le massage progressivement