

# LE MASSAGE DES MAINS

**Le massage des mains est fondamental dans toutes les pratiques traditionnelles tant sur le plan énergétique que sur le plan rituel.**

**E**n médecine traditionnelle chinoise, les doigts - des mains et des pieds - sont les lieux terminaux et de départ des principaux méridiens d'acupuncture. On y retrouve effectivement les points thérapeutiques parmi les plus importants qui agissent à distance sur l'ensemble des fonctions organiques. Par ailleurs, les mains correspondent au plan neurophysiologique à une aire corticale du cerveau très importante, le massage des mains sera donc très largement ressenti pour son action bienfaisante. Enfin ce type de massage est très facile à mettre en oeuvre car il peut se faire n'importe où, sans besoin de se déshabiller. Sa technique est simple et facile : il procure en quelques minutes un profond état de détente et de bien-être.

## Manoeuvre préparatoire

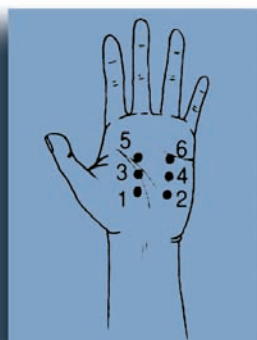
Secouez le poignet de votre partenaire une dizaine de fois de suite en lui demandant de bien relâcher la main et d'éviter toute contraction des doigts.

### Technique n°1



Prenez la main de votre partenaire en entrecroisant l'annulaire et le petit doigt. Massez ensuite la paume avec vos deux pouces en décrivant un mouvement de vague continue, depuis la base du poignet jusqu'aux doigts. Faire ce mouvement trois fois de suite.

### Technique n°2



Massez simultanément avec votre pouce les points suivants en exerçant une pression maintenue d'une dizaine de secondes sur chaque point.  
Points 1 & 2 ensemble puis 3 & 4, 5 & 6 et retour 3 & 4, 1 & 2.

### Technique n°3

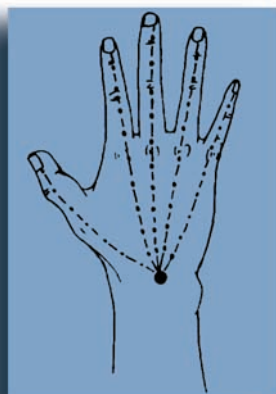


En partant du point central, face ventrale, situé au milieu de la plèvre du poignet, massez par pressions, avec le pouce, en suivant le trajet de lignes qui partent de ce point jusqu'à l'extrémité de chaque doigt. A la fin de chaque ligne, faites une légère extension du doigt.

PAR DENIS LAMBOLEY  
Docteur en médecine, enseignant du Nuad Thai  
(Traditionnel Thai massage) et de Shiatsu



#### Technique n°4



En maintenant le poignet d'une main, faites craquer les 5 doigts à la suite en les maintenant serrés entre l'index et le majeur, puis en étirant d'un coup sec et bref. Ne forcez pas, le craquement n'est nullement obligatoire, c'est l'effet d'extension qui compte.

Même massage sur la dorsale en partant du point central de l'autre côté et en suivant les 5 lignes jusqu'à l'extrémité de chaque doigt. Les massages avec le pouce s'effectuent ici par des cerclages et non avec des pressions.

#### Technique n°5



Entrecroisez vos mains avec celles de votre partenaire et pratiquez 5 rotations du poignet dans un sens puis dans l'autre.

Secouez doucement le bras en le soutenant sous le coude et en saisissant la main de votre partenaire.

#### Technique n°6



#### Technique n°7



#### Technique n°8



### Méditation au point Lao Gong

Au centre de la paume de la main se situe le point Lao Gong, très important sur le plan énergétique. Asseyez-vous en tailleur au sol, en demi-lotus, ou lotus complet ou encore sur une chaise le dos bien droit, les épaules relâchées, un demi-sourire sur le visage. Laissez vos deux mains reposées naturellement sur les genoux, paumes vers le ciel.

Concentrez-vous à ce niveau, sentez le point respirer, vibrer et émettre une douce chaleur qui se propage ensuite dans le corps.

Il est recommandé de pratiquer cette méditation en fin de massage des mains pendant une dizaine de minutes pour en accroître les effets.

### En auto-massage

Il est possible d'effectuer sur soi-même le massage des mains, une main appliquant les différentes techniques sur l'autre qui est passive, le schéma de base restant le même.

- Préparation et acupression de la paume. - 5 lignes internes et externes.
- Cracs et étirements des doigts. - Extension des doigts.
- Relaxation du bras et de la main.

*Pratiquez ensuite l'ensemble des techniques sur l'autre main.*