

## Avant de commencer à masser - 1/2

**Un article, avant de commencer à masser, il faut bien suivre ces petits conseils !**

Pour qu'un massage apporte le maximum de bienfaits, il est important qu'il soit administré dans une ambiance confortable. Au cours du massage, votre partenaire doit se sentir à l'aise, c'est pourquoi il faut choisir une pièce chaude et calme, à l'éclairage réduit, où vous ne serez pas dérangés. Préparez un grand nombre de serviettes pour le couvrir et n'exposez que l'endroit du corps que vous massez, sinon il ne pourra pas se décontracter vraiment s'il fait trop frais. En hiver, un petit coussin chauffant ou une bouillotte glissés sous le dos procurent une sensation très agréable.

### La table de massage

Votre partenaire doit s'étendre sur une surface ferme, mais confortable. Personnellement, j'aime pratiquer les massages sur le sol, pour plusieurs raisons : il y a toujours assez de place sur le sol, et donc aucune excuse pour ne pas se faire masser, et on peut ainsi pratiquer les massages n'importe où et n'importe quand. J'aime également que la personne se faisant masser se sente libre de s'étendre et dispose d'un espace très vaste. Disposez sur le sol un matelas de caoutchouc ou des couvertures, et agenouillez-vous sur un support rembourré, pour éviter les douleurs dans les genoux. Utilisez des coussins et des serviettes roulées pour aider votre partenaire à se sentir tout à fait à l'aise.

Si vous souffrez de douleurs dans les genoux ou le dos, vous préférerez probablement travailler sur une table. Une grande table de cuisine constitue alors la surface idéale. Elle doit atteindre le haut de vos cuisses, et être suffisamment solide pour supporter le poids de votre ami et votre poids lorsque vous vous appuyez sur lui pour le masser. Encore une fois, disposez sur la table un matelas de caoutchouc ou des couvertures.

La plupart des lits sont trop souples pour la pratique du massage. Toute la pression est alors absorbée par le matelas, et leur hauteur ne convient pas non plus à l'administration du massage.

### L'assouplissement des mains

1 Prenez une petite balle de caoutchouc dans une main et serrez-la très fort avant de décontracter vos doigts. Répétez cet exercice. Puis faites la même chose de l'autre main.

2 Faites des rotations et des étirements de chaque doigt. Prenez un doigt dans votre autre main, faites-le tourner dans tous les sens, puis étirez-le doucement.

3 Pressez vos mains l'une contre l'autre, puis soulevez les coudes de manière que les paumes de vos mains ne se touchent plus. Pressez vos doigts les uns contre les autres, et tenez six secondes.

4 Placez l'intérieur d'un poignet sur le dos de l'autre, les coudes étant écartés. Faites rouler vos mains l'une sur l'autre, décrivant des cercles aussi larges que possible.

**La plupart des gens** se sentent plus à l'aise sur une surface bien rembourrée pour se faire masser. Utilisez des coussins et des serviettes roulées comme supports pour que votre partenaire se sente totalement décontracté.

Aidez-le à détendre son dos et son ventre en plaçant un coussin sous ses genoux pour réduire la cambrure du bas du dos.

Disposez un petit coussin ou une serviette roulée sous sa tête pour la surélever de quelques centimètres. Etendue sur le ventre, votre partenaire parviendra mieux à se relaxer si vous utilisez des coussins pour que sa colonne vertébrale ne soit pas tordue ou fléchie de façon inconfortable. Si sa poitrine est volumineuse, placez un coussin dessous.

Placez un petit coussin ou une serviette roulée sous ses chevilles pour aider son dos à se décontracter. Soutenez le dos en plaçant un coussin au niveau de la taille. Placez un coussin sous une épaule si c'est nécessaire.

## Avant de commencer à masser - 2/2

### LES PRECAUTIONS A PRENDRE

Quel que soit le caractère bénéfique des massages, il est parfois contre-indiqué de masser. Ne massez jamais quelqu'un qui se trouve dans la situation suivante, sauf autorisation de son médecin.

Infection, maladie contagieuse, température élevée.

Douleurs aiguës dans le dos, particulièrement si la douleur irradie dans les bras ou les jambes au cours du massage du dos.

Infection cutanée, blessure ou inflammation aiguë.

Situation inflammatoire telle que thrombose ou phlébite.