

Massage des Mains



Comme le massage du dos, le massage abdominal, le massage des muscles, le massage des pieds et le massage complet du corps, le massage de la main procure de nombreux bienfaits à l'organisme. Le massage de la main ouvre la voie à la libération des tensions et au soulagement de certains organes. Cette partie du corps abrite les terminaisons nerveuses. Le massage des mains permet ainsi de stimuler les organes grâce à la sollicitation des zones réflexes. Le massage des mains a des effets rapides sur le corps, car les mains sont faciles à manipuler et offrent une mini cartographie de l'organisme.

Massage des mains : pour quels bienfaits ?

Le massage des mains contribue à :

- Retrouver la souplesse des mains pour des gestes plus lestes.
- Combattre l'usure des ligaments et des tendons.
- Stimuler les nerfs et certains organes comme les organes digestifs et respiratoires.
- Retarder les signes du vieillissement cutané, particulièrement marqués sur les mains.
- Evacuer le stress.
- Procurer détente et bien-être.
- Chasser les troubles du sommeil.

Massage des mains : les étapes à suivre

Voici les étapes à suivre pour un massage des mains efficace :

- Positionnez vos mains au-dessus des buses prévues à cet effet sur 3 sièges
- Presser le muscle situé au niveau de la base du pouce vers la poignée.
- Glisser doucement de la poignée jusqu'à l'avant-bras.
- Finir le massage en faisant tourner chaque doigt sur lui-même et en faisant glisser les phalanges entre les doigts tout en appuyant.

Le massage des mains permet de travailler sur plusieurs points vitaux :

- Le massage de l'intérieur du poignet permet d'apaiser l'esprit et le cœur et aide à retrouver le sommeil.
- Le massage de l'extérieur du poignet sert à stimuler les fonctions pulmonaires.
- Le massage du coin de l'ongle de l'auriculaire agit également sur le cœur et réduit les palpitations.