

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis Vanille Beaumont, praticienne en massages et en soins ayurvédiques.

Dans cette petite vidéo je voulais vous montrer les gestes de l'auto-massage des pieds. C'est un soin qui vous apportera beaucoup de détente et de relaxation, en particulier si vous le faites le soir. Ce sera aussi un soin qui va vous permettre de préparer une bonne nuit de sommeil, si vous avez du mal à vous rendormir quand vous vous réveillez au milieu de la nuit ou si vous avez du mal à vous endormir tout court, c'est vraiment un soin que je vous recommande d'intégrer dans votre routine du coucher.

Pour ce soin vous aurez besoin :

- d'une bonne huile végétale bio (sésame, olive, tournesol, etc...)
- d'une serviette de toilette pour éviter de vous tâcher.

Pour la mise en place : placez la serviette de manière à protéger la zone et vos vêtements. Vous pouvez vous installer à même le sol, sur un petit coussin ou sur votre canapé, l'important est que vous soyez à l'aise.

On peut commencer par n'importe quel pied. Vous pouvez rapprocher votre pied de vous, moi je l'ai mis par terre pour les besoins de la vidéo. Toutes les manoeuvres suivantes peuvent être faites au moins 1 minute chacune. Vous mettez la pression qui vous convient. N'hésitez pas à mettre de l'huile en quantité suffisante. Vous vous essuiez les pieds à la fin du massage.

Etapes :

1. Frictionner la paume de la main contre la paume du pied pour réchauffer le pied. Le pied doit être complètement relâché, ce n'est que la main qui travaille.
2. Presser avec la pointe des pouces en dessinant un N majuscule à l'envers, en finissant par presser les orteils, deux par deux, en commençant par les deux orteils des extrémités.
3. Tiédir de l'huile entre vos deux mains et l'appliquer dans un lissage alterné avec les deux mains. Cette manoeuvre vous apportera déjà beaucoup de bien-être et de relaxation.
4. Faire un chassé avec les pouces en utilisant toute la surface du pousse, en partant du centre du pied pour chasser vers l'extérieur, et du bas du pied vers les orteils. Si vous sentez des micro-billes sous vos doigts, ce sont des micro tensions qui sont logées dans vos pieds. Insistez bien sur les zones où vous les sentez.
5. Faire des ronds, en joignant les deux pouces. On commence par tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (nettoyage, soulagement énergétique), puis ensuite dans le sens des aiguilles d'une montre (recharge en énergie).
6. Fermer le poing et "gratter" la surface de toute la plante des pieds, de haut en bas vers le talon.
7. Frictionner sous la maléole dans une forme de sourire en suivant l'os de la maléole. Sur la zone entre la maléole et le tendon d'achille, les femmes peuvent ressentir une sensibilité. Les points marmas énergétiques de cette zone permettent de soulager les douleurs du cycle féminin. N'hésitez pas à masser délicatement et en conscience du soutien que vous apportez à votre corps à ce moment-là.
8. Appliquez un peu d'huile sur la partie supérieure du pied. Massez entre les métatarses (os des orteils). Cela crée une gouttière donc les doigts glissent assez naturellement. Si c'est sensible, massez doucement.
9. Sur la tranche intérieure du pied, massez avec les deux pouces le long de la ligne interne du pied qui représente la colonne vertébrale du corps. Cette manoeuvre apaise le système nerveux.
10. Masser en cercle le milieu de la plante du pied qui représente le système digestif.
11. Masser avec le pouce en friction chaque orteil, de sa base osseuse jusqu'à la pulpe.
12. Finir en effleurant le pied entre les deux mains, pour harmoniser le massage.

13. Faire la même chose avec l'autre pied.

J'espère que cette vidéo vous aura été utile et je vous souhaite de beaux auto-massages !  
A bientôt !