

Massage - Comment faire pour le réussir

Comment vous y prendre si vous voulez faire un massage ? Bien que dans l'absolu, il ne faille rien d'autre que vos mains, votre intuition et une personne à masser, certaines choses peuvent améliorer de façon très agréables le temps passé à faire ce massage. Nous partons ici du principe que vous désirez faire un massage du corps tout entier demandant un minimum de temps (30 minutes). Bien évidemment, si vous ne massez que la tête ou les mains ou les pieds, vous n'aurez pas forcément besoin de tout ce qui suit. Pour faire votre massage, il faut : - que vous-même et la personne à masser soyez propres (pas très agréable de masser quelqu'un qui a les pieds sales). - une pièce agréable, chauffée mais pas trop où l'on peut se sentir suffisamment bien pour se laisser aller. - éviter la lumière vive et préférer l'ambiance douce et feutrée de quelques bougies. - La personne qui masse doit porter des vêtements suffisamment amples pour ne pas l'entraver dans ses mouvements. - La personne qui est massée doit être dénudée (possibilité de recouvrir d'une serviette certaines parties du corps).

- Prévoir de l'huile de massage. - Possibilité de parfumer l'huile de massage avec des huiles essentielles. - Vous pouvez aussi faire brûler un peu d'encens ou diffuser des huiles essentielles avec un diffuseur aromatique (attention toutefois si vous utilisez déjà une huile parfumée pour masser de ne pas mélanger trop d'odeurs qui pourraient finir par être désagréable). - vous pouvez mettre une petite musique de relaxation (son assez bas). - une [table de massage](#) (beaucoup plus confortable qu'un lit ou un canapé). - un tabouret qui vous permet de masser certaines parties du corps - par exemple les pieds ou la tête - en vous reposant aussi.

Lorsque tout est prêt, vous pouvez commencer la séance. Si vous n'y connaissez rien en massage, vous pouvez suivre les quelques conseils ci-dessous : - commencer la séance en faisant allonger la personne sur le dos et demandez-lui de fermer les yeux et de se laisser aller ; la détente. - puis centrez-vous. c'est à dire que vous allez prendre quelques instants pour vous mettre dans l'état d'esprit propice au massage que vous allez faire. Oh rien de bien compliqué. Il s'agit d'être là, pleinement présent au soin que vous allez prodiguer. Essayez d'être à l'écoute de la sagesse de VOTRE propre corps et de la demande du corps de celui/celle que vous allez masser. Cela paraît compliqué comme cela, mais il suffit de vous laisser guider par votre intuition. - puis effleurez doucement le corps de la personne que vous allez masser pour prendre contact. Laissez-vous guider par votre ressenti sur ce qu'il est juste de faire. Vous allez alors peut-être appuyer, tapoter, presser, caresser, faire rouler la peau sous les doigts, tout cela plus ou moins fortement. Restez dans quelque chose d'agréable pour l'autre afin qu'il puisse vraiment se détendre. - Si des parties sont très noueuses (comme les épaules ou les trapèzes par exemple), triturez en douceur avant d'y aller un peu plus fort. - finissez votre massage par un effleurage doux de toutes parties du corps qui ont été massées. - laissez la personne profiter des bienfaits après la fin du massage (peut-être même qu'elle va s'endormir) en la couvrant d'une serviette ou d'une couverture légère puis laissez la seule dans la pièce quelques minutes. Voilà, profitez bien de ce moment agréable.

About the Author

Erynn Bonchoit est masseuse et webmaster du site <http://www.tabledemassage-infos.com>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)