

ROUTINE D'AUTO-MASSAGE

1 - Enduire son pied avec de l'huile d'amande douce (de préférence bio)

2 - Réaliser le mouvement de la chaussette :

Faites des allers et retours doux avec la main sur tout le pourtour de votre pied en partant des orteils et en remontant vers le talon, comme si vous enfiliez une chaussette. Garder la main toujours en contact avec le pied.

3 - Réaliser le mouvement de l'essuie glace :

Faites des allers et retours complets sans décoller les pouces du pied, en couvrant bien toute la surface du pied, des côtés jusqu'au talon

4 - Travailler le point relié au plexus :

Faire de légères pressions par appuis grâce au mouvement de balancier du corps d'avant en arrière.



5 - Étirer le point du plexus :

Étirer le point du plexus en partant du point central et en l'étirant de chaque côté du pied sans faire de mouvement d'aller et retour.

6 - Faire le mouvement du toboggan :

En partant du point du plexus, faire un mouvement de courbe en remontant jusqu'au dessus du talon.

7 - Refaire une seconde fois le mouvement de l'essuie glace :

Faites des allers et retours complets sans décoller les pouces du pied, en couvrant bien toute la surface du pied, des côtés jusqu'au talon

8 - Réaliser le mouvement de l'éventail :

Étirer chaque doigts de pied 3 fois en partant du pouce, jusqu'au petit doigt de pied, en refaisant les mouvements en sens inverse en remontant du petit doigt de pied vers le pouce.

9 - Réaliser le mouvement du collant :

Etirer le dessus de votre pied en englobant tout le mollet. Faire des mouvements uniquement de bas en haut comme si on remontait son collant.