

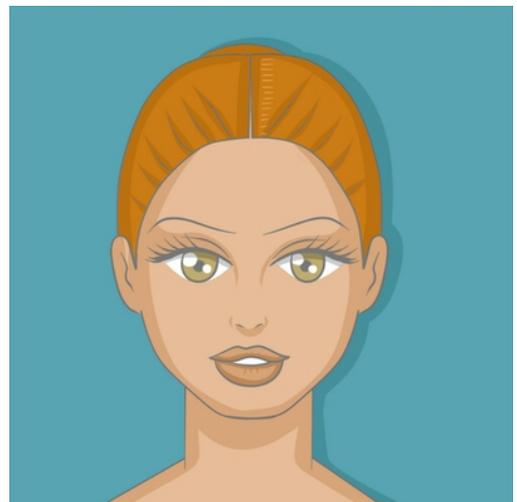
Masser le visage

 Débutant

Introduction

Le massage du visage, ou massage facial, est idéal pour la relaxation, car il procure une grande détente et le relâchement de nombreuses tensions.

De plus, si vous savez comment masser le visage correctement, vous pourrez redonner vitalité et beau teint à la personne massée.



© Finemedia

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://massage.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel pour masser le visage

Huile de massage pour le visage



Zoom sur le massage du visage

Le massage du visage peut être réalisé isolément ou suite à un massage plus complet du buste, du dos, du cou et/ou des épaules.

Faire un massage du dos

Nous n'aborderons ici que le massage du visage d'une autre personne. Pour masser votre propre visage, consultez notre fiche pratique dédiée à l'auto-massage.

Réaliser un auto-massage

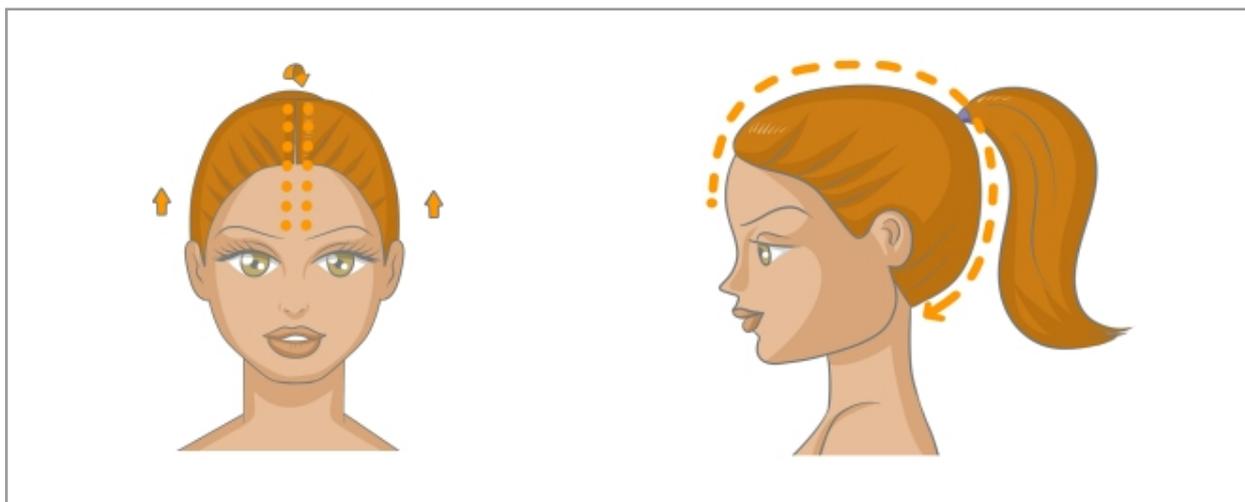
- C'est dans tous les cas un excellent moyen pour détendre une personne tendue et stressée.
- Inversement, un massage du visage peut redonner de la vitalité à des personnes fatiguées.
- C'est aussi une solution naturelle intéressante pour soulager les maux de tête.
- Enfin, les massages du visage, en favorisant la circulation sanguine, permettent de retrouver un bon teint, une bonne mine.

Attention : avant de procéder au massage du visage d'une personne, **assurez-vous qu'elle ne porte pas ses verres de contact**. Prévenez auparavant la personne qu'il faudra qu'elle retire ses lentilles pour qu'elle prévienne avec elle le matériel nécessaire (solution de décontamination et boîtier).

Soulager la fatigue oculaire devant un écran

Veillez à vous munir d'une huile de massage ou d'une crème spécialement conçue pour le visage (la plupart des huiles de massage pour le visage peuvent également être utilisées pour le corps).

1. Débutez le massage du visage



© Finemedia

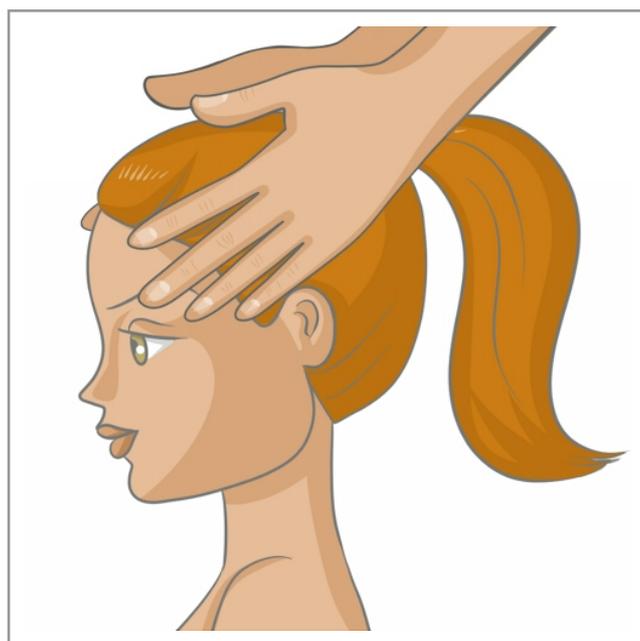
Placez-vous à la tête de la personne massée.

- Placez vos pouces l'un sur l'autre en plein milieu du front du receveur.
- Déplacez progressivement vos appuis vers le haut en décalant vos pouces centimètre par centimètre et en réalisant à chaque fois une nouvelle pression.
- Faites des appuis sur la ligne médiane du crâne.
- Continuez vos pressions vers l'arrière en vous dirigeant vers la nuque.
- Arrivé aussi loin que vous le pouvez, repartez du front et renouvelez l'opération.
- Faites trois passages.

2. Massez la tête

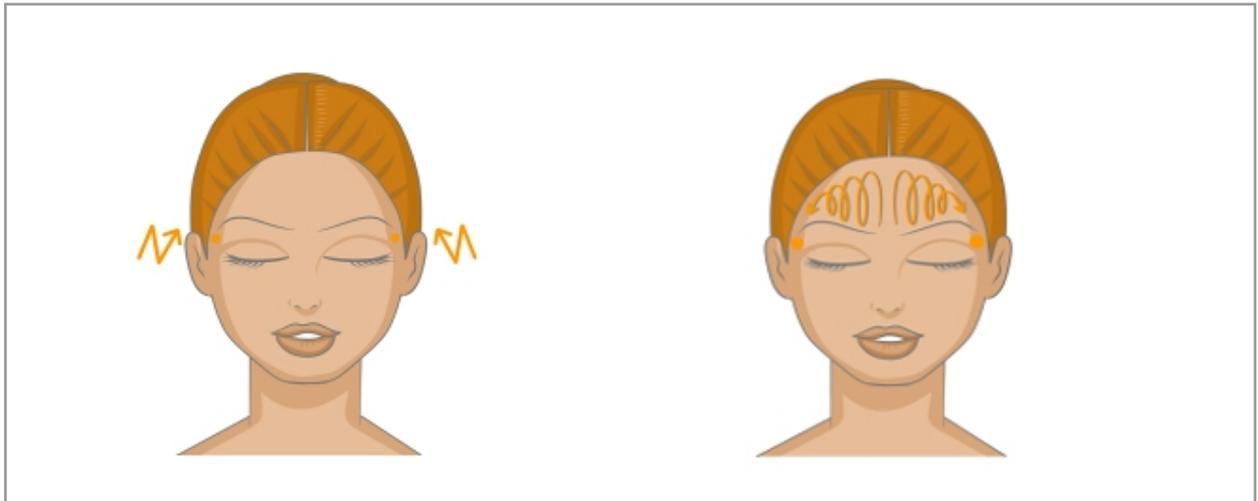
Ce massage sert à activer la circulation au niveau du cuir chevelu :

- Placez vos mains grandes ouvertes sur le crâne de la personne massée.
- Massez fermement l'ensemble de sa tête. Vous devez sentir la peau se déplacer sous vos doigts.



© Finemedia

3. Massez la partie latérale du front



© Finemedia

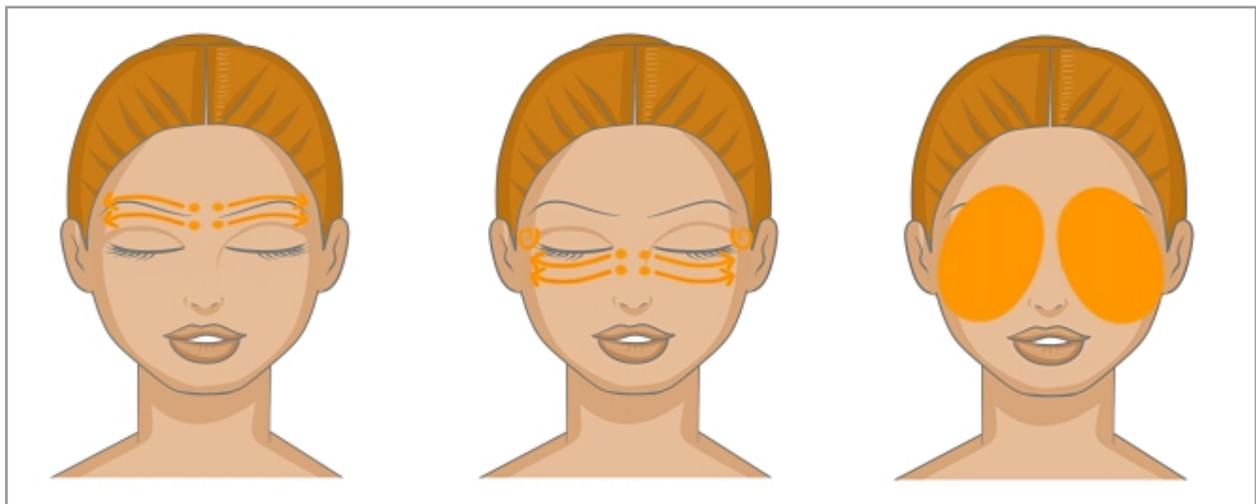
Mettez de l'huile pour visage sur vos mains et enduisez-en le visage et le cou de la personne massée.

- Placez ensuite vos pouces côte à côte juste en dessous de la racine des cheveux et faites-les glisser latéralement vers les tempes.
- Une fois arrivé aux tempes, repartez du point de départ, juste un centimètre ou deux plus bas.
- Répétez le mouvement et recommencez encore quelques centimètres en dessous.

Le massage latéral doit rester doux, il convient donc de demander à la personne si la pression est agréable.

- Poursuivez le massage jusqu'à ce que toute la surface du front ait été massée.
- Placez vos mains horizontalement sur le front (les doigts dirigés les uns vers les autres).
- Effectuez un massage latéral global du front en écartant vos mains et en les dirigeant vers les tempes.
- Répétez le mouvement trois fois.

4. Massez le pourtour des yeux



© Finemedia

Maintenant que le front de la personne massée est détendu, placez vos index et majeurs face à face (les doigts dirigés les uns vers les autres) juste au-dessus des sourcils, au niveau de la racine du nez.

- Écartez lentement vos doigts les uns des autres en vous dirigeant vers les tempes.
- Arrivé aux tempes, relâchez l'appui avec légèreté en balayant les tempes du bout des doigts.
- Renouvelez plusieurs fois le mouvement en appuyant très doucement pour que le mouvement soit agréable.
- Demandez à la personne de fermer les yeux et placez la pulpe de vos doigts (index et majeurs) sous les yeux, juste sur le rebord de l'orbite, proche du nez.
- Faites le même mouvement de massage latéral que précédemment en faisant glisser vos doigts :
 - le long du bord inférieur de l'orbite ;
 - latéralement jusqu'aux tempes.
- Arrivé aux tempes, faites quelques petits massages circulaires.
- Renouvelez plusieurs fois cet enchaînement.
- Terminez en posant les mains en coupe sur les yeux de la personne massée de façon à lui couvrir les yeux pendant quelques secondes, puis retirez-les avec délicatesse.

Note : là encore, veillez à avoir un appui très doux pour éviter de donner mal au crâne au receveur.

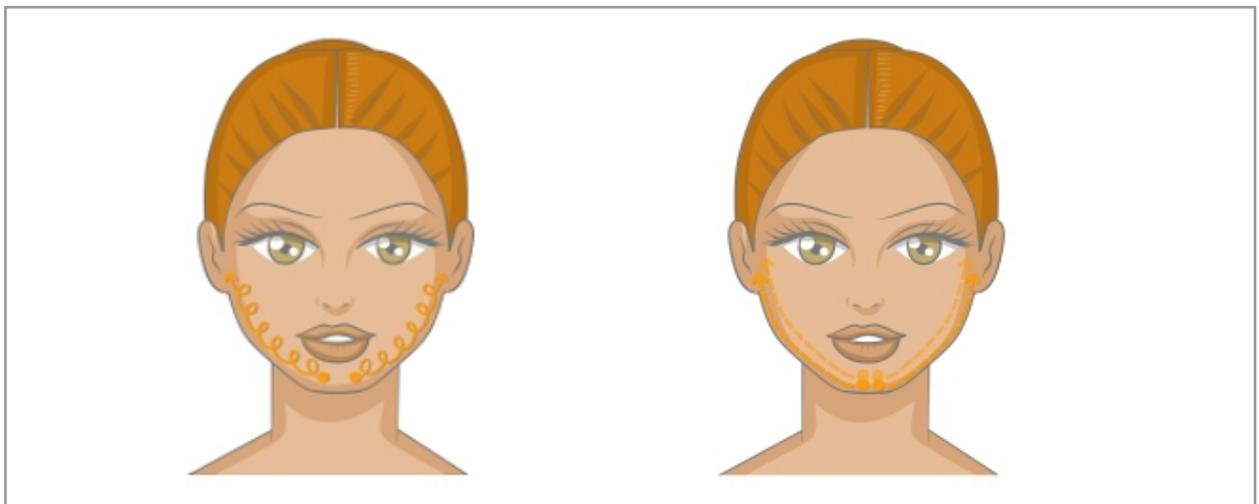
5. Massez les pommettes et les joues

- Placez vos doigts de part et d'autre des narines, sur les joues.
- En appuyant doucement, amenez vos doigts en direction des oreilles en passant par les pommettes.
- Répétez plusieurs fois ce mouvement.



© Finemedia

6. Massez le menton

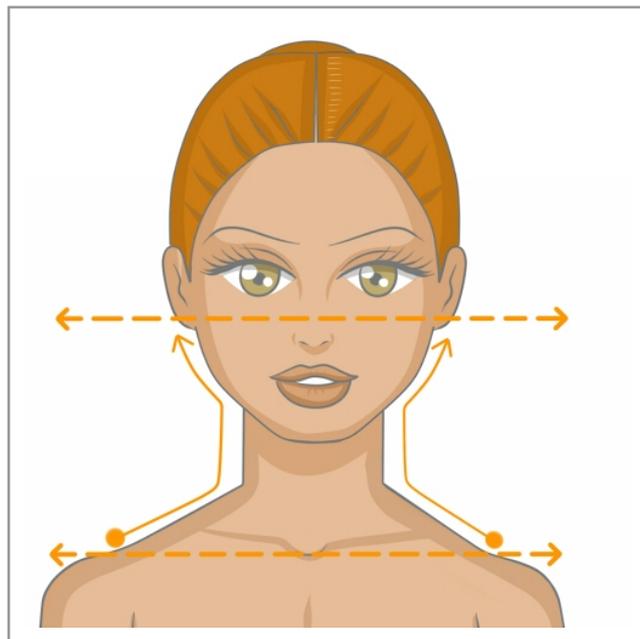


© Finemedia

- Saisissez le menton entre vos doigts, placés sous la mâchoire, et vos pouces, placés entre le menton et les lèvres.
- Effectuez de petits cercles avec le pouce en remontant progressivement le long de la mâchoire jusqu'aux oreilles.
- Répétez plusieurs fois ce mouvement.
- Placez ensuite vos mains le long de chaque mandibule (mâchoire inférieure), les pouces de part et d'autre de la bouche.
- Effectuez un doux effleurement en dirigeant vos doigts vers les oreilles.
- Répétez ce geste plusieurs fois.

7. Massez le cou

- À partir des épaules, effectuez un doux massage du cou en dirigeant vos mains vers les oreilles.
- Répétez plusieurs fois ce mouvement.



© Finemedia

8. Terminez le massage facial

- Pour terminer ce massage, placez vos doigts au niveau des oreilles :
 - pouces et index devant ;
 - les autres doigts derrière.
- Effectuez un mouvement de friction doux, mais suffisamment appuyé de part et d'autre des oreilles en direction du cou.
- Faites ce geste dix fois.
- Concluez en posant quelques secondes vos mains à plat sur les oreilles. Retirez-les délicatement.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Soulager la fatigue oculaire devant un écran](#)
- [Bien faire la sieste](#)
- [Soulager une migraine](#)
- [Faire un massage des pieds](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact