

# Faire un massage du dos

Débutant

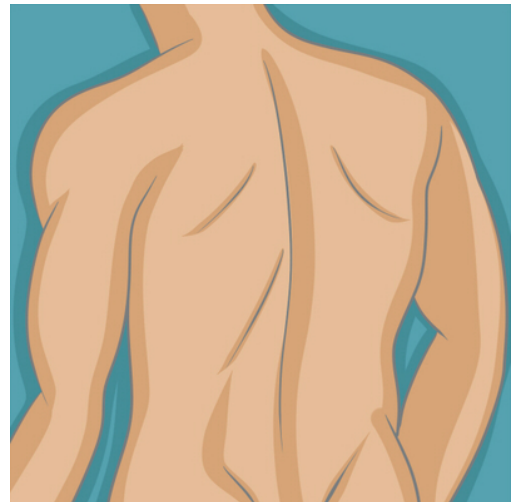
## Introduction

Le dos est une des zones du corps les plus sujettes aux tensions. En effet, de très nombreux et puissants muscles sont sollicités dans cette région et il est possible de les soulager en les massant.

Voyons comment faire un massage du dos relaxant à une autre personne.



[Réaliser un auto-massage](#)



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

# Matériel nécessaire pour faire un massage du dos

## Huile de massage



## Huiles essentielles



## Table de massage



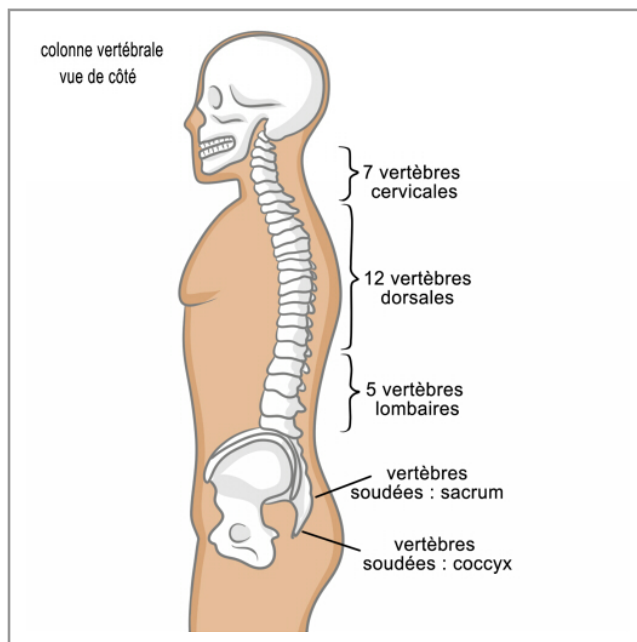
## 1. Effectuez la préparation au massage du dos

- Avant de débiter le massage proprement dit, assurez-vous que la pièce dans laquelle vous vous trouvez est suffisamment chauffée pour que la personne n'ait pas froid.
- Veillez à couvrir avec une serviette chaude la personne que vous allez masser (le receveur).
- Préparez l'huile de massage dont vous vous servirez lors du massage global du dos : mélangez dans un petit récipient un peu d'huile de massage neutre et une ou deux gouttes d'huile essentielle de Lavande fine.
- Installez-vous à genoux à côté de la personne qui sera allongée sur le ventre (vous pouvez également être debout si vous disposez d'une table de massage).
- Faites en sorte de vous concentrer sur le massage que vous allez prodiguer.

## 2. Établissez le contact

Il est essentiel d'établir un premier contact sécurisant avec le receveur. Faites en sorte d'avoir les mains suffisamment chaudes pour ne pas stresser le corps de la personne que vous allez masser, puis entrez en contact avec la peau :

- Posez une main sous la nuque (au niveau de l'articulation entre la 7e vertèbre cervicale et la 1e dorsale).
- Posez l'autre au-dessus des fesses, à la base de la colonne vertébrale (articulation entre la 5e vertèbre lombaire et le sacrum).
- Laissez les mains en place quelques secondes le temps de vous décontracter et de laisser le receveur s'habituer au contact.



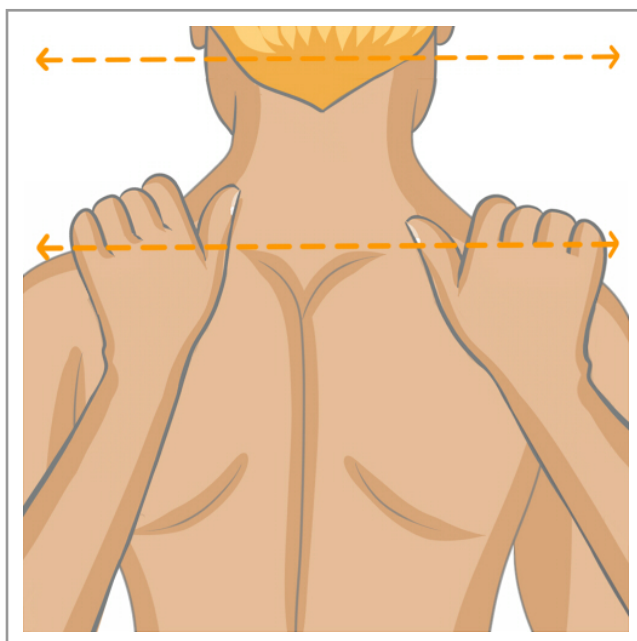
**Remarque :** pendant tout le massage, vous ne devrez jamais perdre le contact avec la peau (une main au moins doit toujours rester posée).

Avant de débiter le massage proprement dit, vous pouvez effectuer des cercles lents et larges sur le dos du receveur afin de le réchauffer.

## 3. Massez la nuque

Le receveur peut soit garder la tête droite en appui sur le front ou le menton, soit la tourner d'un côté ou de l'autre. Les bras peuvent être soit le long du corps très légèrement écartés de lui, soit croisés sous la tête (ou pendant en dehors de la table de massage).

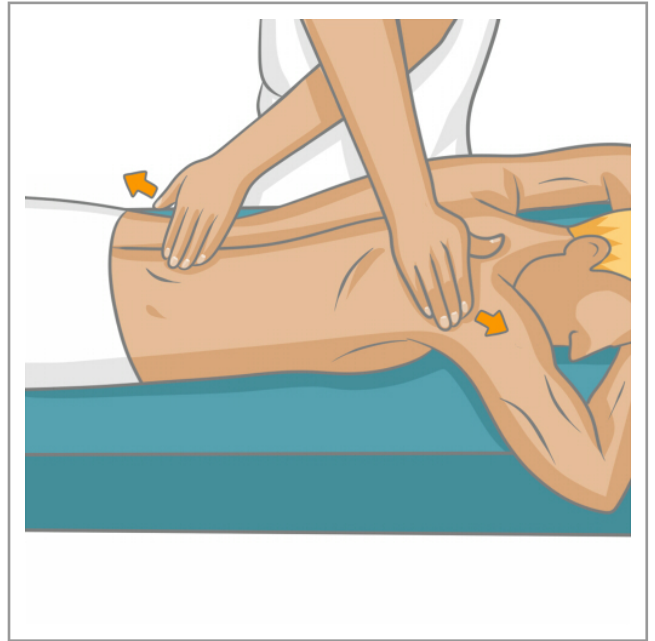
- Placez vos mains de part et d'autre de la nuque, les pouces au niveau des trapèzes et les autres doigts enveloppant les épaules (le bout des doigts est situé au-dessus des clavicules).
- Massez avec les pouces depuis la base de la nuque jusqu'à la base du crâne (légèrement au-dessus d'une ligne horizontale passant par le lobe des oreilles).
- Répétez plusieurs fois ce mouvement jusqu'à ce que les muscles commencent à se détendre.



## 4. Étirez le dos

Faites des étirements du dos pour détendre les muscles.

- Placé à gauche du receveur, croisez les bras et posez une main en haut du dos, l'autre en bas. Vous pouvez aussi poser votre main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur le bas du dos à droite (crête iliaque).
- Poussez dans des directions opposées de façon à réaliser un étirement du dos.
- Répétez la même opération en vous plaçant à droite du receveur et en inversant les appuis (main gauche sur l'épaule droite et main droite sur la crête iliaque gauche).

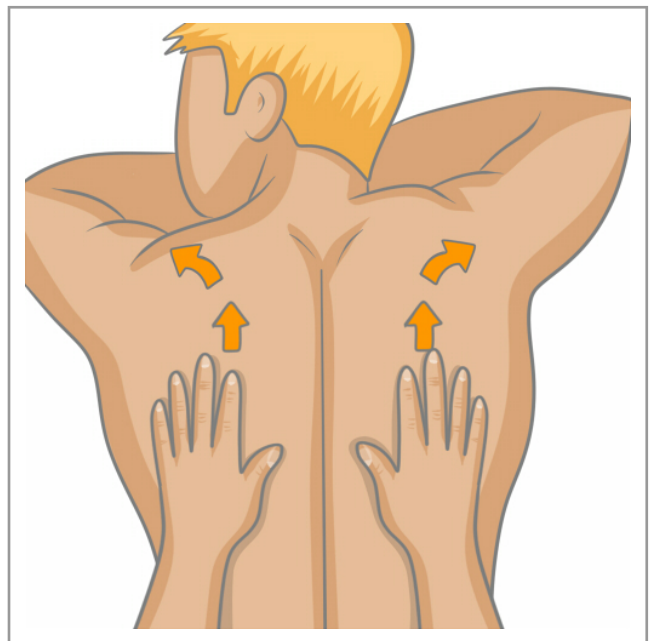


**Remarque :** vous pouvez réaliser cet étirement en effectuant de légers à-coups très doux afin d'augmenter progressivement la tension.

## 5. Faites un massage global du dos

Sans perdre le contact avec le receveur (une main reste au contact du dos), mettez un peu de l'huile de massage sur le dos et sur vos mains.

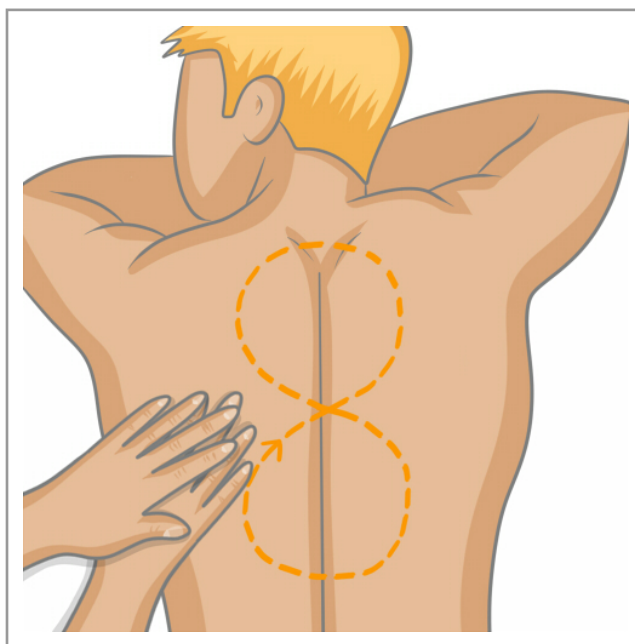
- Placez vos mains parallèles de part et d'autre de la colonne vertébrale (doigts en direction de la tête).
- Faites glisser vos mains vers le haut en les écartant en direction des épaules.
- Arrivé en haut, sur les épaules, redescendez latéralement jusqu'aux flancs.
- Arrivé à la taille, revenez vers le centre et reprenez le massage vers le haut.
- Répétez plusieurs fois ce massage global en appuyant plus ou moins fort en fonction de la glisse, des tensions et de la sensibilité de la personne massée.



## 6. Massez en 8

Si l'huile de massage a été absorbée, remettez-en un peu dans vos mains (toujours sans perdre le contact).

- Posez vos mains l'une sur l'autre.
- Effectuez de larges mouvements en dessinant des 8 (des lemniscates) sur l'ensemble du dos (le croisement du 8 doit se situer approximativement au milieu du dos).
- Répétez plusieurs fois ce mouvement en adaptant votre pression aux sensations du receveur.

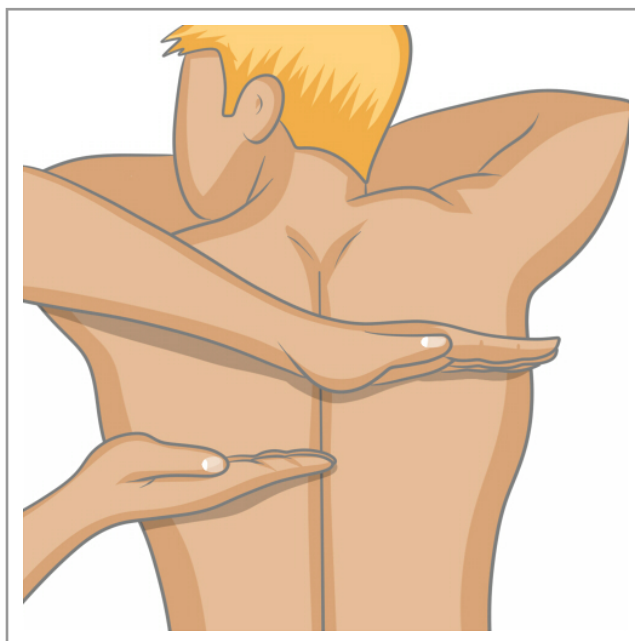


## 7. Réalisez des percussions

Réalisez des percussions afin de soulager les tensions musculaires. Plusieurs techniques existent, en voici deux que vous pouvez enchaîner l'une derrière l'autre.

- Percutez l'ensemble du dos avec le tranchant des mains.
- Percutez le dos avec les poings.

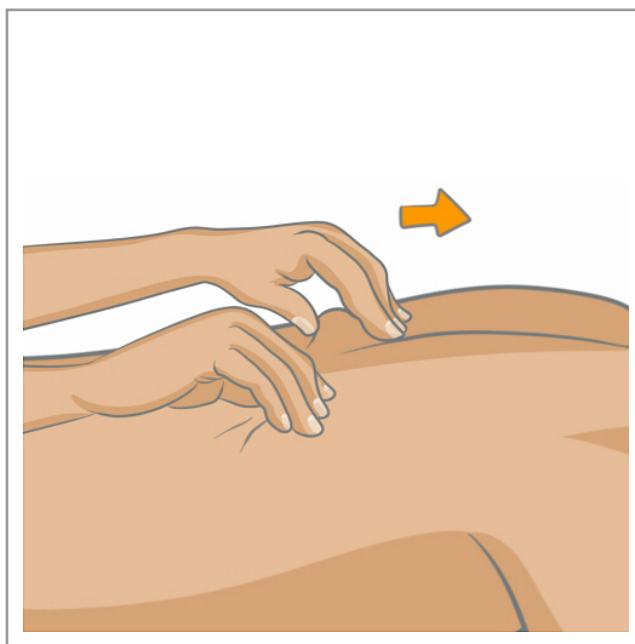
Quel que soit votre choix, la percussion doit être légère (il s'agit de tapotements), vive, et réalisée en gardant les poignets souples. Vous pouvez accentuer le martèlement sur les parties les plus charnues, mais évitez la colonne vertébrale.



## 8. Faites un palpé-roulé

Effectuez un palpé-roulé au niveau de la colonne vertébrale.

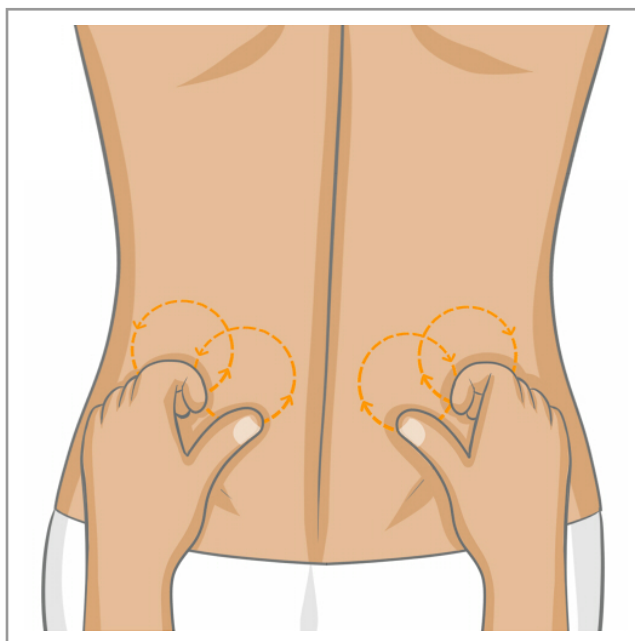
- Placez-vous au bas de la colonne vertébrale et à l'aide de vos pouces et de vos doigts, saisissez la peau du receveur au niveau de la dernière vertèbre lombaire (la plus basse, L5).
- Déplacez simultanément vos pouces et vos doigts vers le haut de façon à faire rouler la peau sous vos doigts sur toute la hauteur de la colonne.
- Une fois arrivé à la nuque, recommencez d'en bas.



**Remarque :** si certaines zones vous paraissent plus difficiles à faire rouler, vous pouvez saisir fermement la peau et tirer d'un coup sec vers le haut. Cette traction peut être très désagréable donc veillez toujours à rester à l'écoute du receveur.

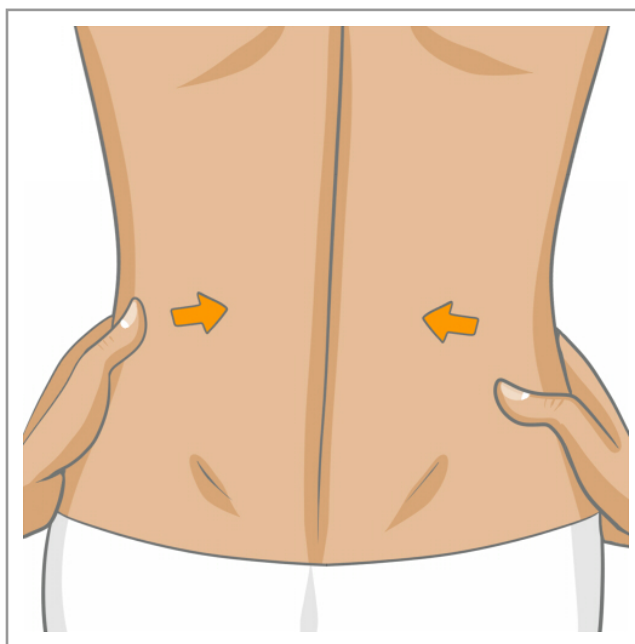
## 9. Massez les flancs

- Placez vos pouces côte à côte, juste au-dessus des fesses, à la base de la colonne vertébrale.
- Décrivez des cercles avec vos pouces en les déplaçant latéralement vers les hanches.
- Revenez au point de départ et recommencez.



## 10. Massez les lombaires

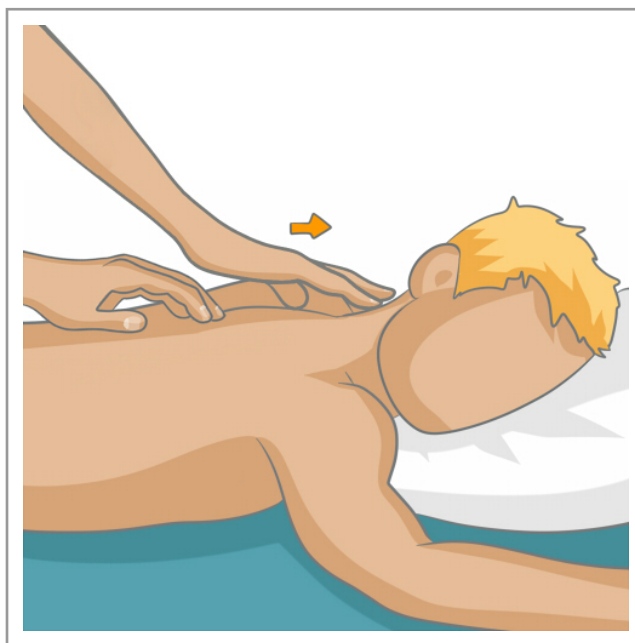
- Placez les mains au-dessus des fesses, doigts pointés vers le haut.
- Massez en dirigeant vos mains en haut et en dehors.
- Prenez la taille entre vos mains en redescendant un peu.
- Soulevez les flancs en ramenant les mains vers le centre du dos.
- Refaites plusieurs fois ce geste en exerçant une pression suffisante.



## 11. Adoptez la technique des « pattes de chat »

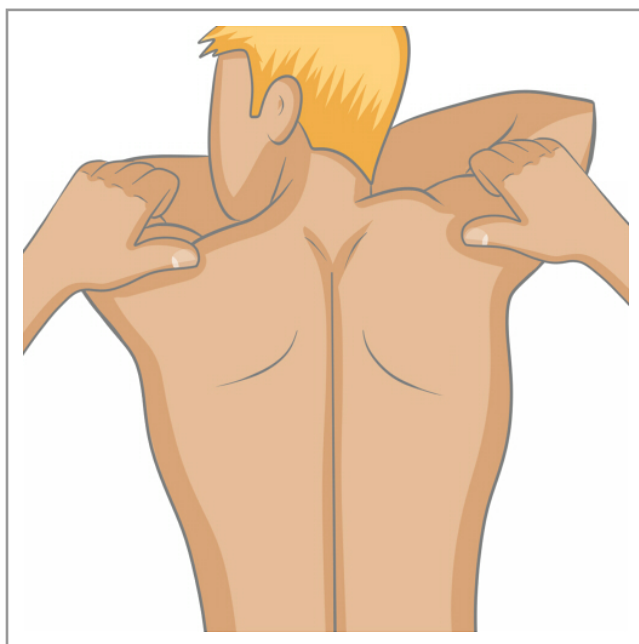
Pour réaliser la technique dite des pattes de chat :

- Placez-vous bien au-dessus de la personne que vous massez de façon à ne pas appuyer avec vos muscles, mais plutôt en laissant naturellement tomber le poids de votre corps sur vos mains.
- Posez les mains au-dessus des fesses, dans la zone lombaire, et amenez le poids du corps alternativement sur votre main gauche puis droite.
- Remontez tout le long du dos en appuyant successivement sur vos mains (comme le font parfois les chats avant de s'installer pour dormir, en pétrissant votre coussin préféré avec leurs griffes).
- Terminez par des appuis sur les épaules et recommencez de façon à faire au moins trois passages.



## 12. Faites un massage des épaules

- Après être remonté, vous allez vous attarder sur les épaules.
- Massez-les avec la pulpe des pouces sans trop appuyer, car certaines zones peuvent être sensibles.
- Comme toujours, adaptez votre pression aux sensations de la personne massée.



## 13. Terminez le massage

- Pour finir, faites des effleurements en laissant courir vos doigts depuis la nuque jusqu'aux lombaires. Attention à ne pas chatouiller le receveur.
- Alternez les mains de façon à ce que lorsqu'une main arrive en bas l'autre commence en haut.
- Ralentissez progressivement votre mouvement et faites-le de plus en plus léger.
- Terminez par la main posée dans le creux des reins et enlevez-la tout doucement en suivant le rythme respiratoire de la personne massée.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- Utiliser des huiles essentielles pour stimuler sa sensualité





© 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](http://www.ooreka.fr/contact)