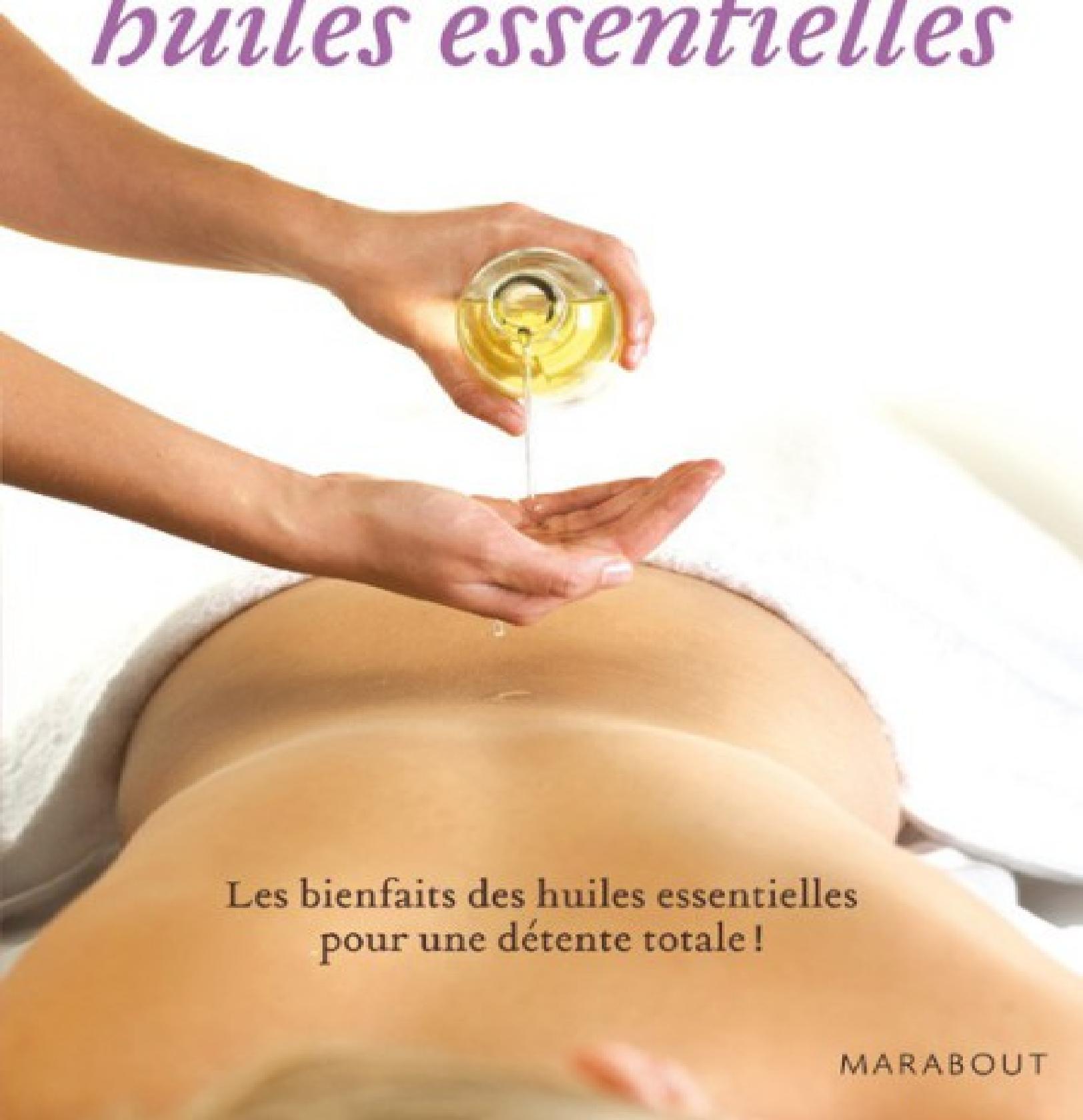


Elske Miles

MASSAGES AUX

huiles essentielles



Les bienfaits des huiles essentielles
pour une détente totale !

MARABOUT

MASSAGES AUX
huiles essentielles

© Hachette Livre (Marabout), 43, quai de Grenelle, 750905 Paris Cedex 15
Illustrations : Sally Bornot

Elske Miles

huiles essentielles MASSAGES AUX

MARABOUT

Sommaire

Principes et généralités

Une définition

Les huiles essentielles, mode d'emploi

Les huiles végétales

Les préparatifs du massage aromathérapique

Comment utiliser ce guide ?

Précautions et contre-indications

Techniques pour masser l'autre

Le massage du visage

Le massage du dos

Le massage du thorax et de la poitrine

Le massage du ventre

Le massage des jambes

Le massage des bras

L'automassage aux huiles

essentielles

La tête au calme

L'éclat du visage

Drainage lymphatique

Jambes légères

Soin anticellulite

Équilibre hormonal chez la femme .

Automassage revitalisant

Automassage relaxant

Quelles huiles essentielles choisir

Pour [?]le massage du visage

Pour le massage du dos

Pour le massage du thorax et de la poitrine

Pour le massage du ventre

Principes et généralités

Une définition

Le massage aux huiles essentielles, ou massage aromathérapique, est un massage de détente qui est effectué avec une huile de massage à laquelle est incorporé un faible pourcentage (maximum 2 %) d'huiles essentielles.

Il faut avant tout rappeler que, en France, le domaine du massage thérapeutique est réglementé. Dans le cadre professionnel, seul un masseur-kinésithérapeute peut dispenser un massage à visée thérapeutique.

Dans cet ouvrage, le massage est envisagé dans le sens commun du terme, selon lequel on considère que toute personne peut se masser ou masser une autre personne. Les gestes techniques du massage bien-être décrits ici font appel à la capacité de l'être humain à aborder le corps d'un autre par un toucher intuitif et respectueux, de même qu'un père ou une mère sait intuitivement bercer son enfant. Toucher le corps de l'autre dans le simple but de le détendre et de lui apporter de la tendresse ne nécessite donc pas de connaissances anatomiques approfondies.

Le second terme méritant d'être clarifié est celui d'« aromathérapie ». En France, il recouvre un sens très large : on peut utiliser les huiles essentielles pour leurs multiples vertus médicinales, mais aussi pour l'influence de leurs fragrances sur l'humeur ou pour l'intérêt énergétique de ces merveilles

aromatiques en vue de renforcer l'organisme. Les particularités des huiles essentielles font d'elles de puissants outils thérapeutiques agissant sur les trois dimensions de l'être : physique, psychoémotionnelle et énergétique.

Trois niveaux

D'action
Examinons brièvement les principales caractéristiques des huiles essentielles, qui leur confèrent un champ d'action à la fois exceptionnel et complexe. L'huile essentielle renferme la plus grande concentration des principes actifs de la plante aromatique médicinale une fois que celle-ci a été distillée. C'est le processus de transformation « alchimique », par la distillation à la vapeur d'eau, qui extrait de la plante sa quintessence. Une huile essentielle est à une plante aromatique ce qu'est l'esprit-de-vin au raisin.

La première caractéristique de l'huile essentielle est sa complexité et sa teneur en molécules biochimiques. Cette réalité est responsable de l'efficacité remarquable de son action sur le plan physique. Chaque huile essentielle renferme de très nombreux principes actifs : certaines améliorent la circulation sanguine, tonifient la circulation lymphatique, d'autres ont des propriétés anti-infectieuses, antispasmodiques ou anti-inflammatoires, certaines sont sédatives, calmantes voire hypnotiques... Grâce à ce large spectre de vertus thérapeutiques, l'aromathérapie médicinale est devenue la thérapeutique de pointe que l'on connaît aujourd'hui. Elle préconise souvent l'application

d'huiles essentielles pures sur la peau, sous la forme de frictions, mais aussi la prise par voie orale ou rectale.

La deuxième caractéristique de l'huile essentielle est sa nature énergétique, ou dimension vibratoire. La charge électrique des huiles essentielles se mesure en déterminant le potentiel hydrogène, le potentiel d'oxydo-réduction et la résistivité des molécules qui les composent. Les recherches conduites sur les valeurs électriques des différentes molécules aromatiques démontrent que certaines créent une charge positive dans l'organisme tandis que d'autres y apportent une charge électrique négative. C'est un principe fondamental pour comprendre quelles huiles essentielles vont avoir une activité tonifiante et réchauffante sur le terrain de l'organisme et lesquelles auront une activité calmante et anti-inflammatoire. Cette dimension énergétique fait des huiles essentielles des outils très intéressants dans une approche thérapeutique du terrain de l'individu. C'est surtout à ce niveau qu'intervient le massage aromathérapique, qui ne s'adresse pas tant à une problématique « symptomatique » – pour laquelle l'aromathérapie médicinales est plus adaptée – mais qui se préoccupe plutôt du terrain.

La troisième caractéristique de l'huile essentielle est sa nature aromatique, c'est-à-dire son parfum. Par le biais de l'olfaction, la fragrance d'une huile essentielle rentre directement en contact avec les structures les plus intimes du cerveau, notamment avec l'hypothalamus. Ce dernier

est le centre de commande du système neurovégétatif et est donc indispensable au maintien des fonctions vitales. Il assure le lien entre le système nerveux et le système hormonal, dont il orchestre le fonctionnement dans son ensemble. L'influence de la fragrance sur l'équilibre nerveux et humoral, donc sur la dimension psychoémotionnelle et pulsionnelle d'un individu, paraît évidente. Pour cette raison, l'art de la parfumerie fait partie des stratégies de séduction les plus efficaces ! Cet aspect est fondamental dans le massage aromathérapique.

Dans ce contexte, le massage aromathérapique est une technique de détente qui vise à renforcer l'équilibre de l'organisme en s'adressant aux dimensions subtiles de l'être que sont le plan énergétique et le plan psycho-émotionnel. Les bienfaits du massage aux huiles essentielles proviennent principalement de la qualité du toucher, de la justesse olfactive de la synergie aromatique et des principes actifs spécifiques des huiles essentielles. Dans le massage aromatique, la dimension vibratoire ou énergétique des huiles essentielles est fondamentale.

RAPPEL

À l'exception de la dernière partie, consacrée à l'automassage dans un but thérapeutique ciblé, le présent ouvrage ne traite pas de la dimension symptomatique de l'aromathérapie médicinale.

Le massage pour

Tous la pratique du massage est aussi vieille que l'humanité. Se frotter la peau à l'endroit où l'on a mal pour apporter un soulagement est un geste instinctif. Rien de plus naturel, de plus simple voire de plus efficace que de poser un bisou sur le bobo d'un enfant pour lui procurer un réconfort instantané. Les félicitations qui accompagnent la poignée de main, la caresse sur la joue de l'être aimé, l'encouragement transmis par la main posée sur l'épaule d'une personne affligée et qui lui assure, discrètement mais sûrement, qu'elle saura trouver en elle la force de repartir, tout cela appartient au royaume du massage. C'est un moyen de communication non verbale qui ne saurait tricher.

L'intérêt – tout comme l'inconvénient – de la communication non verbale se trouve justement dans la finesse et la justesse avec lesquelles elle est perçue par la dimension non consciente de l'être humain. L'intention réelle de la personne qui vous touche est transmise, sans interférence aucune, par son toucher. Nous avons tous déjà été dans une situation où on ne « sentait » pas l'attitude de l'autre. Si vous ressentez un malaise, éloignez-vous, car vos capteurs non conscients ne se trompent pas.

Pour « toucher » une personne, au sens figuré comme au sens propre, il suffit d'être sincère et respectueux. Si le cœur n'y est pas, la main ne saura véritablement donner de réconfort. Le seul prérequis pour procéder à un massage

est de rendre disponible et d'avoir envie de donner et/ou de recevoir un massage.

Ce livre n'étant pas destiné à un public professionnel, une seule règle d'éthique sera posée pour faire un massage aromathérapique : le respect de son partenaire et de soi-même.

Les gestes techniques du massage décrits dans cet ouvrage constituent le b.a.-ba de l'art du toucher sensitif, dont l'unique intention est de procurer un moment de détente agréable au receveur. De cet impératif découlera une myriade d'autres bienfaits. Pour cette raison, les gestes techniques et les protocoles de massage illustrés dans ce

QUELQUES CONSEILS INDISPENSABLES

- Ne forcez jamais. Quand un muscle se tend, ne rentrez pas directement dans le nœud de la tension musculaire, mais prenez conscience de la tension et revenez progressivement vers la zone afin d'assouplir les tissus musculaires autour et de faire lâcher progressivement la contracture musculaire. Prenez le temps nécessaire pour faire votre protocole.
- Ne manipulez jamais la colonne vertébrale. Le massage ne se fait que dans les tissus mous. Le respect de cette règle vous évitera de mal faire votre massage et de faire du mal à votre partenaire.
- N'exercez jamais ni traction ni rotation de la nuque.

livre restent simples. Ils ne nécessitent aucune connaissance anatomique détaillée ni aucune formation spécifique au préalable.

Toutefois, ils requièrent l'écoute et le respect du corps de l'autre. Donc, restez attentif aux « réponses » de ce corps que vous avez entre vos mains. À mesure que vous gagnerez en expérience et en confiance, vous développerez votre sensibilité et adapterez vos gestes au besoin du corps du receveur.

Les bienfaits du aromathérapie massage

Deux aspects importants permettent de comprendre la puissante activité du massage aromathérapie sur l'équilibre nerveux et émotionnel. Le premier vient du massage lui-même, du fait d'être touché par une main bienveillante et sensible qui est à l'écoute des tensions du corps. Le second vient de la présence des huiles essentielles dans les huiles qui sont utilisées pour faire le massage.

L'action du massage

Le massage permet de délasser le corps de ses tensions musculaires, qu'elles soient dues à l'effort, à la fatigue ou au stress. Par la relaxation profonde que procure le massage sensitif, l'organisme dans son ensemble est revitalisé. Car, une fois levés les blocages qui entravent la circulation du

sang et de la lymphe, ainsi que les échanges intercellulaires harmonieux, une meilleure communication est restaurée au sein de l'organisme.

La détente joue un rôle majeur pour harmoniser toutes les fonctions du corps. La sécrétion d'une hormone, l'ocytocine, est favorisée par le toucher sensible et par la tendresse. Cette hormone est aussi appelée l'hormone de l'amour ou encore l'hormone du bonheur. Le toucher constitue une nourriture affective indispensable au bon développement des capacités physiques et affectives. En Colombie est née la technique dite des « mères kangourous » : la mère d'un bébé né prématurément le porte à même la peau jusqu'à ce qu'il ait trouvé un développement et un poids normaux. Hormis le puissant lien ainsi créé entre la mère et son enfant, la méthode du peau à peau raccourcit la durée du séjour à l'hôpital et contribue au développement physique et psychique de l'enfant.

À l'inverse, le stress est un facteur majeur dans l'affaiblissement du système immunitaire. Il est bien connu qu'une sécrétion trop importante ou constante de l'hormone d'adaptation au stress – le cortisol – finit par fragiliser l'efficacité de la réponse immunitaire. Il est intéressant de remarquer combien le stress continu finit par générer des réactions épidermiques. Une personne stressée développe rapidement une attitude « à fleur de peau ». Et que dire de la dimension psychoémotionnelle et nerveuse qui semble

sous-tendre les manifestations cutanées comme le psoriasis ou encore l'eczéma ?

On peut dépérir par manque de contact physique. Il en existe malheureusement des preuves. Des expériences conduites au XIX^e siècle sur des orphelins ont permis de faire le constat suivant : ceux à qui on donnait de la nourriture sans jamais permettre de contact physique (ni visuel, ni verbal, ni corporel) tombaient malades plus souvent et plus gravement que ceux à qui on donnait à manger sans interdire l'échange avec les autres.

« Ce qu'il y a de plus profond en l'homme, c'est la peau », écrivait Paul Valéry (*L'Idée fixe*, 1931). Sur le plan du développement de l'embryon, la peau a son origine dans le même feuillet tissulaire que le système nerveux (le cerveau, la moelle épinière et l'hypothalamus y compris). La science confirme donc ce que dit le poète, à savoir que la peau nous donne accès à ce qu'il y a de plus intime chez l'autre. Ne dit-on pas, quand on est éperdument amoureux, que l'on a la personne bien-aimée « dans la peau » ?

Par le massage du corps dans son ensemble, on prend conscience de ce corps en tant qu'entité cohérente. Le fait de se faire masser souvent peut aussi améliorer l'image que l'on a de son corps, parce que l'aspect de la peau se trouve embelli. Tout contribue à renforcer la confiance en soi. La peau se met à mieux « respirer » quand elle remplit pleinement sa fonction. Or, la respiration se fait en deux temps : le temps de l'inspire et le temps de l'expire. C'est

le rythme même de l'échange vital. Une peau nourrie par la tendresse remplit sa fonction dans les deux sens : non seulement en tant que limite ou barrière protectrice de l'intégrité du corps par rapport à l'extérieur, mais également en tant que porte relationnelle permettant la mise en contact et l'échange avec l'extérieur.

L'action des huiles essentielles

La présence des huiles essentielles dans les huiles de massage augmente considérablement les effets du massage tout en l'orientant spécifiquement, selon le choix de la synergie aromatique. Il existe deux voies par lesquelles ces composées biochimiques complexes, fragrances, volatiles et dotées d'une résistivité électrique importante, sont perçues par le corps lors d'un massage aromathérapique : les récepteurs nerveux du nez et ceux de la peau. Leur nature aromatique et volatile touche plus spécifiquement l'olfaction, alors que leur particularité énergétique ou vibratoire affecte essentiellement les capteurs nerveux de la peau. Ces deux interfaces de la perception entraînent une multitude de réactions dans l'organisme.

Examinons d'abord l'effet olfactif. Les capteurs olfactifs qui « flottent » dans les muqueuses du nez transmettent immédiatement le message à la partie la plus intime et la plus mystérieuse de notre cerveau, le cerveau limbique, où se trouve le siège de la mémorisation. C'est là qu'eut lieu la célèbre « expérience proustienne » permettant au narrateur

de ressusciter, en un instant, le passé qu'il pensait avoir « perdu » à tout jamais. Le parfum d'une huile essentielle peut faire remonter à la surface du conscient un souvenir, agréable comme désagréable. C'est par le biais de l'olfaction que les odeurs influent sur l'état d'humeur et même la disposition d'esprit d'une personne. D'où l'importance de ne pas utiliser une huile essentielle dont la personne n'apprécie pas l'odeur.

Un réseau de communication complexe relie les parties du cerveau impliquées dans la perception de l'odeur et différents centres du système nerveux et du système hormonal.

La perception d'une odeur déclenche immédiatement, et de manière involontaire, la sécrétion d'hormones qui affectent l'équilibre intérieur du corps. C'est en effet par le biais des hormones que les différents systèmes du corps communiquent dans le but d'assurer le bon fonctionnement de l'ensemble. Il est donc plus aisé de comprendre en quoi l'information olfactive d'une synergie d'huiles essentielles peut aider efficacement à réduire les effets néfastes du stress, à redonner du moral à quelqu'un et à harmoniser les sautes d'humeur. Ce sont nos alliés du bien-être au quotidien.

Observons maintenant leur effet vibratoire ou énergétique, qui est très efficacement exploité dans le massage aromathérapique. De la même façon que l'on peut déterminer la résistivité électrique d'une huile essentielle, on peut la

déterminer pour les liquides du corps. Plus elle est élevée dans le sang, par exemple, plus l'organisme est en mesure de freiner le développement d'un foyer infectieux.

La résistivité électrique d'une huile essentielle relativement « douce », comme celle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) est de 2 800 ohms. En la comparant à la résistivité du sang d'une personne en bonne santé (environ 200 ohms), on s'aperçoit que la valeur énergétique d'une huile essentielle est sans aucune commune mesure avec la réalité énergétique du terrain de l'organisme humain. Comme les huiles essentielles pénètrent dans l'organisme et circulent partout (leur infiltration n'est même pas freinée par les méninges qui protègent le cerveau), elles lui transmettent leur charge énergétique et influencent ainsi la résistivité du terrain en l'augmentant.

En mélangeant une huile essentielle à une huile végétale porteuse, on ralentit sa pénétration pour maintenir sa charge énergétique plus longtemps au niveau des couches profondes de la peau. C'est à ce niveau que circule ce que les Chinois appellent le *wei chi*, l'énergie défensive de l'organisme, qui le protège des agressions extérieures. L'huile de massage aromathérapique donne donc à la peau une fréquence énergétique élevée, recouvrant ainsi le corps d'une cuirasse protectrice invisible, subtile et parfumée : une véritable tunique de lumière.

Les huiles essentielles, mode d'emploi

Les huiles essentielles sont obtenues par la distillation de plantes aromatiques, c'est-à-dire des plantes contenant des essences fragrances en quantité importante. Toutes les épices et herbes aromatiques utilisées en cuisine font partie des plantes aromatiques. Le Bassin méditerranéen héberge une grande quantité de ces espèces : citons en particulier les thym, les romarins, les lavandes et les sauges. Traditionnellement, ces plantes font partie intégrante de la pharmacopée naturelle. Tout le monde connaît, par exemple, les vertus décongestionnantes de l'huile essentielle d'eucalyptus radié.

Lors de la distillation, les essences aromatiques, qui sont par nature volatiles, sont entraînées par la vapeur d'eau, qui sera refroidie dans le serpentin de l'alambic pour reprendre sa forme liquide.

La distillation d'une plante aromatique fait apparaître des composés biochimiques d'une grande complexité dans les deux produits finis : l'huile essentielle et l'hydrolat. L'huile essentielle a une densité différente de celle de l'hydrolat (l'eau florale) et se sépare donc naturellement de cette eau aromatique.

Retenons que la composition biochimique d'une huile essentielle est différente de la composition biochimique de la même plante à l'état frais, tout comme elle est différente de la composition d'une macération de la plante dans une huile végétale ou dans un support alcoolique. La conséquence de cette transformation alchimique est loin d'être négligeable. Prenons l'exemple d'une plante comme la menthe poivrée, qui n'est pas toxique pour l'organisme humain sous la forme d'une tisane, mais qui le devient sous sa forme distillée. C'est pour cette raison que l'huile essentielle de menthe poivrée n'est pas utilisée dans un massage intégral du corps.

Dosages et

chémotypes Les huiles essentielles pénètrent dans l'ensemble de l'organisme, où elles sont véhiculées par le biais de la circulation sanguine. Même si vous les appliquez sur la peau, ce n'est pas à ce niveau qu'elles vont rester. La question des dosages est donc fondamentale pour pouvoir bénéficier des multiples bienfaits des huiles essentielles d'une manière optimale et sûre.

Selon sa provenance, une plante ne fournit pas la même composition biochimique lors de sa distillation. On parle alors de « chémotypes », ou de « spécificités biochimiques », qui peuvent varier pour une même plante. Il existe par exemple plusieurs chémotypes de romarin et de thym. Le but de ce livre n'est pas d'approfondir ces notions.

J'attire simplement l'attention du lecteur sur l'importance d'utiliser uniquement les chémotypes indiqués dans cet ouvrage pour les conseils qui y sont donnés. Dans le cas où une huile essentielle a développé plusieurs chémotypes, cela devrait toujours être clairement indiqué sur l'étiquette comme cela est le cas dans cet ouvrage.

Les trois chémotypes d'huiles essentielles de romarin que l'on rencontre fréquemment dans le commerce présentent des propriétés très différentes. Leurs compositions biochimiques spécifiques imposent donc des conseils d'utilisation différents.

Arrêtons-nous sur le tableau suivant :

HECT	Propriétés spécifiques	Toxicité
<i>Rosmarinus officinalis</i> CT camphre	Décontractant musculaire Anticellulite	Élevée
<i>Rosmarinus officinalis</i> CT verbénone	Équilibrant endocrinien Draineur hépatique	Élevée
<i>Rosmarinus officinalis</i> CT cinéole	Affections ORL	Faible

Il s'agit de la même espèce botanique, mais le terroir a influencé sa particularité biochimique.

Quand vous choisissez vos huiles essentielles, vérifiez aussi toujours la partie de la plante qui a été distillée pour obtenir l'huile essentielle. Certaines plantes contiennent des essences aromatiques dans leurs différentes parties : feuilles, racines, fruits, fleurs, écorce, bois, etc. La distillation de la feuille d'oranger amer, HE petit-grain bigaradier (*Citrus aurantium*, feuilles), donne une huile essentielle totalement différente de la distillation de ses fleurs, HE néroli (*Citrus aurantium*, fleurs).

Critères de

choix Il existe des critères indispensables pour vous garantir la qualité des huiles essentielles que vous pouvez utiliser dans le massage. Ils sont au nombre de trois.

1. Une huile essentielle doit être 100 % pure et naturelle. Cela veut dire qu'elle proviendra de la distillation d'une seule et même source botanique sans qu'il y ait ajout de molécules aromatiques de synthèse. Pour « améliorer » le rendement, certains producteurs peu scrupuleux peuvent utiliser des pesticides ou ajouter des molécules de synthèse néfastes pour l'organisme, voire commercialiser un produit de synthèse qui n'a rien de naturel. Avec des huiles essentielles certifiées biologiques ou celles dont on garantit l'analyse biochimique rigoureuse (voir ci-après), vous n'aurez pas ce problème.

2. Une huile essentielle doit contenir tous ses principes actifs, extraits par une distillation intégrale et sous basse pression, sans que l'on lui ait enlevé certaines molécules. Parfois, certaines molécules très prisées dans l'industrie cosmétique sont isolées par des producteurs pour être vendues à part. N'utilisez jamais une huile essentielle qui est dite « rectifiée » ou « déterpénée ».

3. Une huile essentielle doit porter la mention de sa spécificité biochimique, autrement dit son chémotype. Il existe deux labels dont la présence sur l'emballage garantit à l'acheteur que l'huile essentielle a été analysée biochimiquement et que le producteur s'engage à respecter les deux critères précédents. Les deux labels sont : HECT (huile essentielle chémotypée) et HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie).

RAPPEL

L'huile essentielle est la forme la plus concentrée sous laquelle on peut trouver les principes actifs de la plante. Pour cette raison, seules des sources botaniques saines, sans pesticides, devraient être utilisées pour fournir les huiles essentielles que vous allez appliquer sur le corps d'une personne à qui vous voulez faire du bien. Il n'est tout pas possible d'utiliser des huiles essentielles de qualité douteuse dans un massage aromathérapique.

Une mise en garde qui s'impose

Les huiles essentielles sont de très puissantes substances naturelles. Le fait qu'il s'agisse d'un produit naturel n'exclut en rien la toxicité potentielle de certaines de ces merveilles de la nature. Rappelons que c'est bien la nature qui nous fournit les poisons les plus mortels.

Comme le révèle l'étymologie du mot « pharmacie », du grec *pharmakon*, c'est le propre du remède pharmaceutique que de faire partie du vaste spectre s'étendant entre le poison et le remède. Quand on utilise une substance naturelle renfermant de puissantes activités thérapeutiques, il est évident que des précautions s'imposent !

La toxicité des huiles essentielles dépend de plusieurs facteurs.

LA PRÉSENCE DE MOLÉCULES TOXIQUES. Certaines molécules biochimiques que nous trouvons couramment dans des huiles essentielles, disponibles en vente libre, présentent un danger pour l'intégrité du système nerveux. Elles sont présentes dans les huiles essentielles que l'on appelle neurotoxiques, comme par exemple l'huile essentielle de menthe poivrée. Ces huiles essentielles sont abortives et ne peuvent pas être utilisées chez la femme enceinte en dehors du cadre de conseils professionnels en aromathérapie médicinales. D'autres molécules sont agressives pour la peau, pour le foie ou pour les reins, et d'autres encore sont allergisantes. Selon le type de molécule, la toxicité est différente. Certaines huiles essentielles ne peuvent pas

être appliquées pures sur la peau, car elles renferment des molécules dermocaustiques, comme par exemple les huiles essentielles d'écorce de cannelle et de clou de girofle. D'autres sensibilisent la peau au rayonnement solaire. Elles sont dites photosensibilisantes. Cela est le cas de toutes les essences aromatiques que l'on trouve dans la peau des agrumes, c'est-à-dire dans les zestes du citron, de l'orange douce, de la bergamote, de la mandarine, etc.

LE TAUX DE MOLÉCULES TOXIQUES. Le deuxième facteur déterminant le degré de toxicité est celui du pourcentage de molécules toxiques. En France, il existe une législation stricte interdisant la vente sans ordonnance médicale de certaines huiles essentielles contenant un taux trop important de molécules neurotoxiques. Par ailleurs, une huile essentielle peut contenir un très faible pourcentage d'une molécule neurotoxique sans pour autant être considérée comme étant une huile essentielle toxique, comme par exemple l'huile essentielle de camomille noble.

LA VOIE D'ADMINISTRATION. Généralement, la prise orale d'huiles essentielles présente le risque le plus élevé de toxicité pour l'organisme. Cependant, certaines huiles essentielles neurotoxiques peuvent être tout aussi dangereuses quand elles sont appliquées sur des zones cutanées donnant accès à des voies nerveuses importantes comme la colonne vertébrale et la tête, que lorsqu'elles sont ingérées.

LE DOSAGE. La moins toxique des huiles essentielles, ayant une composition biochimique parfaitement tolérée par

l'organisme, dans son ensemble peut s'avérer néfaste en cas de surdosage. Le surdosage est le plus grand risque existant pour l'application des huiles essentielles sur la peau, car la voie cutanée permet d'en absorber une très grande quantité en peu de temps. L'ensemble des gouttes d'huile essentielle appliquée sur la peau traversera l'organisme.

Cette brève présentation de la toxicité des huiles essentielles a pour but de sensibiliser le lecteur à l'importance de respecter les dosages et le choix des huiles essentielles recommandées dans cet ouvrage. Les conseils donnés ici doivent être suivis scrupuleusement. Notez également qu'une huile essentielle qui ne présente pas de toxicité notoire à des doses conseillées peut toutefois provoquer une réaction allergique chez une personne. En cas d'allergie à une huile essentielle, mieux vaut éviter chez cette personne les huiles essentielles dans leur ensemble.

Les huiles végétales

Il n'est pas possible de faire un massage aux huiles essentielles sans la présence d'huiles végétales extraites, par pression à froid, des noix (huile de macadamia, d'amande douce, d'argan, de noyaux d'abricot...), des fruits (huile d'olive) ou des graines oléagineuses (huile de tournesol). C'est dire leur importance dans le sujet qui nous intéresse.

Dans le massage aux huiles essentielles, les huiles végétales remplissent plusieurs fonctions. Tout d'abord, leur présence est indispensable pour assurer la qualité du geste. Elles permettent à la main de glisser sans heurt sur la peau du receveur. Les huiles essentielles seules ne permettent pas ce type de massage, car elles ne sont pas « huileuses » mais traversent rapidement les différentes couches de la peau sans laisser de film gras sur la peau.

Deuxièmement, la présence des huiles végétales est indispensable pour profiter de la fragrance des huiles essentielles. Le fait de mélanger quelques gouttes d'huiles essentielles à une huile végétale parfume cette dernière. Comme elle n'est pas absorbée aussi rapidement par la peau qu'une huile essentielle pure, cela permet de profiter plus longtemps de la fragrance. L'huile végétale aromatisée est donc l'outil par excellence pour un massage de détente. La fragrance reste perceptible par les capteurs du nez. La sensation de bien-être et de détente provient à la fois de

l'information tactile (le toucher et la dimension vibratoire du mélange sont tous deux perçus par les capteurs nerveux dans la peau qui transmettent les informations au cerveau) et de l'information olfactive (la fragrance des huiles essentielles dans le mélange est perçue par les capteurs du nez).

Les huiles végétales ont une affinité pour la peau, mais ne pénètrent pas aussi rapidement que les huiles essentielles. Ce sont les meilleures amies de la peau, qu'elles nourrissent et protègent contre le vieillissement prématuré. Par contre, une huile essentielle, du fait du processus de la distillation, aura toujours tendance à assécher la peau. Il n'est donc pas conseillé d'appliquer les huiles essentielles sans huile porteuse sur la peau délicate du visage, par exemple.

Critères de

~~choix~~ Il y a trois critères pour choisir une huile végétale dans le but de faire un massage aromathérapique.

1. Les huiles végétales choisies pour le massage doivent être issues de l'agriculture biologique afin de garantir qu'elles sont exemptes de pesticides et de produits chimiques néfastes à l'organisme. Ensuite, elles doivent être extraites par la première pression à froid des matières premières. Elles ne doivent ni être raffinées ni désodorisées.
2. Toutes les huiles végétales naturelles de qualité ont une odeur naturelle. Celles qui ont une odeur subtile de noisette ou de fruit, comme l'huile d'amande douce, l'huile

de macadamia, l'huile de noyaux d'abricot, l'huile de rose musquée et l'huile d'argan, sont idéales pour recevoir l'ajout des huiles essentielles aux parfums les plus délicats.

Dans certains cas, l'odeur naturelle de l'huile végétale peut être très caractéristique, voire forte, comme celles de l'huile de sésame ou de l'huile de calophyllum (HV *Calophyllum inophyllum*). De telles huiles ne se prêtent pas facilement à accueillir toutes les huiles essentielles. En matière d'aromathérapie, on les réserve à des usages spécifiques, ainsi que nous le verrons dans la partie consacrée aux automassages.

3. Chaque huile végétale a ses propres caractéristiques de viscosité ou de fluidité. Certaines, comme l'huile d'avocat ou l'huile de ricin, sont très « denses » et ne pénètrent pas rapidement dans les profondeurs de la peau. Elles ne sont pas souvent utilisées pour un massage du corps, mais sont réservées à des buts esthétiques ciblés. D'autres huiles végétales sont beaucoup plus fluides. Ce sont ces dernières que je préconise dans le massage aromathérapique.

Comme huile de massage neutre dans laquelle vous pourrez facilement incorporer les huiles essentielles, vous pouvez choisir parmi les huiles suivantes, qui ont toutes une fluidité remarquable tout en ayant des propriétés régénératrices de la peau :

- l'huile végétale d'argan (HV *Argania spinosa*) ;
- l'huile végétale d'amande douce (HV *Prunus amygdalus*) ;

- l'huile végétale de tournesol (HV *Helianthus annuus*) ;
- l'huile végétale de noyaux d'abricot (HV *Prunus armeniaca*) ;
- l'huile végétale de macadamia (HV *Macadamia integrifolia*) ;
- l'huile végétale de rose musquée (HV *Rosa rubiginosa*).

Précisons que l'huile de macadamia est d'une qualité exceptionnelle pour un massage intégral du corps. Par ses vertus lymphotoniques, c'est celle qui s'impose dans le massage des jambes et des bras pour favoriser la circulation lymphatique. Elle a une belle finesse, permettant une absorption par les couches profondes de la peau, tout en permettant une lubrification qui facilite le glissement des mains sur le corps.

Pour les automassages quotidiens du visage, je préconise plus spécifiquement l'huile d'argan ou l'huile de rose musquée.

Les huiles végétales de qualité doivent de préférence être conservées au réfrigérateur après ouverture afin d'éviter qu'elles ne rancissent.

Les préparatifs du massage

La préparation du

donneur
Quand vous proposez un massage aromathérapique à une personne, il faut vous y préparer. Vos mains doivent être propres et bien hydratées ; vos ongles seront de préférence courts et, de toutes les façons, bien limés pour vous permettre de faire tous les gestes de manière efficace.

Enfilez une tenue souple pour vous sentir à l'aise et vous déplacer facilement autour du receveur. Pour faciliter les gestes techniques du massage tout en évitant de tacher vos manches d'huile, il est préférable d'avoir les avant-bras nus.

La préparation du

receveur
Il est important d'être dans un bon état d'esprit pour recevoir un massage. Si le receveur est gêné par l'état de son corps (transpiration, éruptions cutanées, infections mycosiques, etc.), il ne se détendra pas aussi facilement. Le fait de recevoir un massage aromathérapique se prépare, notamment par un brin de toilette.

La préparation du

Lieu idéalment, le massage aromathérapique se pratique à même le sol, sur un futon ou un matelas fin laissant suffisamment de place au donneur pour se déplacer librement autour du receveur. Si vous choisissez de masser au lit, la dextérité technique du donneur sera plus limitée.

Le lieu doit être chaud ou bien chauffé afin d'éviter que le receveur ne se refroidisse en se détendant. Prévoyez au moins trois grandes serviettes de bain pour recouvrir et découvrir facilement les parties du corps au fur et à mesure du déroulement du massage.

Gardez à votre disposition assez de coussins, de boudins en mousse ou des serviettes roulées en boudin qui vous permettront d'assurer le confort du receveur. Vous en aurez besoin pour soutenir les genoux quand le receveur sera allongé sur le dos, et soutenir le thorax et les chevilles quand le receveur sera allongé sur le ventre.

La préparation des huiles de

massage Il est conseillé d'avoir toujours à votre disposition une huile végétale neutre à laquelle vous n'incorporez pas d'huile essentielle. Cette huile neutre sera idéalement conditionnée dans un flacon-pompe, permettant la distribution rapide et simple d'une dose d'huile végétale quand vous en aurez besoin. Un flacon-pompe est le choix idéal pour éviter de renverser l'huile de massage.

Prévoyez de petits bols pour les mélanges des huiles essentielles et de l'huile végétale. Évitez les flacons munis d'un codigoutte, car la présence de l'huile végétale dans le mélange le rend trop épais pour permettre un bon écoulement. Si vous faites un massage intégral du corps, préparez les différentes synergies pour les différentes étapes du massage dans des récipients différents.

La quantité d'huile de massage que vous appliquerez lors du soin dépendra du protocole de massage. Avant de commencer, estimez la quantité d'huile dont vous aurez besoin. Si vous constatez qu'il vous en manque, vous pouvez toujours « allonger » la synergie en ajoutant de l'huile végétale neutre, d'où l'importance du flacon-pompe.

Pour le massage du dos d'un adulte, 15 ml suffisent. Si vous comptez faire un massage intégral (dos, fessiers, jambes, thorax, bras et ventre), prévoyez jusqu'à 60 ml d'huile végétale.

Rappelons ici que la quantité d'huiles essentielles que vous appliquerez dans l'ensemble du massage ne dépassera pas 20 gouttes pour un adulte. Pour cette raison, il est conseillé de prévoir la quantité d'huile végétale dont vous aurez besoin pour l'ensemble du massage et d'y incorporer les gouttes d'huiles essentielles avant de procéder au massage. Vous aurez donc un pourcentage d'huile essentielle plus ou moins important en fonction de la quantité d'huile de massage nécessaire.

Comment utiliser ce guide

L'objectif de ce livre est de faire découvrir des protocoles de massage aromathérapique pratiques, efficaces et agréables pour améliorer sa forme physique et psychique au quotidien. Il contient deux parties techniques.

Le massage à

deux Dans la première partie, vous trouverez des protocoles de massage aromathérapique destinés à être pratiqués à deux : il y a un receveur et un donneur. Les huiles de massage contiennent systématiquement un faible pourcentage d'huiles essentielles. Les huiles essentielles que je conseille dans le cadre du massage aromathérapique ne présentent pas de risque de toxicité si elles sont utilisées comme il convient.

Les différents protocoles de massage sont répertoriés suivant les parties du corps qui seront massées : le visage, le dos et la nuque, le thorax et la poitrine, le ventre, les jambes et les bras. Le lecteur peut s'en inspirer pour composer son propre enchaînement de massage en fonction du contexte, du besoin du receveur et de la disponibilité des deux.

Le massage aux huiles essentielles se pratique avec une huile de massage dans laquelle sont incorporées les huiles essentielles fortement diluées.

Le massage aromathérapique n'incorpore que très rarement – et seulement à des fins très spécifiques – l'application d'une à deux gouttes d'huiles essentielles non diluées dans une huile végétale. C'est le cas du protocole de massage du visage, où une goutte d'huile essentielle est appliquée derrière l'oreille en début de massage pour intensifier la détente procurée par le soin. Pour choisir les huiles essentielles en fonction du protocole de massage, le lecteur doit se référer aux listes figurant en annexe.

Vous choisirez au maximum trois huiles essentielles selon le soin à apporter, en privilégiant celles qui agissent dans le même sens. Notez que vous pouvez vous contenter de choisir une seule huile essentielle dans la liste. Dans ce cas, votre choix de préférence ira vers celle qui est indiquée par un astérisque. Il s'agit de mon coup de cœur, parfaitement ciblé du point de vue olfactif pour le but escompté !

Dosage des huiles essentielles

Dans l'ensemble du massage, vous n'incluez jamais plus de 20 gouttes d'huiles essentielles dans la quantité nécessaire d'huile végétale pour faire l'intégralité du massage.

Si vous souhaitez faire un massage à un enfant, le dosage sera adapté à son poids corporel.

- Pour un jeune enfant (de 4 à 7 ans), vous n'utiliserez jamais plus de 5 gouttes d'huiles essentielles mélangées à une huile végétale pour l'ensemble du massage.
- Pour un enfant de 8 à 12 ans, vous n'utiliserez pas plus de 10 gouttes d'huiles essentielles mélangées à une huile végétale.
- Pour un adolescent, vous pouvez utiliser jusqu'à 15 gouttes d'huiles essentielles mélangées à une huile végétale.

Déroulement

Si vous souhaitez enchaîner plusieurs protocoles pour faire un massage intégral du corps, voici l'ordre de déroulement que je conseille.

1. Le protocole de massage du dos, suivi du protocole de massage des jambes.
2. Le protocole de massage des bras, suivi du protocole de massage du thorax et de la poitrine.
3. Pour terminer, le protocole de massage du ventre.

Il s'agit d'un enchaînement en trois étapes. Pour chaque étape, vous pouvez choisir une seule huile essentielle ou faire. Si vous faites un massage intégral, la synergie contiendra au maximum 3 huiles. Pour éviter les mélanges olfactifs trop complexes, il est intéressant de choisir une seule huile essentielle « coup de cœur » pour chacune des trois étapes. Par exemple, pour faire un massage intégral à quelqu'un qui manque d'entrain, vous pouvez choisir trois

huiles essentielles. Chaque huile essentielle sera appliquée dans l'étape lui correspondant :

- 1^{re} étape : 8 gouttes d'huile essentielle de laurier noble dans 30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile végétale ;
- 2^e étape : 7 gouttes d'huile essentielle de menthe citronnée dans environ 15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale ;
- 3^e étape : 5 gouttes d'huile essentielle de bois de santal dans 5 ml (1 cuillère à café) d'huile végétale.

Alternativement, vous pouvez faire un mélange des trois huiles essentielles indiquées ci-dessus et en faire une huile de massage pour tout le corps.

N'oubliez pas que la totalité des gouttes des différentes huiles essentielles utilisées dans le massage ne doit pas dépasser 20 gouttes.

L'automassag

Pour ces massages, les synergies contiennent en général un pourcentage plus élevé d'huiles essentielles. C'est le cas quand les zones d'application restent locales et quand l'automassage vise une action ciblée sur le plan physiologique.

Dans cette partie dédiée aux automassages, vous trouverez des recettes de mélanges à réaliser. Respectez les dosages et les conseils d'application. Je recommande des huiles essentielles parfois neurotoxiques, que je névoque pas dans

le cadre d'un massage aromathérapique global (première partie).

.....
SOYEZ VIGILANT!

Ne transposez pas les synergies qui sont données dans la dernière partie aux massages aromathérapiques de détente dont les protocoles sont décrits dans la première partie de cet ouvrage.

.....

Précautions et contre-indications

Si la tendresse est bénéfique à tous, le massage aromathérapeutique – même s'il est pratiqué à domicile par une personne de confiance dans le but d'apporter un réconfort – n'est pas conseillé dans tous les cas. Mais restons simples ! Si une personne souffre d'un problème médical sérieux – diabète, fragilité cardiaque, rénale ou hépatique, artérite, cancer, etc. –, il faut qu'elle obtienne l'aval de son médecin avant de recevoir un massage aromathérapeutique.

Dans certains cas, le massage aromathérapeutique pourra être indiqué à condition d'adapter l'intensité et la durée du massage, ainsi que le choix des huiles essentielles. De toutes les façons, ce type de protocole « sur mesure » implique les compétences d'un professionnel et sort du cadre de cet ouvrage.

Pour mieux respecter les précautions et contre-indications, il est important de comprendre leurs raisons d'être. Le but n'est pas de dresser un inventaire exhaustif mais d'illustrer le raisonnement qui sous-tend la plupart des invitations à la prudence.

Allergies

Il est formellement contre-indiqué de faire un massage aromathérapique à une personne qui est allergique aux huiles essentielles. En outre, toute personne peut développer une réaction allergique à un ou à plusieurs composants dans les huiles essentielles. Dès la première manifestation d'une réaction cutanée à une huile essentielle, arrêtez toute application.

RAPPEL

Évitez de vous exposer au soleil après avoir reçu un massage aromathérapique. Certaines huiles essentielles, comme la lavande vraie, contiennent des molécules qui augmentent la sensibilité de la peau au rayonnement solaire. Si une personne a une réaction allergique, à la suite d'une application d'huile de massage contenant des huiles essentielles, arrêtez toute application.

Asthme

La plus grande prudence s'impose si vous voulez utiliser des huiles essentielles chez une personne asthmatique. Toute irritation des voies respiratoires par des molécules aromatiques peut aggraver la gêne respiratoire. Il est contre-indiqué de faire un massage aromathérapique en période de crise.

Cancer

Les cellules cancéreuses peuvent migrer, par le biais du système lymphatique, de leur premier site dans l'organe atteint pour s'implanter dans d'autres régions du corps qui étaient saines auparavant. C'est ce que l'on appelle des métastases. Comme le massage favorise la circulation lymphatique dans l'organisme, il peut contribuer malencontreusement au développement métastatique.

En outre, certaines huiles essentielles ont une forte activité sur le système hormonal. Dans les cancers dont la croissance dépend des hormones du corps, elles seront évidemment à proscrire.

Grossesse

Il est préférable de laisser les femmes enceintes « tranquilles » en matière de massage aromathérapique. Dans le cadre d'une grossesse, il est plus prudent de réserver l'usage des huiles essentielles à des buts précis et dans une durée limitée. Ces prescriptions relèvent de la profession de l'aromathérapeute et dépassent le cadre de cet ouvrage.

Une femme enceinte peut toutefois bénéficier d'un massage sensitif avec des huiles végétales sans incorporation d'huiles essentielles. Mais nous préférons réserver le massage de la femme enceinte à des professionnels.

ATTENTION AUX BÉBÉS

Le massage aux huiles essentielles n'est pas adapté aux enfants de moins de 3 ans. L'usage des huiles essentielles chez les nourrissons nécessite les conseils d'un professionnel.

Hernies

L'hernie est une condition médicale nécessitant une intervention chirurgicale. Il s'agit de la saillie d'un organe hors de la cavité qui devrait le contenir. Il est absolument contre-indiqué de palper l'organe ainsi hernié. Ce n'est donc pas le moment de faire un massage aromathérapique.

Hypertension artérielle

Le massage aromathérapique peut être bénéfique, à condition de ne pas utiliser des techniques profondes et toniques. Certaines huiles essentielles peuvent avoir un effet hypertenseur et seront donc proscrites.

Ostéoporose

Une personne atteinte d'ostéoporose bénéficiera sans risque de certains protocoles de massage aromathérapique, notamment des protocoles facial, plantaire et palmaire. Par contre, la plus grande prudence s'impose quant aux appuis sur le thorax et le dos.

Phlébite

La phlébite est une inflammation due à l'obstruction d'une veine par un caillot de sang, autrement appelée thrombose. C'est une urgence médicale qui peut parfois passer inaperçue au début. Si une personne se plaint d'une douleur sourde dans le mollet, ne faites pas de massage mais envoyez-la consulter. La détente procurée par le massage peut s'avérer fatale pour une personne souffrant d'une phlébite : en décontractant les muscles tout en stimulant la circulation du sang, vous pouvez permettre au caillot tenu en place de se déloger et entraîner une embolie pulmonaire.

Varices

Le massage aromathérapique peut être bénéfique pour une personne ayant des varices au niveau des jambes, car le massage et le choix adapté d'huiles essentielles améliorent le retour veineux. Par contre, vous ne devez exercer aucune pression directe sur les varices. Votre toucher restera superficiel sur ces zones.

Problèmes de peau

Évitez de toucher toute zone sur la peau où vous voyez une atteinte de l'intégrité de la peau : psoriasis, eczéma, rougeurs, plaies, furoncles, infections mycosiques, brûlures, éruptions cutanées, etc. S'il s'agit d'une infection, vous ne souhaitez ni la contracter ni lui faire gagner du terrain. Quelle que soit la manifestation sur la peau, vous ne

souhaitez pas aggraver la condition. Des conseils professionnels en aromathérapie peuvent être utiles, mais ce n'est pas le moment de faire un massage aux huiles essentielles sur les zones atteintes.

Techniques pour masser l'autre

Le massage du visage

Les « plus » de ce

massage
→ Ce protocole simple de massage du visage est très efficace pour plonger le partenaire/receveur dans un état de détente profonde en un temps record.

→ Il ne nécessite rien de très compliqué à mettre en place, car la personne peut être confortablement installée dans un fauteuil, tout comme elle peut être allongée sur le dos.

→ Nul besoin de se dévêtir.

→ Sauf si la peau du visage est très sèche, ce qui ne permet pas des gestes fluides, le soin se pratiquera sans l'application d'huile de massage. Il n'est donc pas indispensable de démaquiller la personne avant de faire le massage. De ce fait, la personne peut retourner à ses activités après avoir reçu ce soin sans s'inquiéter de son apparence, qui ne sera que plus rayonnante.

DURÉE DU MASSAGE : 10 minutes.

Les

préliminaires
Installez confortablement le receveur, soit allongé (sur un lit, sur un canapé ou à même le sol), soit assis dans un fauteuil, la nuque soutenue confortablement, avec un accès au visage depuis votre position debout derrière le fauteuil.

Dans la

pratique
La peau du visage étant délicate, je préconise rarement de recourir à une huile de massage contenant des huiles essentielles. Je réserve plutôt l'usage des huiles essentielles sur le visage pour des soins spécifiques et adaptés au besoin de la peau. Pour trouver des mélanges d'huiles de soins pour le visage (huiles végétales et huiles essentielles), référez-vous à la troisième partie de cet ouvrage, dédiée aux automassages.

→ Sauf si la peau du visage est très sèche, le massage facial en lui-même se pratique sans appliquer ni crème, ni huile de massage, ni huile essentielle. L'effet profondément relaxant du massage vient de la présence olfactive de l'huile essentielle que vous appliquerez derrière les oreilles au début du protocole.

→ Il est indispensable de vous entraîner à acquérir un toucher précis. Évitez de toucher le visage de tous vos doigts ou d'y faire des mouvements aléatoires. Ne touchez le visage du partenaire qu'avec le doigt ou les deux doigts qui travaillent. Vous pouvez poser d'autres doigts en soutien pour stabiliser le geste sur le crâne, sur les tempes ou le devant des oreilles.

→ Pour plonger le receveur de ce massage dans la détente, choisissez une huile essentielle parmi celles indiquées dans la liste page 191, et appliquez-en une goutte derrière chaque oreille. Frictionnez une goutte dans les paumes de vos mains pour lui faire bénéficier du parfum relaxant de l'huile essentielle que vous avez choisie.

les bienfaits de ce

massage → Il procure une détente profonde.

→ Il efface les effets de la fatigue intellectuelle.

→ Il déstresse rapidement.

→ Il soulage les tensions émotionnelles.

→ Il permet de soulager les maux de tête dus au stress.

RAPPEL

Pour savoir quelles huiles essentielles sont indiquées dans le cadre du massage du visage, voir page 191.

Frictions devant les oreilles

Le

geste frictionnez avec vos majeurs la zone située devant les deux oreilles.



L'EFFET DU

GESTE efface les tensions émotionnelles de la journée et le stress emmagasiné au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire.

CONSEIL

Le geste a une fonction calmante. Il faut donc éviter de faire une friction rapide.

RAPPEL

Ne touchez le visage qu'avec le doigt ou les deux doigts qui travaillent. Vous pouvez poser d'autres doigts en soutien pour stabiliser le geste sur le crâne, sur les tempes ou le devant des oreilles.

Frictions sur le front

Le geste

→ Frictionnez en diagonale, du centre vers l'extérieur du visage, les zones sur le front, au-dessus des yeux, où certaines personnes ont des « bosses ».

Le déroulé

→ Commencez par le côté droit du visage et effectuez une trentaine de passages.

→ Répétez ensuite ce massage sur le côté gauche de gauche.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste balaye l'anxiété et « vide » la tête.

CONSEIL.....

Vous pouvez stabiliser le geste en posant les autres doigts sur les tempes.

.....

Balayage des sourcils

Le geste

- Placez vos deux pouces au-dessus de l'arcade sourcilière, au niveau de la pointe des sourcils.
- Balayez les sourcils avec vos pouces.
- Répétez ce geste trois fois.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste allège le poids de ce que l'on porte sur les épaules.

Balayage du front

Le geste

→ Avec vos deux pouces, balayez horizontalement le front en faisant des étirements entre les deux pouces.

Led

découlé Commencez au plus près des sourcils et remontez graduellement jusqu'à la ligne d'implantation des cheveux.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste éclaircit les pensées et, surtout, fait disparaître la confusion qui règne dans les pensées.

Rotations sur les tempes

Le geste

→ Avec vos majeurs, faites des petits ronds au niveau des tempes.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste a pour but de soulager la pression que l'on se met et d'aider à prendre du recul par rapport à une situation stressante.

CONSEIL

Prenez le temps nécessaire pour donner de l'amplitude au geste.

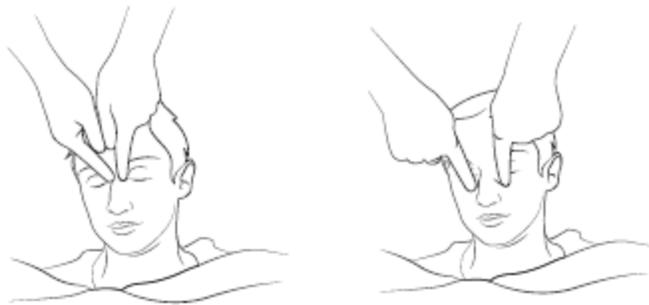
Lissage du nez

Le geste

→ Placez vos deux index à la racine du nez et effectuez une glissée vers les pommettes.

Le déroulé

→ Répétez ce geste en commençant toujours plus bas sur l'arête du nez jusqu'à ce que vous arriviez au petit bout cartilagineux du nez. Ne descendez pas plus bas, car il faut éviter de boucher les narines quand vous effectuez le mouvement de glissée.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste est très rassurant et même ressourçant, car il ramène la personne vers son centre.

Étirements sur les pommettes

Le geste

→ Faites des étirements sur les pommettes avec les deux index.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste permet de renouveler son énergie et de trouver une nouvelle inspiration.

CONSEIL

Commencez du côté droit en recouvrant progressivement toute la pommette, puis répétez le geste sur la pommette gauche.

Étirements autour de la bouche

Le geste

→Faites des étirements de la peau autour de la bouche avec les deux index.

Le déroulé

→Commencez tout près des lèvres en traçant des cercles de plus en plus grands autour de la bouche.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste détend le rapport que l'on peut avoir avec le monde matériel. Son sens profond est d'ouvrir l'appétit à la vie.

CONSEIL

Vos gestes suivront toujours le sens des aiguilles d'une montre.

Étirements sur le menton

Le geste

→ Faites des étirements avec vos pouces au niveau du menton.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste a pour but d'ancrer la personne dans sa réalité pour l'aider à mieux affronter les épreuves.

Pressions vers les oreilles

Le geste

→ Terminez le protocole en maintenant une légère pression reliant le menton au devant des oreilles.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste boucle la boucle et apaise.

Le massage du dos

Les « plus » de ce

massage

→ Ce protocole est la charpente d'un massage intégral.

→ Il se pratique autour de l'axe central du corps, la colonne vertébrale. De ce fait, il permet d'équilibrer le fonctionnement de tous les organes majeurs par le biais du système nerveux périphérique.

→ Il permet d'entrer en contact avec le corps de l'autre et de nourrir les capteurs nerveux dans les zones de la peau qui sont souvent délaissées par le toucher, car difficiles d'accès par soi-même.

→ Il permet de renouer le lien avec son propre corps. Faire ce massage est un acte d'amour, tout comme le fait de caresser un animal ou de câliner son enfant.

→ Il permet de ressentir les nœuds de tension dans le corps de l'autre et de les assouplir.

→ Il permet enfin une forme de communication directe et franche qui ne sait ni mentir ni dissimuler.

DURÉE DU MASSAGE : 20 à 25 minutes.

Les

préliminaires
Installez-vous confortablement à la tête du receveur qui se trouve allongé sur le ventre. Pour son bien-être, pensez à mettre un coussin ou une serviette roulée en cylindre sous ses chevilles. Surélevez également le haut de sa poitrine pour une position plus détendue de la nuque. Indiquez à la personne de placer ses bras le long de son corps.

Dans la

pratique
→ Prévoyez au moins deux grandes serviettes de bain pour vous permettre de couvrir et de découvrir les différentes parties du corps. Il est impératif de couvrir toute partie déshabillée du corps que vous n'êtes pas en train de masser afin d'éviter que le receveur ne se refroidisse en se détendant.

→ Évitez de verser l'huile de massage aux huiles essentielles directement sur la peau du receveur. Étalez-la entre vos paumes pour la chauffer à la température de vos mains avant de l'appliquer sur la peau du receveur.

→ Si vous ne faites que le protocole de massage du dos, vous pouvez incorporer un mélange de trois huiles essentielles que vous choisirez selon les indications données page 197. Le nombre de gouttes ne dépassera pas 20 au total.

→ Si vous prévoyez de faire un massage plus long et d'inclure d'autres protocoles, vous adapterez la quantité d'huiles essentielles utilisées dans ce protocole afin de ne pas dépasser 20 gouttes dans l'ensemble du massage.

Les bienfaits de ce

massage On s'occupe de vous. S'il y a bien une partie du corps à laquelle on n'a pas facilement accès sans l'aide de quelqu'un d'autre, c'est bien le dos.

→ Ce massage permet de développer la confiance en soi et d'avoir une meilleure impression de son propre corps.

→ Il est profondément décontractant et revigorant.

→ Il améliore la circulation sanguine et l'équilibre nerveux.

→ Il dénoue les tensions dans le dos.

→ Il harmonise le fonctionnement de l'ensemble des organes du corps.

→ Il améliore le rapport à la sexualité.

RAPPEL

Pour savoir quelles huiles essentielles sont indiquées dans le cadre du massage du dos, voir page 197.

Prise de contact

Préliminaires

→ Installez-vous à la tête de votre partenaire. Prenez contact avec son corps en plaçant une main sur le sacrum et l'autre entre les omoplates.

Le geste

→ Réchauffez un peu (5 ml/1 c. à café, environ) d'huile de massage en l'étalant entre vos mains avant de l'appliquer sur le dos de votre partenaire. Procédez ainsi jusqu'à avoir huilé toute la peau du dos.

L'EFFET DU GESTE

Ce premier geste vous permet de vous familiariser avec le corps de l'autre tout en appliquant l'huile de massage. Il est profondément relaxant et rassurant et favorise la circulation du sang.

CONSEIL

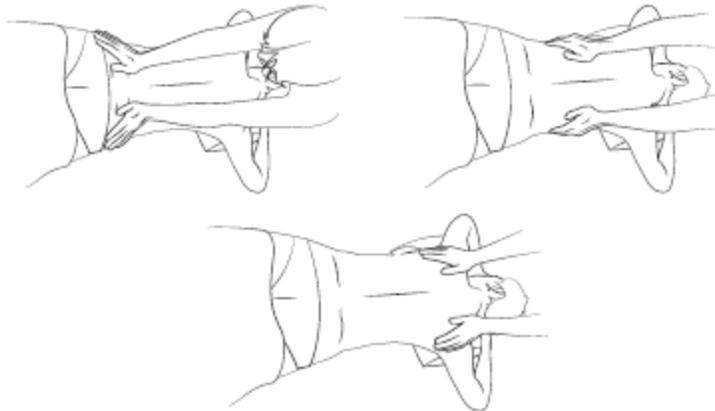
Effleurez le dos en le parcourant de mouvements lents, amples et assez superficiels.

Le déroulé

→ Votre geste débute en haut du dos, où les paumes de vos mains sont positionnées de part et d'autre de la colonne vertébrale. Faites un mouvement de glissé vers le sacrum.



→ Pour remonter vers le haut du corps, ouvrez vos mains et remontez le long des flancs.



→ Répétez trois fois ce geste ample et léger.

Glissés du bout des doigts

Le geste

→ En augmentant légèrement la pression, faites trois fois le trajet décrit à l'étape précédente, en utilisant cette fois-ci, pour le geste descendant, les bouts des doigts plutôt que toute la largeur de la main.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste permet de déceler de façon plus précise des nœuds de tension dans les muscles autour de la colonne vertébrale. Il prépare aussi votre partenaire à recevoir un travail plus profond au niveau des muscles du dos.

Pressions le long des vertèbres

Le geste

→ Avec la pulpe des pouces, faites des pressions soutenues dans les creux entre deux vertèbres.

Le déroulé

→ Commencez en haut du dos et descendez de manière cadencée et lente le long de la colonne vertébrale jusqu'au sacrum.

→ Répétez trois fois ce geste.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste est très efficace pour harmoniser le fonctionnement de tous les systèmes majeurs de l'organisme .

CONSEIL.....

Veillez à ne pas appuyer sur l'os, mais à rester sur les muscles.

.....

Rotations au niveau du sacrum

Le geste

→ Avec le talon de la main, exercez des rotations au niveau du sacrum.



CONSEIL

Pour intensifier le toucher, vous pouvez mettre une main sur l'autre.

L'EFFET DU GESTE

Ce geste permet de débloquer toute stase énergétique au niveau du bas du corps. De ce fait, il est indispensable pour améliorer la vitalité et le tonus d'une personne.

Massage des épaules

Le geste

→ Commencez par l'épaule qui est à l'opposé du regard de votre partenaire.

→ Avec vos pouces, dessinez des petits cercles autour de l'omoplate.



RAPPEL

Pour une position plus confortable de la nuque, pensez à surélever la poitrine de la personne qui reçoit le massage.

.....

→ Maintenant, pétrissez le trapèze entre le pouce et les autres doigts de la main.



→ Répétez la même technique sur l'autre épaule.

L'EFFET DU GESTE

Tout ce que nous portons sur nos épaules, toute la charge de nos responsabilités quotidiennes se reflète dans l'état de notre dos. Les muscles de la nuque sont particulièrement sensibles au stress. C'est là où la fatigue intellectuelle et l'anxiété se font particulièrement ressentir.

RAPPEL

Pensez à couvrir toute partie déshabillée du corps que vous n'êtes pas en train de masser pour éviter que le receveur ne se refroidisse en se détendant.

Glissés entrecroisés

Le geste

- Installez-vous au niveau de la taille de votre partenaire.
- Placez vos mains de part et d'autre de sa taille pour faire un mouvement de glissés entrecroisés : tirez la main la plus éloignée vers vous tout en poussant la main qui est près de vous vers le flanc opposé ; les deux mains vont permuter au niveau de la colonne vertébrale.



Le déroulé

→ Répétez ce mouvement en remontant progressivement vers la nuque, puis redescendez vers la taille.



→ Vous pouvez répéter trois fois ce protocole de montée et de descente.

RAPPEL

Ne versez pas l'huile de massage directement sur la peau de la personne que vous massez, mais chauffez-la entre les paumes de vos mains avant de l'appliquer.

L'EFFET DU GESTE

Ce geste procure une détente globale tout en créant une sensation d'harmonie; elle passe par le fait de relier, par ce mouvement, le bas du corps au haut du corps, ainsi que les côtés gauche et droit.

Pétrissage de la nuque

Le geste

- Placez-vous au niveau de la nuque de votre partenaire.
- Pétrissez les muscles de la nuque. Décollez la peau de la structure osseuse comme s'il s'agissait de porter un chaton par la fourrure du cou.



L'EFFET DU GESTE

Cette région du corps est très sensible aux efforts intellectuels et aux sollicitations quotidiennes par le travail. Pour faire le ménage au niveau de ses pensées et retrouver la tranquillité de l'esprit, il est utile de détendre les muscles de la nuque.

Pétrissage des fessiers

Le geste

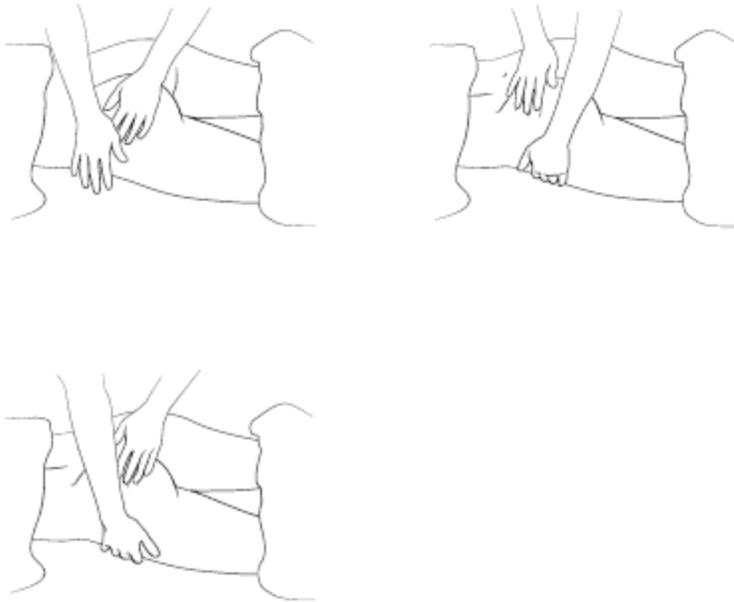
- Placez-vous au niveau du bassin de votre partenaire.
- Pétrissez le muscle fessier le plus éloigné de vous en le saisissant dans une main, puis dans l'autre.



CONSEIL

Pour ce pétrissage, deux serviettes vous seront utiles afin de couvrir le haut et le bas du corps de votre partenaire.

- Enveloppez bien la hanche et faites des mouvements de glissé-traction sur les fessiers en alternant les deux mains.
- Changez de côté avant de répéter ces gestes sur l'autre fesse.



L'EFFET DU GESTE

Nos fesses retiennent énormément de tensions non conscientes. On serre les fesses de manière involontaire pour faire face aux situations de stress.

Étirements

Le geste

→ Installez-vous au niveau de la taille de votre partenaire pour clôturer le travail de massage du dos. Avec les paumes des mains, vous allez faire des étirements du dos de votre partenaire.

Le déroulé

→ En croisant vos bras, posez vos paumes sur le dos de votre partenaire : une main sur la région lombaire, l'autre au niveau des omoplates. Faites des étirements lents des muscles du dos en poussant vos mains dans des directions opposées. Maintenez l'étirement pendant 5 secondes avant de relâcher. Répétez trois fois ce mouvement.



→ Ensuite, augmentez ce travail d'étirement en travaillant le dos en diagonale avec vos deux mains : une main poussant vers le haut une épaule, l'autre pressant vers le bas la fesse diamétralement opposée à cette épaule.



→ Répétez trois fois cet étirement diagonal avant de vous placer de l'autre côté du corps pour faire la même série d'étirements.

L'EFFET DU GESTE

Ces étirements donnent de l'amplitude à la personne massée, qui a l'impression de mieux profiter de tout l'« espace habitable » de son corps, comme si elle avait réussi à « pousser les murs » de son chez-soi.

Le massage du thorax et de la poitrine

Les « plus » de ce

massage → Ce protocole peut être pratiqué seul ou peut faire suite au massage du dos. Dans le cadre d'un massage intégral, ce protocole s'intégrera parfaitement après le massage du dos, suivi du massage des jambes, puis des bras.

→ C'est un protocole qui permet de déposer l'armure dont nous nous protégeons face à l'extérieur.

→ Simple, court et très efficace, ce massage aide à renforcer les défenses immunitaires par son efficacité sur les plans psychique et physiologique.

→ Il améliore la confiance en soi.

→ Il améliore la qualité de la respiration et des échanges gazeux cellulaires.

→ Il soulage la sensation d'oppression.

DURÉE DU MASSAGE : 10 minutes.

Les

Le receveur est confortablement allongé sur le dos.
Installez-vous à sa tête.

Dans la

Si vous ne faites que ce protocole, le receveur n'a pas besoin de se dévêtir entièrement. Il suffit d'enlever le haut, y compris le soutien-gorge chez les femmes.

→ Le lieu où vous faites le massage doit être calme et bien chauffé.

→ À moins qu'il ne s'agisse de votre partenaire intime, vous éviterez de masser les seins.

→ Prévoyez la quantité d'huile de massage dont vous aurez besoin avant de commencer. Pour un adulte, 5 ml (1 c. à café) suffiront largement.

→ Évitez de verser l'huile de massage aux huiles essentielles directement sur la peau. Étalez plutôt une petite quantité entre vos paumes pour la chauffer à la température de vos mains avant de l'appliquer sur la peau du receveur.

La quantité d'huile de massage que vous appliquerez lors du soin dépendra du protocole de massage. Par contre, la quantité d'huiles essentielles que vous appliquerez dans l'ensemble du massage ne devra pas dépasser 20 gouttes pour un adulte. Il est donc conseillé de prévoir la quantité d'huile végétale dont vous aurez besoin pour l'ensemble du massage et d'y incorporer les gouttes d'huiles essen-

tielles avant de procéder au massage. Vous aurez ainsi un pourcentage d'huile essentielle plus ou moins important en fonction de la quantité d'huile de massage nécessaire.

Les bienfaits de ce

- massage**
- Il améliore la respiration et la circulation sanguine.
 - Il dynamise la circulation lymphatique et les échanges cellulaires.
 - Il renforce les défenses naturelles du corps.
 - Il permet d'éliminer les émotions non exprimées que nous étouffons par bienséance et/ou par autocensure.

RAPPEL

Pour savoir quelles huiles essentielles sont indiquées dans le cadre du massage du thorax et de la poitrine, voir page 205.

Prise de contact

Le geste

→ Réchauffez un peu d'huile de massage dans vos mains avant de l'appliquer sur le thorax de votre partenaire.

Le déroulé

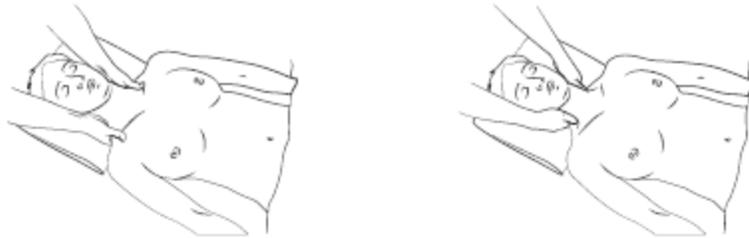
→ Installez-vous à sa tête et placez vos mains sur la partie supérieure du thorax, juste en dessous des clavicules, vos doigts dirigés vers le sternum.



→ Étalez l'huile de massage sur la peau en faisant des effleurements allant du sternum vers les épaules.



→Passez maintenant sur l'arrière des épaules (le trapèze) et la nuque.



→Répétez trois fois ce geste fluide.

RAPPEL

À moins qu'il ne s'agisse de votre partenaire intime, vous éviterez de masser les seins.

L'EFFET DU GESTE

Cette prise de contact permet d'appliquer l'huile de massage sur le thorax tout en préparant le receveur à la suite du massage.

Rotations glissées sur le thorax

Le geste

→ Accrochez vos doigts sous les clavicules et faites de petites rotations glissées sur le thorax.

Le déroulé

→ Commencez les rotations au milieu du thorax, au niveau du sternum, et remontez vers les épaules. Répétez trois fois ce mouvement.



L'EFFET DU GESTE

Ce geste ouvre la cage thoracique et améliore la qualité de la respiration.

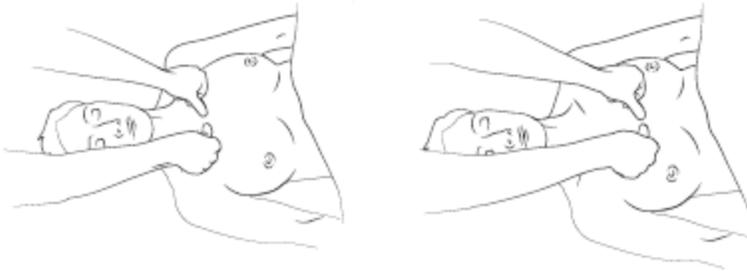
Rotations glissées sur le sternum

Le geste

→ Vous allez commencer par faire des glissés des pouces sur le sternum avant de procéder à des rotations avec l'index et le majeur.

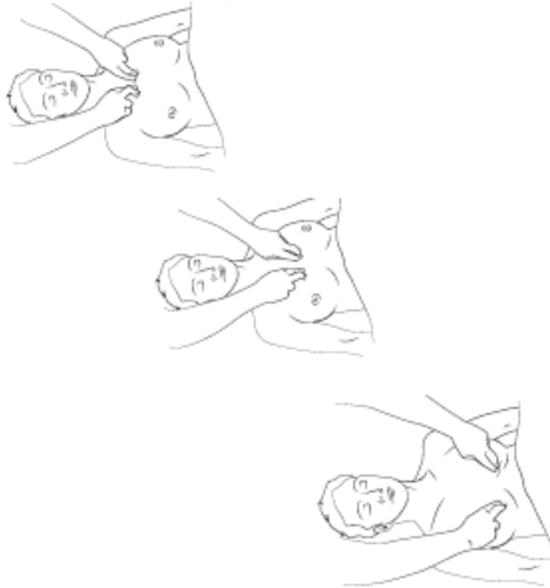
Le déroulé

→ Avec vos pouces placés de part et d'autre du sternum, effectuez un glissé de haut en bas.



→ Répétez trois fois ce mouvement qui vous permet de vous familiariser avec l'anatomie du sternum et de déceler sous vos doigts les creux intercostaux.

→ Avec vos index et majeurs, faites une rotation au niveau du premier creux intercostal et suivez le trajet intercostal le plus loin possible, sans masser le tissu sensible des seins.



→ Commencez en haut du sternum, au niveau des premiers espaces intercostaux, et descendez progressivement jusqu'à atteindre la base du sternum.

L'EFFET DU GESTE

Ce travail a pour effet d'ouvrir la cage thoracique et d'effacer les émotions comprimées à ce niveau (chagrin, frustrations, manque de confiance en soi, vulnérabilité...). Le sternum protège le royaume du moi. Ce massage invite le receveur à poser l'armure dont il se protège face à l'extérieur.

Pétrissage des muscles pectoraux

Le geste

→ Saisissez entre le pouce et les autres doigts de la main le muscle pectoral d'un côté et pétrissez-le doucement.



→ Faites le même pétrissage sur l'autre muscle pectoral. Évitez toutefois de faire ce massage sur une femme qui n'est pas votre partenaire intime.

L'EFFET DU GESTE

Ce geste de pétrissage doux permet de libérer les tensions émotionnelles sous-jacentes de frustration et de colère.

Le massage du ventre

Les « plus » de ce

massage Ce protocole court et très simple a une répercussion immédiate et profonde sur le vécu intime de la personne. Il vous aide à mettre en lumière des ressentis profondément refoulés afin d'alléger la charge émotionnelle non consciente de la personne.

→ Le massage du ventre permet de relâcher des tensions nerveuses profondes et viscérales.

→ Il facilite la digestion et s'avère efficace pour améliorer des problèmes de constipation et de ballonnements.

DURÉE DU MASSAGE : 5 minutes.

Les

préliminaires
Vous allez procéder à un massage du ventre de but en blanc ! Pour remplir son objectif et parvenir au niveau du vécu émotionnel profond de la personne massée, il faut l'avoir bien détendue en ayant suivi au préalable un autre protocole de massage, comme celui du dos, des bras ou du thorax et de la poitrine. Si vous connaissez bien la personne et qu'elle a l'habitude de se faire masser, vous pouvez aborder cette région du corps un peu plus directement.

Dans la

pratique
→ La région du ventre n'est protégée par aucune structure osseuse. La posture debout du bipède le rend particulièrement vulnérable quand il expose son abdomen sans défense. Toute approche de cette région doit donc se faire avec beaucoup de respect, de douceur et de sensibilité.

→ Installez-vous à côté du receveur, qui est confortablement allongé sur le dos. Pensez à surélever ses genoux afin de détendre la région lombaire.

→ Le travail autour du nombril et sur toute la région abdominale se fera toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. C'est aussi dans ce sens que le côlon est positionné dans le corps pour former comme un cadran autour de l'intestin grêle. En respectant le sens des aiguilles d'une montre pendant le massage, on favorise une bonne élimination sur le plan physique et le « lâcher-prise » sur le plan psychique.

→ Adaptez la quantité de gouttes d'huile essentielle en fonction du massage dans son ensemble. Pour ce protocole, vous n'aurez pas besoin de plus de 5 ml (environ 1 c. à café) d'huile de massage.

Les bienfaits de ce

massage Il dénoue l'impact des sollicitations du quotidien, qui se révèle dans l'état de tension du ventre. C'est par cette pression émotionnelle qu'on peut expliquer, par exemple, les « maux de ventre » du dimanche soir chez les enfants.

→ Il permet de faire le bilan des émotions, peurs et désirs qui nous tenaillent viscéralement.

→ Il invite à s'abstraire des sollicitations de l'extérieur pour revenir à soi, à son nombril, à son centre. Le nombril, en tant que première cicatrice nécessaire à notre existence autonome, est fondamental, mais il recèle de fortes émotions telles que la peur de l'abandon.

RAPPEL

Pour savoir quelles huiles essentielles sont indiquées dans le cadre du massage du ventre, voir page 213.

Prise de contact

Le geste

→ Prenez contact avec le ventre de votre partenaire, zone vulnérable, sensible et intime, en exerçant avec les pouces une légère pression circulaire sur la région du plexus solaire, juste en dessous du sternum. Vous allez pouvoir intensifier progressivement votre pression, à condition que votre partenaire ne contracte pas les muscles de l'abdomen.



L'EFFET DU GESTE

Centre émotionnel, le plexus solaire est souvent très tendu, parfois même douloureux au toucher. La sensibilité avec laquelle votre main est capable d'écouter le ressenti de l'autre est primordiale pour libérer les tensions sous-jacentes.

Cercles excentriques à partir du nombril

Le geste

→ Vous allez simplement étaler de l'huile de massage sur le ventre en formant autour du nombril des cercles de plus en plus larges.

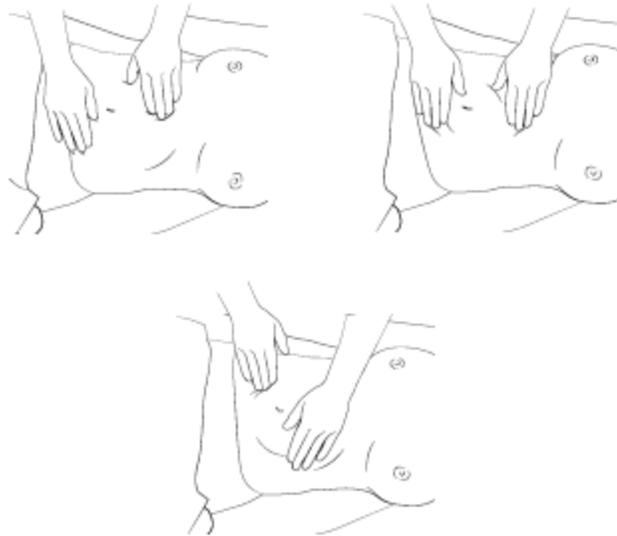
Le déroulé

→ Réchauffez 1 c. à café d'huile de massage en la gardant simplement dans le creux d'une main. Versez cette huile dans le creux formé par le nombril, sans toucher la peau.

→ Étalez l'huile en commençant tout près du nombril et formez des cercles. Le sens de votre travail sera toujours celui des aiguilles d'une montre.



→ Au début, les cercles sont petits, mais ils s'élargissent de plus en plus pour circonscrire tout l'abdomen.



L'EFFET DU GESTE

Cette technique constitue un moyen simple de « mettre les pendules à l'heure » au niveau des émotions enfouies dans le subconscient. Aussi n'est-il pas rare de voir émerger certains rêves à la suite d'un massage du ventre.

RAPPEL

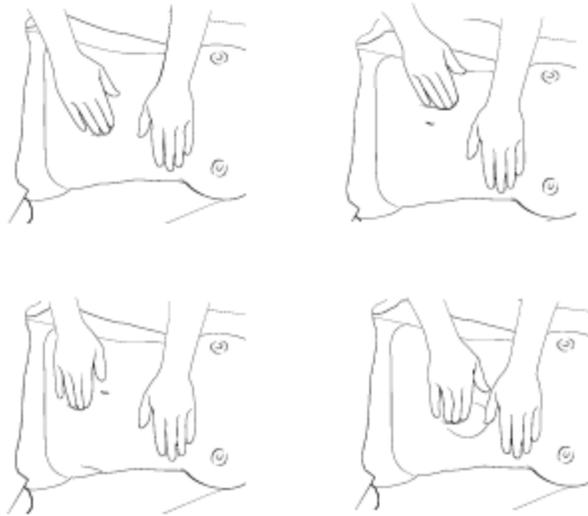
En respectant le sens des aiguilles d'une montre pendant le massage, on favorise une bonne élimination sur le plan physique et le « lâcher-prise » sur le plan psychique.

Petits cercles sur l'abdomen

Le geste

→ Avec une main (main droite sur l'illustration), faites des petits cercles à l'intérieur du grand cercle que vous avez fini par tracer sur l'abdomen.

→ Maintenez toujours un appui léger sur la zone du plexus solaire avec l'autre main (main gauche sur l'illustration).



L'EFFET DU GESTE

Ce geste permet de faire relâcher des tensions emmagasinées au niveau des différentes zones, qui sont des reflets des organes internes : l'estomac, la vésicule biliaire, le foie, le pancréas, le gros intestin, l'intestin grêle, la vessie et les reins.

Pour finir le massage du ventre

Le geste

→ Glissez vos deux mains autour de la taille de votre partenaire pour prendre appui derrière son dos (au niveau des lombaires), puis étirez la peau d'un geste ample en ramenant vos mains vers vous.

L'EFFET DU GESTE

→ Ce geste est profondément libérateur.

Le massage des jambes

Les « plus » de ce

massage Ce protocole peut être pratiqué comme massage à part entière pour soulager notamment des jambes lourdes en fin de journée.

→ Les étapes concernant le massage des pieds sont très efficaces pour enlever la tension et relancer l'énergie dans tout le corps.

→ Le massage des pieds constitue un travail remarquable pour relancer l'énergie lors de coups de pompe dans la journée. Le receveur n'a pas besoin de se déshabiller ; il peut se contenter de dénuder ses pieds et ses jambes jusqu'aux genoux.

DURÉE DU MASSAGE : 10 à 15 minutes.

Les

préliminaires
Si ce protocole est intégré dans un massage intégral du corps, il fera suite au massage du dos. Dans ce cas, le receveur est déjà installé confortablement sur le ventre.

Si vous choisissez de faire de ce protocole un massage à part entière, installez le receveur sur le dos en surélevant ses pieds. L'arrière des genoux doit être impérativement soutenu par des oreillers ou des coussins pour le bien-être de votre partenaire et l'efficacité du massage.

Dans la

pratique
Si le massage des jambes s'inscrit au sein d'un massage du corps entier, vous masserez d'abord la face postérieure avant de demander à votre partenaire de se retourner sur le dos pour le massage des pieds et des jambes, en remontant cette fois vers l'aîne. Les chevilles seront surélevées par un boudin en mousse, un coussin ou une serviette de bain roulée.

→ Si vous ne faites qu'un massage des pieds et des jambes, vous pouvez vous contenter de la seconde partie du protocole (page 115), en vous concentrant sur le massage des pieds et du devant des jambes. Dans ce cas, le massage aura surtout pour effet d'améliorer le retour veineux et de soulager les jambes lourdes.

→ Si votre partenaire a des jambes très poilues, vous devrez employer davantage d'huile de massage que s'il s'agit d'une personne aux jambes épilées ou couvertes d'un fin duvet.

- Respectez la pudeur de votre partenaire lorsque vous massez l'intérieur des cuisses.
- N'exercez pas de forte pression sur des varices apparentes.

Les synergies d'huiles

Si vous ne faites que ce protocole, vous pouvez utiliser une synergie d'huiles essentielles spécifique. Le dosage en huile essentielle étant élevé (10 % de l'huile de massage), vous ferez uniquement un massage des membres inférieurs.

ATTENTION

Les huiles essentielles indiquées pour le massage des jambes ont pour effet d'améliorer la circulation. À cause de la toxicité relative de certaines d'entre elles et du dosage plus important, elles peuvent être contre-indiquées pour d'autres types d'application sur le corps. Vous réserverez donc les synergies d'huiles essentielles indiquées ici pour le seul massage des jambes.

Synergie « talons ailés » (jambes lourdes)

- 5 % HECT romarin camphre (*Rosmarinus officinalis* CT camphre).
- 3 % HECT immortelle corse (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum*).
- 2 % HECT lavande aspic (*Lavandula latifolia* spica).
- 90 % d'huile végétale de macadamia.

Synergie « tonique » (fatigue)

- 5 % HECT laurier noble (*Laurus nobilis*).
- 2 % HECT basilic exotique (*Ocimum basilicum*).
- 3 % HECT épinette noire (*Picea mariana*).
- 90 % d'huile végétale de macadamia.

Synergie « dos souple » (tensions lombaires)

- 2 % HECT gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*).
- 5 % HECT eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*).
- 3 % HECT cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*).
- 90 % d'huile végétale de macadamia.

Cette troisième synergie appliquée en massage selon le protocole indiqué dans les pages qui suivent permet de détendre les muscles des jambes qui sont directement impliqués dans les tensions musculaires du bas du dos.

Rien ne vous empêche, dans le cadre d'un massage intégral du corps, de faire le massage des jambes avec d'autres synergies d'huiles essentielles indiquées dans cet ouvrage pour les autres protocoles de massage. Idéalement, vous choisirez des huiles essentielles parmi la liste de celles recommandées pour le massage du dos (page 197).

Les bienfaits de ce

massage

- Il soulage les jambes lourdes.
- Il améliore la circulation lymphatique et le retour veineux.
- Il renforce les défenses immunitaires.
- Il soulage les douleurs de dos.
- Il améliore la stabilité de la posture.
- Il renforce l'énergie des reins, donc l'ensemble de l'organisme.

RAPPEL

Outre les synergies proposées page ci-contre, vous pouvez employer, pour le massage des jambes, les huiles essentielles recommandées pour le massage du dos (voir page 197).

1. FACE POSTÉRIEURE DES JAMBES

Lissages de la jambe

Le geste

→ Étalez de l'huile de massage en lissages amples, d'abord sur l'arrière de la cuisse, puis sur l'arrière des mollets. Répétez trois fois le lissage sur cette partie de la jambe.

Le déroulé

→ Réchauffez une quantité généreuse d'huile de massage entre vos mains avant de l'appliquer sur la face postérieure des jambes de votre partenaire confortablement allongé sur le ventre.

→ Installez-vous à côté de votre partenaire, au niveau de ses genoux. Étalez l'huile de massage sur la cuisse de la jambe la plus proche de vous, en descendant de la fesse au creux poplité du genou.



→ Répétez ce lissage trois fois avant de passer à la zone comprise entre le genou et la cheville.



L'EFFET DU GESTE

Le lissage permet de détendre les muscles des jambes qui sont directement impliqués dans les tensions musculaires du bas du dos. C'est une belle technique pour soulager des tensions lombaires.

RAPPEL

Pour rendre la posture plus confortable, les chevilles seront

surélevées par un boudin en mousse, un coussin ou une serviette de bain roulée.

Pétrissage de la jambe

Le geste

→ Pétrissez entre les deux mains les masses musculaires de la cuisse, puis du mollet.

Le déroulé

→ Travaillez sur la cuisse dans un mouvement descendant.



RAPPEL

N'exercez pas
de forte pression
sur des varices
apparentes.

→Faites ensuite la même technique de pétrissage sur le mollet en descendant vers la cheville. Veillez à bien pétrir le tendon d'Achille à partir du muscle jusqu'à son attache, au niveau du talon.



changez de jambe

Installez-vous de l'autre côté de votre partenaire, au niveau de ses genoux, et pratiquez sur l'autre jambe d'abord le lissage, puis le pétrissage.

L'EFFET DU GESTE

Les structures musculaires de la face postérieure des jambes retiennent des tensions liées à la vigilance ou à la peur. Le massage de cette partie du corps convient particulièrement aux personnes occupant des postes à responsabilité. Il leur permet de lâcher leur vigilance dans un cadre sûr, pour se reposer et se ressourcer.

Pressions glissées sur le mollet

Le geste

→ Faites des pressions glissées avec les pouces, en remontant du tendon au genou.

Le déroulé

→ Installez-vous aux pieds de votre partenaire et commencez par la jambe que vous avez lissée et pétrie en premier à l'étape précédente.

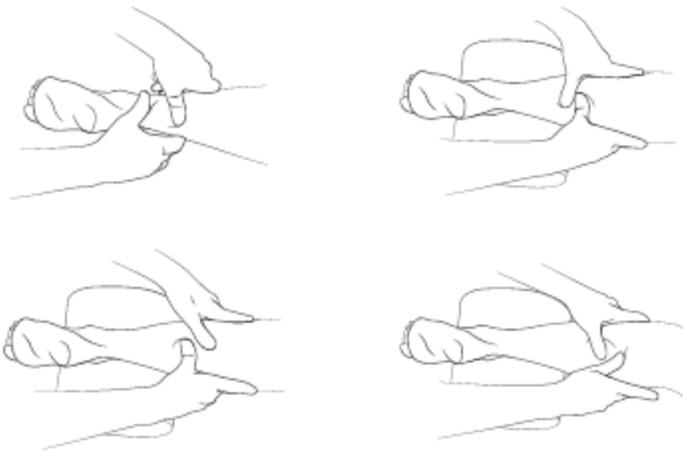
→ Remontez depuis le tendon sur le mollet en faisant une pression glissée avec les pouces, en alternant la main active.



RAPPEL

Pensez à couvrir le haut du corps de votre partenaire pendant que vous massez ses jambes pour éviter qu'il prenne froid.

→ Pendant que le pouce droit exerce la pression glissée ascendante, le pouce gauche reste simplement en contact avec la jambe, sans exercer de pression. Le pouce gauche prend le relais quand le pouce droit est arrivé à la fin du geste, et ainsi de suite jusqu'à ce que vous arriviez au genou.



.....
RAPPEL

Pour rendre la posture plus confortable, les chevilles seront surélevées par un boudin en mousse, un coussin ou une serviette de bain roulée.

.....

L'EFFET DU GESTE

Cette technique ascendante aide à améliorer la circulation lymphatique et sanguine.

Massage du creux poplité

Le geste

→Faites des pressions alternées des pouces sur la zone du creux poplité.

Le déroulé

→Couvrez l'ensemble de la zone en faisant plusieurs fois des pressions glissées en remontant.

→Cette partie des jambes peut être très sensible. Donc, veillez à modérer la pression des pouces en alternant la main active.



L'EFFET DU GESTE

Cette partie du corps porte un point d'acupressure très important, ayant pour fonction de rassurer le receveur et de le stabiliser dans ses positions. Toute hésitation quant à sa « position » dans la société, la famille ou le couple peut rendre cette partie du corps très sensible au toucher. Ce massage permet aussi de détendre les tensions de type sciatique.

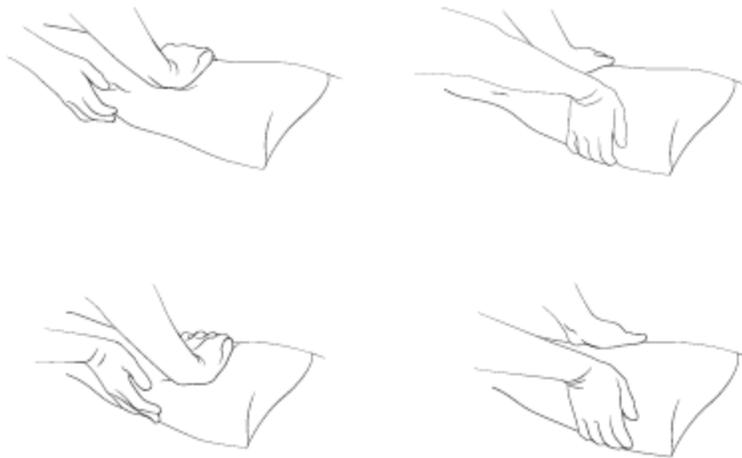
Pressions glissées sur les cuisses

Le geste

→ Faites des pressions glissées alternées sur les masses musculaires de la face postérieure des cuisses.

Le déroulé

→ Travaillez avec les « talons » des mains, en alternance, depuis le genou jusqu'à la fesse.



→ En arrivant sous la fesse, ouvrez les mains pour les glisser de part et d'autre de la cuisse, puis redescendez en lissages amples vers le genou.



→ Répétez trois fois cet enchaînement (pressions glissées puis grands lissages), puis passez à l'autre jambe.

.....
RAPPEL

Sur l'autre jambe, enchaînez ces trois étapes: pressions glissées sur le mollet, massage du creux poplite et pressions glissées sur les cuisses.

L'EFFET DU GESTE

Ce massage prolonge le drainage que vous avez commencé au début de ce protocole et peut également atténuer les tensions au niveau de la hanche.

2. PIEDS ET DEVANT DES JAMBES

Prise de contact

Le geste

- Installez votre partenaire sur le dos en prenant soin de glisser sous ses genoux une serviette de bain roulée.
- Prenez le pied droit de votre partenaire entre vos mains et appliquez très peu d'huile de massage : les mains ne doivent pas déraiper sur les tissus plantaires.
- Ayez soin de couvrir l'ensemble du pied (face plantaire, dessus du pied et entre les orteils). Écartez bien les orteils pour mettre le pied « en éventail ».



L'EFFET DU GESTE

Cette prise de contact globale permet, dans un premier temps, d'enlever la couche de tension due aux contraintes du port de chaussures et de la position debout. Si votre toucher est sûr et ferme, même le plus chatouilleux des partenaires n'aura pas de difficulté à supporter cette application.

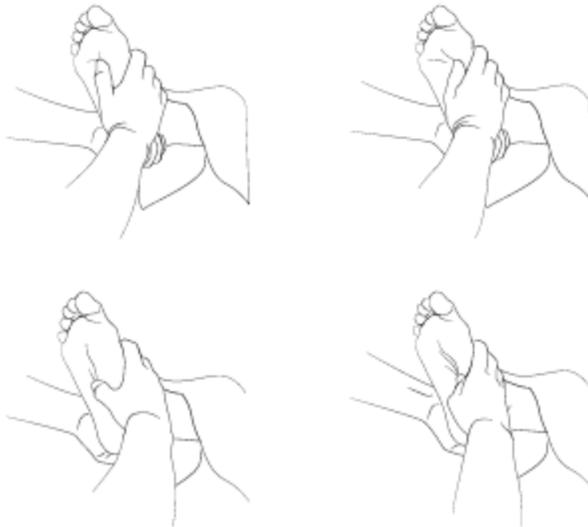
Massage sur la zone réflexe du plexus solaire

Le geste

→ En tenant doucement le talon droit de votre partenaire dans votre main gauche, commencez par masser, sur la plante du pied, la zone correspondant au plexus solaire.

Le déroulé

→ Commencez par une petite rotation localisée sur la zone réflexe du plexus solaire, puis élargissez progressivement la circonférence du cercle jusqu'à ce que vous ayez parcouru l'ensemble du creux du pied.



→ Vos rotations doivent toujours passer par le point de démarrage, au niveau de la zone réflexe du plexus solaire, et suivre le sens des aiguilles d'une montre.

L'EFFET DU GESTE

Ce massage plantaire relance l'énergie de fond. C'est une technique profondément ressourçante, qui favorise également une meilleure posture debout. Par ce travail sur le pied, on se reconnecte à nos « racines », à nos valeurs profondes.

..... **RAPPEL**

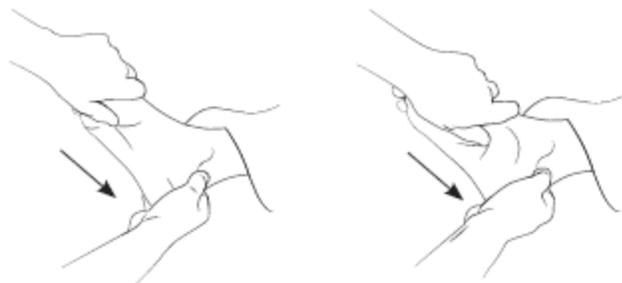
Sur le pied, la zone réflexe du plexus solaire se situe à la frontière du coussinet de l'avant-pied et du creux du pied, à peu près au milieu du pied.

.....

Massage du talon et du tendon

Le geste

→ Avec le pouce de la main gauche, effectuez des glissés profonds depuis la zone réflexe du plexus solaire vers le talon.



→ Tout en tenant le pied dans une main, glissez maintenant l'autre main en remontant sur le tendon d'Achille.



→Faites une pince avec le pouce et les autres doigts de la main pour vous permettre de réchauffer les tissus afin d'assouplir les congestions ressenties au niveau du tendon.



CONSEIL

Faites plusieurs passages en insistant sur le mouvement ascendant des doigts qui remontent le long du tendon d'Achille.

L'EFFET DU GESTE

Ce massage aide à libérer et à drainer les toxines emmagasinées dans l'organisme.

Massage des orteils

Le geste

→ Saisissez entre le pouce et l'index les palmures entre les orteils et massez-les délicatement.

Le déroulé

→ Commencez entre le petit orteil et son voisin.



→ Terminez entre le gros orteil et son voisin.



L'EFFET DU GESTE

Ce massage stimule la circulation lymphatique et, de ce fait, renforce les défenses naturelles de l'organisme.

Reptations sur le dessus du pied

Le geste

→ Faites des mouvements de reptation avec vos pouces en commençant aux orteils et en terminant au cou-de-pied. Les reptations se font sur les trajets entre les tendons perceptibles sur le dessus du pied. Laissez les tendons guider vos doigts.



L'EFFET DU GESTE

Ce massage de reptation renforce le travail précédent de stimulation de la circulation lymphatique.

RAPPEL

.....
Pour faire une reptation, on glisse le doigt en l'articulant pour qu'il rentre dans les tissus, un peu comme le mouvement ondulatoire d'une chenille.
.....

Glissés de pouces latéraux

Le geste

→ Placez vos deux pouces au niveau de l'os le plus haut de l'arche du pied, en tenant la plante du pied avec les autres doigts.

→ Séparez ensuite les deux pouces en suivant le tracé de l'articulation du pied.



→ Répétez trois fois ces glissés latéraux.

L'EFFET DU GESTE

Dans le contexte de la réflexologie plantaire, ce travail ouvre le diaphragme et améliore la respiration et les échanges osmotiques dans tout l'organisme.

Glissés de pouces vers le haut

Le geste

→ Avec vos pouces, effectuez des glissés répétés allant du cou-de-pied vers le mollet.

→ Libérez de la même façon les zones autour des malléoles.



L'EFFET DU GESTE

Cette technique améliore la circulation lymphatique dans l'ensemble de l'organisme.

Préparation de la jambe

Le geste

→ Appliquez de l'huile de massage sur le devant de la jambe.

Le déroulé

→ Posez vos deux mains à plat de part et d'autre du tibia, en maintenant un contact entre les pouces, et remontez vers le genou en faisant un glissé.



→ Séparez vos mains quand vous arrivez au niveau du genou et descendez de part et d'autre de la jambe pour l'envelopper en descendant par le mollet. Répétez ce même geste plusieurs fois.

L'EFFET DU GESTE

Ce geste vous permet d'appliquer l'huile de massage sur les jambes afin de préparer la suite du massage.

Pressions glissées des pouces sur la jambe

Le geste

→Faites une série de pressions glissées le long de la jambe, sur le devant et sur l'arrière, en remontant le long du tibia vers le genou, puis en redescendant par le mollet.

Le déroulé

→En faisant des pressions glissées avec vos deux pouces, commencez par remonter le long des bords interne et externe du tibia. Suivez la forme de cet os majeur de la partie inférieure de la jambe.



→ En arrivant près du genou, passez vos mains derrière la jambe et pressez doucement dans le creux poplité avec vos majeurs. Descendez ainsi jusqu'à la cheville.



→ Faites le tour des malléoles interne et externe, puis remontez en suivant le même trajet. Répétez trois fois.

RAPPEL

La zone du creux poplité peut être très sensible. Veillez à modérer la pression des doigts.

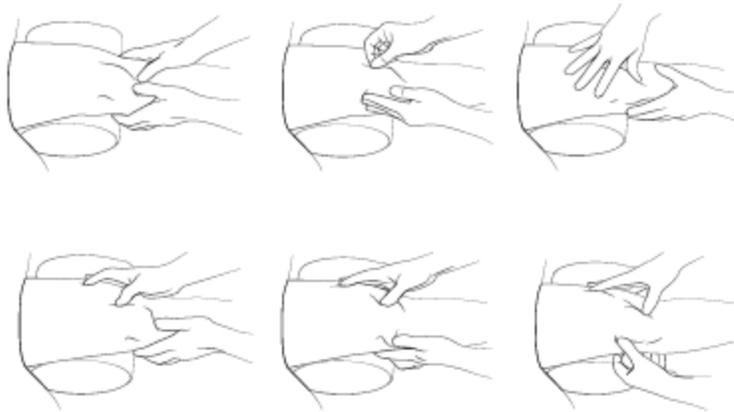
L'EFFET DU GESTE

Cette technique permet de drainer la lymphe et de soulager les tensions sciatiques et les douleurs du bas du dos.

Massage de la rotule

Le geste

→ Massez la zone autour de la rotule du genou en dessinant des cercles avec vos pouces.



L'EFFET DU GESTE

Ce travail permet, par le biais du réflexe nerveux, de détendre les tensions dans la nuque. Tout travail de détente au niveau du genou aide à « assouplir » les tensions relationnelles pouvant exister avec autrui.

Pressions des mains sur la cuisse

Le geste

→ Appliquez un peu d'huile de massage sur la cuisse en effectuant une pression glissée avec les paumes des mains.



..... **CONSEIL**

Pour intensifier la pression du geste, posez vos deux mains l'une sur l'autre.

.....

→ En arrivant en haut de la cuisse, au niveau de l'aîne, séparez vos mains et redescendez de part et d'autre de la jambe vers le genou.



→ Répétez cet enchaînement trois fois puis couvrez la jambe droite. Passez alors au massage de la jambe gauche en suivant toutes les étapes de cette seconde partie.

L'EFFET DU GESTE

Ce geste enlève toute pression intérieure que l'on s'impose dans notre envie de performance. Comme cette envie touche des choses aussi intimes que la sexualité, par exemple, on agira avec pudeur et respect à l'égard du receveur.

RAPPEL

Pour éviter que le receveur ne se refroidisse en se détendant, pensez à couvrir ses jambes avant de passer au massage des bras et des mains (si vous procédez à un enchaînement des deux protocoles).

Le massage des bras

Les « plus » de ce

massage → Ce protocole permet de détendre rapidement et efficacement une personne qui favorise l'activité aux dépens du repos. Les bras reflètent notre capacité à agir, à donner mais aussi à recevoir. Car ce sont les mains qui remplacent la langue ou les yeux dans le cas de certains handicaps. Il y a donc un lien très clair entre le conscient et les membres supérieurs. Pour faire taire l'activité du mental, il peut être intéressant de proposer aux bras de s'ouvrir pour recevoir...

→ Ce protocole permet également, dans le cadre d'un massage intégral du corps, de faire le lien entre le travail des membres inférieurs et celui de la poitrine.

DURÉE DU MASSAGE : 5 à 10 minutes.

Les

→ Installez le receveur confortablement sur le dos.

préliminaires

Dans la

→ Faites l'ensemble du protocole sur le bras droit avant de le faire sur le bras gauche.

→ Si ce massage fait partie d'un protocole global, vous choisirez les huiles essentielles indiquées pour le massage du thorax et de la poitrine (page 205).

Les bienfaits de ce

→ Il calme l'esprit et fait baisser la pression intérieure.

→ Il permet de se reconnecter avec la dimension passive du « faire », c'est-à-dire l'acte de recevoir.

→ Il aide à relâcher la volonté de tout maîtriser pour faire place à la confiance.

RAPPEL

Les huiles essentielles préconisées dans le cadre du massage des bras sont les mêmes que celles indiquées pour le massage du thorax et de la poitrine (page 205).

Effleurements de l'avant-bras

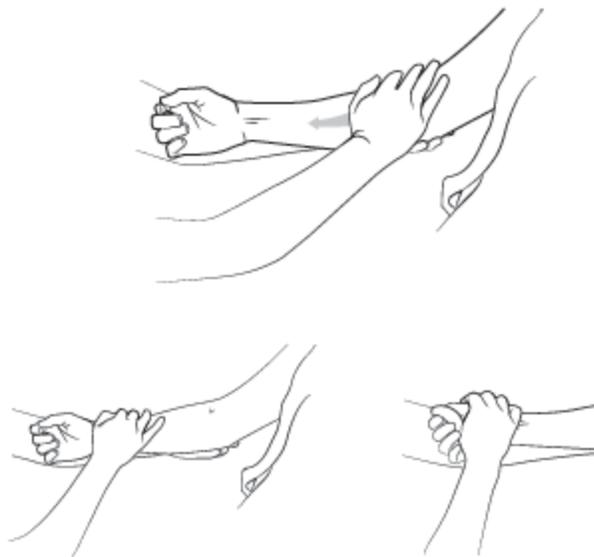
Le geste

→ Faites une série d'effleurements du coude au poignet sur la face interne du bras, puis sur la face externe en remontant du poignet au coude.

Le déroulé

→ Soutenez l'avant-bras droit de votre partenaire dans votre avant-bras gauche en le tenant au niveau du coude.

→ Effectuez plusieurs effleurements sur la face interne du bras, en allant du pli du coude au poignet, puis à la paume de la main.



→ Lors du dernier passage, saisissez la main droite de votre partenaire et retournez-la pour pouvoir continuer l'effleurement de l'avant-bras droit (face externe) avec la paume de votre main gauche.



→ Cette fois, le mouvement va du poignet vers le coude. Faites ainsi plusieurs passages.



L'EFFET DU GESTE

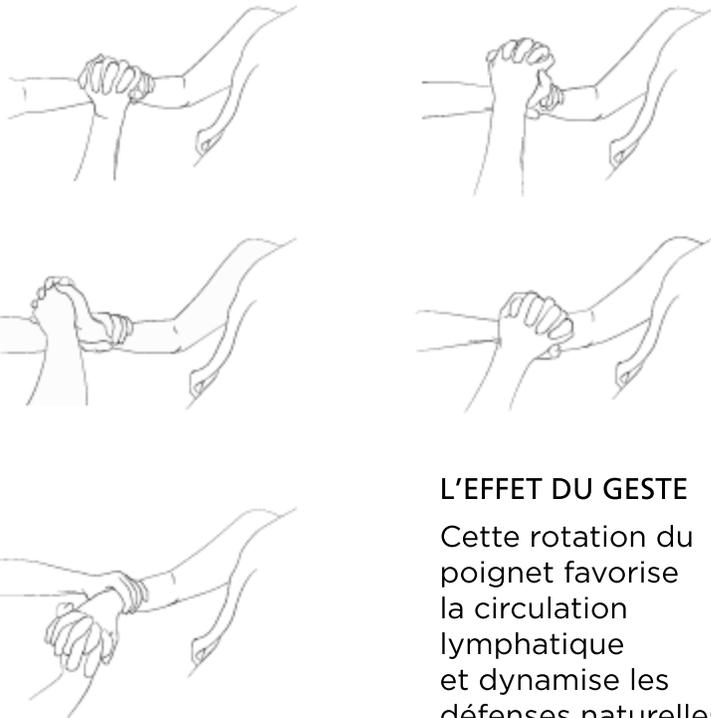
Cette prise de contact permet d'appliquer l'huile de massage et, dans le même temps, de relâcher les multiples tensions que nous portons à bout de bras.

Rotations du poignet

Le geste

→ Placez à la verticale l'avant-bras du receveur et faites des rotations du poignet.

→ Stabilisez le bras avec l'autre main pendant que la première fait tourner le poignet.



L'EFFET DU GESTE

Cette rotation du poignet favorise la circulation lymphatique et dynamise les défenses naturelles du corps.

Reptations sur la face palmaire des doigts

Le geste

→ Faites plusieurs séries de reptations sur la face palmaire de chaque doigt, en commençant par le pouce.



L'EFFET DU GESTE

La face palmaire des doigts donne accès aux zones réflexes du cerveau. Il est donc utile de la stimuler pour favoriser une meilleure oxygénation du cerveau.

Détente du pouce

Le geste

→ Détendez l'ensemble du coussinet du pouce en y faisant des reptations et des pressions-rotations souples.



L'EFFET DU GESTE

Le fait de détendre cette partie de la main, souvent très crispée, permet de faire baisser la pression que l'on se met pour réussir.

Pétrissage des palmures des doigts

Le geste

→ Retournez la main pour pétrir doucement les palmures entre les doigts.



→ Faites des reptations en suivant les trajets entre les tendons sur le dos de la main.



L'EFFET DU GESTE

Ces pétrissages améliorent la circulation lymphatique.

CONSEIL

Les palmures peuvent être très sensibles! Faites attention de ne pas les pincer.

.....

Stimulation de la paume

Le geste

→ Retournez la main du receveur et soutenez-la dans votre main gauche.

→ Placez votre pouce droit dans la paume de la main et tracez des cercles de plus en plus grands, dans le sens des aiguilles d'une montre. Recouvrez l'ensemble de la paume.



L'EFFET DU GESTE

Par le travail très global de stimulation de cette zone, on « autorise » la personne à prendre sa vie en main.

CONSEIL

Veillez à ce que votre partenaire reste bien couvert (à l'exception du bras sur lequel vous intervenez), car ce massage, en le détendant, fait baisser la température du corps.

Pressions du pouce sur l'avant-bras

Le geste

→ Avec le pouce, faites une rotation souple au milieu du pli du poignet.



→ Remontez ensuite le long de l'avant-bras jusqu'au pli du coude.



L'EFFET DU GESTE

Cette technique permet de calmer toute suractivité de l'esprit et apaise le « cœur ».

Pétrissage du bras et de l'épaule

Le geste

→ En pétrissant les muscles du bras droit, montez du coude vers l'épaule.



→ Pour finir, placez votre main gauche sous le receveur, au niveau de l'articulation de l'épaule, et votre main droite sous la clavicule. Exercez une série de pressions et de relâchés avec les talons des mains, en les ramenant progressivement vers l'articulation de l'épaule.



L'EFFET DU GESTE

Nombre de tensions inconscientes, en rapport avec nos désirs profonds d'accomplir certains actes, s'inscrivent dans cette zone. Par ce geste, vous permettez à ces tensions de se libérer.

L'automassage
aux huiles
essentielles

La tête au calme

Ce protocole d'automassage vise à soulager les tensions de l'esprit dont les manifestations peuvent être multiples : maux de tête, pensées nébuleuses, fatigue intellectuelle, sinusites... Il se déroule en deux temps.

Massage à

- Faites un V ^{sec} avec votre majeur et votre index et frictionnez autour de vos oreilles.
- Frictionnez le front avec le bout de vos doigts.
- Faites des glissées fermes sur les sourcils avec vos majeurs. Pour stabiliser le geste, gardez un appui des pouces sur les tempes.



→ Peignez maintenant vos cheveux avec les doigts. Répétez ces mouvements une centaine de fois en prenant soin de couvrir tout le crâne.

→ Pétrissez ensuite les muscles de votre nuque en insistant sur les attaches à la base du crâne.



Massage aux huiles essentielles

Vous pouvez faire la deuxième partie du protocole d'auto-massage du visage en appliquant un mélange d'huile essentielle et d'huile végétale conseillé.

Synergie pour calmer l'esprit et éclaircir les pensées

Dans une cuillère, mélangez 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus mentholé (HECT *Eucalyptus dives*) et 9 gouttes d'huile végétale d'amande douce, d'argan ou de rose musquée. Respectez toujours scrupuleusement les posologies et les conseils d'application.

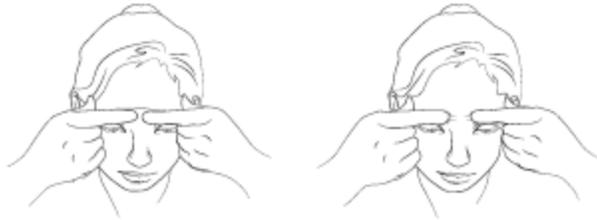
ATTENTION!

L'usage de l'huile essentielle d'eucalyptus mentholé est formellement contre-indiqué chez les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'en présence de nourrissons.

Application

→ Trempez vos doigts dans le mélange d'huile végétale et d'huiles essentielles, puis massez vos tempes en faisant des mouvements circulaires. Massez jusqu'à l'absorption du mélange.

→ Appliquez une goutte du mélange sur vos index. Prenez appui avec vos pouces à la pointe des sourcils et, avec vos index, effectuez des petits étirements de la peau pour dégager toute la zone entre les sourcils. Procédez ainsi jusqu'à l'absorption du mélange.



→ Appliquez une goutte du mélange sur vos index. Massez les pommettes (au niveau des sinus maxillaires) en effectuant une série de glissés depuis l'os du nez vers les pommettes. Massez jusqu'à l'absorption du mélange.



→Terminez le protocole en faisant une friction devant les oreilles.

.....
CONSEIL

Pour stabiliser vos gestes, vous pouvez poser vos coudes sur un bureau et faire le massage dans une position assise. Il est impératif de maîtriser vos gestes afin d'éviter tout contact des huiles essentielles avec les yeux.

.....

L'éclat du visage

L'automassage facial peut être fait quotidiennement, matin et soir, avec un peu d'huile végétale à laquelle on incorpore un faible pourcentage d'huile essentielle. Pour 2,5 ml d'huile végétale (1/2 c. à café), ajoutez 1 goutte d'huile essentielle. Cette quantité de mélange suffit pour hydrater, assouplir et protéger la peau du visage des agressions climatiques et du vieillissement prématuré.

Produits naturels issus de la distillation, les huiles essentielles sont très concentrées, donc trop agressives pour la peau délicate du visage. Par conséquent, il ne faut pas les appliquer pures sur la peau du visage. Exceptionnellement, on pourra, dans un but thérapeutique précis, en appliquer de petites quantités non diluées dans de l'huile végétale, mais ce type de conseil dépasse le propos de ce livre.

ATTENTION!

Certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes, en particulier celles extraites des zestes d'agrumes et celle de millepertuis. Il est donc déconseillé de les appliquer sur le visage, qui est la partie du corps la plus exposée au soleil. Par sécurité, respectez les suggestions proposées dans ce chapitre.

Lifting matinal

Préparez votre mélange, puis appliquez-le sur la peau en automassage.

Mélange astringent pour la peau

Choisissez une huile essentielle dans la liste qui suit et ajoutez-en dans 2,5 ml d'huile végétale d'argan ou de rose musquée.

- HECT bois de rose (*Aniba roseaodora*)
- HECT ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*)
- HECT géranium d'Égypte (*Pelargonium asperum*)
- HECT laurier noble (*Laurus nobilis*)
- HECT néroli (*Citrus aurantium*, fleurs)
- HECT myrte vert (*Myrtus communis*, CT cinéole)
- HECT rose de Damas (*Rosa damascena*)
- HECT palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Drainage des ganglions lymphatiques

→ Commencez par un drainage des ganglions lymphatiques du haut du corps. Placez vos deux pouces sous le menton et suivez l'os de la mâchoire jusqu'au devant des oreilles, où se trouve la glande parotide.



→ Massez doucement autour des lobes des oreilles. Puis faites des petits cercles derrière le lobe de l'oreille droite et drainez la lymphe vers les ganglions lymphatiques du cou, puis vers votre clavicule droite.



→ Répétez la même technique du côté gauche. Exercez des pressions-rotations au-dessus des clavicules et terminez par les ganglions des aisselles.



Balayage du visage

→ Balayez le bas de votre visage horizontalement : la main droite commence à l'articulation temporo-mandibulaire gauche et termine son trajet sur l'articulation temporo-mandibulaire droite ; la main gauche prend le relais sur l'articulation temporo-mandibulaire droite et finit son trajet sur l'articulation temporo-mandibulaire gauche.



Lissage des pommettes

→ Lissez la peau des pommettes en commençant au nez et en terminant le geste à la pointe des sourcils. À la fin du geste, maintenez l'étirement musculaire quelques secondes avant de relâcher. Répétez ce geste six fois.



Balayage du front

→ Balayez le front horizontalement en alternant la main gauche et la main droite.

→ Terminez votre lifting matinal en faisant glisser vos doigts de la pointe du nez vers le sommet de votre front. Répétez ce geste dix fois.



Hydratation du

soir

Préparez votre mélange, puis appliquez-le sur la peau en automassage.

Mélange astringent pour la peau

Les huiles recommandées pour l'hydratation du soir sont les mêmes que celles suggérées pour le lifting matinal (page 153).

RAPPEL

Les quantités indiquées (2,5 ml d'huile végétale et 1 goutte d'HE) suffisent plus pour hydrater, assouplir et protéger la peau du visage.

Drainage des ganglions lymphatiques

Commencez par un drainage des ganglions lymphatiques du haut du corps, comme pour le massage matina.

→ Placez vos deux pouces sous le menton et suivez l'os de la mâchoire jusqu'au devant des oreilles, où se trouve la glande parotide. Massez doucement autour des lobes des oreilles.

→ Faites ensuite des petits cercles derrière le lobe de l'oreille droite et drainez la lymphe vers les ganglions du cou, puis vers votre clavicule droite.

→ Répétez la même technique du côté gauche.

→ Exercez des pressions-rotations au-dessus des clavicules et terminez par les ganglions des aisselles.

Balayage du front

→ Balayez votre front horizontalement en alternant vos mains.

Lissage du visage

→ Lissez la peau du visage avec les doigts des deux mains : commencez sur le nez, lissez les joues et les pommettes, et terminez par un mouvement ascendant vers les tempes.

→ Lissez maintenant le bas du visage en commençant sur le menton et en terminant vers les oreilles. Prenez soin d'étirer la peau autour de la bouche dans cette même dynamique ascendante. À la fin du geste, maintenez l'étirement musculaire quelques secondes avant de relâcher.

→ Répétez ce geste six fois.



Drainage lymphatique

Ce protocole vise à améliorer la qualité des échanges au niveau cellulaire et à dynamiser la circulation lymphatique en stimulant l'ensemble du circuit des ganglions lymphatiques du corps. Il se déroule en deux étapes.

Massage à

La première étape ^{sec} de l'automassage se fait sans application d'huile de massage. Commencez par vous frictionner le corps avec un gant de crin ou une brosse à poils doux. Tous les mouvements se dirigent vers le cœur. Ce brossage à sec peut se faire tous les jours.

→ Débutez par les pieds et remontez vers les cuisses, l'aîne, puis les fesses.

→ Faites le même type de friction douce sur les bras en commençant par les mains et les poignets et en terminant au niveau des épaules et des aisselles. Prenez soin de bien stimuler les ganglions lymphatiques qui se trouvent sous les bras.

→ La stimulation du devant du corps doit se faire délicatement pour respecter la sensibilité de la peau. Commencez par des mouvements circulaires sur le ventre, autour du nombril, en respectant le sens des aiguilles d'une montre. Vos cercles se feront de plus en plus amples.

→ Terminez ce brossage doux et à sec sur la peau délicate de la poitrine, en dirigeant toujours vos gestes vers le cœur. Prenez soin de stimuler les zones sous les seins, ainsi que les zones au niveau des clavicules.

Massage aux huiles essentielles

La seconde étape de cet automassage se fait en appliquant le mélange d'huiles essentielles et d'huile végétale conseillé.

Après avoir passé le gant de crin ou la brosse sur l'ensemble du corps, appliquez le mélange en suivant l'ordre indiqué pour la première étape.

Synergie pour le drainage lymphatique

Comme vous allez en avoir un usage régulier, je vous conseille de faire préparer une quantité suffisante (100 ml) en pharmacie. Demandez un conditionnement en flacon-pompe, plus pratique.

- 2 ml HECT vétiver (*Vetiveria zizanoides*, racine)
- 5 ml HECT myrte commun (*Myrtus communis*) CT acétate de myrtényle
- 3 ml HECT cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*)
- 90 ml d'huile végétale de macadamia

APPLICATION DE LA SYNERGIE

Pour améliorer durablement la circulation lymphatique, il est conseillé de faire le massage au gant de crin quotidiennement. Vous pouvez faire l'application de la synergie aux huiles essentielles une fois par jour pendant 5 jours consécutifs tous les mois, ou bien une fois par jour tous les 4 jours en continu.

Jambes légères

Ce protocole d'automassage est particulièrement indiqué en cas de mauvais retour veineux. Une mauvaise circulation du sang est la cause de ce que l'on appelle, dans le langage courant, les « jambes lourdes ». Cette condition est souvent aggravé par un mode de vie trop sédentaire.

Massage aux huiles essentielles

Le protocole d'automassage destiné à améliorer le retour veineux est accompagné d'une application d'huiles essentielles et d'huile végétale (voir page 164). Pour améliorer la circulation sanguine, cette préparation contient de l'huile végétale de calophylle (*Calophyllum inophyllum*) ayant de nombreuses propriétés, dont celles de stimuler la micro-circulation et de protéger les capillaires sanguins. L'odeur naturelle de cette huile végétale est très caractéristique (une odeur « épicée » agréable, mais forte), ce qui oriente très clairement le choix des huiles essentielles que l'on va pouvoir incorporer.

Faites pénétrer le mélange aux huiles essentielles en pratiquant un automassage des pieds et des jambes.

Synergie pour le soin jambes légères

Comme vous allez en avoir un usage régulier, je vous conseille de faire préparer une quantité suffisante (100 ml) en pharmacie. Demandez un conditionnement en flacon-pompe, plus pratique.

- 3 ml HECT immortelle (*Helichrysum italicum*)
- 4 ml HECT romarin camphre (*Rosmarinus officinalis* CT camphre)
- 3 ml HECT cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*)
- 20 ml d'huile végétale de calophylle
- 90 ml d'huile végétale de macadamia

APPLICATION DE LA SYNERGIE

Pour obtenir une amélioration nette du retour veineux, vous pouvez faire une application du mélange jambes légères une fois par jour pendant 3 semaines. Ensuite, refaites régulièrement ce protocole, à raison d'une application par jour pendant 5 jours consécutifs une fois par mois, ou bien faites une application une fois par semaine.

L'automassage

- Commencez par stimuler le creux du pied droit par un mouvement circulaire du pouce sur la plante du pied. Respectez toujours le sens des aiguilles d'une montre.
- Faites la même chose dans le creux du pied gauche.



- Sur la jambe droite, faites un massage profond au niveau du tendon d'Achille en remontant vers le mollet. Répétez ce glissé sur le tendon plusieurs fois avant d'exercer un mouvement ascendant sur le mollet, de la cheville vers le genou.
- Répétez la même chose sur la jambe gauche.



Soin anticellulite

Le but de ce soin est d'améliorer l'aspect général de la peau et de restaurer une meilleure circulation au niveau de l'hypoderme tout en calmant la réaction inflammatoire sous-jacente à la cellulite. Le soin se fait en deux étapes.

Massage à

La première partie ^{sec} du soin se fait sans l'application d'une huile de massage. Réchauffez localement les zones atteintes de cellulite en faisant une friction au gant de crin.

Massage aux huiles

La seconde étape de cet automassage se fait en appliquant un mélange d'huiles ^{essentielle} et d'huile végétale.

Synergie pour le soin anti-cellulite

Comme vous allez en avoir un usage régulier, je vous conseille de faire préparer une quantité suffisante (100 ml) en pharmacie. Demandez un conditionnement en flacon-pompe, plus pratique.

– 4 ml HECT romarin camphre (*Rosmarinus officinalis* CT camphre)

- 3 ml HECT petit-grain bigaradier (*Citrus aurantium*, feuille)
- 3 ml HECT eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)
- 90 ml d'huile végétale de macadamia

l'automassage

Faites pénétrer le mélange dans les zones atteintes de cellulite en massant profondément les tissus adipeux, stimulés au préalable avec le gant de crin.

→ Vous pouvez appliquer cette synergie jusqu'à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration de l'aspect de la peau.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Cette synergie est formellement contre-indiquée chez la femme enceinte et chez la femme allaitant.
 - L'huile essentielle de romarin camphre, conseillée ici pour ses vertus amincissantes et tonifiantes, contient un taux important de molécules neurotoxiques. Il est donc impératif de ne pas appliquer ce mélange sur des zones nerveuses à risque comme la colonne vertébrale ou la tête.
-

Équilibre hormonal chez la femme

Pour tout déséquilibre hormonal féminin, il est souhaitable de commencer par un travail de rééquilibrage énergétique de la dynamique humorale. Je propose ici deux protocoles, à savoir les règles douloureuses et les troubles qui accompagnent la période de bouleversement hormonal qu'est la ménopause. Dans les deux cas, il est conseillé de commencer par le protocole de rééquilibrage énergétique.

Rééquilibrage énergétique

Ce protocole, employé en préliminaire pour le traitement des règles douloureuse ou des troubles liés à la ménopause, est également indiqué pour d'autres manifestations de déséquilibre humoral, comme les sautes d'humeur, les coups de blues récurrents dans l'année, l'acné juvénile et les crises de jalousie ou de possessivité.

Synergie pour le rééquilibrage énergétique

Mélangez 1 goutte d'huile essentielle de sauge sclarée (*Salvia sclarea*) et 4 gouttes d'une huile végétale de votre choix (noyaux d'abricot, amande douce ou tournesol).

L'automassage

Le travail de rééquilibrage hormonal se fait sur un point énergétique spécifique, répertorié dans la médecine traditionnelle chinoise et qui se trouve à quatre largeurs de doigt au-dessus de la malléole interne, contre le rebord de l'os tibial.

→ Pour localiser ce point d'acupression, posez votre main gauche sur votre jambe droite au niveau de la malléole interne : votre petit doigt est placé juste au-dessus de la partie la plus saillante de l'os. Le point d'acupression qui nous intéresse se trouve de l'autre côté de l'index de la main gauche ainsi placée sur la jambe. (Pour trouver le même point sur l'autre jambe, il faut changer de main.)



→Faites pénétrer ce mélange dans le point d'acupressure en faisant un massage circulaire (dans le sens des aiguilles d'une montre) sur le point. Commencez par la jambe droite, puis passez à la jambe gauche.



Application de la synergie

La première fois que vous allez faire ce protocole de rééquilibrage, vous pouvez le répéter trois fois par jour pendant une semaine. Ensuite, vous pouvez le refaire, au besoin, une fois par jour pendant 3 jours consécutifs. Cette répétition permet de « rappeler » au corps de restaurer l'équilibre énergétique sans risquer de perturber cet équilibre par une surstimulation de ce point d'acupressure.

ATTENTION!

Cette synergie, tout comme le protocole d'harmonisation énergétique décrit ici, sont formellement contre-indiqués chez les personnes atteintes d'un cancer.

Pour soulager les règles douloureuses

Pour soulager l'inconfort des règles, il est conseillé de faire un massage local sur la région lombaire et sur le bas-ventre, entre l'os pubien et le nombril. Les femmes, en effet, se plaignent généralement de deux types de douleurs lors des menstruations : elles éprouvent une lourdeur au niveau de la région lombaire et sont très sensibles au froid, ou bien elles ressentent plutôt des crampes dans le bas-ventre.

Dans les deux cas, utilisez la synergie proposée pour faire des automassages de la région lombaire ainsi que du bas-ventre. Cet automassage se fait en deux temps.

Synergie pour soulager les douleurs des règles

- 15 gouttes HECT lavandin (*Lavandula burnati x super*)
- 10 gouttes HECT gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*)
- 10 gouttes HECT basilic tropical (*Ocimum basilicum*)
- 15 ml d'huile végétale d'amande douce, de noyaux d'abricot, de macadamia ou de tournesol

CONSEIL

Vous pouvez faire plusieurs applications dans la journée, à raison d'une dizaine de gouttes du mélange par application.

Automassage de la région lombaire

→ Réchauffez par une friction vigoureuse toute la région lombaire qui se situe entre le sacrum et les os iliaques.



→ Appliquez 10 gouttes de la synergie sur cette région du dos et faites-la pénétrer par un massage profond, avec les deux mains simultanément. Pour stabiliser le geste et lui donner de la puissance, posez vos pouces sur les os iliaques, au niveau de votre taille, et faites un massage profond en remontant avec les autres doigts.

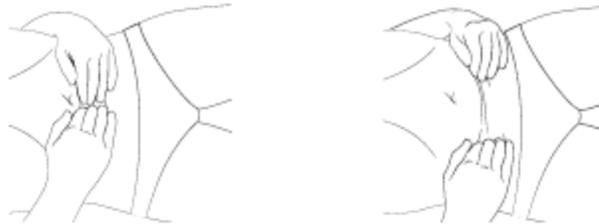


Automassage du bas-ventre

→ Appliquez 10 gouttes de la synergie sur le bas-ventre et faites pénétrer le mélange par un massage souple et circulaire (dans le sens des aiguilles d'une montre).



→ Exercez des étirements profonds sur toute la zone avec les deux mains simultanément. Les gestes vont toujours de la ligne médiane vers l'extérieur. Vous pouvez monter et descendre plusieurs fois le long de la ligne médiane, jusqu'à l'assouplissement des tissus sous-jacents.



→ Pour terminer cette application, refaites un massage souple et circulaire, comme au début du protocole.

Pour accompagner la ménopause

Pour préparer et/ou accompagner cette étape importante dans la vie d'une femme, il est salubre de pratiquer régulièrement, voire quotidiennement, ce protocole d'automassage. Il peut être complété par un rééquilibrage énergétique sur le point d'acupressure décrit au début de ce chapitre (page 169). Ce protocole se fait en deux temps.

Synergie recommandée

Comme vous allez l'utiliser régulièrement, préparez une quantité suffisante pour un mois (la quantité indiquée ici), soit pour une trentaine d'automassages.

- 15 gouttes HECT rose de Damas (*Rosa damascena*)
- 30 ml d'huile végétale de noyaux d'abricots

CONSEIL

Le dosage de l'huile essentielle étant trop faible (environ 1 %) pour empêcher l'oxydation de l'huile végétale, il vaut mieux préparer ce mélange en quantité limitée (30 ml pour un mois).

Assouplissement du plexus solaire

Le massage commence par l'assouplissement du plexus solaire, situé juste sous le sternum, dans le tissu mou du ventre.

→ Faites pénétrer 3 gouttes du mélange sur la zone en exerçant une légère pression circulaire.



Assouplissement du plexus cardiaque

Le second point important sur lequel vous pouvez travailler est le plexus cardiaque. Cette zone est située au milieu du sternum, entre les seins.

→ Appliquez 3 gouttes du mélange et les faire pénétrer en faisant des mouvements circulaires



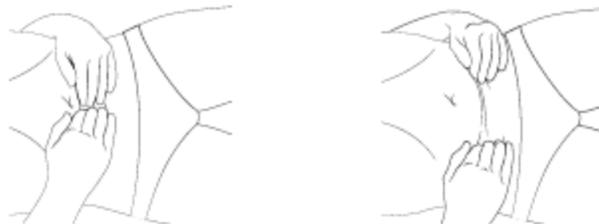
Assouplissement du bas-ventre

Ce massage se fait entre l'os pubien et le nombril.

→ Appliquez sur le bas-ventre 15 gouttes de la synergie recommandée et faites pénétrer le mélange par un massage souple et circulaire (dans le sens des aiguilles d'une montre).



→ Exercez des étirements profonds sur toute la zone avec les deux mains simultanément. Les gestes vont toujours de la ligne médiane vers l'extérieur. Vous pouvez monter et descendre plusieurs fois le long de la ligne médiane, jusqu'à l'assouplissement des tissus sous-jacents.



→ Pour terminer, refaites un massage souple et circulaire du bas-ventre comme au début du protocole.

Automassage revitalisant pour préparer la journée

Pour vous préparer à passer une journée dynamique, vous pouvez faire l'un ou l'autre des deux protocoles décrits ci-après. Si vous les associez, commencez par le protocole plantaire.

Automassage plantaire du matin

Pour partir du bon pied le matin, rien de plus revigorant qu'un rapide massage de la voûte plantaire.

Synergie pour le massage plantaire

Dans la paume de votre main, mélangez 3 gouttes d'huile végétale et 2 gouttes d'une des huiles essentielles suivantes :

- HECT eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives*, neuro-toxique)
- HECT romarin camphre (*Rosmarinus officinalis* CT camphre)
- HECT camomille noble (*Chamaemelum nobile*)
- HECT lavande aspic (*Lavandula spica*)
- HECT vétiver (*Vetiveria zizanoides*)

L'automassage

→ Faites pénétrer le mélange sur la zone réflexe du plexus solaire, sur la plante du pied. Cette zone se situe à la frontière du coussinet de l'avant-pied et du creux du pied, à peu près au milieu du pied.

→ Commencez d'abord par une petite rotation localisée sur la zone réflexe du plexus solaire, puis élargissez progressivement la circonférence du cercle jusqu'à ce que vous ayez parcouru l'ensemble du creux du pied. Vos rotations doivent toujours passer par le point de démarrage, au niveau de la zone réflexe du plexus solaire, et suivre le sens des aiguilles d'une montre.

Automassage de la région lombaire

Avant d'appliquer la synergie, commencez par réchauffer par une friction vigoureuse toute la région lombaire qui se situe entre le sacrum et les os iliaques.

Synergie pour le massage de la région lombaire

Dans la paume de votre main, mélangez 10 gouttes d'huile végétale de macadamia, de tournesol ou de noyaux d'abricot et 5 gouttes d'une des huiles essentielles suivantes :

- HECT basilic tropical (*Ocimum basilicum*)
- HECT bois de rose (*Aniba rosaeodora*)
- HECT cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*)

- HECT épinette noire (*Picea mariana*)
- HECT genévrier (*Juniperus communis*, baies)
- HECT laurier noble (*Laurus nobilis*)
- HECT myrte vert (*Myrtus communis* CT cinéole)
- HECT pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)
- HECT saro (*Cinnamosma fragrans*)

L'automassage

→ Faites pénétrer la synergie par un massage profond, avec les deux mains simultanément. Pour stabiliser le geste et lui donner de la puissance, posez vos pouces sur les os iliaques, au niveau de votre taille, et faites un massage profond en remontant avec les autres doigts.



Automassage relaxant pour le soir

Suivant le temps, l'énergie et l'envie dont vous disposez le soir, après une journée bien remplie et fatigante, vous pouvez faire l'un ou l'autre des deux protocoles décrits ci-après. Si vous les associez, commencez par le massage plantaire.

Automassage pour enlever la fatigue

L'automassage plantaire se fait avec 10 gouttes d'huile végétale (macadamia, noyaux d'abricot, amande douce, tournesol, par exemple) à laquelle vous pouvez ajouter, pour chaque pied, 3 gouttes d'une des huiles essentielles indiquées dans le tableau page 184.

Faites l'ensemble du protocole sur le pied droit avant de le répéter sur le pied gauche.

→ Étalez le mélange sur l'ensemble du pied (face plantaire, dessus du pied et entre les orteils). Exercez des pressions sur le coussinet (face plantaire) pour écarter délicatement les orteils et ouvrir le pied « en éventail ». Assouplissez délicatement les palmures entre les orteils.

UN BAIN DE PIEDS POUR RÉCUPÉRER

Avant de vous masser les pieds, vous pouvez profiter de l'effet bénéfique et relaxant d'un bain de pied au gros sel et aux huiles essentielles. Cela permet d'enlever, comme par magie, toute la fatigue emmagasinée dans les pieds qui vous ont porté toute la journée. Le bain de pied dure environ 5 minutes. De préférence, l'eau sera chaude plutôt que fraîche pour assouplir les tissus. En fonction de vos besoins, choisissez entre une et trois huiles essentielles dans le tableau ci-dessous et mélangez-les avec 1 cuillerée à soupe de gros sel. Faites dissoudre le gros sel dans de l'eau très chaude; ensuite, ajoutez de l'eau pour ajuster la température de votre bain de pied.

HECT	PROPRIÉTÉS	CONTRE-INDICATION
Géranium	Antifongique, calmant, relaxant	Aucune
Lavandin	Relaxant, anti-inflammatoire	Aucune
Palmarosa	Antifongique, apaisant, tonifiant	Aucune
Romarin camphre	Décontractant musculaire, décongestionnant veineux, tonifiant	Femmes enceintes, jeunes enfants
Vétiver (racine)	Tonique lymphatique et veineux, tranquillisant	Femmes enceintes, jeunes enfants
Ylang-ylang	Sédatif, hypotensif, relaxant	Aucune

→Faites un massage circulaire sur la zone réflexe du plexus solaire, sur la plante du pied. Cette zone se situe à la frontière du coussinet de l'avant-pied et le creux du pied à peu près au milieu du pied.

→Commencez d'abord par une petite rotation localisée sur la zone du plexus solaire, puis élargissez progressivement la circonférence du cercle jusqu'à ce que vous ayez parcouru l'ensemble du creux du pied. Vos rotations doivent toujours passer par le point de démarrage au niveau de la zone réflexe du plexus solaire et suivre le sens des aiguilles d'une montre.

→Palpez maintenant le tendon d'Achille avec vos doigts et faites, à plusieurs reprises, un massage profond, en remontant vers le mollet.

Automassage du ventre

L'automassage du ventre se fait avec une synergie d'huiles essentielles et d'huile végétale fluide.

Synergie pour l'automassage du ventre

Pour l'ensemble du protocole, incorporez, dans 1 cuillerée à café d'huile végétale (macadamia, noyaux d'abricots, amande douce, tournesol), 15 gouttes d'huile essentielle ou 15 gouttes d'un mélange de trois huiles essentielles, juste avant de faire le massage.

Pour orienter votre choix, fiez-vous surtout à votre nez. Toutes les huiles essentielles dans la liste qui suit ont des vertus décontractantes et une forte action sur la dimension psychique.

- HECT basilic tropical (*Ocimum basilicum*)
- HECT bois de rose (*Aniba roseaodora*)
- HECT camomille noble (*Chamaemelum nobile*)
- HECT ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*)
- HECT estragon (*Artemisia dracunculus*)
- HECT géranium d'Égypte (*Pelargonium asperum*)
- HECT gingembre (*Zingiber officinale*)
- HECT lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)
- HECT menthe bergamote (*Mentha x citrata*)
- HECT myrte vert (*Myrtus communis*, CT cinéole)
- HECT néroli (*Citrus aurantium*, fleurs)
- HECT marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)
- HECT palmarosa (*Cymbopogon martinii*)
- HECT petit-grain bigaradier (*Citrus aurantium*, feuille)
- HECT rose de Damas (*Rosa damascena*)
- HECT santal blanc (*Santalum album*)
- HECT sauge sclarée (*Salvia sclarea*)
- HECT verveine citronnée (*Lippia citriodora*)
- HECT ylang-ylang (*Cananga odorata*)

L'automassage

→ Appliquez sur le plexus solaire, juste en dessous du sternum, 3 gouttes de la synergie préparée, en exerçant une pression circulaire légère sur cette zone. Vous pouvez augmenter graduellement la pression si l'appui n'est pas douloureux.



→ Prenez appui sur le plexus solaire avec les doigts des deux mains, puis descendez en faisant de petits cercles dans le tissu mou de l'abdomen, en suivant le trajet dessiné par les côtes. L'extrême sensibilité de certaines zones sur la peau peut vous surprendre. Attardez-vous dessus en faisant un massage souple et léger.



→Étalez l'huile de massage sur le ventre en commençant tout près du nombril. Le sens de votre travail se fera toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. Au début les cercles sont petits, mais ils s'élargissent de plus en plus pour circonscrire tout l'abdomen.

→Pour terminer le protocole, faites un massage circulaire sur la région du bas-ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre. Commencez sur le point qui se situe à mi-chemin entre le nombril et l'os pubien. Faites des cercles de plus en plus amples, jusqu'à recouvrir l'ensemble de la zone délimitée en haut par le nombril et en bas par l'os du bassin.

Quelles huiles
essentielles
choisir ?

Les huiles essentielles conseillées pour le massage du visage

La peau du visage étant très délicate, je préconise rarement de faire un massage du visage avec une huile de massage contenant des huiles essentielles. Je réserve plutôt l'usage des huiles essentielles sur le visage pour des soins spécifiques et adaptés au besoin de la peau.

Pour plonger le receveur du massage facial dans la détente, choisissez une huile essentielle parmi celles indiquées dans les pages qui suivent, et appliquez-en une goutte derrière chaque oreille au début du soin. Vous pouvez aussi en verser une goutte dans les paumes de vos mains que vous frictionnez, puis lui faire bénéficier du parfum relaxant de l'huile essentielle que vous avez choisie.

Les huiles précédées d'un astérisque correspondent à mon coup de cœur, parfaitement ciblé du point de vue olfactif pour le but escompté !

Soins

visés

ANGOISSES, ANXIÉTÉ, NERVOUSITÉ : *Cananga odorata*, *Citrus aurantium* (feuilles), **Citrus aurantium* (fleurs), **Chamaemelum nobile*, *Lavandula angustifolia*, *Mentha citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Pelargonium asperum*, *Rosa damascena*.

CHAGRIN, CHOC ÉMOTIONNEL : **Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Juniperus communis* (baies), *Myrtus communis* CT cinéole, *Rosa damascena*.

COLÈRE, FRUSTRATION, IRRITATION : *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), **Chamaemelum nobile*, *Laurus nobilis*.

DÉCEPTION, DÉCOURAGEMENT : *Aniba roseaodora*, *Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Rosa damascena*.

DÉPRIME, LASSITUDE, TRISTESSE : *Aniba roseaodora*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, **Myrtus communis* CT cinéole, **Origanum majorana*, *Rosa damascena*.

ÉMOTIVITÉ, HYPERSENSIBILITÉ : *Cymbopogon martinii*, **Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole, **Origanum majorana*.

FATIGUE NERVEUSE : *Aniba roseaodora*, **Citrus aurantium* (fleurs), *Mentha citrata*.

INDÉCISION, TIMIDITÉ, MANQUE DE CONFIANCE : *Aniba roseaodora*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole.

INSOMNIE : *Citrus aurantium* (feuilles), *Chamaemelum nobile*, **Lavandula angustifolia*, *Rosa damascena*.

MÉMOIRE, CONCENTRATION : *Citrus aurantium* (fleurs), *Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole, **Salvia sclarea*.

OPPRESSION : **Rosa damascena*.

PALPITATIONS: **Cananga odorata*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Lavandula angustifolia*, *Salvia sclarea*, *Rosa damascena*.

PANIQUE, TRAC : *Aniba roseaodora*, *Cananga odorata*, **Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Lavandula angustifolia*, *Rosa damascena*.

SOUCIS : **Citrus aurantium* (feuilles), *Mentha citrata*, *Salvia sclarea*.

STRESS : *Aniba roseaodora*, *Cananga odorata*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martinii*, *Lavandula angustifolia*, **Mentha citrata*, *Origanum majorana*, *Pelargonium asperum*, *Rosa damascena*, *Salvia sclarea*.

SURMENAGE, FATIGUE INTELLECTUELLE : *Chamaemelum nobile*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martinii*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Mentha citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, **Salvia sclarea*.

Huiles

essentielles

ANIBA ROSEAODORA (BOIS DE ROSE) : déception, découragement ; déprime, manque d'envie, lassitude, tristesse ; fatigue nerveuse ; indécision ; panique, trac ; stress.

CHAMAEMELUM NOBILE (CAMOMILLE NOBLE) : *angoisses, anxiété, nervosité, oppression ; colère, frustration, irritation ; insomnie ; surmenage, fatigue intellectuelle.

CISTUS LADANIFERUS (CISTE LANADIFÈRE) : chagrin, choc émotionnel.

CITRUS AURANTIUM (PETIT-GRAIN BIGARADIER) [FEUILLES] : angoisses, anxiété, nervosité, oppression, regrets ; chagrin, choc émotionnel ; colère, frustration, irritation ; insomnie ; palpitations ; soucis ; stress.

CITRUS AURANTIUM (NÉROLI) [FLEURS] : angoisses, anxiété, intuition, nervosité ; colère, frustration, irritation ; fatigue nerveuse ; mémoire, concentration ; stress ; surmenage, fatigue intellectuelle.

CYMBOPOGON MARTINII (PALMAROSA) : émotivité, hypersensibilité ; stress ; surmenage, fatigue intellectuelle.

JUNIPERUS COMMUNIS (GENÉVRIER COMMUN) [BAIES] : chagrin, choc émotionnel ; déception, découragement ; déprime, manque d'envie, lassitude, tristesse ; indécision ; mémoire, concentration ; panique, trac ; surmenage, fatigue intellectuelle.

LAURUS NOBILIS (LAURIER NOBLE) : colère, frustration, irritation ; déception, découragement ; déprime, manque d'envie, lassitude, tristesse, timidité, manque de confiance ; *émotivité, hypersensibilité ; indécision ; mémoire, concentration ; panique, trac ; surmenage, fatigue intellectuelle.

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVANDE VRAIE) : angoisses, anxiété, nervosité, oppression ; insomnie ; palpitations ; panique, trac ; stress.

MENTHA CITRATA (MENTHE CITRONNÉE) : angoisses, anxiété, nervosité, oppression ; fatigue nerveuse ; soucis ; stress ; surmenage, fatigue intellectuelle.

MYRTUS COMMUNIS (MYRTE COMMUN) CT CINÉOLE : angoisses, anxiété, nervosité, oppression ; chagrin, choc émotionnel ; déception, découragement ; déprime, manque d'envie, lassitude, tristesse ; *émotivité, hypersensibilité ; indécision ; mémoire, concentration ; surmenage, fatigue intellectuelle.

ORIGANUM MAJORANA (MARJOLAINE À COQUILLES) : *déprime, manque d'envie, lassitude, tristesse ; stress.

PELARGONIUM ASPERUM (GÉRANIUM D'ÉGYPTE) : angoisses, anxiété, nervosité, oppression ; stress.

SALVIA SCLAREA (SAUGE SCLARÉE) : mémoire, concentration ; palpitations ; soucis ; stress ; *surmenage, fatigue intellectuelle.

ROSA DAMASCENA (ROSE DE DAMAS) : angoisses, anxiété, nervosité, oppression ; chagrin, choc émotionnel ; déception, découragement ; déprime, manque d'envie, lassitude, tristesse ; insomnie ; palpitations ; panique, trac ; stress.

Les huiles essentielles conseillées pour le massage du dos

Évitez de verser l'huile de massage aux huiles essentielles directement sur la peau du receveur. Étalez-la entre vos paumes pour la chauffer à la température de vos mains avant de l'appliquer sur la peau du receveur.

Si vous ne faites que le massage du dos, vous pouvez incorporer un mélange de trois huiles essentielles (au maximum), que vous choisirez dans les listes données dans ce chapitre. Le nombre de gouttes ne dépassera pas 20 au total, que vous mélangerez à 15 ml d'huile végétale de votre choix. Si vous prévoyez de faire un massage global du corps et d'inclure d'autres protocoles, vous adapterez la quantité d'huiles essentielles utilisées pour le dos afin de ne pas dépasser 20 gouttes dans l'ensemble du massage.

Vous pouvez vous contenter de choisir une seule huile essentielle dans la liste. Dans ce cas, votre choix ira de préférence vers celle qui est indiquée par un astérisque. Il s'agit de mon coup de cœur, parfaitement ciblé du point de vue olfactif pour le but escompté !

Soins

visés

CONFIANCE EN SOI : *Aniba roseaodora*, *Citrus aurantium* (fleurs), **Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), *Vetiveria zizanoides*, *Cinnamomum cassia* (écorce), *Cinnamosma fragrans*.

COURBATURES, TENSIONS, DOULEURS MUSCULAIRES : *Cananga odorata*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Cymbopogon flexuosus*, *Gaultheria procumbens*, *Laurus nobilis*, *Lavandula x burnatii super*, *Lippia citriodora*, **Ocimum basilicum*.

DÉCOURAGEMENT, DÉPRIME, FATIGUE MORALE, INERTIE : *Aniba roseaodora*, *Boswellia carterii*, *Cananga odorata*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Cupressus sempervirens*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, **Lippia citriodora*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), *Santalum album*, *Vetiveria zizanoides*, *Zingiber officinalis* (rhizome).

DOULEURS LOMBAIRES : *Boswellia carterii*, *Cananga odorata*, *Cupressus sempervirens*, **Gaultheria procumbens*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles).

ÉPUISEMENT NERVEUX : *Aniba roseaodora*, *Boswellia carterii*, *Cananga odorata*, *Cinnamosma fragrans*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon flexuosus*, *Laurus nobilis*, *Lavandula x burnatii super*, **Lippia citriodora*, *Mentha x citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Pelar-*

gonium asperum, *Pinus sylvestris* (aiguilles), *Salvia sclarea*,
Santalum album, *Vetiveria zizanoides*.

ÉVEIL DES SENS : **Cananga odorata*, **Mentha x citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), *Santalum album*, *Zingiber officinalis* (rhizome).

FATIGUE PHYSIQUE : *Aniba roseaodora*, *Boswellia carterii*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Cinnamosma fragrans*, *Cymbopogon flexuosus*, *Gaultheria procumbens*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Lavandula x burnatii super*, *Myrtus communis* CT cinéole, **Ocimum basilicum*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), *Zingiber officinalis* (rhizome).

INDÉCISION : *Aniba roseaodora*, **Boswellia carterii*, *Cupressus sempervirens*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Origanum majorana*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), *Vetiveria zizanoides*.

INSOMNIE : *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Chamaemelum nobilis*, *Cymbopogon flexuosus*, **Lavandula x burnatii super*, *Lippia citriodora*, *Pelargonium asperum*, *Santalum album*.

LIBIDO : *Aniba roseaodora*, **Cananga odorata*, *Cinnamomum cassia* (écorce), *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martinii*, *Eugenia caryophyllata*, *Juniperus communis* (baies), *Mentha x citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), *Santalum album*, *Satureja montana*, *Vetiveria zizanoides*, *Zingiber officinalis* (rhizome).

PEURS : *Aniba roseaodora*, *Boswellia carterii*, *Cistus ladaniferus*, *Cupressus sempervirens*, *Gaultheria procumbens*, **Juniperus*

communis (baies), *Laurus nobilis*, *Pelargonium asperum*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), *Vetiveria zizanoides*.

STRESS : *Cananga odorata*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon flexuosus*, *Lavandula x burnatii super*, **Lippia citriodora*, *Mentha x citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Pelargonium asperum*, *Picea mariana* (aiguilles), *Salvia sclarea*.

SURMENAGE : *Aniba roseaodora*, *Boswellia carterii*, *Cistus ladaniferus*, *Gaultheria procumbens*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Lippia citriodora*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), **Salvia sclarea*, *Santalum album*, *Vetiveria zizanoides*, *Zingiber officinalis* (rhizome).

TORTICOLIS, TENSION DANS LES ÉPAULES : *Cananga odorata*, *Chamaemelum nobilis*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon flexuosus*, *Eucalyptus citriodora*, *Gaultheria procumbens*, *Laurus nobilis*, *Lavandula x burnatii super*, **Lippia citriodora*, *Pelargonium asperum*, *Pinus sylvestris* (aiguilles).

VITALITÉ, DÉFENSES NATURELLES : *Aniba roseaodora*, *Boswellia carterii*, *Cinnamomum cassia* (feuille), *Cinnamosma fragrans*, **Cistus ladaniferus*, *Cupressus sempervirens*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Mentha x citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Picea mariana* (aiguilles), **Pinus sylvestris* (aiguilles), *Santalum album*, *Satureja montana*, *Zingiber officinalis* (rhizome).

Huiles essentielles

ANIBA ROSEAODORA (BOIS DE ROSE) : confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; épuisement nerveux ; fatigue physique ; indécision ; libido ; peurs ; surmenage ; vitalité, défenses naturelles.

BOSWELLIA CARTERII (ENCENS OLIBAN) : découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; douleurs lombaires ; épuisement nerveux ; fatigue physique ; *indécision ; peurs ; surmenage ; vitalité, défenses naturelles.

CANANGA ODORATA (YLAG-YLANG) : découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; douleurs lombaires ; douleurs musculaires, courbatures, tensions ; épuisement nerveux ; *éveil des sens ; *libido ; stress ; torticolis, tension dans les épaules.

CISTUS LADANIFERUS (CISTE LADANIFÈRE) : découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; épuisement nerveux ; insomnie ; peurs ; stress ; surmenage ; *vitalité, défenses naturelles.

CITRUS AURANTIUM (PETIT-GRAIN BIGARADIER) [FEUILLES] : douleurs musculaires, courbatures, tensions ; épuisement nerveux ; fatigue physique ; insomnie ; stress ; torticolis, tension dans les épaules.

CITRUS AURANTIUM (NÉROLI) [FLEURS] : confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; épuisement nerveux ; insomnie ; libido ; stress ; torticolis, tension dans les épaules ; vitalité, défenses naturelles.

CYMBOPOGON FLEXUOSUS (LEMONGRASS) : douleurs musculaires, courbatures, tensions ; épuisement nerveux ; fatigue physique ; insomnie ; stress ; torticolis, tension dans les épaules.

GAULTHERIA PROCUMBENS (GAULTHÉRIE COUCHÉE) : *douleurs lombaires ; douleurs musculaires, courbatures, tensions ; fatigue physique ; peurs ; surmenage ; torticolis, tension dans les épaules.

JUNIPERUS COMMUNIS (GENÉVRIER) [BAIES] : découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; douleurs lombaires ; fatigue physique ; indécision ; libido ; *peurs ; surmenage ; vitalité, défenses naturelles.

LAURUS NOBILIS (LAURIER NOBLE) : *confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; douleurs lombaires ; épuisement nerveux ; fatigue physique ; indécision ; douleurs musculaires, courbatures, tensions ; peurs ; surmenage ; torticolis, tension dans les épaules ; vitalité, défenses naturelles.

LAVANDULA X BURNATII SUPER (LAVANDIN SUPER) : douleurs musculaires, courbatures, tensions ; épuisement nerveux ; fatigue physique ; *insomnie ; stress ; torticolis, tension dans les épaules.

LIPPIA CITRIODORA (VERVEINE CITRONNÉE) : découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; douleurs musculaires, courbatures, tensions ; *épuisement nerveux ; insomnie ; *stress ; surmenage ; *torticolis, tension dans les épaules.

MENTHA X CITRATA (MENTHE CITRONNÉE) : épuisement nerveux ; éveil des sens ; libido ; stress ; vitalité, défenses naturelles.

MYRTUS COMMUNIS CT CINÉOLE (MYRTE VERT) : confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; douleurs lombaires ; épuisement nerveux ; éveil des sens ; fatigue physique ; libido ; stress ; surmenage ; vitalité, défenses naturelles.

OCIMUM BASILICUM (BASILIC TROPICAL) : confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; douleurs lombaires ; *douleurs musculaires, courbatures, tensions ; épuisement nerveux ; éveil des sens ; *fatigue physique ; indécision ; libido ; peurs ; surmenage ; torticolis, tension dans les épaules ; vitalité, défenses naturelles.

ORIGANUM MAJORANA (MARJOLAINE À COQUILLES) : confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; épuisement nerveux ; indécision ; surmenage ; vitalité, défenses naturelles.

PELARGONIUM ASPERUM (GÉRANIUM D'ÉGYPTE) : douleurs musculaires, courbatures, tensions ; épuisement nerveux ; insomnie ; stress ; torticolis, tension dans les épaules.

PICEA MARIANA (ÉPINETTE NOIRE) [AIGUILLES] : confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; douleurs lombaires ; épuisement nerveux ; éveil des sens ; fatigue physique ; indécision ; insomnie ; libido ; peurs ; stress ; surmenage ; vitalité, défenses naturelles.

PINUS SYLVESTRIS (PIN SYLVESTRE) [AIGUILLES] : confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; douleurs lombaires ; épuisement nerveux ; éveil des sens ; fatigue physique ; indécision ; libido ; peurs ; surmenage ; torticolis, tension dans les épaules ; *vitalité, défenses naturelles.

SALVIA SCLAREA (SAUGE SCLARÉE) : épuisement nerveux ; insomnie ; stress ; *surmenage.

SANTALUM ALBUM (SANTAL BLANC) : découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; épuisement, tension dans les épaules ; vitalité, défenses naturelles.

VETIVERIA ZIZANOIDES (VÉTIVER) : confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; épuisement nerveux ; fatigue physique ; indécision ; libido ; peurs ; surmenage.

ZINGIBER OFFICINALIS (GINGEMBRE) [RHIZOME] : confiance en soi ; découragement, déprime, fatigue morale, inertie ; éveil des sens ; fatigue physique ; libido ; surmenage ; vitalité, défenses naturelles.

Et aussi...

- HECT *Cinnamomum cassia* (feuille), cannelle feuille
- HECT *Cinnamomum cassia* (écorce), cannelle écorce
- HECT *Cinnamosma fragrans*, saro
- HECT *Cupressus sempervirens*, cyprès toujours vert
- HECT *Satureja montana*, sarriette

Les huiles essentielles conseillées pour le massage du thorax et de la poitrine

Prévoyez la quantité d'huile de massage dont vous aurez besoin avant de commencer. Pour un adulte, 5 ml (1 cuillerée à café) suffiront largement.

Pour un massage du thorax et de la poitrine uniquement, mélangez 20 gouttes au total d'huiles essentielles (trois huiles différentes au maximum) dans 30 ml d'huile végétale. La quantité d'huiles essentielles que vous appliquerez pour un massage de tout le corps ne devant pas dépasser 20 gouttes pour un adulte, il est conseillé de prévoir la quantité d'huile végétale dont vous aurez besoin pour l'ensemble du massage et d'y incorporer les gouttes d'huiles essentielles avant de procéder au massage.

Évitez de verser l'huile de massage aux huiles essentielles directement sur la peau. Étalez plutôt une petite quantité entre vos paumes pour la chauffer à la température de vos mains avant de l'appliquer sur la peau du receveur.

Vous pouvez vous contenter de choisir une seule huile essentielle dans la liste. Dans ce cas, votre choix ira de préférence vers celle qui est indiquée par un astérisque. Il s'agit de mon coup de cœur, parfaitement ciblé du point de vue olfactif pour le but escompté !

Soins

visés

CHAGRIN, CHOC ÉMOTIONNEL : *Boswellia carterii*, **Cinnamosma fragrans*, *Cistus ladaniferus*, *Cymbopogon martini*, *Laurus nobilis*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula latifolia spica*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Pelargonium asperum*, *Picea mariana* (aiguilles), *Rosa damascena*, *Thymus vulgaris* CT linalol.

CONFIANCE EN SOI, TIMIDITÉ : *Boswellia carterii*, *Cananga odorata*, *Cinnamosma fragrans*, *Cymbopogon martini*, *Laurus nobilis*, *Lavandula latifolia spica*, *Melaleuca quinquinervia*, *Mentha x citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), **Thymus vulgaris* CT linalol.

DÉCOURAGEMENT : *Cinnamosma fragrans*, *Cymbopogon martini*, *Laurus nobilis*, *Lavandula latifolia spica*, *Lippia citriodora*, *Melaleuca quinquinervia*, **Myrtus communis* CT cinéole, *Pelargonium asperum*, *Rosa damascena*, *Salvia sclarea*, *Thymus vulgaris* CT linalol.

DÉPRIME, FATIGUE MORALE, LASSITUDE : *Boswellia carterii*, *Cananga odorata*, *Cinnamosma fragrans*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martini*, *Laurus nobilis*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula latifolia spica*, *Lippia citriodora*, *Melaleuca quinquinervia*, *Mentha x citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, **Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Pelargonium asperum*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), *Salvia sclarea*, *Thymus vulgaris* CT linalol.

IRRITABILITÉ : *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Laurus nobilis*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula x burnatii super*, *Lippia citriodora*,

Myrtus communis CT cinéole, *Pelargonium asperum*, **Rosa damascena*, *Salvia sclarea*, *Thymus vulgaris* CT linalol.

FATIGUE NERVEUSE : *Cinnamosma fragrans*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martini*, **Lippia citriodora*, *Mentha x citrata*, *Pelargonium asperum*, *Salvia sclarea*, *Thymus vulgaris* CT linalol.

FATIGUE PHYSIQUE : *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, *Cymbopogon martini*, *Laurus nobilis*, *Lavandula latifolia spica*, *Melaleuca quinquinervia*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Picea mariana* (aiguilles), **Pinus sylvestris* (aiguilles), *Thymus vulgaris* CT linalol.

IMMUNITÉ, VITALITÉ : *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, *Cinnamomum cassia* (feuille), *Cymbopogon martini*, *Laurus nobilis*, *Lavandula latifolia spica*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), **Thymus vulgaris* CT linalol.

INDÉCISION : *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, *Laurus nobilis*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles).

INSOMNIE : *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), **Lavandula angustifolia*, *Lavandula x burnatii super*, *Lippia citriodora*.

OPPRESSION : **Cananga odorata*, *Cinnamosma fragrans*, *Cistus ladaniferus*, *Melaleuca quinquinervia*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Origanum majorana*, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), **Rosa damascena*, *Thymus vulgaris* CT linalol.

PEURS : *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, *Laurus nobilis*, *Lavandula latifolia spica*, *Melaleuca quinquinervia*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Picea mariana* (aiguilles), *Pinus sylvestris* (aiguilles), **Thymus vulgaris* CT linalol.

STRESS : *Cananga odorata*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martini*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula x burnatii super*, *Lippia citriodora*, *Mentha x citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Origanum majorana*, *Pelargonium asperum*, *Picea mariana* (aiguilles), **Rosa damascena*, *Salvia sclarea*, *Thymus vulgaris* CT linalol.

SURMENAGE : *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martini*, *Laurus nobilis*, *Lavandula latifolia spica*, *Lippia citriodora*, *Mentha x citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Picea mariana* (aiguilles), **Pinus sylvestris* (aiguilles), **Rosa damascena*, **Salvia sclarea*, *Thymus vulgaris* CT linalol.

TRISTESSE : *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, **Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martini*, *Laurus nobilis*, *Lavandula latifolia spica*, *Melaleuca quinquinervia*, *Origanum majorana*, *Pelargonium asperum*, *Picea mariana* (aiguilles), **Rosa damascena*, *Thymus vulgaris* CT linalol.

Huiles

essentielles

BOSWELLIA CARTERII (ENCENS OLIBAN) : chagrin, choc émotionnel ; confiance en soi, timidité ; déprime, fatigue morale, lassitude ; irritabilité ; fatigue physique ; immunité, vitalité ; indécision ; peurs ; surmenage ; tristesse.

CANANGA ODORATA (YLANG-YLANG) : confiance en soi, timidité ; *oppression ; stress.

CINNAMOSMA FRAGRANS (SARO) : *chagrin, choc émotionnel ; confiance en soi, timidité ; découragement ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue nerveuse ; fatigue physique ; irritabilité ; immunité, vitalité ; indécision ; oppression ; peurs ; surmenage ; tristesse.

CISTUS LADANIFERUS (CISTE LANADIFÈRE) : chagrin, choc émotionnel ; déprime, fatigue morale, lassitude ; irritabilité ; insomnie ; oppression ; stress ; surmenage ; *tristesse.

CITRUS AURANTIUM (PETIT-GRAIN BIGARADIER) [FEUILLES] : insomnie ; stress ; surmenage.

CITRUS AURANTIUM NÉROLI) [FLEURS] : déprime, fatigue morale, lassitude ; irritabilité ; fatigue nerveuse ; insomnie ; stress ; surmenage ; tristesse.

CYMBOPOGON MARTINII (PALMAROSA) : chagrin, choc émotionnel ; confiance en soi, timidité ; découragement ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue nerveuse ; fatigue physique ; immunité, vitalité ; stress ; surmenage ; tristesse.

LAURUS NOBILIS (LAURIER NOBLE) : chagrin, choc émotionnel ; confiance en soi, timidité ; découragement ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue physique ; immunité, vitalité ; indécision ; irritabilité ; peurs ; stress ; surmenage ; tristesse.

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVANDE VRAIE) : chagrin, choc émotionnel ; déprime, fatigue morale, lassitude ; *insomnie ; irritabilité ; stress.

LAVANDULA X BURNATII SUPER (LAVANDIN SUPER) : insomnie ; irritabilité ; stress.

LAVANDULA LATIFOLIA SPICA (LAVANDE ASPIC) : chagrin, choc émotionnel ; confiance en soi, timidité ; découragement ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue physique ; immunité, vitalité ; peurs ; surmenage ; tristesse.

LIPPIA CITRIODORA (VERVEINE CITRONNÉE) : déprime, fatigue morale, lassitude ; *fatigue nerveuse ; indécision ; insomnie ; irritabilité ; stress.

MELALEUCA QUINQUINERVA (NIAOULI) : confiance en soi, timidité ; découragement ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue physique ; oppression ; peurs ; surmenage ; tristesse.

MENTHA X CITRATA (MENTHE CITRONNÉE) : confiance en soi, timidité ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue nerveuse ; stress ; surmenage.

MYRTUS COMMUNIS CT CINÉOLE (MYRTE VERT) : chagrin, choc émotionnel ; confiance en soi, timidité ; *découragement ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue physique ; irritabilité ; immunité, vitalité ; oppression ; peurs ; stress ; surmenage.

OCIMUM BASILICUM (BASILIC TROPICAL) : confiance en soi, timidité ; *déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue physique ; immunité, vitalité ; surmenage.

ORIGANUM MAJORANA (MARJOLAINE À COQUILLE) : confiance en soi, timidité ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue physique ; immunité, vitalité ; oppression ; stress ; tristesse.

PELARGONIUM ASPERUM (GÉRANIUM D'ÉGYPTE) : chagrin, choc émotionnel ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue nerveuse ; irritabilité ; stress ; tristesse.

PICEA MARIANA (ÉPINETTE NOIRE) [AIGUILLES] : chagrin, choc émotionnel ; confiance en soi, timidité ; découragement ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue physique ; immunité, vitalité ; indécision ; oppression ; peurs ; stress ; surmenage ; tristesse.

PINUS SYLVESTRIS (PIN SYLVESTRE) [AIGUILLES] : confiance en soi, timidité ; déprime, fatigue morale, lassitude ; *fatigue physique ; immunité, vitalité ; indécision ; oppression ; peurs ; *surmenage.

ROSA DAMASCENA (ROSE DE DAMAS) : chagrin, choc émotionnel ; confiance en soi, timidité ; découragement ; *irritabilité ; *oppression ; *stress ; *surmenage ; *tristesse.

SALVIA SCLAREA (SAUGE SCLARÉE) : découragement ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue nerveuse ; irritabilité ; stress ; surmenage.

THYMUS VULGARIS CT LINALOL (THYM COMMUN) : chagrin, choc émotionnel ; *confiance en soi, timidité ; découragement ; déprime, fatigue morale, lassitude ; fatigue nerveuse ; fatigue physique ; irritabilité ; *immunité, vitalité ; oppression ; *peurs ; stress ; surmenage ; tristesse.

Les huiles essentielles conseillées pour le massage du ventre

Choisissez trois huiles essentielles maximum parmi celles conseillées aux pages suivantes. Pour le seul massage du ventre, mélangez 20 gouttes au total dans 30 ml d'huile végétale.

Évitez de verser l'huile de massage aux huiles essentielles directement sur la peau. Étalez plutôt une petite quantité entre vos paumes pour la chauffer à la température de vos mains avant de l'appliquer sur la peau du receveur.

Vous pouvez vous contenter de choisir une seule huile essentielle dans la liste. Dans ce cas, votre choix ira de préférence vers celle qui est indiquée par un astérisque. Il s'agit de mon coup de cœur, parfaitement ciblé du point de vue olfactif pour le but escompté !

Soins

ACIDITÉ GASTRIQUE : *Artemisia dracunculus*, *Coriandrum sativum*, **Citrus aurantium* (feuilles), *Chamaemelum nobile*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula x burnatii super*.

ANGOISSES, ANXIÉTÉ, NERVOUSITÉ : *Artemisia dracunculus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), **Chamaemelum nobile*, *Lavandula angustifolia*, *Mentha citrata*, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Pelargonium asperum*, *Salvia sclarea*, *Santalum album*.

BALLONNEMENTS : *Artemisia dracunculus*, *Coriandrum sativum*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Lavandula x burnatii super*, *Ocimum basilicum*, **Zingiberus officinalis* (rhizome).

BOULIMIE : *Artemisia dracunculus*, *Cananga odorata*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (feuilles), **Lavandula angustifolia*, *Mentha citrata*, *Salvia sclarea*, *Zingiberus officinalis* (rhizome).

CHAGRIN, CHOC ÉMOTIONNEL : *Boswellia carterii*, **Cinnamosma fragrans*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Juniperus communis* (baies), *Myrtus communis* CT cinéole, *Piper nigrum*, **Rosa damascena*.

COLÈRE, FRUSTRATION, IRRITABILITÉ : *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), *Chamaemelum nobile*, *Laurus*

CONSEIL

Pour respecter l'intégrité sublime de son parfum, il est déconseillé de mélanger l'huile essentielle de rose de Damas à une autre huile essentielle.

nobilis, *Lavandula x burnatii super*, **Lippia citriodora*, *Myrtus communis* CT cinéole, **Rosa damascena*.

CONCENTRATION : *Citrus aurantium* (fleurs), *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole, **Salvia sclarea*, *Zingiberus officinalis* (rhizome).

CRAMPES : **Artemisia dracunculus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Laurus nobilis*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula x burnatii super*, **Ocimum basilicum*.

DÉCEPTION AMOUREUSE : *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, **Cistus ladaniferus*, *Juniperus communis* (baies), *Myrtus communis* CT cinéole, *Origanum majorana*, **Rosa damascena*, *Salvia sclarea*.

DÉCOURAGEMENT : *Aniba roseaodora*, **Cinnamosma fragrans*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martinii*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Pelargonium asperum*, *Santalum album*.

DÉPRIME, LASSITUDE : *Aniba roseaodora*, *Cananga odorata*, *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martinii*, *Laurus nobilis*, *Lippia citriodora*, *Mentha citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, **Origanum majorana*, **Rosa damascena*, *Zingiberus officinalis* (rhizome).

ÉMOTIVITÉ, HYPERSENSIBILITÉ : *Aniba roseaodora*, *Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, *Cymbopogon martinii*, *Laurus nobilis*, **Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, **Rosa damascena*, *Santalum album*.

FATIGUE NERVEUSE : *Aniba roseaodora*, *Cinnamosma fragrans*, **Citrus aurantium* (fleurs), *Coriandrum sativum*, *Cymbopogon martinii*, *Laurus nobilis*, *Lippia citriodora*, *Mentha citrata*,

Myrtus communis CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Pelargonium asperum*, *Salvia sclarea*, **Rosa damascena*, *Santalum album*.

HYPERACTIVITÉ : *Cananga odorata*, *Cistus ladaniferus*, *Chamaemelum nobile*, *Lavandula angustifolia*, **Lavandula x burnatii super*, *Lippia citriodora*, *Mentha citrata*, *Salvia sclarea*, *Santalum album*.

INDÉCISION : *Aniba roseaodora*, **Boswellia carterii*, *Cinnamosma fragrans*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole, **Rosa damascena*.

INSOMNIE, TROUBLES DU SOMMEIL : *Artemisia dracunculus*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Chamaemelum nobile*, **Lavandula angustifolia*, *Lavandula x burnatii super*, *Lippia citriodora*, *Pelargonium asperum*, *Salvia sclarea*, *Santalum album*.

LIBIDO : *Aniba roseaodora*, **Cananga odorata*, *Cymbopogon martinii*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, **Mentha citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Piper nigrum*, *Santalum album*, *Zingiberus officinalis* (rhizome).

MAUX DE VENTRE : *Aniba roseaodora*, **Cananga odorata*, *Cymbopogon martinii*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, **Mentha citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Santalum album*, *Zingiberus officinalis* (rhizome).

OPPRESSION : **Cananga odorata*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), *Coriandrum sativum*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula x burnatii super*, *Mentha citrata*, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Pelargonium asperum*, *Rosa damascena*, *Salvia sclarea*, *Santalum album*.

PANIQUE, TRAC : *Aniba roseaodora*, *Boswellia carterii*, *Cananga odorata*, *Cinnamosma fragrans*, *Cistus ladaniferus*, **Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Lavandula x burnatii super*, *Piper nigrum*.

PLEXUS NOUÉ : *Artemisia dracunculus*, *Cananga odorata*, **Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), *Lavandula angustifolia*, *Lavandula x burnatii super*, *Mentha citrata*, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Pelargonium asperum*, **Rosa damascena*, *Zingiberus officinalis* (rhizome).

STRESS : *Aniba roseaodora*, *Artemisia dracunculus*, *Cananga odorata*, *Cinnamosma fragrans*, *Citrus aurantium* (feuilles), *Citrus aurantium* (fleurs), *Chamaemelum nobile*, *Cymbopogon martinii*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula x burnatii super*, **Lippia citriodora*, *Mentha citrata*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Origanum majorana*, *Pelargonium asperum*, **Rosa damascena*, *Salvia sclarea*, *Santalum album*.

SURMENAGE : *Aniba roseaodora*, *Cinnamosma fragrans*, *Cistus ladaniferus*, *Citrus aurantium* (fleurs), *Cymbopogon martinii*, *Juniperus communis* (baies), *Laurus nobilis*, *Myrtus communis* CT cinéole, *Ocimum basilicum*, *Origanum majorana*, *Piper nigrum*, **Salvia sclarea*, *Zingiberus officinalis* (rhizome).

Huiles

essentielles

ANIBA ROSEAODORA (BOIS DE ROSE) : découragement ; déprime, lassitude ; émotivité, hypersensibilité ; fatigue nerveuse ; hyperactivité ; indécision ; libido ; panique, trac ; stress ; surmenage.

ARTEMISIA DRACUNCULUS (ESTRAGON) : acidité gastrique ; angoisses, anxiété, nervosité ; ballonnements ; boulimie ; *crampes ; insomnie, troubles du sommeil ; maux de ventre ; plexus noué ; stress.

BOSWELLIA CARTERII (ENCENS OLIBAN) : chagrin, choc émotionnel ; déception amoureuse ; émotivité, hypersensibilité ; *indécision ; panique, trac.

CANANGA ODORATA (YLANG-YLANG) : boulimie ; déprime, lassitude ; hyperactivité ; *libido ; maux de ventre ; *oppression ; panique, trac ; plexus noué ; stress.

CINNAMOSMA FRAGRANS (SARO) : *chagrin, choc émotionnel ; déception amoureuse ; *découragement ; déprime, lassitude ; émotivité, hypersensibilité ; fatigue nerveuse ; hyperactivité ; indécision ; panique, trac ; stress ; surmenage.

CISTUS LADANIFERUS (CISTE LADANIFÈRE) : boulimie ; chagrin, choc émotionnel ; *déception amoureuse ; hyperactivité ; oppression ; panique, trac ; surmenage.

CITRUS AURANTIUM (PETIT-GRAIN BIGARADIER) [FEUILLES] : *acidité gastrique ; angoisses, anxiété, nervosité ; ballonnements ; boulimie ; chagrin, choc émotionnel ; colère, frustration, irritabilité ; crampes ; *maux de ventre ; oppression ; *plexus noué ; stress.

CITRUS AURANTIUM (NÉROLI) [FLEURS] : angoisses, anxiété, nervosité ; boulimie ; colère, frustration, irritabilité ; concentration ; découragement ; déprime, lassitude ; *fatigue nerveuse ; insomnie, troubles du sommeil ; oppression ; plexus noué ; stress ; surmenage.

CHAMAEMELUM NOBILE (CAMOMILLE NOBLE) : acidité gastrique ; *angoisses, anxiété, nervosité ; colère, frustration, irritabilité ; hyperactivité ; insomnie, troubles du sommeil ; stress.

CYMBOPOGON MARTINII (PALMAROSA) : découragement ; déprime, lassitude ; émotivité, hypersensibilité ; fatigue nerveuse ; libido ; stress ; surmenage.

JUNIPERUS COMMUNIS (GENÉVRIER) [BAIES] : chagrin, choc émotionnel ; concentration ; déception amoureuse ; découragement ; indécision ; libido ; *panique, trac ; surmenage.

LAURUS NOBILIS (LAURIER NOBLE) : colère, frustration, irritabilité ; concentration ; crampes ; découragement ; déprime, lassitude ; émotivité, hypersensibilité ; fatigue nerveuse ; indécision ; libido ; panique, trac ; surmenage.

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVANDE VRAIE) : acidité gastrique ; angoisses, anxiété, nervosité ; *boulimie ; crampes ; hyperactivité ; *insomnie, troubles du sommeil ; maux de ventre ; oppression ; plexus noué ; stress.

LAVANDULA X BURNATII SUPER (LAVANDIN SUPER) : acidité gastrique ; ballonnements ; colère, frustration, irritabilité ; crampes ; *hyperactivité ; insomnie, troubles du sommeil ; maux de ventre ; oppression ; panique, trac ; plexus noué ;

~~LEPIS~~ CITRIODORA (VERVEINE CITRONNÉE) : *colère, frustration, irritabilité ; déprime, lassitude ; fatigue nerveuse ; hyperactivité ; insomnie, troubles du sommeil ; *stress.

MENTHA X CITRATA (MENTHE CITRONNÉE) : angoisses, anxiété, nervosité ; boulimie ; déprime, lassitude ; fatigue nerveuse ; hyperactivité ; *libido ; maux de ventre ; plexus noué ; stress.

MYRTUS COMMUNIS CT CINÉOLE (MYRTE COMMUN) : chagrin, choc émotionnel ; colère, frustration, irritabilité ; concentration ; crampes ; déception amoureuse ; découragement ; déprime, lassitude ; *émotivité, hypersensibilité ; fatigue nerveuse ; indécision ; libido ; oppression ; stress ; surmenage.

OCIMUM BASILICUM (BASILIC TROPICAL) : angoisses, anxiété, nervosité ; ballonnements ; *crampes ; découragement ; déprime, lassitude ; émotivité, hypersensibilité ; fatigue nerveuse ; libido ; maux de ventre ; oppression ; panique, trac ; plexus noué ; surmenage.

ORIGANUM MAJORANA (MARJOLAINE À COQUILLES) : angoisses, anxiété, nervosité ; déception amoureuse ; *déprime, lassitude ; fatigue nerveuse ; maux de ventre ; oppression ; plexus noué ; stress ; surmenage.

PELARGONIUM ASPERUM (GÉRANIUM D'ÉGYPTE) : angoisses, anxiété, nervosité ; découragement ; fatigue nerveuse ; insomnie, troubles du sommeil ; maux de ventre ; oppression ; plexus noué ; stress.

SALVIA SCLAREA (SAUGE SCLARÉE) : angoisses, anxiété, nervosité ; boulimie ; *concentration ; déception amoureuse ; fatigue nerveuse ; hyperactivité ; insomnie, troubles du sommeil ; maux de ventre ; stress ; *surmenage.

SANTALUM ALBUM (SANTAL BLANC) : angoisses, anxiété, nervosité ; découragement ; émotivité, hypersensibilité ; fatigue nerveuse ; hyperactivité ; indécision ; insomnie, troubles du sommeil ; libido ; maux de ventre ; stress.

ROSA DAMASCENA (ROSE DE DAMAS) : *angoisses, anxiété, nervosité ; *chagrin, choc émotionnel ; *colère, frustration, irritabilité ; *déception amoureuse ; *découragement ; *déprime, lassitude ; *émotivité, hypersensibilité ; *fatigue nerveuse ; *indécision ; *oppression ; *panique, trac ; *plexus noué ; *stress ; *surmenage.

ZINGIBERUS OFFICINALIS (GINGEMBRE) [RHIZOME] : *ballonnements ; boulimie ; concentration ; déprime, lassitude ; libido ; plexus noué ; surmenage.

Et aussi...

- HECT *Piper nigrum* (poivre noir)
- HECT *Coriandrum sativum* (coriandre)

Table des massages

Techniques pour masser

l'autre.

Le massage du visage

Frictions devant les oreilles

Frictions sur le front

Balayage des sourcils

Balayage du front

Rotations sur les tempes

Lissage du nez

Étirements sur les pommettes

Étirements autour de la bouche

Étirements sur le menton

Pressions vers les oreilles

Le massage du dos

Prise de contact

Glissés du bout des doigts

Pressions le long des vertèbres

Rotations au niveau du sacrum

Massage des épaules

Glissés entrecroisés

Pétrissage de la nuque

Pétrissage des fessiers

Étirements

Le massage du thorax et de la poitrine

Prise de contact

Rotations glissées sur le thorax

Rotations glissées sur le sternum
Pétrissage des muscles pectoraux

Le massage du ventre

Prise de contact
Cercles excentriques à partir du nombril
Petits cercles sur l'abdomen
Pour finir le massage du ventre

Le massage des jambes

I. FACE POSTÉRIEURE DES JAMBES

Lissages de la jambe
Pétrissage de la jambe
Pressions glissées sur le mollet
Massage du creux poplité
Pressions glissées sur les cuisses

Prise de contact
Massage sur la zone réflexe du plexus solaire
Massage du talon et du tendon
Massage des orteils
Reptations sur le dessus du pied
Glissés de pouces latéraux
Glissés de pouces vers le haut
Préparation de la jambe
Pressions glissées des pouces sur la jambe
Massage de la rotule
Pressions des mains sur la cuisse

Le massage des bras

Effleurements de l'avant-bras
Rotations du poignet

Reptations sur la face palmaire des doigts
Détente du pouce
Pétrissage des palmures des doigts
Stimulation de la paume
Pressions du pouce sur l'avant-bras
Pétrissage du bras et de l'épaule

L'automassage aux huiles essentielles

La tête au calme
L'éclat du visage
Drainage lymphatique
Jambes légères
Soin anticellulite
Équilibre hormonal chez la femme
Automassage revitalisant
Automassage relaxant

Pour l'éditeur, le principe est d'utiliser des papiers composés de fibres naturelles renouvelables, recyclables et fabriquées à partir de bois issus de forêts qui adoptent un système d'aménagement durable. En outre, l'éditeur attend de ses fournisseurs de papier qu'ils s'inscrivent dans une démarche de certification environnementale reconnue.

Imprimé en Allemagne par GGP Media GmbH, Poessneck, avril 2012

ISBN : 978-2-501-08032-3
4072898
dépôt légal : mai 2012