



Automassage
Les Essentiels

Par Haudry Escandon
Massothérapeute



PRÉSENTATION DE HAUDRY ESCANDON

Haudry Escandon est une massothérapeute qui compte 10 années d'expérience dans le domaine. Dotée d'une formation en kinésithérapie, en réflexologie, en massage pour femmes enceintes, en massage sportif, ainsi qu'en techniques de gestion de la douleur, elle est affiliée au RMQ-FQM.

Les bienfaits de l'automassage

L'automassage libère des endorphines, aide à la récupération en améliorant la circulation sanguine et en étirant les fibres musculaires, soulage stress et fatigue, favorise la récupération sportive. C'est une technique de bien-être accessible.

Les techniques d'auto-massage, telles que le pétrissage, les mouvements circulaires, les pressions glissées et le palper-rouler, permettent de soulager efficacement les tensions musculaires, d'améliorer la circulation et de favoriser la relaxation en 5 à 10 minutes.

Pratiqués sur le cou, les épaules, le dos ou les pieds, ces gestes ciblés nécessitent une respiration profonde et une pression adaptée pour maximiser les bienfaits sans douleur.



Les techniques et les zones ciblées

Visage-Tempes / Cuir Chevelu :

Massez le cuir chevelu avec le bout des doigts pour stimuler la circulation.
Pour le visage-tempes, effectuez de légers mouvements circulaires en partant du front vers les tempes. Tapotements, pressions légères pour soulager maux de tête, les joues et le menton s'étirer vers le haut.

Cou et Épaules :

Utilisez vos doigts pour appliquer une pression ferme en mouvements circulaires.
Pétrissez les trapèzes avec la main opposée et utilisez des points de pression pour détendre les muscles.
Le tapotement des trapèzes avec le poing est également efficace.

Dos / Omoplates :

Utilisation d'une balle de tennis contre un mur, en mouvements lents de haut en bas.

Dos :

Utilisez une balle de tennis ou de massage pour rouler sur les zones tendues, notamment la zone entre les omoplates et le bas du dos, en contrôlant la pression.

Les conseils pratiques



Respiration : Respirez calmement pour favoriser le relâchement musculaire.



Chaleur : Préchauffer les mains ou utiliser une huile végétale facilite le massage.



Intensité : La pression doit être ferme mais ne jamais causer de douleur intense.



Durée : Quelques minutes suffisent par zone pour un effet relaxant.

Nous remercions les institutions et les organismes qui ont rendu ce projet possible

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada
Canada

Réseau TNO Santé
LA FÉDÉRATION FRANCO-TÉNOISE
CFA YELLOWKNIFE
FrancoZone
ALLIANCE DES FEMMES DE LA FRANCOPHONIE CANADIENNE