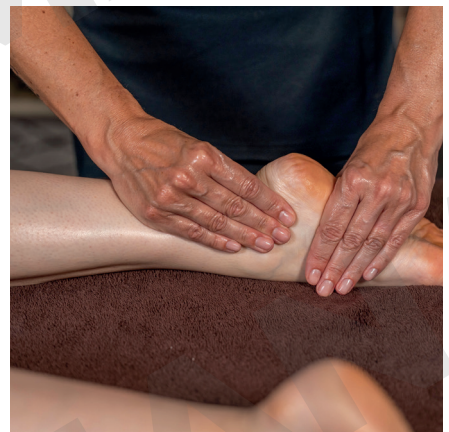
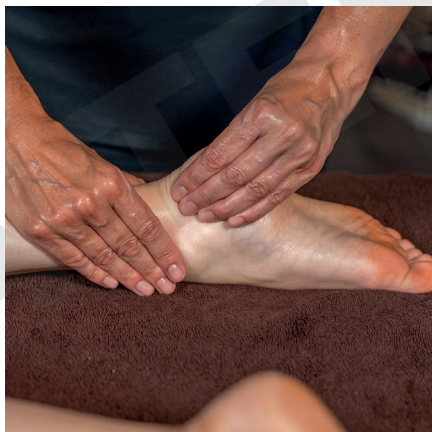


Massage de la Jambe



32. Circulaire avec les 2 mains sur les malléoles en alternatifif



33. Drainage simple

34. Drainage chausson

35. Drainage croisé-décroisé

36. Lissage main en V du mollet x3

Mettre les mains en V : main extérieure devant la main intérieure, elles s'imbriquent l'une dans l'autre

37. Lissage main en V de la cuisse x3

38. Arrivée au fessier ouvrir en fleur : Grand, Moyen, Petit, Redescendre en lissage

Les mains se séparent et dessinent les muscles fessiers avec les pouces

39. Pétrissage des malléoles en pince en alternatifif x4

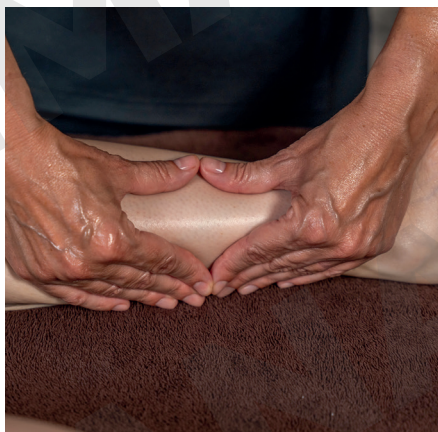
40. Grand pétrissage du mollet x4

Travailler avec les pouces sur la ligne médiane, le changement se fait en haut et en bas comme un essorage



41. Pétrissage de la première bande x4 en aller-retour

Les mains en triangle, les doigts travaillent en alternatif



42. Pétrissage de la seconde bande x4 en aller-retour

Les mains pétrissent en pince



43. Pétrissage de la troisième bande x4

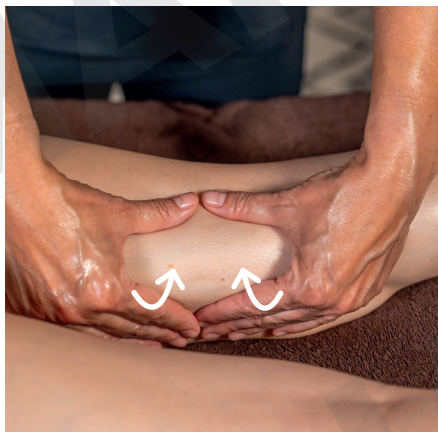
Lissage appuyé en petits allers-retours avec les pouces puis redescendre en lissage léger avec les pouces.



44. Grand pétrissage de la cuisse x4



45. Pétrissage en alternatif de la première bande x4



46. Pétrissage en alternatif de la seconde bande x4

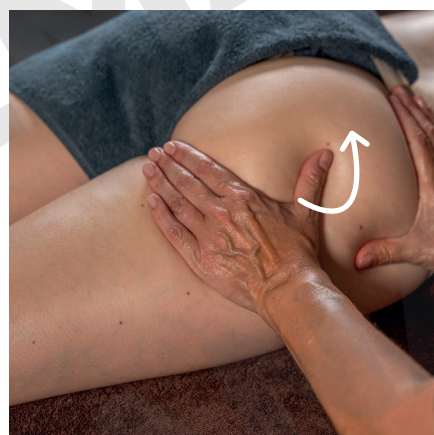


47. Pétrissage de la troisième bande x4

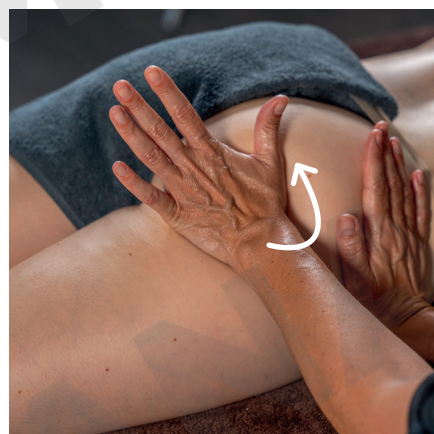
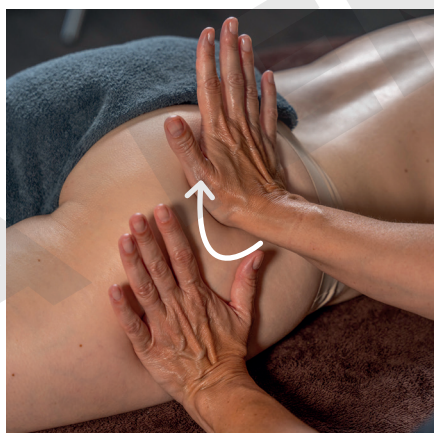


48. Pétrissage du fessier avec les pouces en alternatif x8

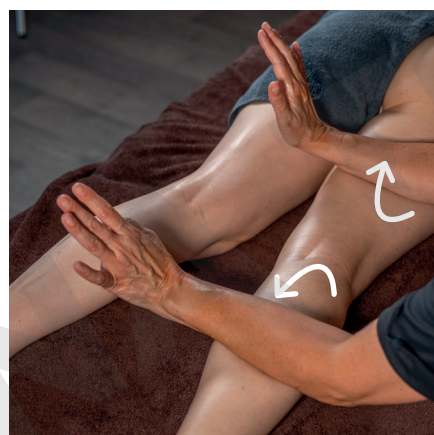
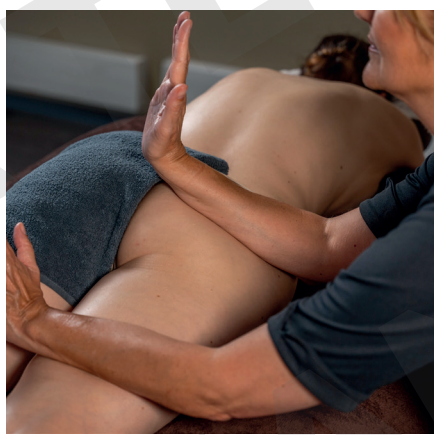
Positionner une main sous le fessier et une main en haut du fessier



49. Pétrissage avec les paumes en alternatif x4



50. Pétrissage avec les avant-bras en alternatif x4



51. Pétrissage fessier-cuisse en alternatif x4

52. Pétrissage cuisse-mollet en alternatif x4

53. Pétrissage mollet-pied en alternatif x4

54. Petites fouilles du mollet

Alternatif et appuyé, retour léger



55. Grandes fouilles du mollet

Lissage ensemble et appuyé

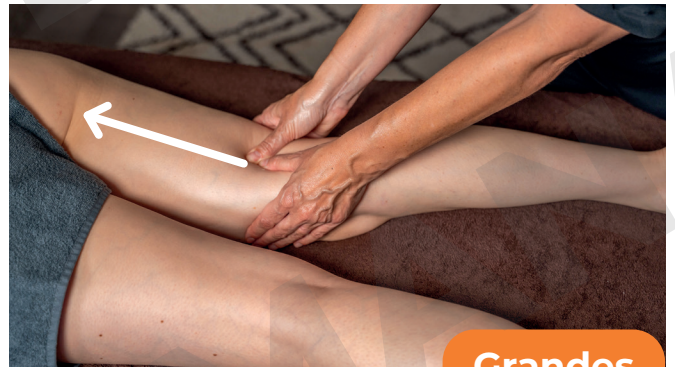


56. Petites et grandes fouilles qui s'enchainent sur le mollet x2

57. Petites et grandes fouilles sur la cuisse x2



Petites



Grandes

58. Drainage du mollet x3

59. Soulever la jambe

60. Lissage en pince du mollet, main extérieure 4 petites pinces et retour en crochet tibia



61. Idem avec la main intérieure 4 petites pinces et retour en crochet tibia

Lissage en pince du mollet



62. Grandes pinces sur le mollet x4

En changeant de main à chaque fois

63. Plier la jambe

64. Circulaire de la base du pied dans un sens puis dans l'autre

Tenir le talon en même temps

65. Pointe/flexe x2



66. Frotter le pied avec la main à plat

67. Lissage de la malléole intérieure avec les doigts x3



68. Lissage de la malléole extérieure avec le pouce x3



69. Lissage ensemble des malléoles

70. Prise en sandwich



71. Pétrissage du pied dessus



72. Pétrissage du pied dessous, puis pétrissage ensemble

