



Shiro-Abhyanga

MASSAGE AYURVÉDIQUE DE LA TÊTE



A- PRÉPARATION (SANS HUILE)

- Prise de contact, mains sur les épaules
- 3 Grandes respirations, accompagner avec pressions
- Mouvements de la tête accompagnés par la main posée dessus
- Gros pincements épaules et haut de bras
- Pétrissages des épaules
- Pousser les épaules / tirer les épaules / Alternier pousser/tirer
- Hachures épaules mains alternées
- Hachures cuir chevelu + épaules
- 2 mains collées (en coques) - épaules + cuir chevelu

B- MASSAGE A L'HUILE

Appliquer en filet sur le sommet du crâne puis avec des effleurages sur les épaules

NUQUE

- 1- Pétrissages nuque et trapèzes pouces alternés
- Une main sur le front, l'autre en bracelet autour de la nuque : pincer et lisser
- 2- Paumes de mains croisées : rotations sur la nuque
- 3-Pressions occiput avec le pouce (3 visser et 3 dévisser) x3
- 3-Aller : avec le pouce et le majeur :
pressions circulaires le long de l'os occipital - retour en lissage : revenir au centre (occiput)
- 4-Frottements en aller-retour avec la paume : sur l'os occipital d'une oreille à l'autre.

CUIR CHEVELU

- 5-Mobilisation cuir : doigts dans la chevelure : monter vers le sommet du crâne
- 6-Effectuer des manœuvres de shampoing
- 7-Pinces alternées sur la chevelure
- 8-Une main sur le front, ébouriffer les cheveux main en crabe
- 9-Doigts dans la chevelure, tirer les cheveux en fermant les points
- 10-Frictions sur tout le crâne par 3
- 11-Mains en étau, pressions progressives par 3
- 12-Coiffer la chevelure mains en peigne
- 12-Spirales mèches par mèches dans le sens des aiguilles
- 12- Spirale de la queue de cheval (si cheveux longs)
- 12- Tirer la masse de cheveux vers le haut (si cheveux courts)



Shiro-Abhyanga

MASSAGE AYURVÉDIQUE DE LA TÊTE

C- MASSAGE VISAGE

Prévoir une serviette pour protéger les vêtements du praticien

Prélever de l'huile et appliquer sur le visage

- 1- Massage vertical du front
- 2- Massage horizontal du front
- 3- Pincement des sourcils
- 4- Massage des tempes
- 5- Massage du nez, le long de l'os du nez et des orbites
- 6- Massage des lèvres
- 7- Massage du menton, pouces alternés + lissages
- 8- Massage des maxillaires, mouvements circulaires du menton vers les oreilles

MASSAGE DES OREILLES

- 1- Rotation des paumes sur les oreilles
- 2- Pincer et masser l'extrémités
- 3- Tirer les oreilles vers le haut
- 4- Plier les oreilles
- 5- Glisser derrière les oreilles (frictions ciseaux)

GLOBAL VISAGE

- 1- Massage du cou + pianotage
- 2- Pianotage sur le visage et le haut du cuir chevelu
- 3- Plumes avec la pulpe des doigts vers le haut
- 4- Mains en coque «cloche» sur les yeux (obscurité+chaleur) pdt 10/15 sec
- 5- Étau sur le crâne : replacer la tête droite du client
Trois Grandes respirations ensemble

FIN DU SOIN

Repositionner les mains sur épaules

Pressions et chasser vers l'extérieur

Proposer de rincer le visage à l'aide d'une serviette chaude et humide
ou une brume à l'Aloe Vera (qui absorbe l'huile)

Proposer de repartir avec l'huile chaude pour la nuit
ou faire un shampoing : refaire les mêmes manœuvres
que lors du massage pour rester dans la même énergie.