

Automassage du ventre

Comment allez-vous après ces 2 semaines de confinement chez vous ? C'est par moment un peu difficile. C'est tout un changement dans tous les domaines. Essayez de vivre le plus possible dans l'instant présent. Et si c'est trop difficile, trouvez des outils pour vous aider. J'ai mis sur mon site des pistes, à la TV ou sur le net, vous trouverez bien d'autres outils. C'est important de bien rester dans vos pieds, plus vous êtes dans vos pieds, mieux vous serez dans votre tête...
Merci pour vos retours et vos messages, vos partages....

Continuons notre découverte dans l'automassage..... avec notre ventre....

Comme toujours, un peu de prise de conscience. Mon ventre c'est quoi ? Quelle relation ai-je avec lui ? Avez-vous conscience de tout ce qu'il y a dans votre ventre ? La boule au ventre ? Des organes ? Comme des émotions ? Que ressentez-vous en ce moment ?

Notez tout cela dans votre carnet de bord

Pour ma part, la découverte du massage du ventre remonte à bien longtemps.

Durant ma formation en massage, j'ai appris à masser le ventre. Quelques mouvements et voilà !!!!

Rien de bien spécial, si ce n'est que certaines personnes n'apprécient pas trop. C'est quand même une zone très intime.

J'ai commencé à découvrir les ventres, il y a plusieurs années. Une collègue partait en vacances un mois. Une de ces clientes venait pour un massage de pieds de 30' et un drainage du ventre de 30'. Oups j'ai jamais fait 30 minutes pour masser un ventre !!!! Normalement en 5/10' j'avais fait le tour de cette zone !!!!

Bon, je verrai bien. Je me lance !!! Je laisse mes mains se « promener » sur son ventre, et je découvre bien des choses. Des zones très tendues, et qui lâchent sous mes doigts après un moment. Des bruits.... et je me suis mise à aimer masser les ventres. J'ai suivi des cours sur le massage du ventre en profondeur, sur le massage des organes de l'abdomen, sur la respiration associée avec le massage. Et c'est juste top tout ce que les ventres nous racontent. Les personnes qui viennent se faire masser et celles qui suivent mes cours MLC savent que **j'adore entendre les ventres qui chantent....**

Installez-vous toujours confortablement, allongez-vous sur un fauteuil, sur votre lit, sur le sol.... Regardez d'avoir bien chaud.... Un coussin sous la tête et fléchissez les jambes. Prenez votre huile ou crème près de vous. Vous pouvez aussi mettre une bougie et de la musique douce si vous le désirez....

Alors bonne découverte et bien du plaisir...

Comme toujours, à la fin du massage, lavez-vous les mains jusqu'au coude pour enlever tout ce qui n'est pas bon pour vous....