

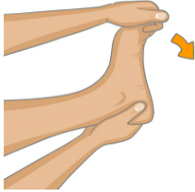

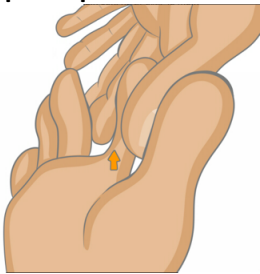



<p>1-Articulez la cheville</p> 	<p>Commencer par votre pied gauche. Commencez par détendre l'articulation de la cheville. Saisissez d'une main la partie inférieure du tibia (au-dessus de la cheville). De l'autre, saisissez le pied. Tout en maintenant la jambe, faites tourner le pied en l'emmenant dans son amplitude maximale en dedans, en dehors, en haut et en bas, en le fléchissant et en l'emmenant en extension.</p>
<p>2- Masser plante du pied</p> 	<p>Effectuez des allers-retours sur la plante du pied depuis les orteils jusqu'au talon en n'appuyant que légèrement. Maintenez le pied avec une main et effectuez ce mouvement avec l'autre (vous pouvez utiliser les deux mains si vous avez une bonne dynamique et que cette prise vous convient mieux). Faites plusieurs fois ces mouvements. Remarque : attention, la plante du pied est particulièrement sensible Il vous faudra donc adapter la pression de votre massage pour que cela reste agréable et efficace.</p>
<p>3- Effectuez une flexion-extension des orteils</p> 	<p>(pied gauche), enveloppez les orteils dans une main en soutenant le pied de l'autre. Pliez doucement les orteils vers l'avant (comme pour lui faire faire une pointe) et allez doucement au maximum de l'amplitude possible. Emmenez ensuite les orteils vers l'arrière (en les redressant) et allez, cette fois encore, le plus loin possible. Pour cette manipulation, il ne faut pas forcer, mais tout de même aller suffisamment loin pour bien détendre les tendons des muscles fléchisseurs et extenseurs des orteils.</p>
<p>4- Détendez les orteils</p> 	<p>Saisissez le petit orteil gauche par son extrémité et tirez doucement dessus de façon à le détendre. Ensuite, faites pivoter l'orteil à gauche et à droite de façon à amener l'ongle à se tourner vers le 4e orteil puis vers l'extérieur. Répétez l'opération sur tous les orteils. Remarque : les articulations peuvent légèrement craquer, cela est parfaitement normal et ne pose pas de problème.</p>
<p>5- Faites un massage spécifique des orteils</p> 	<p>Traiter ensuite individuellement chacun de vos orteils du pied gauche. Tenez le talon dans votre main gauche et avec la main droite, commencez par masser le petit orteil : Placez la pulpe du pouce sur la face plantaire de l'orteil et la pulpe, ou la deuxième phalange, de l'index sur la face dorsale. Faites remonter vos doigts de la base de l'orteil à son extrémité, sans omettre la zone de l'ongle. Répétez plusieurs fois ce mouvement. Décalez vos doigts latéralement de façon à saisir le petit orteil avec un doigt dans la zone située entre le 4e et le 5e orteil et avec l'autre en dehors du pied (il est également possible de saisir l'orteil entre l'index et le majeur repliés). Refaites un mouvement ascensionnel en accentuant légèrement la pression sur les points « tings » situés à la base des ongles (il s'agit des angles de la base des ongles). Répétez plusieurs fois ce mouvement. Refaites ces mêmes manipulations sur tous les orteils un par un en terminant par le gros orteil (hallux).</p>
<p>6- Faites un massage profond de la plante du pied</p> 	<p>Saisissez le pied à deux mains (une main à l'intérieur une main à l'extérieur) en plaçant les pouces sur la plante du pied. Exercez une pression marquée sur vos pouces depuis le talon jusqu'aux orteils en partant latéralement en éventail. Répétez plusieurs fois ce mouvement en cherchant à obtenir la détente des tissus. Ensuite, à l'aide du pouce d'une seule main, en soutenant le pied de l'autre, faites un massage très appuyé depuis la partie interne du talon jusqu'au petit orteil (en shiatsu, on appelle cette technique « la remontée du dragon »). Répétez le geste plusieurs fois. Terminez le massage de cette zone en exerçant un appui marqué, pouce sur pouce, en plein centre du pied (point 1 du méridien du rein en médecine traditionnelle chinoise). Vous pouvez effectuer de tout petits cercles sur la zone.</p>