

Massages ludiques du dos

Recommandations :

- Je me lave bien les mains.
- Avoir l'autorisation de l'enfant pour se faire masser.
- Accepter qu'il veuille arrêter en cours de massage.
- S'installer confortablement.
- Profiter de l'instant présent.

Pour aller plus loin concernant la détente corporelle du tout petit, voici un lien intéressant : <https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-pedagogie/aider-les-jeunes-enfants-experimenter-la-detente-du-corps>

Massage Pizza

Déroulement :

J'imagine que le dos de la personne massée est une pizza en préparation.

- Je me lave bien les mains : pour les mouvements de massage: je les frotte l'une contre l'autre, énergiquement
- J'imagine que je pétris les ingrédients de base, farine et eau, pour façonner la pâte: pour les mouvements: je remonte mes mains du bas vers le haut du dos.
- Je mets la sauce tomate: je fais des petits mouvements rotatifs.
- J'ajoute quelques légumes. Je coupe des tomates, champignons ou autre. Je peux demander à la personne massée ce qu'elle veut. Je coupe les légumes en tapotant de la tranche de la main puis appuyer par légères pressions pour déposer les morceaux ainsi découpés.
- Je termine par le fromage râpé. Je râpe avec mes doigts légèrement écartés tel un peigne et je tapote pour l'ajouter.
- Je peux ajouter des olives du bout des doigts.
- Je mets la pizza à cuire. Je frotte mes mains entre elles énergiquement pour créer de la chaleur puis je viens les apposer calmement quelques secondes sur le dos.
- Je mange la pizza ! Câlin, bisous, avec consentement comme toujours !