

Le massage du jardinier



Certains d'entre-vous le connaissent, d'autres pas : ce massage est très indiqué au printemps... particulièrement en période de confinement ☺

Le jardin, c'est le dos de celui qui se fait masser, le jardinier, c'est le masseur ! Placez-vous l'un derrière l'autre, assis sur une chaise ou par terre. Bon jardinage !

Etapes	Gestes
J'entre dans mon jardin	Je pose mes mains sur les épaules de la personne que je masse.
Je prépare mes outils	Frotter ses mains l'une contre l'autre.
Je prépare la terre	« coups de poing » doux sur tout le dos avec la partie basse du poing, côté petit doigt.
Je creuse des sillons	De haut en bas, poings dans la même position, je « lisse » le dos.
Je plante les graines	Je pose mes pouces ou mes index sur toute la surface du dos en alternant main gauche main droite.
Je recouvre de terre	Mains à plat, mouvements horizontaux de l'extérieur vers l'intérieur du dos.
J'arrose	« Pianoter » avec ses deux mains sur tout le dos.
Le soleil chauffe	Les mains à plat, faire des mouvements circulaires de haut en bas et de bas en haut.
Les plantes poussent	Mains à plat, du bas vers le haut du dos, mouvements en alternant une main puis l'autre du milieu du dos vers l'extérieur, comme des pas de danseur, du ski de fond...
Je dis au revoir à mon jardin	Je pose mes mains sur les épaules de celui que je masse.
Le jardin remercie son jardinier	☺

Et maintenant on inverse les rôles !