

Mon premier livre de massage



Dominique Dumont
Isabelle Charbonneau

Dominique et compagnie

Mon premier livre de massage

*Je dédie ce livre aux
enfants, petits et grands,
afin qu'ils puissent vivre
un moment de détente,
d'émerveillement
et de magie. — D. D.*



*Je dédie mes
images à Maxime,
avec autant
de douceur et
d'affection. — I. C.*

Texte : Dominique Dumont, massothérapeute
Illustrations : Isabelle Charbonneau

Dominique et compagnie

Mot aux parents

Massage pour petites mains vous propose de vivre avec votre enfant une aventure de détente qui vous transportera sur chacun des continents.

Les techniques de massage, illustrées avec imagination et humour, peuvent se pratiquer sur les vêtements ou directement sur la peau, avec une huile de massage. Profitez de ces moments privilégiés avant la sieste ou au coucher!

Mot aux éducateurs

Ce livre est un outil pédagogique favorisant la détente chez l'enfant en service de garde et en milieu scolaire. Cette approche favorise un climat de respect, de confiance et de partage, dans lequel l'enfant apprend à être à l'écoute de lui-même et des autres; à jouer les rôles de « receveur » et de « donneur ».



Préparation au massage

Je t'invite à faire un voyage autour du monde. Tout au long de cette aventure, tu découvriras des techniques de massage que tu pourras exécuter sur cinq parties du corps, qui représentent les cinq continents. Avant de commencer, assure-toi que la personne accepte de recevoir un massage.

- 1. Tamise les lumières ou allume une veilleuse. Assure-toi que la pièce soit assez chaude.*
- 2. Utilise l'aromathérapie pour créer une odeur agréable dans la pièce. Mets quelques gouttes d'une huile essentielle de clémentine ou de mandarine dans un diffuseur ou un vaporisateur.*
- 3. Assure-toi que le receveur soit confortablement installé, et que ta position pour donner le massage te permette de le faire aisément.*
- 4. Avant de commencer le massage, fais un exercice de visualisation. Ferme les yeux, prends trois inspirations profondes, et imagine que tes pieds sont des racines d'arbres bien ancrées au centre de la Terre.*
- 5. Réchauffe tes mains. Frotte tes paumes ensemble, et fais monter la magie de l'amour et du don de soi.*
- 6. Exécute le massage en silence ou au rythme d'une musique douce et agréable.*

La tête ...en Afrique

Une montgolfière te transporte en Afrique.
Ferme les yeux et compte un, deux, trois...
C'est le début d'un beau voyage.

Le ballon se pose dans la savane africaine.
C'est le matin, et déjà, le soleil est très chaud. Entre tes mains,
imagine que tu tiens un soleil tout rond, tout chaud.



Pose une main sur le front,
et l'autre à l'arrière de la tête,
à la même hauteur. Garde
la position pendant trois grandes
inspirations et expirations.



Tu pars à la découverte des environs et
tu rencontres un lion couché sous un arbre,
à l'abri du soleil. Il se flatte la crinière
avec sa patte.



Pose tes deux mains sur le dessus
de la tête, fais-les glisser en même
temps jusqu'à la nuque, puis
remonte sur les côtés.
Refais le mouvement
trois fois.



Tu arrives dans un village, tout en haut d'une montagne. Le vent souffle très fort. Un tourbillon de sable tourne, tourne, et tourne encore.



Fais comme le tourbillon : avec le bout de tes doigts, masse le cuir chevelu en faisant de petits ronds sur le dessus, à l'arrière et de chaque côté de la tête.

À la sortie du village, un éléphant te salue
avec sa trompe. Il marche lentement
en soulevant ses grosses pattes.



Fais comme
les pattes de
l'éléphant. Presse
doucelement tes mains
à la hauteur des
tempes, de chaque
côté de la tête, juste
en haut des oreilles.
Fais trois légères
pressions pendant
trois secondes,
et relâche.



Tu aperçois dans un arbre un singe
qui fait glisser une liane entre ses doigts.



Pose une main sur le front et,
avec l'autre main, fais glisser
doucelement une mèche de
cheveux entre ton pouce et
ton index, de la racine jusqu'à
la pointe. Effile ainsi l'ensemble
de la chevelure.



Il est maintenant temps pour toi de quitter l'Afrique
et d'aller sur un autre continent.

Les bras ...en Amérique

Sur une motoneige, tu traverses les grandes étendues enneigées de l'Amérique du Nord.

Tu aperçois au loin un ours polaire qui glisse sur une banquise. Tes mains sont comme les pattes de l'ours.



Dépose une main sur le poignet, et l'autre à côté.
Fais glisser doucement tes mains jusqu'à l'épaule en faisant de légères pressions, puis redescends jusqu'au poignet.

Refais le mouvement trois fois.