

# MASSAGE DU DOS

- Caresses
- Refoulements de haut en bas
- Spinaux avec bases des mains
- Vessie avec tranchant
- Roulements sur trapèzes haut du dos, omoplates et spinaux
- Pincements sur toute la surface du haut du dos
- Caresses
- Malaxages en spirale avec les bases des paumes, les éminences thénar
- Refoulement sous l'omoplate
- Malaxage + pression de 10 DM
- Pincements des spinaux de haut en bas
- Pression avec les paumes superposées de haut en bas: spinaux + colonnes vertébrale
- Pas de l'ours
- Vibrations sur la colonne vertébrale de haut en bas
- Tambourinage avec les points en creux
- Séparation/rapprochement horizontaux de haut en bas avec les deux mains
- Peignage des intercostaux
- Pétrissage (palper, rouler) des deux côtés du dos de l'intérieur vers l'extérieur
- Pétrissage des aisselles et des flancs
- Pression avec les pouces des deux lignes vessie
- Tambourinage doigts écartés
- Frottements circulaire du dos puis du bas du dos