

TABLE DES MATIÈRES

- Introduction XI
- Cher lecteur, chère lectrice..... XII

PRINCIPES

1 LE BIEN-ÊTRE, LES SOINS D'ESTHÉTIQUE

ET LES MAINS 3

- Qu'est-ce que le bien-être ?..... 3
- Se sentir bien grâce au toucher 4
- Massages : quand les mains vont, tout va !..... 5
- Nous communiquons avec les mains 5
- Que dit le langage courant ? 6

2 ANATOMIE DE LA MAIN 7

- Les os 7
- Les muscles 8
- Les gaines tendineuses..... 9
- La peau 9
- Les ongles 11
 - Structure de l'ongle 11
 - Fonction des ongles 12
 - Croissance des ongles..... 12

3 LA MAIN – VÉRITABLE PETITE MERVEILLE 13

- Le pouvoir des mains 13
- La main dans l'évolution 13
- Main et cerveau 14
- C'est en forgeant qu'on devient forgeron.. 16

4 PATHOLOGIES DES MAINS 17

- Syndrome du canal carpien 17
- Syndrome de la loge de Guyon 17

- Engelures..... 17
- Hippocratismes digital..... 17
- Maladie de Dupuytren..... 17
- Kystes synoviaux..... 18
- Rhumatismes..... 18
- Maladie de Raynaud 18
- Ténosynovite..... 18

5 LES ONGLES DES MAINS 19

- Manucure et culte de la beauté..... 19
- Ongles longs – signe de richesse ? 19
- De la peinture auto au vernis à ongles..... 20
- L'inspection des ongles 20
- Altérations unguéales..... 20
 - Striation des ongles..... 20
 - Altérations dues à l'âge 21
 - Fissuration des ongles..... 21
 - Altération de la couleur et du lustre des ongles..... 21
 - Altération de la forme des ongles..... 22
 - Problèmes d'ongles fréquemment rencontrés en institut de beauté 23
- Conseils alimentaires pour des ongles sains 24

6 L'ÉCOLE DU TOUCHER 26

- Le toucher fait vibrer les tréfonds de l'être..... 26
- Respect de l'intimité..... 27
- Le toucher dans l'exercice du métier d'esthéticien(ne)..... 28
 - Contact personnel et contact privé..... 28
 - Les différentes qualités du toucher..... 29
 - Le langage du corps 29
 - Bien toucher..... 30
 - S'entraîner à toucher – pourquoi ? 30
 - Lorsque le toucher devient difficile..... 30

LE MASSAGE DES ZONES RÉFLEXES DES MAINS

7 LES PRINCIPES DU MASSAGE RÉFLEXE DES MAINS 35

- D'où vient le massage des zones réflexes ? 35
- Qu'est-ce que les zones réflexes ? 36
- Comment fonctionnent les zones réflexes ? 36
- Le massage des zones réflexes : méthode empirique 37
- Par quelle philosophie la méthode est-elle sous-tendue ? 37
- Localisation des zones réflexes 38
 - À quoi correspondent les segments horizontaux ? 38
 - À quoi correspondent les segments verticaux ? 39
- Aperçu des zones réflexes des mains 40
- Différences mains-pieds 40
- Connaissez-vous vraiment vos mains ? 42
- Réflexologie : traitement ou massage ? 43
- Quels sont les effets du massage des zones réflexes ? 43

8 APPLICATIONS ET RÉALISATION DU MASSAGE DES ZONES RÉFLEXES DES MAINS 45

- Le massage des zones réflexes n'est pas un massage ordinaire 45
- Une valeur sûre 45
- Les avantages du massage des zones réflexes pour votre institut 46
- L'entretien préalable 46
- Créer une atmosphère agréable 46
- Position du client 47
- Positionnement optimal des mains du client 47
- Mise en condition 48
- Structure de base du massage des zones réflexes 48
- Le bon dosage 50
- Réactions possibles 51

9 CONTRE-INDICATIONS AU MASSAGE DES ZONES RÉFLEXES 54

10 LES PRINCIPALES TECHNIQUES DE MASSAGE 55

- Techniques pour les mains 55
 - Effleurages 55
 - Imposition immobile des mains 57
 - Technique du pouce/reptation du pouce 58
 - Techniques des doigts 61
 - Étirements et rotations 62
 - Pétrissage 63
 - Essorage 64
 - Manœuvres spéciales 64
 - L'attention – élément déterminant 66
- Techniques pour l'avant-bras 67

11 LES SYSTÈMES CORPORELS ET LEUR MASSAGE 70

- La région de la tête 70
- Les zones des dents 72
- Le massage des zones de la tête 74
 - Massage de toutes les zones de la tête ... 74
 - Le massage de la nuque 76
 - Le massage des zones des tempes 77
 - Le massage de la zone du rhinopharynx 78
- Le système lymphatique 78
 - Le massage des voies lymphatiques supérieures 79
 - Les ganglions axillaires 80
- La colonne vertébrale 81
 - Le massage des zones de la colonne vertébrale 82
- La ceinture scapulaire 85
 - Le massage de la région des épaules 85
- La région du thorax et de l'abdomen 87
 - Le massage des zones du ventre situées côté paume 88
- Les organes digestifs 89
 - La santé dépend de l'intestin 89
 - Les zones des organes digestifs 90
 - Le massage des zones de l'œsophage et de l'estomac 92
 - Le massage des zones de l'intestin grêle et du gros intestin 93

- Les zones du bassin et des organes
génitaux 94
 - Le massage de la région du bassin 95
- Les reins et les voies urinaires 96
 - Fonctions des reins..... 96
 - Les zones des reins et des voies
urinaires 97
 - Le massage des voies urinaires 98
- Les voies respiratoires 99
 - Les zones des voies respiratoires 99
 - Le massage des zones des voies
respiratoires 100
- Le plexus solaire 101
 - La zone du plexus solaire 102
 - Le massage du plexus solaire 103
- Les glandes endocrines 104
 - L'équilibre hormonal 104
 - Comment fonctionne le système
endocrinien ? 104
 - Les zones du système endocrinien 105

12 AIDE PAS À PAS 107

- Combien de temps la séance doit-elle
durer ? 107
- Exemple de procédure courte 107
- Exemple de procédure longue 108
- Version apaisante 108
- Version stimulante..... 109

**13 LA FORMATION AU MASSAGE
DES ZONES RÉFLEXES 110**

- Quel prix demander pour une séance de
massage des zones réflexes des mains?.. 110

14 PRENEZ SOIN DE VOTRE PROPRE SANTÉ 111

- Automassage..... 111
- Les boules et les pierres comme
auxiliaires 113
- Conseils pour éviter les problèmes de bras,
d'épaules et de nuque 114
- Soins des mains 117
 - Bain de mains à l'huile d'amande 118
 - Pâte lissante et blanchissante..... 118

- Masque à la pomme 118
- Lait anti-brûlures
et anti-démangeaisons 119
- Pâte pour les mains gercées 119
- Bain lissant au son 119

LA DIMENSION CULTURELLE DES MAINS

**15 LANGAGE CORPOREL – LES MAINS EN DISENT
PLUS QU'UN LONG DISCOURS 123**

- La communication par signes..... 124
- Les niveaux de communication 124
- Une poignée de main pour carte de visite 124
- Les gestes de la main 125
 - Paumes dirigées vers le haut 125
 - Paumes dirigées vers le bas..... 125
 - Paumes dirigées vers l'avant 125
 - Paumes dirigées vers l'intérieur 126
 - Mains dans le dos 126
 - Mains sur les hanches 126
 - Mains dans les poches..... 126
 - Mains jointes 126
- Les gestes de l'orateur..... 127
 - La gestuelle..... 127
 - Prudence quant à l'interprétation..... 127
 - L'authenticité importe 127

**16 LES FORMES DE MAINS ET LEUR SIGNIFICATION
D'APRÈS LA MÉDECINE POPULAIRE 129**

- Coup d'œil sur la main 129
- Les différentes formes de mains..... 129
- Les doigts..... 131
 - Le pouce..... 131
 - L'index..... 132
 - Le majeur 132
 - L'annulaire 133
 - L'auriculaire..... 133
 - Bagues aux doigts..... 134
- Extrémité des doigts et phalanges 134
- Les monts de la main 134
 - Le mont de Jupiter..... 135
 - Le mont de Saturne..... 135
 - Le mont de Mars inférieure..... 135

Le mont de Vénus.....	136	• Les points d'acupression (tsubos).....	146
Le mont d'Apollon.....	136	• Méridiens et tsubos.....	147
Le mont de Mercure.....	136	• Le Hara – centre du corps.....	147
La plaine de Mars.....	136	Hara et personnalité.....	147
Le mont de Mars supérieur.....	136	• Points intéressants au niveau des mains	148
Le mont de la lune.....	136		
• Les lignes de la main.....	136		
La ligne de la vie – instincts.....	137		
La ligne du cœur – affectivité profonde	137		
La ligne de tête – capacité à penser.....	138		
Le pli palmaire transverse unique (PPTU).....	139		
La ligne de destin – parcours de vie et responsabilité.....	139		
• Les signes sur la main.....	140		
• Lire la main.....	141		
17 MAINS, MÉRIDiens ET SHIATSU.....	142		
• Le shiatsu : méthode japonaise.....	142		
• Différence entre shiatsu et acupression digitale.....	142		
• Le Ki – force vitale.....	142		
• Différentes formes de Ki.....	143		
• Le Tao – origine du monde.....	143		
• Le Yin et le Yang – polarité originelle.....	144		
• Les 5 éléments.....	145		
• Les méridiens.....	146		
		18 MUDRAS.....	150
		• Que signifie le mot « Mudra » ?.....	150
		• Mudra - le sceau.....	151
		• D'où viennent les mudras ?.....	152
		• Les mudras en yoga et dans l'hindouisme	152
		• Les mudras dans le bouddhisme.....	152
		Dhyani mudra – le geste de la méditation.....	153
		Mudra Lotus – geste de la pureté.....	154
		Mudra Vitarka – geste de la discussion.	155
		Mudra Mandala.....	156
		ANNEXES	
		BIBLIOGRAPHIE.....	158
		INDEX.....	159