

Teno Anma

massage japonais des mains



Anna Le Blaye, Les mains sur le coeur,

06 84 43 96 66

<https://lesmainssurlecoeur.fr/>

Petite présentation

Le Teno Anma signifie littéralement “calmer avec les mains”.

On retrouve, dans ce massage japonais, l'influence chinoise et indienne.

Le but est de faire circuler la circulation sanguine et l'énergie (Ki).

A l'origine, le Teno Anma est un massage de tradition familiale destiné à soulager les travailleurs manuels ou les artistes (agriculteurs, musiciens, calligraphes).

Le massage dans sa version complète, dure 30 minutes et on va masser l'avant-bras, la main (paume et dos) et le poignet. Ici il est question de transmettre un auto-massage de 10 minutes sur l'avant-bras et le dos de la main.

Bienfaits

Comme tout massage de relaxation, le Teno Anma va permettre :

- d'augmenter le taux d'endorphine (hormone du bonheur)
- d'augmenter le taux de mélatonine (hormone régulant le sommeil)
- d'augmenter le taux d'ocytocine (hormone de l'amour et du bien-être)
- de diminuer le taux de cortisol (hormone du stress)

Il va plus spécifiquement soulager les douleurs chroniques de la main et de l'avant-bras : tendinites, rhumatismes, arthrites ...)

Ce massage va travailler sur des zones reliées à l'ensemble du corps. En effet, les pieds, les mains et les oreilles présentent le schéma complet du corps. A une zone correspond un organe. Des disciplines comme la réflexologie plantaire, palmaire ou l'auriculothérapie s'appuient sur ce principe.

Ce n'est pas ma spécialité. Aussi je ne peux pas vous dire quel est l'effet de tel geste sur tel organe.

Contre-indications

Ce massage est contre-indiqué en cas de fièvre (car comme tout massage, il va l'augmenter), de problème de peau (risque de propagation).

Pour les femmes enceintes, il existe des points abortifs (qui stimulent les contractions utérines et abdominales) :

- le creux entre le pouce et l'index
- les os sur le côté des poignets

Anna Le Blaye, Les mains sur le coeur,

06 84 43 96 66

<https://lesmainssurlecoeur.fr/>

Conditions pour pratiquer ce massage

Il est préférable d'enlever tous vos bijoux (bracelets, bagues, montre) et de remonter vos manches après le coude. Aussi, il est préférable d'avoir des vêtements amples ou faciles à enlever pour éviter de vous bloquer la circulation sanguine avec vos manches retroussées.

Vous aurez besoin d'une table, d'une chaise pour vous asseoir, d'une grande serviette et d'un peu d'huile végétale, première pression à froid, si possible biologique. Une huile alimentaire est tout à fait adaptée : colza, tournesol, olive, pépins de raisin. Vous pouvez utiliser un lait corporel ou une huile de massage pour le corps. L'idée c'est de ne pas investir pour ce massage. Vous arrivez à vous accorder ce temps si c'est simple et facile à faire donc utilisez ce que vous avez chez vous.

Les étapes du massage Sur la partie dorsale de la main

Huiler les deux faces de la main et de chaque avant-bras.

1) Frictions en 3 zones (1 minute par zone):

avant-bras (main pleine)

dessus de la main (main pleine)

Sillon entre le pouce et l'index (tranchant de la main) **Sauf pour les femmes enceintes !**

2) Simulation des 4 sillons (2 à 3 fois par sillon)

par pression glissée en aller-retour (pouce)

par palper-rouler en remontant vers le poignet (bout des doigts)

3) Soleil (2 fois)

Lissage circulaire du dessus de la main (main pleine)

4) Simulation 3 points (1 fois par point) Sauf pour les femmes enceintes !

Pression circulaire extérieur du poignet (pouce)

Pression circulaire intérieur du poignet (pouce)

Pression circulaire point entre pouce -index (pouce)

5) Bascule des doigts (2 fois pour chaque doigt les deux mouvements)

Pression de la base vers l'extrémité des doigts (main en pince) **ET**

3 bascules vers le haut des doigts

6) Simulation énergétique des doigts (2 fois pour chaque doigt les deux mouvements)

"money money" sur chaque doigt de la base vers l'extrémité (main en pince) **ET**

3 pinces sur les cotés extérieurs des ongles

Anna Le Blaye, Les mains sur le coeur,

06 84 43 96 66

<https://lesmainssurlecoeur.fr/>

**Les étapes du massage
Sur la partie dorsale de la main**

Huiler les deux faces de la main et de chaque avant-bras.

1) Frictions en 3 zones (1 minute par zone):

avant-bras (main pleine)

dessus de la main (main pleine)

Sillon entre le pouce et l'index (tranchant de la main) **Sauf pour les femmes enceintes !**



2) Simulation des 4 sillons (2 à 3 fois par sillon)

par pression glissée en aller-retour (pouce)

par palper-rouler en remontant vers le poignet (bout des doigts)



Anna Le Blaye, Les mains sur le coeur,

06 84 43 96 66

<https://lesmainssurlecoeur.fr/>

3) Soleil (2 fois)

Lissage circulaire du dessus de la main (main pleines)



4) Simulation 3 points (1 fois par point) Sauf pour les femmes enceintes !

Pression circulaire extérieur du poignet (pouce)

Pression circulaire intérieur du poignet (pouce)

Pression circulaire point entre pouce -index (pouce)



Anna Le Blaye, Les mains sur le coeur,

06 84 43 96 66

<https://lesmainssurlecoeur.fr/>

5) Bascule des doigts (2 fois pour chaque doigt les deux mouvements)

Pression de la base vers l'extrémité des doigts (main en pince) ET

3 bascules vers le haut des doigts



6) Simulation énergétique des doigts (2 fois pour chaque doigt les deux mouvements)

“money money” sur chaque doigt de la base vers l'extrémité (main en pince) ET

3 pinces sur les cotés extérieurs des ongles



Vidéo de révision des 6 mouvements



Anna Le Blaye, Les mains sur le coeur,

06 84 43 96 66

<https://lesmainssurlecoeur.fr/>