

## Relaxation: Massage du visage

Cet exercice agit sur la musculature de la tête et du visage. L'action des doigts génère une détente globale de la tête.



Frotter les paumes des mains l'une contre l'autre pour les chauffer. Poser les mains sur le visage et le masser délicatement. Masser les tempes puis les muscles de la mâchoire.

Poser les doigts sur les tempes et le front et «se coiffer» vigoureusement plusieurs fois vers l'arrière en passant par le sommet du crâne. Masser le cuir chevelu en effectuant de petits cercles comme chez le coiffeur.

A la fin, couvrir les yeux avec les mains pendant une à deux minutes et respirer lentement en profondeur.

**Remarque:** La mâchoire est souvent très crispée, même durant le sommeil. Plus de la moitié des liaisons neurologiques entre le cerveau et le reste du corps passent par l'articulation de la mâchoire. Bâiller «à s'en décrocher la mâchoire» et la masser ont un effet relaxant avéré.

[Fiche de poste: Massage du visage](#) (pdf)

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO