

# Auto-massage des mains

## Pourquoi se masser les mains ?

Nos mains sont une "porte d'entrée" vers le système nerveux. Les toucher doucement en pleine conscience active le corps nerveux périphérique, apaisant ainsi les tensions internes.

## Pourquoi ça fonctionne ?

Le toucher est un besoin fondamental. En stimulant les terminaisons nerveuses des mains en douceur, tu envoies au cerveau un signal de sécurité. C'est une manière d'activer le frein vagal : une réponse naturelle de ton corps pour se calmer.

## Bienfaits :

- Apaise rapidement les tensions mentales et corporelles.
- Favorise l'ancrage, la concentration.
- Redonne une sensation de "se tenir soi-même".

## Comment pratiquer ?

1. Frotte doucement tes deux mains ensemble pour les réchauffer.
2. Prends une main et masse-la avec l'autre : commence par la paume, puis chaque doigt, de la base jusqu'à l'extrémité.
3. Termine par de légères pressions sur la paume, en respirant profondément.
4. Passe à l'autre main.
5. Reste attentif(ve) aux sensations : chaleur, contact, détente.

Astuce : si l'expérience te plaît, explore les techniques plus poussées de la réflexologie pour activer des points précis.

