

Nom	Relaxant	Stimulant	Réalisation	Effet indication
✓ effleurage	++		Gisser la main à la surface de la peau ds le sens des fibres musculaires	Prise de contact Détente <b>Améliore circulation</b> sanguine. Ts types peaux
✓ pincement Jacquet		++	Pincer superficiellement entre Pouce et index ou majeur. Alternatif ou simultané	<b>Stimulation circ sanguine</b> Tonification cutanée Pour peaux dévitalisées
✓ antirides		+	Le pouce glisse lentement le long de la ride et l'index effectue un pincement régulier, l'autre main maintient la peau	Assouplit Hyperémie localisée : regonfle la ride Pour peau mature
✓ pression circulaire	++		La pulpe d'1 ou plus doigts exerce 1 pression circulaire localisée en profondeur	Détente nerveuse et musculaire Energétique
✓ pointées			La pulpe d'1 ou plus doigts exerce 1 pression profonde localisée et relâche vivement le contact	Tonification Appel sanguin Tous types de peaux
✓ foulages, lissages	+	++	Foulages : manœuvres glissées appuyées et dynamiques avec la pulpe des doigts, ou le dos des phalanges Lissages : effleurages appuyés et localisés	Hyperémie Tonification musculaire et cutanée Mobilisation des plan sous-cutanés : assouplit la peau Peaux mûre dévitalisée, empatement
✓ battages		++	Percussion : claque effectuée avec le plat de la main ou la pulpe des doigts Eventails : déroulement successif et dynamique des doigts	Hyperémie Tonification Raffermissment Peaux matures (atones)
✓ pianotages		+	Avec pulpe des doigts dynamique	Stimulation des échanges et circ sanguine et lymphatique
✓ drainages	+	+	<b>Veineux</b> : lissage appuyé suivant la circ sanguine <b>Lymphatique</b> : pompage ganglionnaire, d'appel proximal/ distal et de chasse de distal/ proximal de la lymphe : déroulé superficiel des doigts	Facilite circ sang et lymphatique Diminue stase et gonflement Hydratant et nourricier Elimine les déchets du métabolisme Affine et raffermit Ts types de peaux surtout : deshydratées, dévitalisées.  Gonflement
✓ ventousage		+	Larges pressions avec le plat de la main, relâcher vivement	Appel sanguin Effet nourricier Peaux dévitalisées
✓ vibration	+	+	Lissage ossillant avec la main ou avec plusieurs doigts	Relaxant Stimulant Tous types de peaux

