



Le sphinx pour elle

Nuance 18



Accessoires

- ✕ Matelas ferme
- ✕ Grand drap
- ✕ Huile de jojoba au patchouli, au cumin et à la bergamote

Musique

« Let's do it (let's fall in love) » par Ella Fitzgerald,
parfaite pour réveiller votre *sex-appeal*.

Préparation

Installez l'espace de massage sur un matelas ferme ou au sol,
sur un futon ou un tatami à recouvrir d'un grand drap.
Pensez à vous vêtir d'un pantalon ample et confortable.

Yin et yang

Cette nuance aide à se recentrer, à revenir à soi en harmonisant les énergies yin et yang du corps : l'avant et l'arrière, la droite et la gauche.

Recette de l'huile de massage

- 30 ml d'huile de jojoba
- 1 goutte d'huile essentielle de patchouli
- 2 gouttes d'huile essentielle de cumin
- 3 gouttes d'huile essentielle de bergamote

Massage

Idéal pour se recentrer sur soi...

Proposez à votre partenaire, particulièrement tendue au niveau du dos et des épaules, de s'en remettre à vos mains expertes. Sur vos conseils, elle prend place sur le futon, en culotte, et s'allonge sur le dos. C'est le moment d'allumer la chaîne hi-fi et de lancer la musique.

Mettez-vous à genoux à sa tête, puis plongez le bout de vos doigts dans l'huile de jojoba et posez vos mains détendues à plat sous ses clavicules. Commencez à masser ses pectoraux en de lents et profonds pétrissages. Les mains sur le bas des côtes, sans pression, effectuez un mouvement circulaire avec vos pouces pour détendre le plexus solaire.

Posez ensuite vos pouces entre ses sourcils, les doigts sur ses tempes, et massez paisiblement le centre de son front. Enfoncez les doigts dans ses cheveux et massez-lui le crâne. Vous sentez qu'elle commence à se détendre, que sa respiration se débloque progressivement.

Continuez avec le cou et la gorge, une main de chaque côté des carotides. Proposez-lui de relâcher sa mâchoire en entrouvrant ses lèvres pour expirer par la bouche. Pétrissez la base du crâne du bout de vos doigts, puis les pectoraux, juste devant l'aisselle. Les muscles se relâchent, laissant les bras s'écarter de son corps.

Faites abondamment couler l'huile sur sa poitrine en dessinant un grand « X » dont les branches se croisent au niveau du sternum. Passez ensuite vos mains sous son dos jusqu'à toucher ses omoplates. Ce mouvement la fait se cambrer et basculer sa tête en arrière. Elle s'abandonne au massage.

Vos pouces reviennent sur son plexus solaire pour lever les derniers blocages émotionnels. Posez calmement vos mains sur son ventre pour laisser passer la décharge émotionnelle.

Avec tendresse, vous lui demandez de se retourner sur le ventre en prenant tout son temps et, avec de grands mouvements, huilez tout l'arrière de son corps. Durant le massage, insistez avec vos pouces sur les muscles situés le long de la colonne vertébrale.

Le moment spécifique de cette nuance arrive enfin... Demandez-lui de relever son buste en prenant appui sur ses avant-bras, dans la position du sphinx. Dans cette posture, vous pourrez, en huilez abondamment vos avant-bras, masser simultanément l'avant et l'arrière de son buste. Laissez vos mains glisser sur son corps, massez son dos, son sternum, passez vos avant-bras sous ses aisselles... Invitez-la, par la parole, à amplifier sa respiration au rythme de votre massage.

Selon son humeur, vous sentirez si vous pouvez aller plus loin, et masser ses seins, sa gorge, pour une suite qui vous appartient...

