

Résumé automassages des mains :

Les assouplissements

- 1 Tourner rouler le bout des doigts (angle inférieur des ongles)
- 2 Replier avec appui derrière chaque doigt
- 3 Retourner avec fourche de l'autre main chaque doigt allongé

Les caressés

- 4 Paumes contre paumes
- 5 Petit doigt
- 6 pouces
- 7 scier raboter (aller-retour du tranchant de la main tout en tournant)
- 8 Dessous l'avant-bras retour par dessus et changer de côté

Les Frappés

- 1 Tranchant des mains
- 2 Paumes vers paumes point central du poignet
- 3 Dos à dos point central du poignet
- 4 Gros os du pouce contre Geule du tigre
- 5 Poing dans paume
- 6 Fourche dans fourche