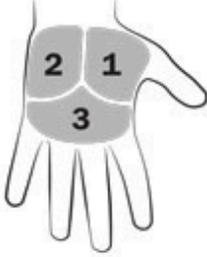


# HAND TECHNIQUE MOVEMENT GUIDE

DIRECTIONS	MOVEMENTS
<p><b>INTRODUCTION DE L'HUILE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Appliquez une couche légère et uniforme de l'huile de votre choix sur toute la paume de la main du receveur.</li></ol>	
<p><b>ÉTIREMENT DU DOS DE LA MAIN</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Utilisez vos deux mains pour saisir l'une des mains du receveur de chaque côté, le dos de la main tourné vers le haut et les pouces sur le dessus.</li><li>2. Utilisez vos pouces pour étirer les tissus de la main, de l'intérieur vers l'extérieur, et du poignet à la base des doigts.</li></ol>	
<p><b>TIRAGE RÉGIONAL DES TISSUS</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Saisissez la main du receveur (paume vers le haut) avec une main de chaque côté, les pouces en haut. Utilisez vos pouces pour parcourir méthodiquement les trois régions, en commençant par la région 1, en exerçant une pression moyenne. Veillez à travailler toute la surface de chacune des régions de la main.</li></ol>	
<p><b>ACTIVATION DES ZONES DU PINPOINT</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Utilisez vos pouces pour parcourir chacune des cinq zones de la main. En commençant par la zone 1, placez vos pouces sur le dessus de la main du receveur, près du poignet, et faites-les descendre alternativement sur toute la longueur de la zone 1 jusqu'à l'extrémité du doigt. Répétez la procédure pour les cinq zones, trois fois par zone. *Choisissez un pouce principal et un pouce suiveur pour cette étape. Veillez à ce que le pouce suiveur soit toujours derrière le pouce principal.</li></ol>	
<p><b>TRACTION INTERPHALANGIENNE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La paume du bénéficiaire étant tournée vers le haut, saisissez le poignet d'une main.</li><li>2. Utilisez votre main pour étirer le tissu situé entre chaque doigt de la main en saisissant et en faisant glisser le tissu entre le pouce et l'index.</li><li>3. Répétez la traction trois fois entre chaque doigt avant de continuer.</li></ol>	

## GUIDE DE RÉFÉRENCE RAPIDE

1. Effectuer l'introduction de l'huile.
2. Commencez par l'étirement du tissu dorsal.
3. Passez à la traction des tissus régionaux.
4. Effectuez la marche verticale du pouce.
5. Terminez par la traction inter-phalangienne.