



Le massage aux pierres chaudes (2/2)



Cette seconde partie sur le massage aux pierres chaudes s'attache à délivrer des conseils plus techniques: comment appliquer la pression, gérer la chaleur des pierres, hygiène, trucs et astuces... pour que vous puissiez vous approprier pleinement et en toute sécurité ce type de soin très en vogue.

PAR GAËLLE LE CORRE ET DANIEL PARÉ
MASSOTHÉRAPEUTES, FORMATEURS

Appliquer de la pression avec les pierres

Les pierres ne sont pas innervées ! Vous ne pouvez donc pas ressentir, en appliquant la pression avec une pierre, jusqu'où vous pouvez aller. Utilisez alors vos pouces en amont afin de savoir si, ponctuellement, vous pouvez appliquer de la pression, mais quoi qu'il en soit sans exagération. De toute façon dans ce type de soin, on parlera plutôt de profondeur que de pression, faisant ainsi allusion à la profondeur à laquelle la chaleur peut atteindre les tissus massés. Et l'on atteindra davantage de profondeur avec une manœuvre appliquée avec lenteur.

Masser les zones osseuses avec les pierres

La chaleur des pierres de basalte présente la particularité de pénétrer profondément dans les tissus. Il n'est pas interdit de glisser sur les os mais ATTENTION dans ce cas de n'appliquer aucune pression : passer sa pierre sur un os par négligence ne pardonne pas, c'est plus que désagréable ! À partir de là, l'important est de bien rester concentrée et de maîtriser l'anatomie afin de ne jamais faire mal à son client.



Risque de brûlure

Gardez toujours à l'esprit que plus une pierre reste positionnée un temps donné en un endroit, plus la chaleur pénètre profondément dans les tissus. Avec une pierre de massage, vous risquez de brûler localement votre

cliente si vous stagnez en réfléchissant à la manœuvre suivante, aussi, restez concentrée. Lorsque vous massez, ne marquez jamais un temps d'arrêt durant une manœuvre si vous avez une pierre dans les mains. C'est une erreur de débutant que je corrige toujours en formation.

Du bon sens pour contrer la chaleur

Ayez toujours l'automatisme de passer le revers de la main sur la peau pour apaiser, dans le cas où vous auriez effectué un glissé avec une pierre trop chaude.

L'hygiène dans l'usage

Dans ce type de soin, l'hygiène est primordiale. Pour le nettoyage des pierres, il est recommandé d'utiliser un produit dégraissant, bactéricide et fongicide.

Après chaque massage, les pierres doivent être soigneusement lavées, tout comme

leur contenant, le tout devant être bien séché avant de replacer les pierres dans le chauffe-pierres : elles seront ainsi prêtes pour le soin suivant. Les pierres ne doivent jamais être laissées dans l'eau chaude

si aucun soin n'est prévu ensuite : une eau à 50 °C est particulièrement propice au développement de microbes et bactéries.

Enfin, l'usage d'huiles essentielles n'est pas recommandé pour ce type de massage car elles imprègnent les pierres et certains clients peuvent être allergiques.

Gérer la température de l'eau

Thermostat ou thermomètre ? Aujourd'hui, les chauffe-pierres sont munis d'un thermostat intégré, de sorte qu'il est très facile d'obtenir la température désirée et de maintenir les pierres à une chaleur constante. Avec les anciens chauffe-pierres, ce n'était pas toujours le cas et l'on utilisait alors un thermomètre. Vous trouverez à la page suivante quelques trucs et astuces pour vous rassurer lors de vos premières pratiques.



La bonne chaleur pour chaque client

Afin d'obtenir une indication sur sa tolérance à la chaleur, demandez à votre client s'il apprécie le bain plutôt chaud, très chaud ou s'il le préfère à une température modérée. Il aime les bains très chauds ? Placez le thermostat à 60 °C. Il n'aime pas trop la chaleur ? Abaissez-le à 50 °C. Notez que 50 °C est la température requise pour les massages aux pierres prodigués aux enfants et aux personnes âgées.

L'art de masser avec des pierres

Au fil des massages, le praticien s'approprie son jeu de pierres, il apprend à aimer les différentes formes et développe souvent des préférences pour telle ou telle pierre. Il devient en quelque

LA CHALEUR
DES PIERRES DE
BASALTE PRÉSENTE
LA PARTICULARITÉ
DE PÉNÉTRER
PROFONDÉMENT
DANS LES TISSUS

sorte un artiste, apprenant à masser avec ses pierres avec la subtilité d'un peintre avec son pinceau : souple des poignets, massant tantôt avec le plat de la pierre, tantôt avec la tranche selon l'effet

désiré, selon les reliefs du corps sous ses mains. C'est à ce moment-là que le plaisir de donner prend le dessus sur l'aspect « organisation et anticipation » qui caractérise ce soin au début de sa pratique : c'est alors que tout devient fluide, facile, évident, sublimant.

Conclusion

Soin énergétique par excellence, le massage aux pierres chaudes est reconnu pour ses effets harmonisants. La chaleur des pierres aidant à la décontraction musculaire, il offre également de merveilleuses possibilités de détente musculaire sur des zones très en demande l'hiver (le bas du dos par exemple) et peut, de ce fait, être particulièrement recommandé après une journée de ski si le praticien sait appliquer les bonnes manœuvres au bon endroit !

Trucs et astuces

Trucs et astuces pour gérer la chaleur des pierres durant le soin

Vous débutez et la gestion de la chaleur vous pose problème? Donnez-vous le temps...

- Sachez anticiper si les pierres sont trop chaudes: sortez-les du chauffe-pierres un peu à l'avance, réchauffez vos mains huilées en les faisant tourner dans vos mains et intercalez une manœuvre manuelle avant de les utiliser.



- Vous pouvez aussi, en tant que débutante, avoir en permanence un contenant d'eau froide dans lequel vous pourrez plonger les pierres quelques secondes pour les refroidir.

Adaptation à la chaleur

- De même que lorsque vous entrez dans un bain chaud, votre corps a besoin de quelques instants pour s'acclimater (on trempe le pied, puis on entre tout doucement), chaque nouvelle région corporelle massée va devoir s'habituer si les pierres sont bien chaudes. Il suffit alors de glisser la pierre rapidement, de retourner la main et d'effectuer le glissé de retour avec le revers de la main. Ceci une ou deux fois et la peau sera acclimatée (récepteurs nerveux).

Trucs et astuces pour l'usage des pierres durant le soin

- Habituez-vous à reconnaître les pierres selon leur usage spécifique. Le soin sera ainsi plus fluide puisque vous ne perdrez pas de temps à chercher vos

paires de pierres durant le soin. Dans le même temps, sachez relativiser: pas de panique si vous ne prenez pas toujours les pierres requises, là encore donnez-vous le temps!

- Organisez le rangement dans votre chauffe-pierres et conservez toujours le même agencement, vous n'aurez

jamais à réfléchir ni à chercher vos pierres durant le soin.

- Dans le chauffe-pierres, placez au-dessus de toutes les autres les

pierres de placement car elles seront celles à utiliser en premier lieu.

- Rangez les pierres orteils dans un sachet (filet) ou dans un chinois pour les garder ensemble et les trouver facilement le moment venu. Rien de pire que de chercher une toute petite pierre sous les grosses dans une eau qui, ne l'oublions pas, est très chaude!

- Le fond du chauffe-pierres étant noir et les pierres aussi, placez un linge blanc au fond du bac afin de faire ressortir les pierres.

**AYEZ TOUJOURS
L'AUTOMATISME DE
PASSER LE REVERS
DE LA MAIN SUR LA
PEAU POUR APAISER**

Conseils pratiques pour l'achat du matériel

Les pierres de basalte

Dans le commerce, il existe des kits de 38 ou 59 pierres mais vous pouvez aussi les acheter à l'unité, si vous estimez que certaines sont nécessaires pour compléter votre kit.

Lorsque vous achetez un kit complet, les pierres sont rangées dans des sachets sur lesquels leur nom est indiqué. Pour débiter, essayez de bien vous rappeler leur usage spécifique. Par la suite, au fil des soins, vous personnaliserez leur usage.

Le chauffe-pierres

Il existe en général deux tailles de chauffe-pierres: 6 et 18 litres.

Le plus grand offre beaucoup de confort et de visibilité: les pierres peuvent être rangées de manière espacée de façon à trouver facilement celles dont on a besoin au moment venu. Mais un petit chauffe-pierres peut également parfaitement convenir: il présentera l'avantage de n'occuper que peu de place. En revanche, il exige une bonne organisation afin

de ne pas mélanger les pierres que l'on vient de reposer (donc refroidies) avec les autres et surtout, de rester ordonnée pour ne pas les disperser.

Il est certes plus compliqué de chercher une paire de pierres dans un chauffe-pierres où elles sont toutes serrées les unes contre les autres que dans un grand contenant. ●