



Le massage aux pierres chaudes (1/2)



Le massage aux pierres chaudes (ou pierres volcaniques de basalte) est le massage cocooning par excellence, qui apporte chaleur et réconfort, particulièrement durant la longue période automnale et hivernale. Devenu un incontournable de la carte des soins, il offre un moment de douceur et de bien-être d'une durée variant de 50 à 90 minutes.

PAR GAËLLE LE CORE ET DANIEL PARÉ

Aux origines de ce massage

Que ce soit en Inde, en Chine, à Hawaï ou ailleurs dans le monde, nous retrouvons l'utilisation des pierres pour les soins dans diverses cultures. Les Amérindiens d'Arizona, par exemple, se frottaient avec des pierres chaudes de basalte afin de réchauffer le corps et les os durant les hivers rigoureux. Ils utilisaient sans doute des pierres tirées des cours d'eau où elles avaient été polies au fil des ans. Ces pierres auraient des vertus énergisantes et harmonisantes. Le soin, tel que proposé aujourd'hui dans les spas, a été mis au point et répandu dans les années 90 par Marie Nelson Hannigan, une massothérapeute originaire d'Arizona, aux États-Unis. Elle s'inspira justement de ces pratiques amérindiennes. Elle parcourut le monde afin d'enseigner sa technique déposée, la « Store thérapie ». En parallèle, d'autres personnes ont également développé leurs propres techniques telles que la Thera Stone, le Stone massage, etc.

Certaines de ces techniques offrent une approche plus holistique impliquant la lithothérapie, une médecine douce qui se sert de l'énergie des pierres et des cristaux pour réharmoniser et équilibrer l'organisme. Des pierres semi-précieuses spécifiques sont alors placées à l'emplacement des sept chakras. Quelle que soit la méthode, les pierres sont chauffées dans un bac d'eau (un chauffe-pierres) dont la température varie entre 50 et 60 °C selon le degré de tolérance à la chaleur de la personne massée.

Les pierres utilisées sont bien souvent originaires de la Cordillère des Andes. À ce propos, mieux vaut bien se renseigner car certaines pierres en vente à bon marché ne sont autres que de la poudre de basalte reconstituée...

Les pierres de basalte

Le basalte est la roche la plus répandue sur la planète. Le mot « basalte » provient de l'Égyptien



« becken » qui veut dire « pierre sombre ». Il s'agit d'une roche volcanique compacte de couleur foncée ou noire, issue du magma refroidi rapidement au contact de l'eau ou de l'air. Il en existe plusieurs sortes.

LE BASALTE PRÉSENTE LA PARTICULARITÉ DE RETENIR LONGTEMPS ET DE CONDUIRE LA TEMPÉRATURE, CHAUDE OU FROIDE

Le basalte présente la particularité de retenir longtemps et de conduire la température, chaude ou froide. C'est donc la pierre idéale pour le massage aux pierres chaudes.

Bienfaits et indications du massage aux pierres chaudes

Le massage aux pierres chaudes est devenu très populaire. Il est reconnu pour ses multiples bienfaits. Les pierres volcaniques de basalte dégagent de l'énergie qui se transmet au receveur ; relaxant, harmonisant, ce soin procure une détente profonde et aide à se retrouver, à reconnecter avec soi-même. Il réconforte durant les périodes hivernales où la lassitude et la fatigue prennent souvent le dessus. Il offre un moment de douceur très salutaire chez les personnes surmenées. Il soulage également les tensions et raideurs musculaires si les manœuvres sont appliquées sur des muscles en particulier. Il influence favorablement la circulation sanguine et lymphatique. On dit aussi qu'il libère le corps de ses toxines, c'est pourquoi on recommande de toujours bien boire après ce massage.

Usages et formes...

L'une des particularités de ce soin complet est l'usage des pierres selon leur forme spécifique. Les pierres plates seront utilisées en placement sur des points stratégiques du corps, tandis que les plus rondelles s'utiliseront directement en massage, comme le prolongement de la main de la praticienne.

- Les pierres de placement

Elles se retrouvent systématiquement sur le dos le long de la colonne vertébrale, tantôt au niveau des apophyses transverses, tantôt sur les paravertébraux. On les place aussi dans les paumes des mains, sur l'abdomen, sous la plante des pieds (maintenues avec une bande de strapping), entre les orteils, sous la nuque et pourquoi pas aussi sous les triceps (point de réchauffement que vous frottez instinctivement lorsque vous avez froid), etc.

Les pierres de placement assurent un contact et une chaleur rassurante en permanence durant toute la durée du soin. Les praticiennes débutantes sont souvent gênées par la perte de contact occasionnée chaque fois qu'elles font le va-et-vient entre leur cliente et le chauffe-pierres. Or ce contact est justement assuré à merveille par le biais des pierres de placement. Les pierres de placement diffusent lentement et durablement leur chaleur dans le corps. Tenant compte de cet aspect, prenez garde ! La chaleur deviendra plus intense après quelques secondes qu'au moment de la pose. C'est pourquoi on intercale fréquemment un drap ou une serviette fine entre la peau et les pierres.



- Les pierres de massage

Elles sont utilisées comme le prolongement de la main pour effectuer les nombreuses manœuvres. Bien souvent, au fil du soin, le client ne sait plus exactement si vous massez avec une pierre ou avec vos mains (qui seront devenues bien chaudes suite au contact permanent avec les pierres).

- Les différentes formes des pierres de massage

Les différentes tailles et formes des pierres inciteront à masser des zones particulières ou à réaliser des manœuvres spécifiques. Deux grosses pierres sont idéales pour effectuer des glissés inversés sur les attaches des fessiers, deux moyennes siéront à merveille pour masser les trapèzes supérieurs ou en foulages sur des zones spécifiques, tandis que les petites pourront servir pour masser le visage.

Récapitulatif

Les pierres plates sont destinées au placement, elles assurent une surface de contact plus large et une meilleure stabilité.

Les pierres rondettes sont destinées au massage, elles assurent une meilleure préhension et facilité d'usage, et offrent

des sensations agréables. Elles se lovent facilement dans la paume de la main.

Les pierres spécifiques sont uniques et à usages spécifiques: les pierres sacrum, nuque, trigger point, etc.

Les pierres faciales sont petites ou moyennes. Elles seront appréciées plutôt froides que chaudes. On les gardera immergées dans un bol avec des glaçons pour leur usage en fin de séance.

**AU FIL DU SOIN,
LE CLIENT NE SAIT
PLUS EXACTEMENT
SI VOUS MASSEZ
AVEC UNE PIERRE
OU AVEC VOS MAINS**

Précautions d'emploi : les contre-indications au massage aux pierres chaudes

S'ajoutent aux contre-indications s'appliquant au massage traditionnel à l'huile,

des contre-indications dues à la chaleur des pierres :

- Problèmes cutanés pouvant être affectés ou aggravés par la chaleur (eczéma, acné, irritations...).
- Hypersensibilité ou manque de sensibilité de la peau.
- Traitement médical spécifique où les variations de température pourraient causer des effets secondaires.
- Fièvre, problème immunitaire, inflammation des ganglions, antibiotiques.
- Personnes âgées – enfants en bas âge.
- Varices (utiliser localement des pierres froides).
- Ulcères. ●

