



Techniques de base

RÉCONFORTANT : LE MASSAGE **AUX PIERRES CHAUDES**

Désormais très populaire en France, le massage aux pierres chaudes est devenu un incontournable des cartes de soin. Réconfortant en fin d'hiver, il soulage tensions et raideurs musculaires. Mais attention, il n'est pas aussi simple qu'il en a l'air...

PAR GAËLLE LE CORRE

© Azur Massages

Popularisés par l'Américaine Mary Nelson, les soins aux pierres chaudes sont aussi très présents dans les cultures indiennes, chinoises ou hawaïennes. N'y voyez aucun lien avec une mystérieuse matière minérale... Au contraire, ils font appel à l'une des roches les plus répandues sur la planète : le basalte ! Issue du magma volcanique refroidi, cette pierre est idéale pour ce type de massage, car elle peut retenir longtemps la température, chaude ou froide.

Bien choisir ses pierres

Le choix des formes n'est pas anodin. Les pierres plates seront utilisées en placement sur des points stratégiques du corps, tandis que les plus rondes s'utiliseront directement en massage. Les premières assurent une chaleur et un contact rassurants durant toute la durée du soin. Attention : la chaleur devient plus intense quelques secondes après le moment de la pose. C'est pourquoi on intercale fréquemment un drap ou une serviette fine entre la peau et les pierres.

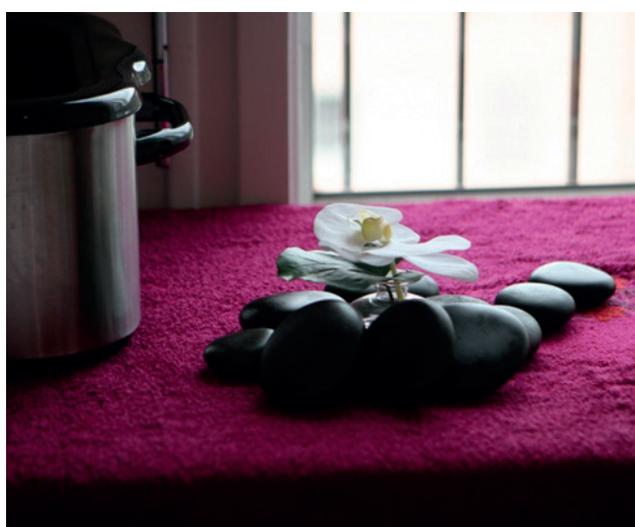
Les secondes, en revanche, constituent le prolongement de la main du praticien, à tel point que bien souvent, au fil du soin, le client ne sait plus exactement si vous massez avec une pierre ou avec vos mains, réchauffées par le



Pour détendre la nuque, la praticienne va travailler avec deux pierres moyennes. De grosses pierres plates ont déjà été placées sur le buste et le ventre pour relaxer les points d'ancrage énergétique.

contact permanent avec les pierres. Selon la forme, vous masserez des zones particulières. Ainsi, deux grosses pierres sont idéales pour effectuer des glissés inversés sur les attaches des fessiers, deux moyennes iront à merveille pour masser les trapèzes supérieurs ou en foulages sur des zones spécifiques, tandis que les petites pourront servir pour masser le visage.

COMMENT CHOISIR SON MATÉRIEL



Les pierres de basalte

Dans le commerce, il existe des kits de 38 ou 59 pierres. Celles-ci sont alors rangées dans des sachets sur lesquels leurs noms sont indiqués. Vous pouvez aussi les acheter à l'unité pour compléter votre propre lot. Les pierres utilisées sont souvent originaires de la Cordillère des Andes, mais si vous tombez sur des produits bon marché, méfiance ! Bien souvent, ce n'est que de la poudre de basalte reconstituée...

Le chauffe-pierres

En général, on trouve deux tailles de chauffe-pierres : 6 et 18 litres. Le plus grand offre beaucoup de confort et de visibilité. Les pierres peuvent y être rangées de manière espacée, de façon à trouver facilement celles dont on a besoin au moment venu. Mais un petit chauffe-pierres peut très bien convenir. Pratique, il occupera peu de place. En revanche, il exige une bonne organisation pour ne pas mélanger les pierres que l'on vient de reposer (donc refroidies) avec les autres et, surtout, pour éviter de les disperser...



Après avoir placé des galets chauds au creux des mains de la cliente, la praticienne travaille sur les ischio-jambiers en glissés lents, à l'aide d'une grosse pierre plate.



Sur l'abdomen, la praticienne travaille avec deux galets plats, en effectuant des glissés circulaires, en alternant et croisant les mains. La manœuvre libère les tensions.

Contrôlez la pression

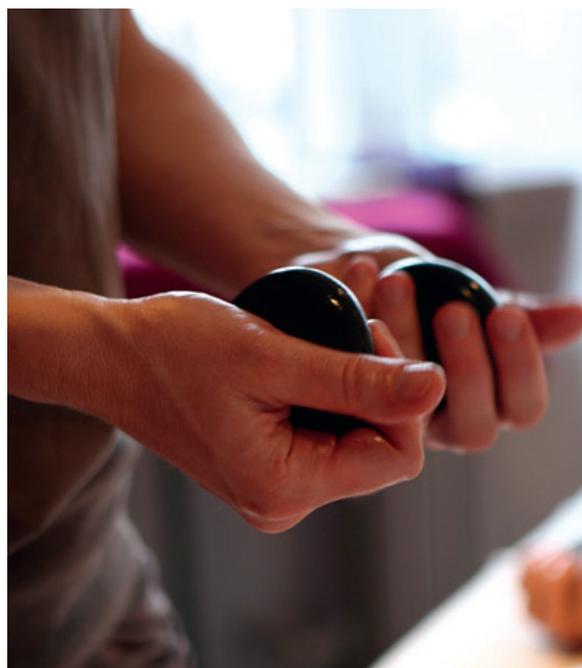
N'oubliez pas que les pierres ne sont pas innervées... Vous ne pouvez donc pas ressentir avec l'une d'entre elles jusqu'où vous pouvez appuyer. Pour vous aider, utilisez vos pouces en amont, afin de savoir si, ponctuellement, vous pouvez appliquer de la pression, mais sans exagération. Détail technique : dans ce type

de soin, on parlera plutôt de « profondeur », à laquelle la chaleur peut atteindre les tissus massés, que de « pression ».

Évidemment, une manœuvre réalisée avec lenteur donnera de meilleurs résultats, car la chaleur des pierres de basalte présente la particularité de pénétrer profondément dans les tissus. Attention, toutefois,

TRUCS ET ASTUCES POUR L'USAGE DES PIERRES DURANT LE SOIN

- Habituez-vous à reconnaître les pierres selon leur usage spécifique. 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...
- Organisez le rangement dans votre chauffe-pierres et conservez toujours le même agencement. Vous n'aurez pas à chercher vos pierres durant le soin.
- Dans le chauffe-pierres, placez au-dessus de toutes les autres les pierres de placement, car ce sont elles que vous utiliserez en premier.
- Rangez les pierres destinées aux 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 forcément très chaude !
- Le fond du chauffe-pierres est noir, tout comme les pierres : pour les faire ressortir, placez un linge blanc au fond du bac.



aux os : il n'est pas interdit de glisser dessus, mais à condition de le faire délicatement, sans pression. Passer sa pierre sur un os par négligence ne pardonne pas ! La solution ? Rester concentré et bien maîtriser l'anatomie.

Ne jamais oublier la chaleur

Gardez toujours à l'esprit que plus une pierre reste longtemps posée sur un endroit, plus la chaleur pénètre profondément dans les tissus. En clair, vous risquez de brûler localement votre cliente si vous stagnez en réfléchissant à la manœuvre suivante. Ainsi, quand vous massez, ne marquez jamais un temps d'arrêt durant une manœuvre si vous avez une pierre dans les mains...

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. Mieux : pour évaluer la tolérance à la chaleur de votre

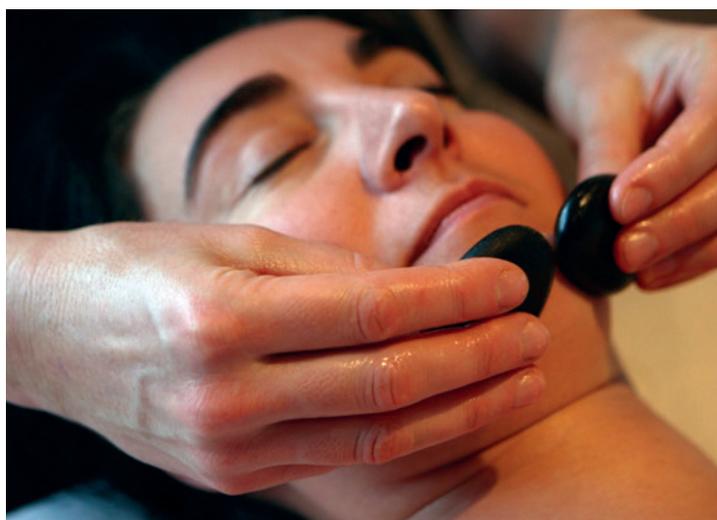
client, demandez-lui s'il apprécie le bain plutôt chaud, très chaud ou à une température modérée. Il préfère les bains très chauds ? Placez le thermostat à 60°C. Il n'aime pas trop la chaleur ? Abaissez-le à 50°C : c'est la température requise pour les massages aux pierres prodigués aux enfants et aux personnes âgées. Au fil des massages, le praticien s'approprie son jeu de pierres. Il apprend à aimer les différentes formes et développe souvent des préférences. Il devient en quelque sorte un artiste, apprenant à masser avec



Pour travailler les fessiers en profondeur, la praticienne effectue, à l'aide d'un gros galet plat, des glissés circulaires. Les mains superposées permettent d'agir en profondeur.



Sur le haut du dos, pour soulager les para-vertébraux, la praticienne va effectuer des glissés en utilisant le tranchant des pierres. Elle utilisera deux pierres moyennes ou petites.



Pour le massage du visage, la praticienne se servira des faces plates de deux pierres moyennes pour travailler efficacement l'ovale du visage, avec des pressions progressives.



Pour stimuler le transit intestinal, la praticienne effectue des mouvements lents et profonds avec une pierre moyenne ou grosse, tout en surveillant la pression des manœuvres.

subtilité, utilisant tantôt le plat de la pierre, tantôt la tranche, selon l'effet désiré et les reliefs du corps. 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.

CONTRE-INDICATIONS AU MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Aux contre-indications habituelles du massage traditionnel à l'huile, peuvent s'ajouter :

- des problèmes cutanés pouvant être affectés ou aggravés par la chaleur (eczéma, acné, irritations) ;
- une hypersensibilité ou un manque de sensibilité de la peau ;
- un traitement médical spécifique, où les variations de température pourraient causer des effets secondaires ;
- un problème immunitaire, une inflammation des ganglions ou la prise d'antibiotiques ;
- des varices (utiliser localement des pierres froides) ;
- des ulcères.



Vient enfin le travail des chevilles et du tendon d'Achille avec deux petites pierres. De quoi libérer efficacement les tensions et rendre toute sa souplesse à l'articulation.

Le nettoyage des pierres

Dans ce type de soin, l'hygiène est primordiale. Après chaque massage, les pierres doivent être soigneusement lavées, si possible avec un produit dégraissant, bactéricide et fongicide, et bien séchées. Elles seront ainsi prêtes pour le soin suivant. L'usage d'huiles essentielles n'est pas recommandé, car elles imprègnent les pierres et peuvent provoquer des allergies. Enfin, dernier conseil : les pierres ne doivent jamais être laissées dans l'eau chaude si aucun soin n'est prévu, car une eau à 50°C est particulièrement propice au développement de microbes et bactéries... ■



GAËLLE LE CORRE

Cofondatrice d'Azur Massages. Coach sportif, elle étudie le massage thérapeutique au Canada, avant de travailler en spa et en clientèle privée en tant que massothérapeute. Formatrice en massage depuis 2005, elle a créé avec Daniel Paré sa propre école, Azur Massages, en 2011 à Annecy.