

Formation Massages relaxant aux pierres chaudes



Enseignement
par
Magalie Richardin
Asiathérapeute
75 Rue Michelet
37000 Tours
Tél : 06.60.61.89.48



Historique du massage aux pierres chaudes

La pratique des pierres chaudes dans les soins de bien-être remonte à des temps très anciens dans l'histoire. Selon les cultures et les civilisations, on constate que les humains ont toujours eu recours à leur utilisation :

Soit pour chauffer leur maison, pour construire des temples et des pyramides, des maisons, pour la fabrication et le polissage des armes.

Diverses cultures du monde utilisaient les pierres chaudes et froides dans le but thérapeutique.

Dans les civilisations européennes on les employait, pour chauffer les saunas, pour se décontracter et soulager les tensions.

Les amérindiens se servaient des pierres dans leurs cérémonies traditionnelles. D'autres utilisaient et les pierres froides pour ralentir le saignement après l'accouchement.

Il y a 4000 ans en Chine, l'utilisation des pierres sont employées en parallèle avec les canaux méridiens pour favoriser un meilleur écoulement d'énergie autour du corps.

Les pierres étaient utilisées par les japonais dans le amma assis, la forme la plus ancienne de massage asiatique. Les techniques japonaises permettaient à la chaleur de pénétrer et de stimuler le tsubo, ou les points d'acupuncture.

Dans la médecine ayurvédic en Inde, les pierres ont été employées en même temps que leur connaissance des points de Marma.

Des pierres ont été également employées en Egypte, en Afrique et en Amérique du sud jouant un rôle important dans les rituels curatifs de ces anciennes cultures. Les guérisseurs et les masseurs ont toujours eu recours à l'utilisation des pierres y compris des cristaux, des essences et même des fleurs.

Le bien-être aux pierres chaudes a évolué pendant que les pierres des lits de fleuve étaient chauffées au soleil, au charbon ou dans de l'eau chaude. On posait les galets directement sur le corps ou à travers un tissu.

Cette tradition continue aujourd'hui pendant que la connaissance des pierres ancestrales n'est que la redécouverte des traditions de nos aïeux. Les gens réalisent de nouveau les avantages de ce soin spécial et unique. Nous pouvons voir ceci par la popularité et la croissance des traitements aux pierres chaudes dans les stations thermales et les cliniques de part le monde. Il est devenu le traitement le plus demandé et compte parmi leur traitement par excellence.

Les bienfaits du massage aux pierres chaudes

1ère étape

Les pierres chaudes sont chauffées (habituellement environ de 47 ° à 54°C) ou réfrigérées avant l'arrivée du client.

2ème étape

De l'huile essentielle est répandue sur le dos et les jambes du receveur. Les pierres sont alors travaillées au dessus du corps. Le receveur se retourne et le processus est répété sur les bras, les mains et les doigts.

3ème étape

Le massage aux pierres chaudes est prodigué avec de l'huile essentielle et des roches d'origine volcanique, à la différence du massage aux pierres froides, le soin sera pratiqué avec des galets en marbre et réfrigérés.

Sa pratique requière une connaissance approfondie des effets sur le corps afin d'éviter des erreurs de manipulations éventuelles.

Le massage aux pierres chaudes apporte les bienfaits suivants :

Stimule, assouplit et détend, aide l'organisme à se débarrasser des toxines, conduit à un état de relaxation profond, ce qui permet de mieux gérer le stress, créer un sentiment de paix et de bien-être.

Comment préparer les pierres pour la séance ?

Pour bien préparer une séance de bien-être aux pierres chaudes, le matériel dont vous avez besoin est :

Une spatule avec des fentes pour pouvoir égoutter les pierres lorsque vous les sortez de l'eau.

On évitera ainsi de mouiller le client avec l'eau chaude qui s'écoule des pierres.

Prévoir une serviette afin de sécher légèrement les galets pour appliquer ceux à même la peau du client.

Pour préparer les pierres chaudes, mettez un torchon au fond du réservoir pour y déposer les pierres, il est plus pratique de les mettre dans l'ordre de leur utilisation pendant le soin.

Ensuite remplissez le récipient d'eau au $\frac{3}{4}$ ce qui fait environ 6 litres et programmer la température à 55°C. Il faut environ 30mn pour que les pierres soient prêtes à être utilisées.

Disposition des galets

Je commence donc à positionner les galets, protocole

1. Alignement de galets en parallèle en fonction de la colonne vertébrale sur la serviette
2. Un galet au niveau de la nuque
3. Faire allonger le client sur les galets chauds avec la serviette
4. Disposer un galet sous chaque paume de mains
5. Ensuite appliquer les galets sur le torse
6. Un galet au niveau du 3^{ème} œil
7. Un galet au sommet du crâne
8. Pour un soin complet appliquer les petits galets entre chaque orteil
9. Appliquer les huiles essentielles sur les jambes tout en remontant vers la grande circulation, faire le même principe avec un duo de galet sur chaque jambe.
10. Même principe pour le ventre
11. Idem pour le dos
12. Terminer par un massage délicat au niveau du visage.

Un soin court d'1 heure (dos, jambe, ventre)

Un soin complet d'1heure 30mn (en plus massage des pieds, mains, visage)



Les massages relaxant aux pierres chaudes n'a pas de but à viser médicale, ni à but thérapeutique, ni paramédicale occidentale. Il s'agit d'un massage de relaxation et de bienveillance.

Matériel aux pierres chaudes



Préparation séance pierres chaudes



Préalablement chauffer votre salle de soin, éventuellement matelas chauffant, prévoir des couvertures et serviettes de bain, lingettes, une huile essentielle neutre, amande douce, sésame, jojoba, macadamia.

Apportez une ambiance zen



Les pierres de basalte ou roches volcanique ont été produites sous l'action du feu de la mère-terre, lors d'éruptions volcanique à travers les éons, elles sont composées de fer magnétique et de titane, ce qui permet de conserver la chaleur et de la diffuser plus doucement. Généralement de couleur grisâtre ou verdâtre, elles deviennent noire au contact de l'eau et avec l'usage des huiles essentiels aux cours des séances. Les galets seront préalablement chauffer à environ 50°C pour ne pas risquer de brûlure, adaptez la chaleur en fonction du client et de l'environnement.



Le massage sera doux et lent, enveloppant, il agit en profondeur dans les tissus afin de faire pénétrer la chaleur et ainsi faire ressentir un état de bien-être.

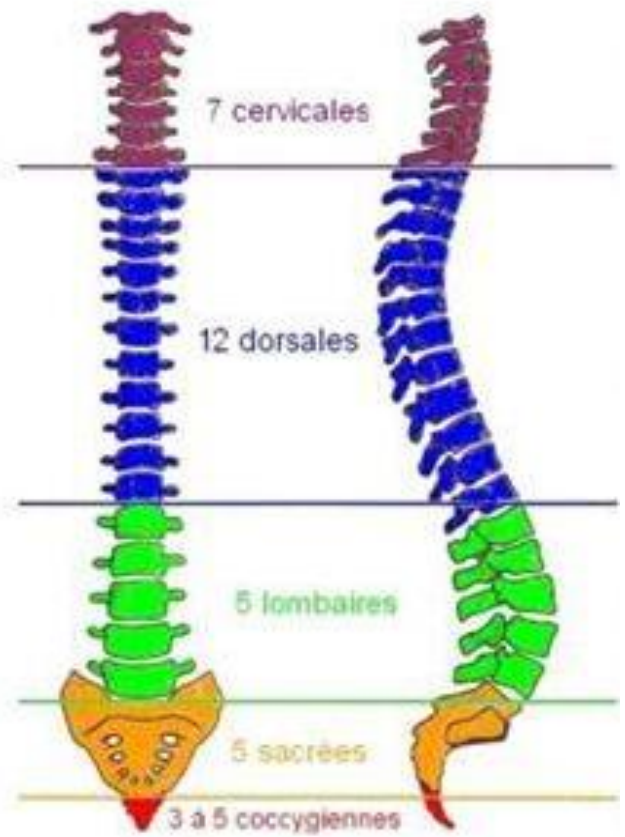
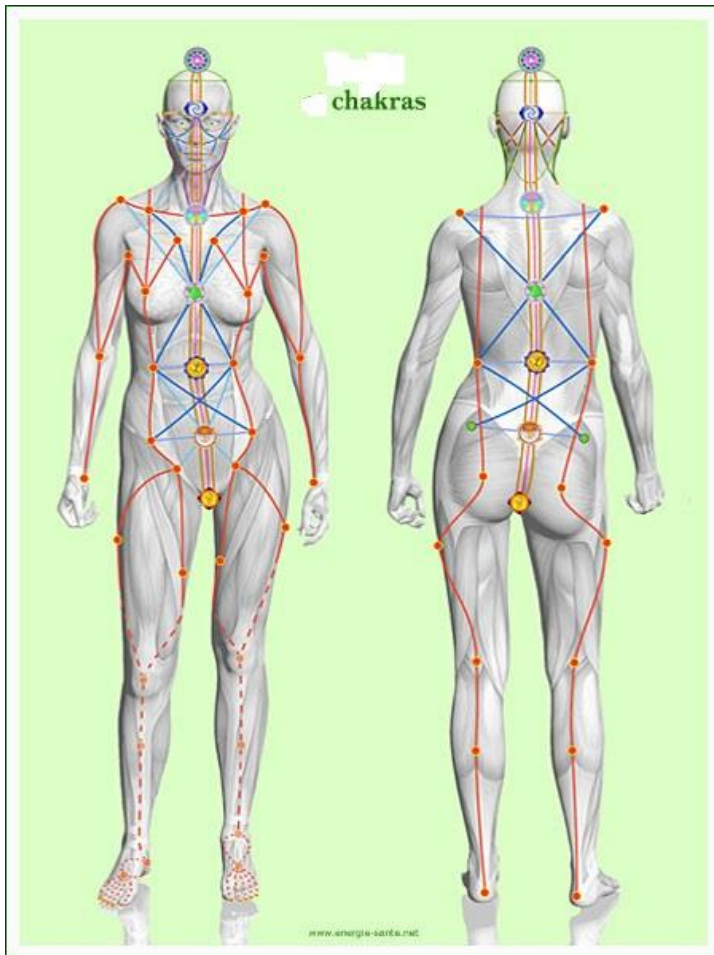
Préparation du masseur :

Retirer tous les bijoux (de même que pour le receveur), échauffement des articulations du masseur, tenue souple et propre.

Préparation du receveur :

Les cheveux attachés pour le receveur, dépourvu de bijoux, le receveur sera en sous-vêtement ou slip jetable. Assis sur la table de soin avec une serviette pour le couvrir. Veiller au confort de votre client. (Coussins, couvertures, musique douce...) dans une ambiance sereine.

La colonne vertébrale et les chakras



Notes :

Placement des galets sur le ventre



Techniques de massage avec les huiles essentielles



Les Contre-indications

**Les femmes enceintes, contractions, allaitante,
Ne pas avoir de cycle menstruel en cours (risque de flux plus abondant),**

Problème de fausse couche,

Les personnes prenant des anticoagulants, maladie du sang,

Les personnes cardiaques ou portant un pacemaker, problème respiratoire,

Pathologies lourdes : cancer

Les personnes avec de l'hypertension,

Demander si la personne souffre souvent de migraine, fièvre

Si varices, phlébite, dermatite (ex : eczéma, irritation...)

Les personnes diabétiques (risque de brûlures importantes)

Vigilance avec les personnes avec des hernies (discales, sciatique, lumbago...)

Attention dans la gestuelle pour les postures (autant pour le praticien que ou le client)

**Les personnes allergiques à des huiles essentielles se renseigner avant la mise en
application du soin**

Pour toutes suspicions avisez le receveur et conseillez- lui de voir son médecin traitant.

Placement des galets sur le dos





Massage relaxation avec les huiles essentielles



Notes :

Notes :

*



Programme

Sur 3 jours

De 09h30 à 12h30 & 14h30 à 17h30

- ❖ Historique des massages aux pierres chaudes
- ❖ Les bienfaits des soins aux pierres chaudes et froides
- ❖ Comment préparer sa séance ?
- ❖ Le matériel requis pour les soins
- ❖ Plan anatomique du corps et des nadis & méridiens, des chakras
- ❖ Méthode de soins avec les huiles essentielles
- ❖ Placement des galets au niveau du dos
- ❖ Placement des galets au niveau du torse
- ❖ Usage des galets sur le visage
- ❖ Contre indication
- ❖ Usage des minéraux en soin
- ❖

Objectifs :

Maitriser la méthode de soin avec les galets chauds et froids selon les circonstances de l'environnement du climat, ainsi que l'usage des minéraux.

Savoir choisir la posture et les gestes appropriés pour la séance.

En tenant compte des problématiques éventuelles de la personne afin de lui apporter détente, sérénité et harmonie.