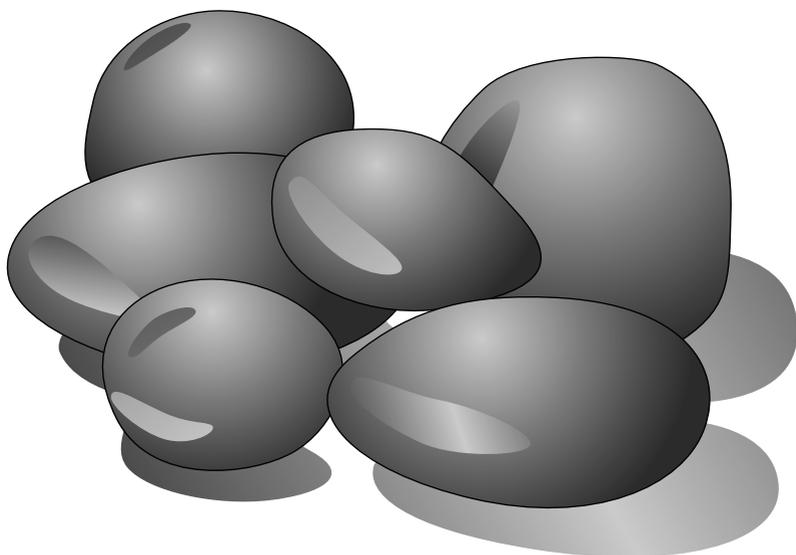




Kit de massage aux pierres chaudes



fr Petite initiation à la technique du massage aux pierres chaudes

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 125953FV05X07XII · 2022-06

Le massage, c'est quelque chose qu'on commence, mais qu'on ne finit jamais, qui continue indéfiniment, et qui devient progressivement plus profond et plus intense. Le massage, c'est un art subtil. Il ne s'agit pas seulement d'adresse, il s'agit plutôt d'amour.

Osho

Chère cliente, cher client!

Le massage aux pierres chaudes consiste à poser sur le corps des pierres chauffées, le plus souvent en basalte. La personne est ensuite massée activement avec des pierres supplémentaires. L'objectif est de détendre les muscles et de procurer un bien-être global.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la découverte de cet art du massage.

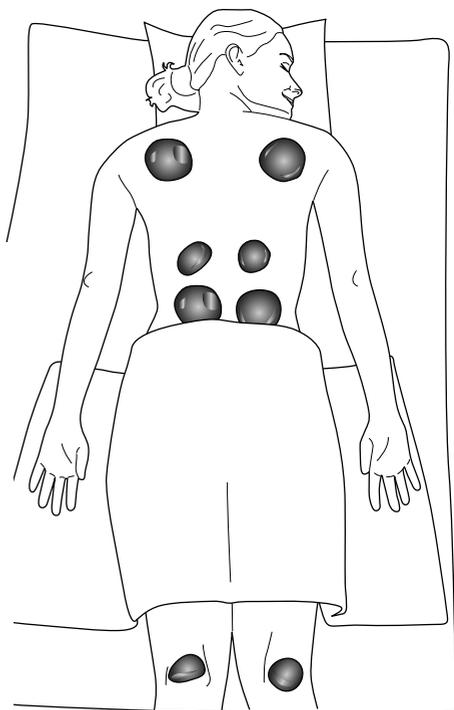
L'équipe Tchibo



www.fr.tchibo.ch/notices

Sommaire

- 3** Consignes de sécurité
- 4** Origine
- 4** Champs d'application
- 5** Accessoires
 - 5 Pierres basaltiques
 - 5 Huiles de massage
- 7** Préparation
 - 7 Nettoyer les pierres
 - 7 Chauffer les pierres
- 9** Massage de tout le corps
 - 11 Dos
 - 12 Bras
 - 13 Jambes
 - 14 Décolleté et nuque
- 16** Après le massage
- 16** Nettoyer et ranger les pierres
- 16** Lectures complémentaires



Consignes de sécurité

- Lisez attentivement les consignes de sécurité. N'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

- Le kit de détente aux pierres chaudes est conçu pour le massage du corps humain. Il est destiné à une utilisation privée et ne convient pas à un usage commercial, thérapeutique ou médical.

DANGER: risque pour les enfants

- Tenez les éléments d'emballage et les petits éléments, comme les petites pierres, hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- Cet article n'est pas un jouet. Tenez l'article hors de portée des enfants.

AVERTISSEMENT: risque de blessures

- N'utilisez pas les pierres si vous avez des problèmes cardiaques, si vous êtes enceinte, si vous avez une thrombose, la tuberculose, un cancer, des varices, des contusions, des douleurs articulaires, des tuméfactions ou des irritations de la peau, des brûlures ou des douleurs d'origine inconnue. Si vous êtes traité pour des douleurs ou si vous n'êtes pas certain de pouvoir utiliser les pierres, demandez conseil à un médecin.
- Les pierres ne doivent pas être utilisées par des personnes présentant des troubles de la perception de la chaleur ou du froid. Les jeunes enfants sont plus sensibles à la chaleur et au froid. Certaines maladies telles que le diabète peuvent être accompagnées de modifications de la sensibilité à la température. Les personnes handicapées ou fragiles peuvent éventuelle-

ment ne pas exprimer qu'elles trouvent la chaleur ou le froid trop intense. Par conséquent, n'utilisez pas cet article pour les enfants de moins de 3 ans, pour les infirmes, les malades ou les personnes insensibles à la chaleur et au froid.

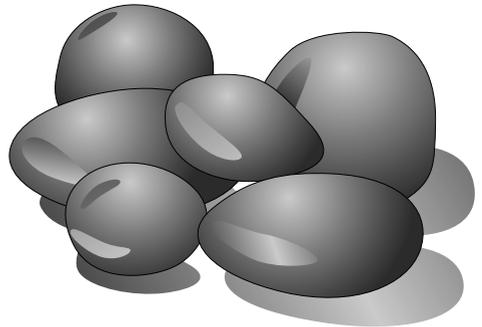
- Pour éviter tout risque de brûlure ou d'hypothermie localisée, testez la température des pierres sur le dos de votre main avant de les utiliser. N'oubliez pas que vous pouvez déjà vous brûler à des températures de 50 °C environ!

Attention - Risque d'allergie!

- Avant d'utiliser des huiles de massage, demandez à la personne que vous allez masser si elle est allergique à l'un des composants. Le cas échéant, testez l'huile au préalable en appliquant juste une goutte sur une petite surface de la peau sur l'avant-bras. Si la peau réagit, utilisez une autre huile. La personne qui masse ne doit pas non plus être allergique!

PRUDENCE: risque de détérioration

- N'exposez pas les pierres à des températures trop élevées ou trop basses qui pourraient les endommager.
- **Ne réchauffez pas les pierres au four micro-ondes.**
- Ne posez pas les pierres sur des surfaces fragiles. Utilisez toujours une serviette ou le sachet de rangement pour y déposer les pierres (y compris pendant le massage).



Origine

Le massage aux pierres chaudes est originaire d'Hawaï et se dit **Pohaku** (roche/pierre) **Wai Ola** (vie, santé, être en bonne santé) en hawaïen. Il remonte aux pratiques de guérison chamannique et vise à restaurer l'équilibre physique et psychique.

Les habitants de l'île ont développé un massage très efficace, pratiqué à l'aide de pierres lisses en basalte, une roche volcanique. Le massage vise à décontracter les muscles et libérer les contractures. Il stimule la circulation du sang d'une manière agréable et apaise l'esprit. Ces connaissances se fondent sur des expériences très anciennes, c'est pourquoi elles se retrouvent également dans les pratiques de massage de nombreux peuples primitifs.

Champs d'application

Le massage aux pierres chaudes est aujourd'hui devenu tendance dans le domaine de la cosmétique, du bien-être et du massage, avant tout parce qu'il possède de grandes vertus relaxantes et permet d'augmenter l'état de bien-être général. Cette technique de massage est autant appréciée par le masseur que par le patient, car elle facilite le travail physique du masseur et permet au patient de ressentir immédiatement l'effet relaxant, déstressant et revitalisant qui émane des pierres.

Petit conseil si vous pratiquez les massages présentés ici: Procédez avec douceur et soyez à l'écoute, car le moins agit parfois beaucoup plus!

Le massage aux pierres chaudes peut se révéler bénéfique dans les domaines d'application suivants:

- améliorer la circulation sanguine;
- améliorer le métabolisme des tissus;
- soulager les contractures;
- calmer le stress;
- renforcer le système immunitaire.

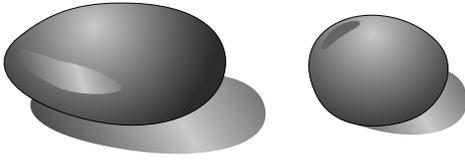
Il s'agit là uniquement de quelques domaines d'application du massage aux pierres chaudes, mais en aucun cas la somme de toutes les possibilités. Sachez également que la régularité des massages agit positivement sur l'état de bien-être général.

La pratique du massage est néanmoins contre-indiquée dans certains cas. Respectez également toutes les consignes du chapitre «Consignes de sécurité».

Vous trouverez de la documentation plus détaillée et d'autres lectures sur le thème du «massage aux pierres chaudes» dans les magasins spécialisés et sur Internet.

Accessoires

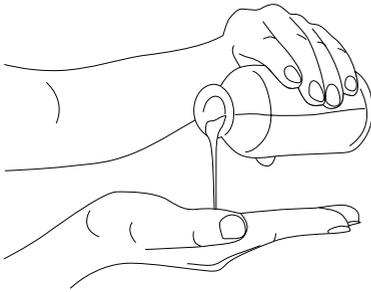
Pierres basaltiques



Le massage aux pierres chaudes doit se pratiquer uniquement avec des pierres de basalte.

Cette roche dispose d'une très forte densité qui lui permet d'emmagasiner la chaleur de façon optimale. Le basalte possède également un poids propre très élevé. La légère pression des pierres posées sur le corps contribue à l'effet bénéfique ressenti. Le basalte présente une couleur très foncée, mais affiche aussi parfois des nuances de rouge ou de brun.

Huiles de massage



L'effet d'un massage aux pierres chaudes dépend de la compétence du masseur, de la qualité des pierres et du choix de l'huile de massage adaptée.

L'huile est importante pour le corps et la peau. Choisissez une huile de massage qui éveille une sensation de bien-être chez la personne à masser. Il faut qu'elle en apprécie l'odeur et le contact sur sa peau. Les huiles de jojoba, d'amande, de macadamia ou d'olive sont par exemple bien adaptées. Si vous préférez une huile plus neutre, prenez p. ex. celle de tournesol.

Demandez à la personne à masser si elle souffre d'allergies. Le cas échéant, testez d'abord l'huile sur vous-même.

L'huile d'amande est particulièrement douce et bien tolérée. Riche en vitamine E, elle est idéale pour clarifier le teint et réconforter les peaux sèches. L'huile d'amande protège et nourrit la peau. Elle apaise les peaux irritées. Ses propriétés de glissement sont optimales, car elle

pénètre lentement dans la peau. Ne pas utiliser en cas d'allergie aux fruits à coque!

L'huile de jojoba contient des acides gras qui en font une excellente huile de soin qui protège et adoucit la peau en la rendant élastique. Elle convient à tous les types de peau. Elle est riche en vitamine E et F, en minéraux et en substances naturelles. L'huile de jojoba pénètre rapidement dans la peau et la rend souple et douce.

L'huile de macadamia convient aux peaux sèches. Elle nourrit la peau fragile et sèche, active le métabolisme de la peau et l'aide à retenir l'humidité.

La peau devient plus résistante et les irrégularités sont corrigées.

Ses propriétés de glissement sont optimales, car elle pénètre lentement dans la peau. Ne pas utiliser en cas d'allergie aux fruits à coque! Ne convient pas aux peaux grasses car elle peut entraîner l'apparition de boutons.

L'huile d'olive est la plus souvent connue uniquement pour son utilisation en cuisine. Lorsqu'elle est pure et d'excellente qualité, cette huile rassemble toutes les conditions pour déployer l'ensemble de ses qualités comme soin du corps. Elle contient de la vitamine E, qui favorise l'élasticité et la résistance de la peau.

D'une façon générale, il est important d'utiliser une huile de grande qualité. Dans la mesure du possible, choisissez une huile naturelle et prescrite à froid, conditions indispensables pour préserver ses vitamines et minéraux.

Les huiles mentionnées ci-dessus peuvent aussi être mélangées avec des huiles essentielles pour le massage aux pierres chaudes. Les huiles essentielles sont des extraits de plantes très concentrés, obtenus par distillation à la vapeur, pressage de la coque ou par extraction.

De nombreuses huiles essentielles peuvent avoir un effet bénéfique sur la peau et l'organisme. Chaque huile essentielle possède un parfum très particulier et agit ainsi différemment sur notre odorat et notre bien-être. Pour le massage aux pierres chaudes, l'idéal est d'utiliser p. ex. de l'huile essentielle d'orange, de lavande, de mélisse, de santal ou de rose.

Voici quelques exemples de mélanges avec des huiles essentielles.

Faites des essais pour découvrir ceux qui vous plaisent le plus.



Exemples de mélanges d'huiles essentielles

1.

50 ml d'huile de base (p. ex. huile de jojoba, d'amande ou de macadamia)

10-12 gouttes d'huile essentielle (p. ex. d'orange, de mélisse, de santal ou de rose)

2.

50 ml d'huile d'amande

6 gouttes d'huile essentielle d'orange

5 gouttes d'huile essentielle de lavande

4 gouttes d'huile essentielle de santal

3.

50 ml d'huile de jojoba

5 gouttes d'huile essentielle de rose

3 gouttes d'huile essentielle de lavande

3 gouttes d'huile essentielle d'orange

Tenez compte également des éventuelles allergies ou sensibilités aux odeurs!

Préparation

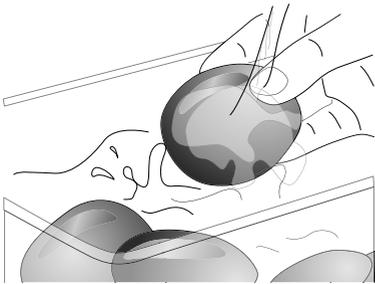


Pour que le massage soit pratiqué dans une atmosphère calme et harmonieuse, il faut que la pièce soit propre, calme et bien ventilée. La température ambiante doit être agréable pour la personne dévêtue. Choisissez un éclairage tamisé, car la lumière vive n'est pas propice à la détente.

La table de massage doit être réglée à la bonne hauteur pour le masseur. Si le massage est pratiqué au sol, laissez suffisamment d'espace autour de la personne pour pouvoir vous asseoir de chaque côté. Veillez à toujours avoir les pierres de massage et l'huile à portée de main. Préparez une couverture en coton pour couvrir la personne, ainsi que des serviettes et un rouleau pour les genoux. Le cas échéant, vous pouvez également intercaler une couverture chauffante pour éviter que la personne ne refroidisse. Placez ensuite un grand drap en coton ou une serviette de bain ou de sauna sur la couverture chauffante pour des questions d'hygiène. Agrémentez l'atmosphère de la pièce en ajoutant des fleurs, des bougies, un parfum agréable.

Le masseur doit être détendu, se sentir bien et aborder le massage avec joie et concentration. Il est nécessaire de porter des vêtements amples et confortables pendant le massage pour avoir une liberté totale de mouvement.

Nettoyer les pierres



Les pierres utilisées doivent être soigneusement nettoyées avant le massage. Rincez-les sous l'eau du robinet, puis essuyez-les soigneusement avec un chiffon sec.

Chauffer les pierres

Il existe différentes façons de chauffer les pierres de massage:

- dans un grand récipient (casserole ou saladier) rempli d'eau chaude;
- au four;

- dans un appareil de réchauffage électrique à thermostat, spécialement conçu pour les pierres chaudes.

Chauffer les pierres dans une grande casserole d'eau chaude

Placez les pierres dans une grande casserole. Faites bouillir de l'eau dans une bouilloire électrique et versez-la délicatement dans la casserole. Toutes les pierres doivent être complètement recouvertes d'eau. Au bout de 20 minutes environ, les pierres sont bien chaudes et peuvent être utilisées.

Retirez les pierres avec une louche ou un ustensile similaire.

Ne videz pas l'eau tant qu'elle est encore chaude. Pendant le massage, replongez dans l'eau chaude les pierres qui se sont refroidies pour les chauffer à nouveau.

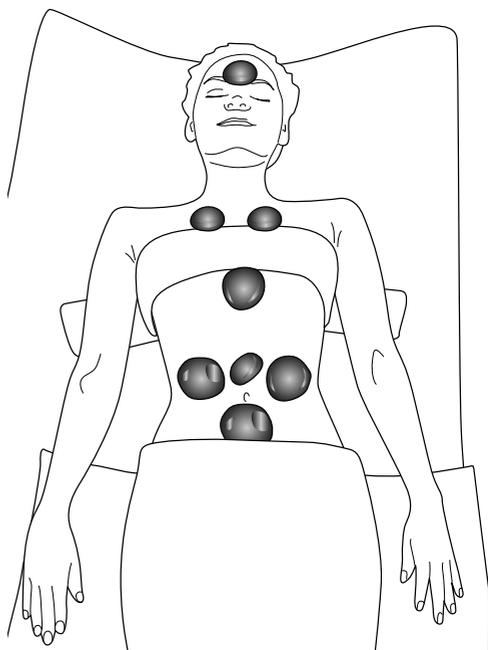
Chauffer les pierres au four

Placez la grille de cuisson sur la glissière du milieu et allumez le four à 50 °C (chaleur inférieure et supérieure). Placez les pierres au four pendant env. 20 minutes. Utilisez des maniques ou un accessoire similaire pour retirer les pierres du four. Les pierres sont maintenant prêtes à l'emploi.

Chauffer les pierres dans un appareil électrique prévu à cet effet

Il existe des réchauffeurs électriques spécialement conçus pour le massage aux pierres chaudes. Ils constituent le meilleur mode de réchauffage des pierres.

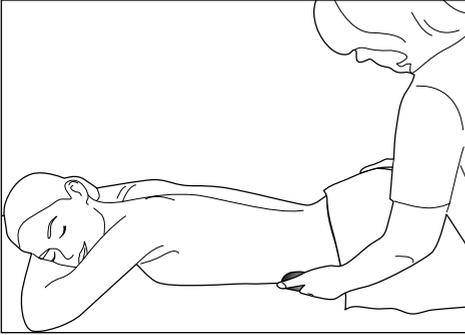
Le réchauffeur électrique comprend généralement deux parties: le réchauffeur proprement dit et l'insert. L'appareil est rempli avec les pierres et l'eau, puis chauffé à la température désirée. Toutes les pierres doivent être entièrement immergées dans l'eau. Après env. 20 minutes, les pierres sont parfaitement chauffées et prêtes à l'emploi. L'appareil reste en marche pendant toute la durée du massage. L'avantage consiste donc à pouvoir réchauffer dans l'appareil les pierres qui ont refroidi pendant le massage. La consommation électrique est ici très faible.



Massage de tout le corps

La durée recommandée d'un massage est d'environ 30 à 45 minutes.

Position sur le ventre

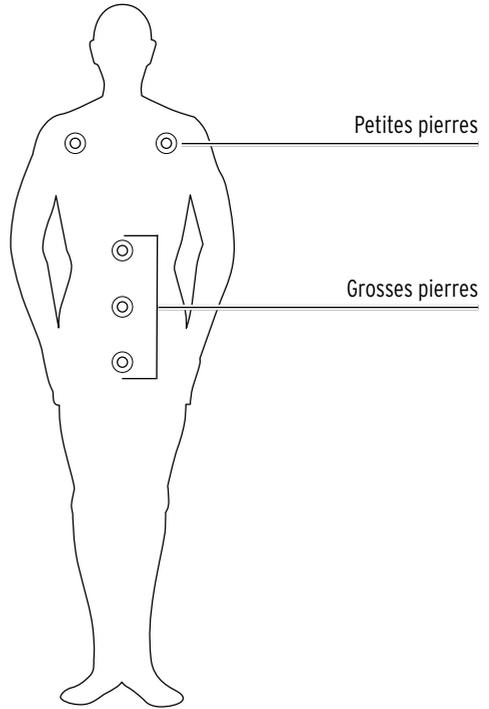


La personne à masser est allongée sur le ventre de façon détendue, sur une table de massage ou au sol, sur une surface douce.

Glissez d'abord cinq pierres chauffées **sous le corps** de la personne à masser.

Veillez à ce que les os de la personne ne reposent pas sur les pierres.

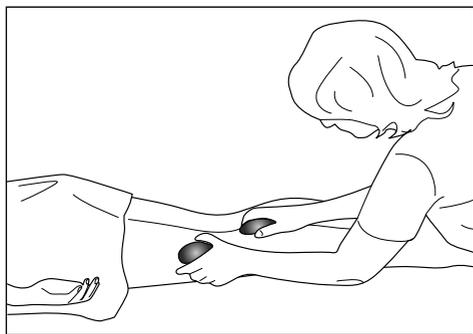
Si les pierres sont ressenties comme désagréables, placez-les un peu différemment ou retirez-les toutes.



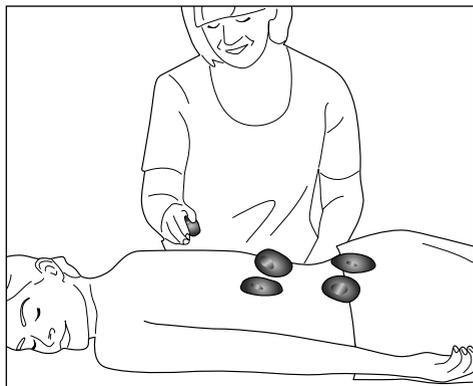
En position couchée sur le ventre, poussez les pierres sous le corps:

- ▷ Placez une grosse pierre sous le pubis.
- ▷ Placez une grosse pierre sous le nombril.
- ▷ Placez une grosse pierre sous le diaphragme.
- ▷ Placez deux petites pierres dans la zone du thymus, de part et d'autre du centre du corps.

Conseil: si la personne trouve les pierres trop chaudes, intercalez une serviette entre le corps et les pierres.



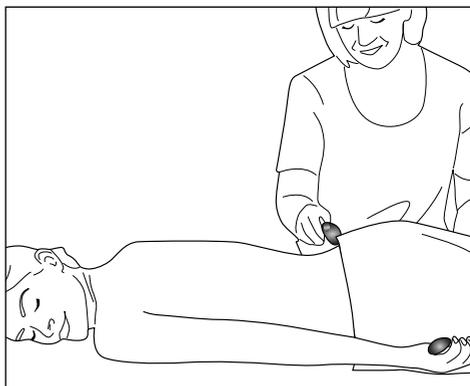
- ▷ Glissez une petite pierre sous la jambe au-dessus de chaque genou.
- ▷ Placez une petite pierre au creux de chaque genou.



- ▷ Placez d'autres pierres sur le dos.
Jamais sur la colonne vertébrale!

Si la personne se sent bien ainsi, laissez-la se reposer pendant quelques minutes, le temps que son corps soit parfaitement réchauffé.

- ▷ Retirez toutes les pierres du dos et des jambes.

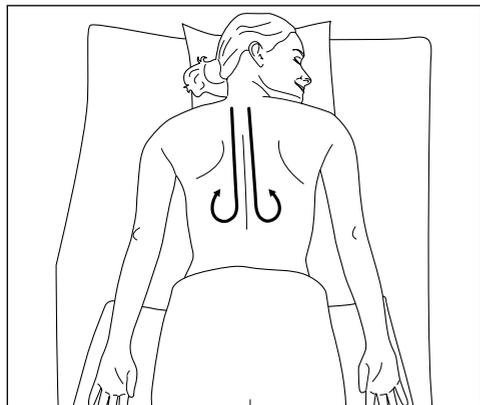


- ▷ Placez une grosse pierre au creux de chacune de ses paumes.
- ▷ Placez une grosse pierre sur chaque voûte plantaire.
- ▷ Laissez les pierres placées au creux des paumes et des voûtes plantaires tant que la sensation est agréable.
- ▷ Appliquez à présent l'huile de massage sur le dos, les jambes et les bras.

Dos

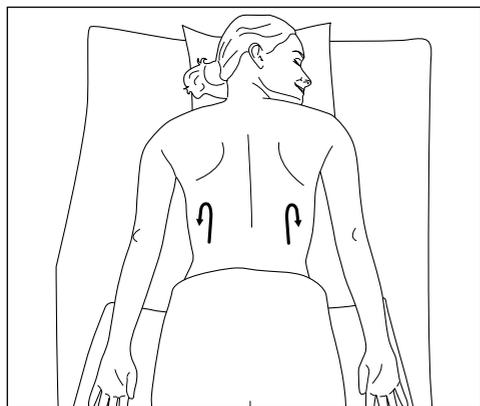
D'une façon générale, effectuez tous les mouvements de massage comme sur les illustrations, en respectant toujours le sens de la flèche!

▷ Enduisez d'huile deux petites pierres.

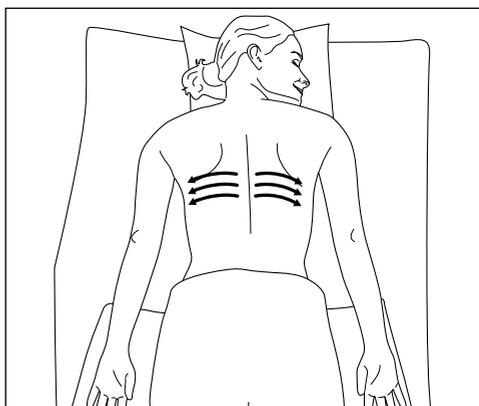


▷ Appliquez l'huile restant sur vos mains sur l'ensemble du dos.

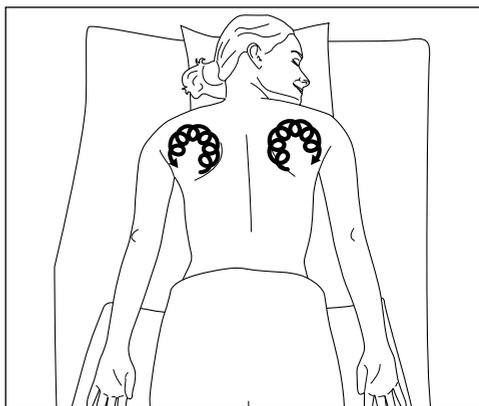
▷ Avec douceur, déplacez les petites pierres huilées le long du dos, de part et d'autre de la colonne vertébrale.



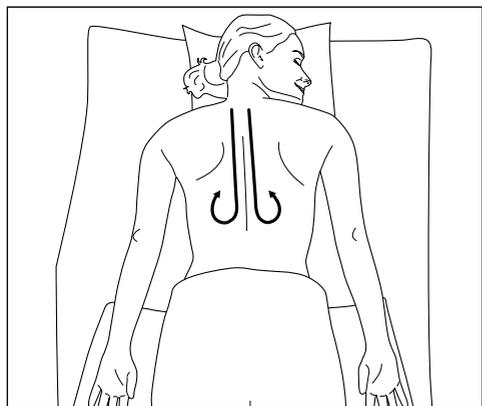
Passez ensuite les pierres en douceur de part et d'autre du dos.



▷ Massez doucement les parties latérales avec les pierres.



▷ Déplacez doucement les pierres sur les omoplates en effectuant des mouvements circulaires.



- ▷ Terminez en déplaçant doucement les pierres de part **et d'autre de la colonne vertébrale**, le long du dos.
- ▷ Passez vos mains sur l'ensemble du dos, sans les pierres.

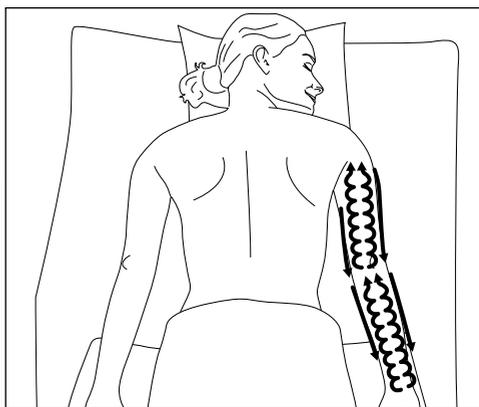
Bras

D'une façon générale, effectuez tous les mouvements de massage comme sur les illustrations, en respectant toujours le sens de la flèche!

- ▷ Enduisez d'huile deux petites pierres.



- ▷ Étalez l'huile restant sur vos mains sur l'ensemble du bras.
- ▷ Avec douceur, déplacez les pierres moyennes huilées du poignet jusqu'à l'épaule, puis revenez en arrière.



- ▷ Déplacez les pierres en mouvements circulaires du poignet jusqu'au coude, puis revenez au poignet. Répétez trois fois ce mouvement.
- ▷ Déplacez ensuite les pierres en mouvements circulaires doux du coude jusqu'à l'épaule, puis revenez au coude. Répétez trois fois ce mouvement.

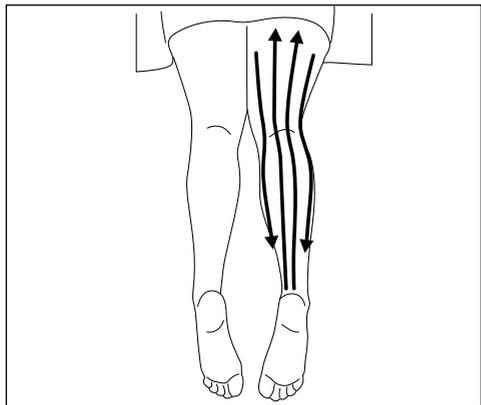


- ▷ Pour finir, déplacez les pierres en douceur du poignet jusqu'à l'épaule, puis revenez au poignet.
- ▷ Passez vos mains sur l'ensemble du bras, sans les pierres.
- ▷ Massez à présent l'autre bras de la façon décrite précédemment.

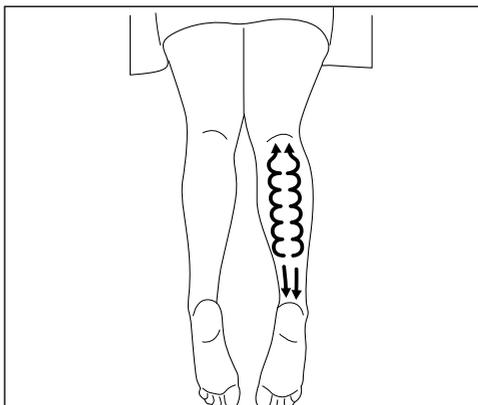
Jambes

D'une façon générale, effectuez tous les mouvements de massage comme sur les illustrations, en respectant toujours le sens de la flèche!

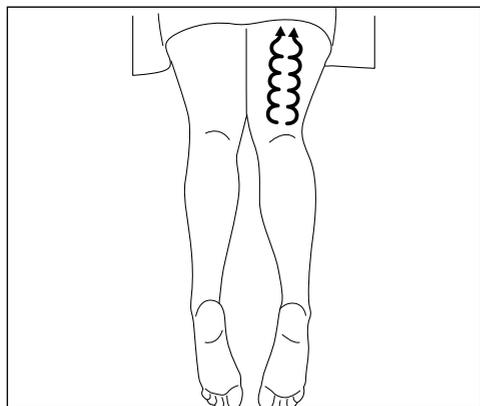
- ▷ Retirez les pierres des voûtes plantaires.
- ▷ Enduisez d'huile deux grosses pierres.



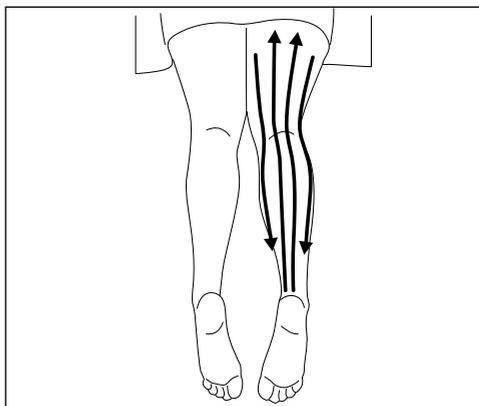
- ▷ Étalez l'huile restant sur vos mains sur les deux jambes.
- ▷ Déplacez les deux grosses pierres huilées de la cheville jusque sous les fesses, puis revenez en arrière.



- ▷ Déplacez ensuite les pierres en mouvements circulaires doux de la cheville jusqu'au mollet et au genou, puis revenez en arrière. Répétez trois fois ce mouvement.



- ▷ Déplacez maintenant les pierres en mouvements circulaires doux, de l'articulation du genou en passant par l'arrière de la cuisse et jusque sous les fesses, puis revenez en arrière.



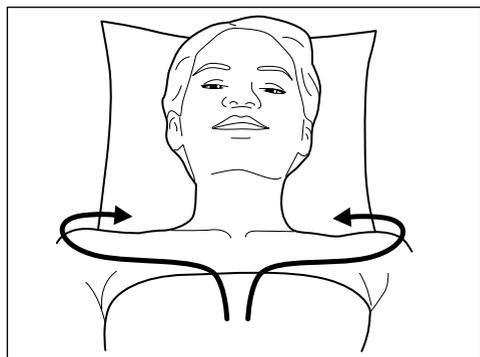
- ▷ Pour finir, déplacez les pierres de la cheville jusque sous les fesses, puis revenez en arrière.
- ▷ Passez vos mains sur l'ensemble de la jambe, sans les pierres.
- ▷ Massez à présent l'autre jambe de la façon décrite précédemment.

Décolleté et nuque

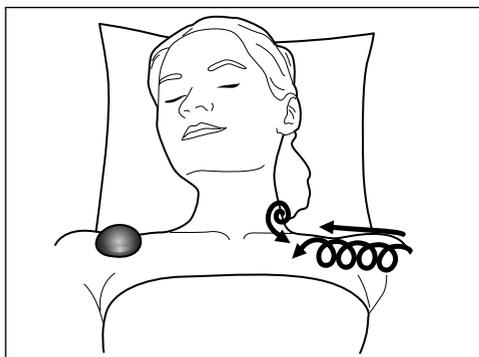
Avant que la personne ne se tourne sur le dos, retirez les pierres placées sous son corps. Couvrez-lui les jambes et le haut du corps avec une couverture douce.

D'une façon générale, effectuez tous les mouvements de massage comme sur les illustrations, en respectant toujours le sens de la flèche!

- ▷ Enduisez d'huile deux petites pierres.

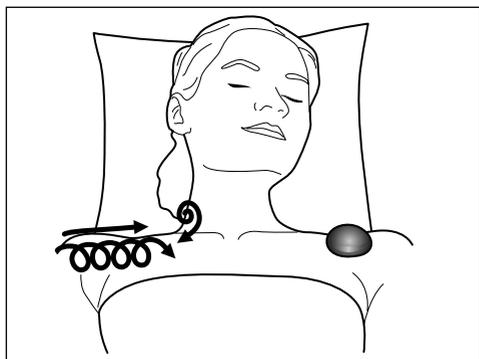


- ▷ Étalez l'huile restant sur vos mains sur l'ensemble du décolleté.
- ▷ Déplacez en douceur les petites pierres huilées sur le décolleté.



- ▷ Tournez délicatement la tête de la personne sur le côté. Chaque côté se masse séparément.

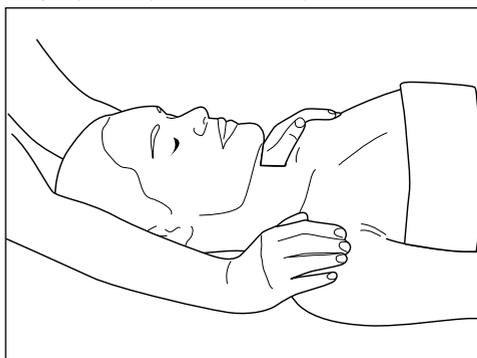
- ▷ Placez une pierre de massage au niveau de l'épaule opposée au côté que vous allez masser.
- ▷ Déplacez à présent l'autre pierre en mouvements circulaires doux sur le côté à masser, de l'épaule jusqu'au trapèze, puis de la nuque jusqu'au trapèze, et de nouveau en douceur de l'épaule jusqu'au trapèze.



- ▷ Tournez délicatement la tête de la personne de l'autre côté.
- ▷ Placez l'une des pierres de massage au niveau de l'épaule opposée au côté que vous allez masser.
- ▷ Déplacez à présent l'autre pierre en mouvements circulaires doux sur le côté à masser, de l'épaule jusqu'au trapèze, puis de la nuque jusqu'au trapèze, et de nouveau en douceur de l'épaule jusqu'au trapèze.



- ▷ Descendez doucement les pierres des tempes jusqu'aux épaules.
- ▷ Repassez une nouvelle fois des tempes jusqu'aux épaules, sans les pierres.



- ▷ Pressez doucement avec les deux mains sur les épaules pour terminer le massage.

Après le massage

Avec ce temps de repos, l'effet du massage peut se prolonger et la personne massée ne sera pas tirée brutalement de son état de relaxation.

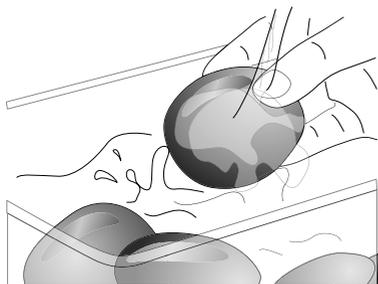


La position allongée et la détente au cours du massage modifient la tension artérielle, ce qui peut entraîner des problèmes circulatoires en se relevant. Il est donc important de se relever lentement et très prudemment.

Boire de l'eau après le massage va aider l'organisme à mieux transporter et évacuer les toxines libérées par le massage. Le meilleur massage et le plus efficace qui soit ne pourra atteindre l'effet recherché que si l'on prend soin d'alimenter suffisamment les systèmes de transport du corps.

Veillez à boire une eau non gazeuse et à faible teneur en minéraux. En effet, l'eau claire et pure peut absorber et transporter davantage de toxines qu'une eau fortement minéralisée.

Nettoyer et ranger les pierres



Nettoyez soigneusement les pierres utilisées juste après le massage.

- ▷ Lavez soigneusement les pierres à l'eau chaude avec un nettoyant végétal doux.
- ▷ Séchez-les ensuite soigneusement et rangez-les dans leur sachet de rangement.

Lectures complémentaires

Si cette brève initiation au massage aux pierres chaudes a suscité votre intérêt, nous vous

conseillons de vous renseigner sur ce sujet dans les librairies spécialisées ou sur Internet.

Référence: 648 100
