

Massage aux pierres chaudes

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 5

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832267>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Massage aux pierres chaudes

Des galets chauffés qui glissent sur le corps et apportent bien-être et chaleur. Une pratique très zen pour se purifier en profondeur et se calmer l'esprit.

Lorsqu'on a des tensions musculaires ou des douleurs, on met instinctivement quelque chose de chaud sur la zone en question. «Dans les pays où l'on trouve des pierres volcaniques, il est de tradition de récupérer ces cailloux chauds et de les déposer sur une épaule ou sur les reins», raconte Salvatore De Lucia, masseur et formateur en massage aux pierres chaudes à Lausanne. «Je pense que l'idée de ce massage vient de là. C'est une Américaine qui l'a mis au point dans les années 1980, à partir d'un massage classique harmonisant. Elle a puisé aussi dans la pratique amérindienne, qui utilise des huttes de sudation, des sortes de sauna, où le corps élimine en profondeur ses toxines.»

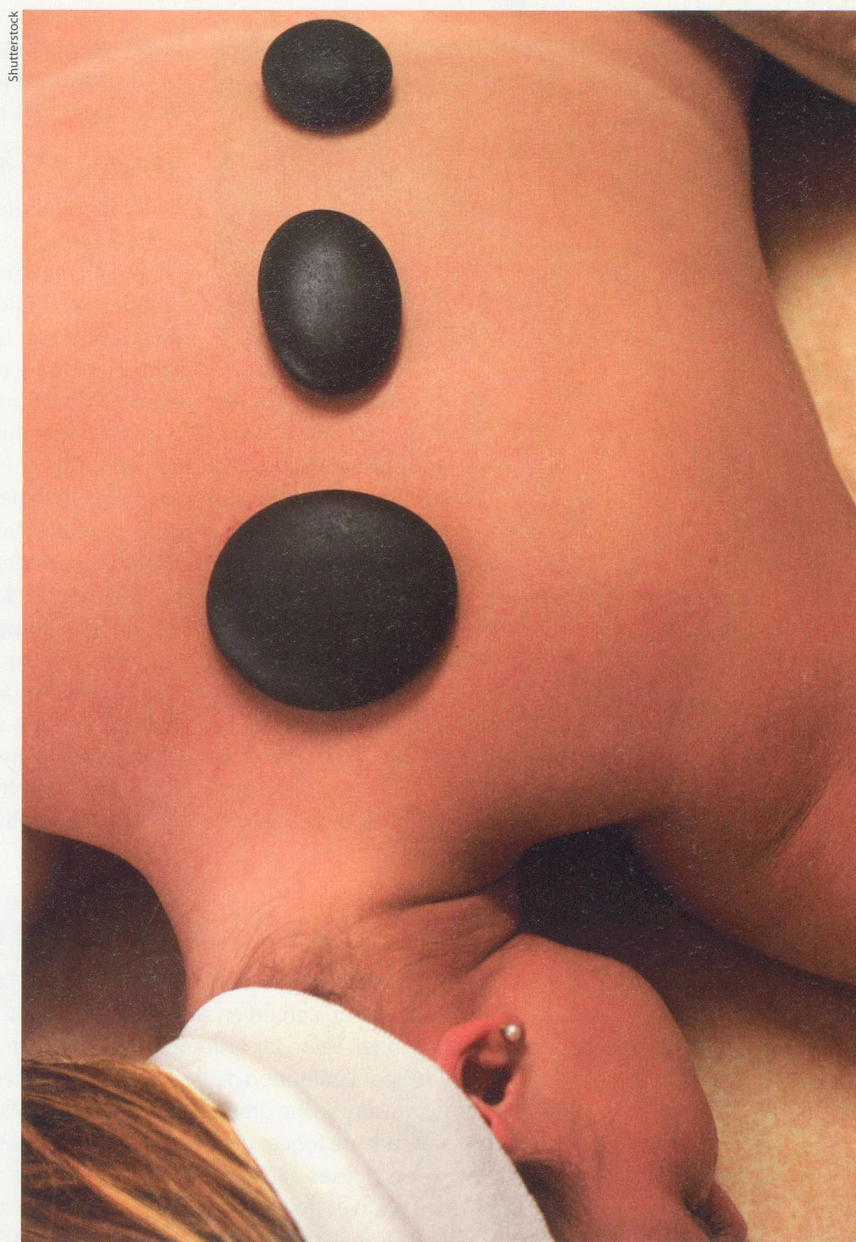
La douceur du basalte

Certains masseurs ne font que déposer des pierres chaudes sur le dos de la personne massée. D'autres les utilisent aussi comme auxiliaires du massage et effectuent avec des mouvements plus ou moins appuyés. Les galets utilisés, généralement en basalte noir, sont taillés en forme arrondie, mais il existe aussi des pierres naturelles en basalte noir, rouge ou vert, aux formes moins régulières, mais tout aussi soyeux au toucher. C'est dans une cuve métallique contenant de l'eau chaude que les pierres sont portées à une température plus ou moins élevée (52 à 56°). Le basalte conserve la chaleur quelques instants, puis il faut changer de pierre. «La chaleur doit être agréable, elle provoque une vasodilatation et un relâchement musculaire», explique le formateur. Le masseur observe donc attentivement la personne et ses réactions, pour déterminer la bonne température.

Pour en profiter pleinement

Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle ou de problèmes cardio-vasculaires ou veineux importants s'abstiendront de ce type de massage qui fait augmenter la chaleur corporelle. «Le masseur doit s'assurer que ces problèmes n'existent pas avant toute séance», rappelle le spécialiste. Evidemment, on préférera ce genre de massage en dehors des périodes de canicule...

Le spécialiste du massage constate que l'engouement pour les pierres chaudes se poursuit, puisque de plus en plus de praticiens le mettent à leur programme. «Doux et maternant, ce massage relaxe et exige un temps de repos après pour en profiter pleinement.»



Détente du corps et de l'esprit sous l'effet de la chaleur des galets.

Amoureux des pierres, Salvatore De Lucia a développé un massage alternant basalte chaud et marbre froid (de 4° à -18°), sortant du réfrigérateur, pour un effet plus stimulant. **Bernadette Pidoux**

Pour en savoir plus: www.despiedsdesmains.ch

Un massage aux pierres chaudes dure généralement 90 minutes et coûte 160 francs.