
INITIATION AU
MASSAGE RELAXANT
AUX PIERRES CHAUDES

Nadine Bach-Jockers

Photos Nadine Bach-Jockers

© Nadine Bach-Jockers, 2018 pour la présente édition

All rights reserved.

ISBN : 979-10-94799-06-2

ISBN-13 : 9791094799062

Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même Code.

Avertissement

L'auteur de ce livre et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des accidents qui pourraient survenir à la suite de la pratique des modelages présentés dans ce livre ou d'une éventuelle allergie aux composants des huiles essentielles.

SOMMAIRE

<u>COMMENT FONCTIONNE UN MASSAGE ?</u>	<u>14</u>
<u>LES ORIGINES DE CE MASSAGE</u>	<u>15</u>
<u>PRINCIPE DU MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES.....</u>	<u>16</u>
Y A-T-IL DES RISQUES DE BRULURE ?	16
<u>LES BIENFAITS DE CE MASSAGE</u>	<u>16</u>
<u>LES BIENFAITS SELON LES ZONES DU CORPS :.....</u>	<u>16</u>
<u>LES CONTRE-INDICATIONS.....</u>	<u>16</u>
<u>UN PEU DE BIOLOGIE : LE CORPS HUMAIN</u>	<u>16</u>
LES MUSCLES	16
<u>UN PEU D'ENERGETIQUE</u>	<u>16</u>
LES CHAKRAS	16
L'EQUILIBRE DES CHAKRAS.....	16
LA PURIFICATION DES CHAKRAS.....	16
LES TROIS CANAUX ET LES SEPT CHAKRAS PRINCIPAUX	16
DESCRIPTION DES SEPT CHAKRAS PRINCIPAUX.....	16
<u>QUELLE PIERRE UTILISER ?.....</u>	<u>16</u>

LE MAGNETISME DE LA TERRE16

LES PIERRES DE BASALTE 16

LES FORMES DE PIERRES16

LES PIERRES FROIDES 16

COMMENT LES UTILISER ?16

LEURS BIENFAITS.....16

RECOMMANDATIONS POUR UNE APPLICATION FROIDE16

COMMENT NETTOYER LES PIERRES ENTRE LES SESSIONS..... 16

LA PROCEDURE DE NETTOYAGE :.....16

**QUELQUES REGLES A RESPECTER AVANT DE DONNER OU DE
RECEVOIR UN MASSAGE 16**

ET DANS LA PRATIQUE ? QUE RETENIR 16

LA PREPARATION AVANT LE MODELAGE..... 16

L'AMBIANCE16

LA TABLE DE MASSAGE.....16

LES PETITS PLUS.....16

LA TENUE16

L'HUILE DE MASSAGE.....16

**TECHNIQUES ET PERCEPTION ESSENTIELLES POUR PRATIQUER CE
MASSAGE 16**

L'ANCRAGE AU SOL	16
LA MAITRISE DE LA RESPIRATION	16
LA PRISE EN MAIN	16
QUELLE PRESSION POUR LE MASSE ?	16
L'INTENTION	16
LA TECHNIQUE	16

LISTE DU MATERIEL NECESSAIRE POUR CE MASSAGE 16

PREPARATION DU MATERIEL..... 16

PROTOCOLE DU MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES 16

MISE EN PLACE.....	16
MISE EN PLACE DES PIERRES-CHAKRAS.	16
DEBUT DU MODELAGE.....	16
MODELAGE DU DECOLLETE.....	16
MODELAGE DU VISAGE.	16
MODELAGE DES BRAS.....	16
MODELAGE DES JAMBES ET DES ORTEILS.....	16
MISE EN PLACE.....	16
MODELAGE DE LA VOUTE PLANTAIRE.	16
MODELAGE DES JAMBES	16
MODELAGE DU DOS.	16

**« En harmonie avec son corps,
avec sa tête, grâce au massage aux pierres chaudes »**

Le massage aux pierres chaudes est une technique de massage de détente profonde, accessible à tous, pour tous et à pratiquer en famille ou entre amis.

Que vous soyez le massé ou le masseur, vous bénéficierez tous les deux du bien-être et de la relaxation.

Ce livre vous apprend comment le pratiquer, et l'utilisation des techniques de rééquilibrage énergétique.

Il vous enseigne comment donner ce massage relaxant pour aider vos proches à se sentir en harmonie avec leur corps et leur esprit, et comment recréer ce lien si important.

Le protocole décrit pas à pas et illustré vous détaille la pratique de ce massage relaxant, pour une réelle détente nerveuse et un relâchement de chaque partie du corps.

COMMENT FONCTIONNE UN MASSAGE ?

Les principaux bienfaits du massage

Voici quelques-uns des principaux bienfaits d'un massage, quel qu'il soit :

- améliore l'efficacité du système immunitaire,
- améliore la circulation sanguine,
- améliore la cicatrisation des tissus,
- améliore l'état de la peau,
- diminue les blocages énergétiques,
- permet de soulager les tensions dans le corps,
- reconforte et relaxe,
- reconnecte l'esprit avec le corps.

Ceci est une liste non exhaustive de tout ce que peut vous apporter un massage en tant que massé ou masseur.

LES ORIGINES DE CE MASSAGE

Le massage aux pierres chaudes ou Stone Therapy est une technique de massage originaire d'Amérique du Sud. Ce massage, ou modelage, est pratiqué depuis des milliers d'années par les Amérindiens, mais aussi par les Chinois, les Indiens, les peuples nordiques et d'autres civilisations, mais ce n'est qu'avec Mary Nelson Hannigan, thérapeute dans l'Arizona, qu'est née la technique de thérapie avec l'utilisation des pierres chaudes pour le modelage de relaxation.

Cette méthode s'appuie sur une harmonie entre les bienfaits des techniques de massage et les propriétés des pierres chaudes. Chaque modelage est différent, pour la simple raison que chaque personne qui va pratiquer cette méthode est différente, et va adapter le modelage selon ses préférences.

PRINCIPE DU MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Ce massage est réalisé avec des galets volcaniques de basalte noir, pierres volcaniques et sédimentaires, composées de polycristalline chrysolite (magnésium de fer silicate). On utilise habituellement des pierres de fleuve car elles ont été polies par le temps et les courants d'eau. Les pierres sont disposées sur les points de tension le long des méridiens du corps, et servent également comme outils de massage. Grâce au fer qu'elles contiennent et qui agit comme un conducteur d'énergie, ces pierres retiennent la chaleur et la transmettent aux muscles progressivement, les détendant en profondeur.

Les pierres sont immergées dans un bac d'eau chaude jusqu'à ce qu'elles atteignent une certaine température (entre 54 et 63°C), à raison d'une demi-heure de chauffe afin que les pierres gardent suffisamment longtemps leur chaleur.

Les pierres sont placées sur des points stratégiques du dos, la paume des mains et entre les orteils pour diffuser leur chaleur, et d'autres pierres chaudes ou froides sont utilisées pour le massage.