



## Les Massages Ayurvédiques de Pierre 2/8 - Les Massages Particuliers

### Le Massage Shirodhara

Ce massage exige de se faire sur une table spécialement équipée et d'un réservoir en cuivre muni d'un système d'écoulement et de récupération pour l'huile de sésame légèrement chaude...

#### Position :

Le patient, habillé, est allongé sur le dos, la tête posée sur un coussin étanche. A la condition qu'il ne porte pas de lentilles, lui mettre deux cotons imprégnés d'eau de roses diluée sur les yeux et un demi-coton entre les deux yeux pour empêcher que l'huile coule entre. Poser les deux mains sur les épaules, faire quelques pressions dessus et demander la confiance.

#### Écoulement :

Remplir le réservoir et ouvrir de façon à ce que le flux soit agréable. Déplacer le support en l'avancant pour qu'il tombe à la limite des cheveux. Bien le régler latéralement pour qu'il soit centré sur le front.

Donner un petit mouvement de balancier uniquement transversalement. Le mouvement longitudinal est donné par l'énergie du patient ce qui donne rapidement un mouvement elliptique de forme variable selon les personnes.

Bien surveiller l'écoulement dans les pots de récupérations et recharger fréquemment le réservoir sans perturber son mouvement. Le temps prévu pour ce massage est de 20 minutes mais dès 15 minutes, il n'est peut-être plus nécessaire de remplir le réservoir. A 20 minutes, fermer le robinet et reculer le support au maximum. Accrocher le réservoir au crochet prévu pour qu'il ne gêne pas le patient.

#### Réveil du patient :

Faire des pressions très douces sur les épaules du patient. Enlever les trois cotons en s'en servant pour essuyer l'huile tout au tour. Tirer la tête en arrière et remonter le long des cheveux en les pressant pour les essorer. Prendre du papier absorbant et essuyer l'huile restante dans les cheveux.

Changer de place et aller sur le côté. Si le patient a du mal à émerger, le praticien doit poser ses deux paumes sur ses genoux. Une fois que la personne a repris ses esprits, sans perdre le contact, revenir à la tête pour lui enlever la couverture puis le coussin sous les jambes. L'aider à s'asseoir et lui essuyer la nuque et les cheveux. Lui mettre un chapeau en papier et éventuellement un foulard. Le patient peut alors sortir pour une petite marche dehors mais si elle a des remontées d'émotions très fortes, il vaut mieux l'accompagner jusqu'à un lit de repos.

#### Nettoyage :

Essuyer la grille et l'oreiller. Vider les pots dans le bidon prévu pour cela.

# Le Massage Shiropitchou

## Préparation :

Ce n'est pas vraiment un massage... Le patient est assis en méditation avec une serviette préalablement étalée dans son dos. Il faut un flacon d'huile Alma, de l'huile de tête, une bande de gaz élastique, deux feuilles d'essuie-tout pliées en quatre dont une pour le patient pour qu'il puisse s'essuyer le visage en cas d'écoulement.

## Position :

Le patient est assis bien droit et doit le rester au moins les cinq minutes du début. Le praticien est derrière lui et pose ses deux mains sur les épaules pour lui demander la confiance. Puis il pose une main sur le front du patient et l'autre sur la nuque. Il déplace cette main et la pose sur le dessus de la tête de manière à toucher l'autre main, les deux pouces se chevauchant.

## Dépôt de l'huile :

Au bord de la main, au milieu du crâne se trouve la fontanelle. En posant un doigt dessus, on doit sentir le pouls. Imbiber largement un coton de démaquillage et le déposer au centre de la fontanelle. Appuyer légèrement dessus pour que l'huile en déborde un peu. Poser les cinq doigts dessus et attendre cinq minutes. Puis poser le carré de papier sur le tampon et l'attacher avec le morceau de gaz. Aider ensuite le patient à s'allonger et le laisser, les bras le long du corps environ 20 minutes.

## Final :

Donner une pression sur les épaules du patient et lui demander de se rasseoir. Le remercier et lui enlever la gaze et le coton. Bien essuyer le cuir chevelu.

# Le Massage Shirta-Rastra

## Massage aux linges mouillés...

C'est un massage qui consiste à enrouler les jambes et le ventre avec des bandes de tissus préalablement mouillées dans de l'eau glacée. Ce massage convient particulièrement bien aux personnes corpulentes car il leur fait consommer énormément d'énergie. Il fait travailler le système sanguin comme le système lymphatique. Dans une cure, il peut être pratiqué trois fois dans une semaine, deux fois en entier et une fois juste le ventre.

### Tampons sur les yeux :

Dans les deux cas, mettre une goutte d'huile de ricin dans les yeux et recouvrir d'un coton imbibé d'eau de roses diluée.

### Préparation ventre seule :

Mettre un plastique sous les jambes et tout le dos. Le patient s'allonge dessus. Pendant son expiration, lui poser la bande froide sur le ventre en faisant des plis. Fermer le plastique, couvrir et laisser ainsi pendant quatorze minutes. Au bout de ce temps, enlever les tampons puis ouvrir le plastique, enlever les bandes, essuyer le patient.

### Préparation Jambes et ventre :

Mettre un grand plastique sur le matelas. Le patient s'allonge dessus. Il est nécessaire de se faire aider par une autre personne afin de pouvoir soulever la jambe. A ce moment, envelopper la jambe dans une première bande en commençant par un tour autour du pied. Continuer avec une autre jusqu'à ce que la cuisse soit bien enveloppée. S'arranger pour que l'extrémité de la bande se termine sur le ventre. Faire de même avec l'autre jambe.

Une fois cela terminé, demander au patient de faire le pont, afin de pouvoir passer une troisième bande sous son dos. L'enrouler autour de la taille.

Fermer le plastique, couvrir et laisser ainsi pendant quatorze minutes. Au bout de ce temps, enlever les tampons puis ouvrir le plastique, enlever les bandes, essuyer le patient.

### Précaution :

Afin que le plastique ne se déchire pas, laisser beaucoup de jeu entre les jambes et le rabattre de part et d'autre de chaque jambe. S'il se déchire, l'eau qu'il contient risquerait de s'écouler dans la pièce.

**Pierre**