

## HYDROMASSAGE : UN SOIN BIEN-ÊTRE EXCELLENT



Qui parmi vous connaît l'hydromassage par **Hydrojet®** ? C'est une technique de massage par jets d'eau mais qui a la particularité de masser à sec. Cet équipement est souvent utilisé par les centres de balnéothérapie, pourtant bien que ce soit un soin à base

d'eau, vous serez complètement au sec si d'aventure vous avez la chance de le tester. Une balnéothérapie à sec ? Ben oui ! Une étrange machine s'occupe de vous pendant 45 minutes et ... il faut absolument que je vous parle de ce soin qui est une invention merveilleuse en terme de bien-être. J'ai eu la chance d'en bénéficier deux fois déjà et franchement, ça fait un bien fou. Laissez-moi vous présenter cette drôle de machine à faire du bien.

## L'EAU, NOTRE ÉLÉMENT MAJEUR

**Le corps d'un humain adulte est composé environ à 70 % d'eau.** L'essence de l'être humain, c'est l'eau. Nous savons tous que l'eau est indispensable à la vie. Autant il est possible de survivre plusieurs jours sans manger, autant la privation d'eau a tôt fait d'entraîner la mort par déshydratation en quelques jours.

Un professeur japonais, **Masaru Emoto** a étudié la formation des cristaux de glace lors de la congélation d'échantillons d'eau. Il a observé qu'il y avait trois catégories d'échantillons : ceux qui formaient de beaux cristaux esthétiques et équilibrés, ceux qui formaient des cristaux délabrés et inesthétiques et ceux qui ne formaient pas de cristaux du tout.



Il s'est rendu compte que **la qualité de l'eau influait sur sa cristallisation**. Ses études l'amènèrent au constat suivant : l'eau du robinet ne formait que des cristaux difformes et hideux alors que l'eau naturelle donnait naissance à des cristaux magnifiques construits sur une base hexagonale. Ce qu'il entend par « eau naturelle » c'est l'eau sortie de la terre immédiatement après que les eaux de pluies aient été filtrées par les roches. Une eau n'ayant subi aucune influence humaine autre que celle que les humains infligent à leur environnement par le biais de la pollution liée aux activités humaines. Certains espaces du globe sont mieux préservés que d'autres des pollutions d'origine humaines. L'eau naturelle est donc l'eau de source.

Il pensa dans un premier temps que la présence d'agents de traitement de l'eau tels que le chlore pouvait rendre la cristallisation de l'eau du robinet difficile. Mais en poussant son étude plus loin, il se rendit compte que d'autres informations pouvaient être transmises à l'eau et affectaient son pouvoir de cristallisation. Il divisa des échantillons d'eau identiques en deux groupes et étiqueta une partie avec des mots positifs et l'autre partie avec des mots négatifs.

**Lorsque l'eau était préalablement exposée à des mots positifs** comme « amour » « aimer » « paix » ou « ange » **elle devenait apte à former de beaux cristaux** lors de la congélation. Inversement, **lorsqu'elle était soumise à des mots négatifs** comme « haine » « détester » « guerre » ou « démon », **elle était alors incapable de former des cristaux harmonieux**. Tout ceci indépendamment de la langue utilisée. Il répéta l'expérience en montrant des images positives et négatives, en faisant écouter des musiques mélodieuses ou discordantes : les résultats furent identiques, **l'harmonie créait de l'harmonie et le chaos générait du chaos**. Je ne vais pas détailler ici les expériences menées par Masaru Emoto, ceux que ça intéresse pourront se plonger dans son livre « L'eau, mémoire de nos émotions » pour en savoir d'avantage.

Toujours est-il que si je vous ai parlé de ces études, c'est pour pointer le fait que si l'eau est douée d'une sorte de mémoire et qu'elle possède l'aptitude de fixer une information, un peu comme un système d'enregistrement, cela peut servir du point de vue thérapeutique comme avec l'homéopathie ou les fleurs de Bach mais cela veut aussi dire que **l'eau dont nous sommes constitué a un rôle essentiel pour notre bien-être**. En effet, si notre eau interne capte les informations de notre environnement (images, sons, mots et pensées), nous avons tout intérêt à veiller à nous placer dans un milieu le plus favorable possible. Penser positif donc mais aussi **faire attention à ses paroles**, respirer l'air le plus pur possible et profiter des odeurs agréables comme celles des fleurs par exemple ou toute odeur qui pour nous est attachée à un bon souvenir – l'odeur du café moulu, l'odeur du pain grillé, l'odeur des foins coupés, l'odeur d'un parfum... que sais-je – les émotions générées par ces pensées, ces paroles et ses odeurs auront un impact sur la qualité de notre eau interne. Et puisque nous sommes majoritairement constitués d'eau, nous réagissons à l'eau. L'eau nous apporte du bien-être, que ce soit par un bain de mer, une douche chaude ou un hydromassage. Et j'en viens donc à ce massage par Hydrojet®.

## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE DE MASSAGE PAR HYDROJET

La machine étonnante dont je vous parlais en préambule n'est rien d'autre qu'un système d'hydromassage. Un kiné ostéopathe chez lequel je me rends assez souvent – curieux de toute méthode capable de donner des résultats et surtout intéressé par la recherche des causes profondes associées aux symptômes qu'il observe chez ses patients – possède une de ces machines.

### LA MACHINE D'HYDROMASSAGE HYDROJET®

Je vais tenter de vous la décrire. Il s'agit d'une table formée par un support contenant plusieurs centaines de litres d'eau chauffée entre 20°C et 40°C. L'eau est emprisonnée par un tapis en caoutchouc naturel et **l'ensemble forme un lit à eau. Au-dessus de la tête se trouve une sorte de capot qui diffuse de la musique relaxante, des huiles essentielles et de la lumière colorée**. L'hydromassage est réalisé par deux jets puissants qui propulsent l'eau contre les parois du tapis de caoutchouc soit sur certains points précis – épaules, dos, lombaires, jambes – soit sur l'ensemble du corps par un mouvement descendant et ascendant. On peut au choix avoir ou non les huiles essentielles, la lumière – fixe sur une couleur ou changeante – et la musique. La puissance des jets est aussi réglable au besoin. Dans la vidéo suivante vous pourrez voir la fameuse machine (2min 34s) et découvrir son principe de fonctionnement.

Lors de ma première séance d'hydromassage, j'avais bénéficié du massage de l'ensemble du corps avec une lumière fixe bleutée et la diffusion d'huiles essentielles. Lors de ma deuxième séance, j'ai eu droit au massage de l'ensemble du corps accompagné d'une douce musique relaxante et de lumière changeante.

### LES COULEURS

Allongée sur dos, les yeux fermés, les mains posées à plat sur le tapis de chaque côté de mes hanches, je suis habillée, j'ai seulement retiré mes chaussures. La séance d'hydromassage commence. **La lumière diffusée par le plafonnier est suffisamment forte pour que je voie les couleurs à travers mes paupières fermées**. La lumière passe en fondu enchaîné du rouge à l'orange puis au jaune, vire ensuite au vert puis au turquoise, au bleu, ensuite on a l'impression qu'on est dans le Grand Bleu puis arrive l'indigo qui laisse vite place au violet, lequel s'estompe doucement en rose puis rouge de plus en plus foncé pour recommencer un nouveau cycle. Le rouge m'apporte une impression de chaleur, l'orange me vitamine, le jaune passe sans effet particulier sur moi, un peu comme une transition, le vert me réjouit et le bleu et l'indigo me détendent graduellement, finalement le violet m'apaise. **Un arc en ciel qui défile en continu**.

## L'HYDROMASSAGE PAR HYDROJET

**L'hydromassage quant à lui se fait par deux jets parallèles** – un pour chaque côté du corps – les jets remontent le long de la face interne des **jambes**, passent sur le milieu des **fessiers**, traversent les **lombaires**, remontent de chaque côté de la **colonne vertébrale**, franchissent les **omoplates**, atteignent les **épaules** puis la **nuque** et enfin la **tête**. A ce moment le bouillonnement s'active quelques secondes autour de la tête avant d'entamer une redescente un peu plus à l'extérieur. Les jets massent les **épaules** puis les **bras** et les **flancs**, les **hanches** et finissent leur descente par le côté extérieur des **jambes**, traversent le bas du **mollet** avant d'entamer un nouveau cycle ascendant. La sensation est excellente : allongée sur ce tapis, je suis en apesanteur. Je me prends à guetter le retour des jets. Mon passage favoris est le dos, j'en soupire d'aise !

## SAVOURER L'INSTANT PRÉSENT

Les sens sont à la fête. **C'est idéal pour méditer**. Il suffit alors simplement d'observer ce qu'il se passe. J'ai fait l'expérience de **me concentrer sur la musique** : le son est en stéréo, il y a parfois des sons de la nature tant est si bien qu'on a l'impression d'être allongé dans une forêt et de faire une sieste à l'ombre des arbres en écoutant les bruits environnants. Lorsque je suis concentrée sur la musique, je ne fais plus attention aux couleurs qui défilent ni aux jets qui se promènent sur mon corps. Inversement si **je porte mon attention sur les couleurs**, je n'écoute plus activement la musique mais je me rends compte que les couleurs ne sont pas synchronisées avec la position des jets de massage : par exemple le rouge apparaît alors que les jets sont au niveau de ma tête mais au cycle suivant, un léger décalage fera que le rouge sera là quand les jets passeront sur ma nuque alors qu'au cycle d'après, les jets masseront les épaules en rouge ! Si **je me concentre sur les jets**, je sais à l'avance leur trajet et j'imagine l'intérieur de mon corps massé par toutes ces vibrations, mon eau interne en joie au son de la musique et de mes soupirs d'aise ! Je vis leur passage avec délectation : c'est la fête !

## LE BIEN-ÊTRE

**Je me dis que je resterais bien comme ça plusieurs heures**. Au bout d'un moment je suis un peu dans **une sorte de torpeur**, comme lorsque je vais m'endormir et que, faisant un état des lieux de mon corps je ne sais plus dans quelle position je suis exactement : ai-je le bras droit plié ou pas ? Ma main gauche est-elle posée sur mon ventre ou bien en haut sur l'oreiller à côté de ma tête, Et mes jambes sont-elles repliées ou non ? Bref, **je n'ai plus la conscience physique de mon corps**. J'aime cet instant, il ne dure pas longtemps d'habitude parce que lorsque je suis ainsi, je m'endors rapidement. Mais là, grâce à l'hydromassage, à la musique et aux couleurs, **je dormais éveillée... entre deux eaux**, ni inconsciente ni réveillée. Complètement détendue, il m'arrivait même de sourire de béatitude... **Un pur bonheur !** L'hydromassage a duré environ 30 minutes puis pendant environ 15 minutes la musique et les couleurs ont poursuivi leur œuvre relaxante alors que les jets s'étaient tus.

Finalement la séance s'est terminée. **Je me suis étirée avec délectation, comme quelqu'un qu'on vient de réveiller**. Les mains sous la nuque, j'ai remonté mes coudes au-dessus de ma tête puis j'ai tendu les jambes en tirant mes pointes de pieds vers le haut pour me réveiller de cet état de torpeur dans lequel je me trouvais. **Je me sentais super bien**. J'ai bien remercié mon kiné ostéo pour son cadeau !

Et puis il a fallu repartir dans la fureur du monde. Lorsque je suis sortie dans la rue, je me suis sentie agressée par le bruit des poids lourds qui circulaient sur l'avenue – à croire qu'ils s'étaient donné le mot, je ne sais pas pourquoi il y en avait autant – et par les odeurs des gaz d'échappement des véhicules. **Ma sensibilité avait semble-t-il été exacerbée par la séance** que je venais de suivre. Je suis partie vite fait me réfugier dans ma voiture et je suis rentrée me mettre à l'abri chez moi, dans **mon petit jardin** pour manger sur la terrasse, ombragée par mon chêne séculaire, accompagnée par le chant des oiseaux !

Si vous voulez savoir si un professionnel propose ce type de soin près de chez vous, regardez la **carte des professionnels équipés** sur le site d'Hydrojet®. En tous cas, si vous avez l'occasion de tester l'hydromassage par Hydrojet®, surtout ne la laissez pas passer ! Profitez-en bien.

Prenez soin de vous.

Isabelle.