

## LES HUILES DE MASSAGE QUE J'UTILISE

par Laurence CAUSSADE-MAUPIED

J'utilise pour les massages des huiles qui sont préparées selon des formules ayurvédiques traditionnelles ou bien à partir de plantes occidentales équivalentes. Fabriquées à partir de macérât de plantes et d'épices décoctées dans des huiles de base de première pression à froid, elles sont toutes **biologiques**, donc sans aucun additif. Traditionnellement, les huiles ayurvédiques ne contiennent pas d'huiles essentielles mais il m'arrive d'en utiliser pour le travail d'acupression sur les marmas.

Il faut savoir que **l'huile de sésame** est l'huile de base la plus utilisée en Ayurveda. Très riche en minéraux, notamment en calcium et magnésium réputés pour soulager le système nerveux, elle est de nature lourde, réchauffante, lubrifiante, et nourrit la peau, les os et les nerfs. Elle pacifie le mental. Elle est utilisée pour son aptitude à pénétrer les sept niveaux de la peau et à nourrir tous les organes et les tissus. Elle est présente dans la plupart des préparations ayurvédiques.

Les huiles sont toujours utilisées chaudes de façon à pénétrer plus facilement les couches supérieures de la peau. De plus, la chaleur permet de dilater les *srotas*, ou canaux du corps, afin de favoriser ou restaurer une bonne circulation des fluides et de l'énergie.

Elles sont toujours utilisées selon la nature de la personne, sa constitution et ses déséquilibres, ainsi que les paramètres climatiques et saisonniers.