

Что такое стоунтерапия? Какие камни используют?

Стоунтерапия зародилась в Древнем Китае. Ее особенность в том, что во время сеанса массажа мастер использует нагретые до нужной температуры камни. Как правило, для нагревания в массаже используют вулканические породы вроде базальта, в то время как белый мрамор принято относить к холодным.

Камушки, применяемые в стоунтерапии, характеризуются особой формой: плоской и округлой формой, а их поверхность отшлифована, хотя в некоторых случаях (например, для очищения кожи) используются шероховатые экземпляры.

Нередко массаж лица выполняется с помощью различных полудрагоценностей, которые, по мнению профессионалов, обладают уникальной энергетикой, свойствами. Естественно, стоимость таких атрибутов высока, она отражается на цене самого массажа, что не останавливает ценителей, кто верит в благотворное воздействие минералов.

Тепло, которое отдают черные камни, постепенно прогревает тело, улучшает кровоток. За счет этого эффекта повышается приток кислорода, а также полезных питательных веществ к органам. А использование белых камушков позволяет снять боль и воспалительные процессы.

Для черных камней применяются специализированные нагреватели, обеспечивающие их подогрев до температуры от 45 до 55 градусов. При этом температура белых камней зависит от выбранной методики и находится в пределах от 0 до +10 градусов.

Для стоунтерапии важна обстановка кабинета. Как правило, во время сеанса создается умиротворяющая атмосфера, в которой звучит расслабляющая музыка, а свет приглушен. Нередко к этому добавляются приемы ароматерапии, что позволяет пациенту настроиться на процедуру, максимально расслабившись.

Грамотное выполнение массажа дает положительный разнонаправленный результат:

- расслабление организма;
- избавление от отеков;
- уменьшение головных болей;
- ускорение метаболизма;
- улучшение кровообращения, ускорение лимфотока;
- снятие мышечных спазмов;
- повышение уровня иммунитета;
- омоложение кожи лица и тела, уменьшение проявления морщин и других возрастных проявлений;
- улучшение психического состояний;
- очищение пор лица и тела;
- повышение тонуса, эластичности кожи, уменьшение проявления целлюлита;
- выведение шлаков из организма, улучшение самочувствия.

То, что доктор прописал: кому показана стоунтерапия?

Людам, которые испытывают проблемы с:

- хронической усталостью;
- головными, мышечными болями;
- депрессией, стрессом, апатией;
- бессонницей;
- со сниженным уровнем иммунитета;
- возрастными изменениями кожи лица и тела;
- нарушением обмена веществ;
- пониженным мышечным тонусом;
- целлюлитом, нежелательными жировыми отложениями;
- замедлением оттока лимфы;
- физическим и/или психическим переутомлением;
- язвой желудка;
- вегетосудистой дистонией, булимией, анорексией;
- болезнями мочеполовой системы;
- стенокардией.

Горячие или холодные: проведение стоунтерапии с использованием разной температуры

Камни нагревают до температуры 44-55 градусов. Зачастую их смазывают ароматической жидкостью, после этого выкладывают на тело клиента. Это полезно комбинировать с сеансами массажа. Стоунтерапия расширяет кровеносные сосуды, расслабляет мышцы, ускоряет обмен веществ и кровотока. Разогретые камни оказывают воздействие на глубокие слои мышц, что обеспечивает мощный обезболивающий эффект, который усиливает еще и общее расслабление организма. Стоунтерапия борется с бессонницей лучше многих лекарственных средств.

Сеансы с использованием холодных камней (от 0 до +10 градусов) — отличная методика, которая повышает иммунитет, борется с затрудненным дыханием, хроническим синуситом. Стоунтерапию проводят для обезболивания травм и растяжений, избавления от головной боли.

А можно все вместе? Рассказываем о проведении стоунтерапии с использованием горячих и холодных атрибутов за один раз!

Мощнейший эффект повышения иммунитета, улучшения кровообращения, улучшения состояния кожи, вывода токсинов из организма — и это еще не все положительные стороны такой процедуры. Горячие камни расширяют кровеносные сосуды, холодные — сужают, что “бодрит” все системы организма.

Подробнее о выборе камней для массажа

Для начала определитесь: для чего вы хотите проводить стоунтерапию для члена семьи в домашних условиях или какого эффекта ожидает ваш клиент. От этого напрямую зависит выбор вида камней. Рассказываем подробно о каждом из них.

Базальт. Если вы проводите сеанс стоунтерапии горячими камнями, то следует присмотреться к этой магматической породе черного или серого цвета. Базальт отлично удерживает тепло. Вы можете купить маленькие камешки из этой породы для работы с пальцами ног, а также камни среднего и крупного размера для зон спины, живота, ног.

Белый мрамор, нефрит, сланец подходят для холодных сеансов массажа, так как хорошо держат низкую температуру.

Топаз, аметист, малахит, агат, авантюрин, янтарь. Эти полудрагоценные камни используются в качестве проводника нужной человеку энергии, для воздействия на определенную сферу жизни.

Этапы сеанса стоунтерапии

1. Растирание ароматическими маслами с целью расслабления пациента и подготовки тела к дальнейшим манипуляциям.
2. Размещение маленьких осколков в зонах биологической активности — между пальцами.
3. Размещение на определенных участках человеческого тела (на ноги, поясницу и т. д.)
4. Растирание, надавливание, поглаживание отдельных зон посредством подогретых камней.

Традиционно массаж начинается снизу вверх: от стоп к шее. При этом пациент должен немедленно сообщать о появлении дискомфорта, после этого тактика стоунтерапии должна быть скорректирована или же кардинально изменена.

После массажа человеку рекомендуют отдохнуть и выпить зеленого чая. Специалисты уверены, что этот напиток позволяет повысить эффект стоунтерапии за счет ускорения обменных процессов.

А теперь обо всем подробнее: правила проведения стоунтерапии, техника и приемы

1. Время проведения сеанса — 40 минут. Процедуру массажа можно проводить одноразово для расслабления организма, а также курсом с целью избавления от конкретных проблем.
2. Проветрите помещение. Перед сеансом массажа полезно использовать аромадиффузоры с натуральными маслами. Запах должен успокаивать клиента — сильные ароматы не подходят. Приглушите свет и поставьте расслабляющую музыку.
3. Нагрейте камни до температуры 45-55 градусов с помощью подогревателя. Вам понадобится большее число камней, чем вы будете использовать одновременно для воздействия на тело клиента: когда одни будут остывать, другие должны быть уже

- нагретыми для того, чтобы заменить первые.
4. Помогите пациенту принять положение лежа. Зона ягодиц остается закрытой полотенцем.
 5. Перед началом стоунтерапии некоторые мастера просят клиента в течение минуты-двух провести дыхательную гимнастику для запуска процесса релаксации.
 6. Нанесите масло на тело клиента. Для достижения лучшего эффекта от стоунтерапии используйте ароматические масла.
 7. Возьмите маленькие камни, заверните их в натуральную ткань. Поместите между пальцами ног.
 8. Положите камни возле лица и на ладони. Они тоже должны быть обернуты в ткань для того, чтобы они не остывали быстро.
 9. Разложите на активные точки тела, расположенные на спине, руках, ногах.
 10. Если вы хотите добавить в процедуру стоун-массаж, то по основным массажным линиям стоит пройти смазанными маслом теплыми камнями.
 11. Накройте клиента полотенцем, оставьте его в положении лежа на несколько минут.

Как проводить стоунтерапию в домашних условиях?

Домашние сеансы стоун-терапии проводят по той же схеме, что и профессиональные. Такие процедуры дают отличный расслабляющий эффект, помогают избавиться от бессонницы, умеренных головных болей. Домашний массаж проводят по той же схеме, что и профессиональную процедуру. Будьте аккуратны с температурой: не перегрейте. Подогревать можно в горячей воде. После того, как вынимаете камни из воды, протирайте их полотенцем и только потом выкладывайте на тело вашего “клиента”. Такая массажная процедура будет отличным вечерним подарком для любимого человека и поможет вашим близким сэкономить деньги на сеансах у специалиста.

Как выполнять стоунтерапию холодными камнями?

Многих людей останавливает страх того, что сеанс массажа не окажет расслабляющего воздействия. Напротив, охлажденные камни нагреваются от тела и помогают получить расслабляющий разогревающий эффект, который многим пациентам кажется еще приятнее, чем горячий массаж. Организм начинает работать активнее, потому что старается прогреть охлажденные участки, все внутренние процессы запускаются “на полную мощность”. Сеанс массажа выполняется по той же схеме, что и горячий, только камни не нагреваются, а охлаждаются. Отличие от процедуры с использованием нагретых камней заключается в том, что во время ее проведения мастер просит клиента сделать глубокий вдох и выдох, только потом кладете на тело. Холодный камень не кладут рядом с лицом, как это делается в предыдущей методике. Сначала прорабатывается зона живота, внешние области рук и ног, а затем пациенту помогают аккуратно перевернуться на живот.

Противопоказания к проведению стоунтерапии

- острые инфекционные заболевания;
- нарушение кровообращения, кровотечения;

- онкологические, некоторые кожные болезни;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- хронические болезни в стадии обострения;
- сахарный диабет, беременность;
- воспалительные процессы, повышенная температура тела;
- варикозное расширение вен.

Таким образом, можно констатировать тот факт, что записываться на стоунтерапию следует лишь после консультации с терапевтом. Если же вы не имеете противопоказаний, то массаж непременно принесет пользу вашему здоровью. К тому же, сама процедура массажа очень приятна и доставит вам наслаждение.

О чем нужно знать перед выполнением процедуры стоунтерапии?

1. Всегда проверяйте температуру камней, если нагреваете их с помощью воды.
2. Не прикладывайте камни к лимфоузлам.
3. Используйте гипоаллергенные масла. В случае выполнения процедуры в домашних условиях за 15 минут до начала массажа нанесите каплю масла на запястье и проверьте реакцию организма.
4. Внимательно изучите массажные линии и активные точки перед тем, как начать выполнять сеансы.
5. Пациенту следует отказаться от еды за два часа до сеанса и в течение часа после. Если процедуры проводят курсом, то во время него стоит отказаться от курения и употребления алкоголя.

Представителям каких профессий полезно изучить стоунтерапию?

1. Массажистам — вы сможете добавить новую методику в свой прайс-лист. Мастера, владеющие техникой стоунтерапии, выделяются на фоне конкурентов, которые умеют выполнять только классические варианты массажа.
2. Мастерам в СПА сфере — такая расслабляющая процедура понравится всем гостям.
3. Косметологам — любая бьюти-процедура работает эффективнее, если она дополняется сеансами, направленными на расслабление организма и избавления от спазмов (особенно от напряжения в зоне ШВЗ, которое сильно влияет на образование возрастных изменений лица).

Секретами стоунтерапии полезно овладеть и тем, кто хочет помогать родным и близким, делая массаж после тяжелого рабочего дня. Даже домашние сеансы массажа обладают заметным расслабляющим воздействием, избавляют от легких головных болей и бессонницы без употребления лекарственных препаратов.

Можно ли научиться правилам выполнения стоунтерапии самостоятельно?

Для ответа на этот вопрос стоит ответить на другой: почему процедуры у одного мастера массажа могут быть намного эффективнее, чем сеансы у другого специалиста при условии выполнения одной и той же методики стоун-терапии? Почему первый может лечить головную и мышечную боль в любых областях, улучшать состояние больных вегето-сосудистой дистонией, оказать антивозрастной эффект, а второй способен только расслабить клиента на короткий срок? Все дело в знаниях, которыми обладает специалист.

Какого размера выбрать камни для воздействия?

Как учесть индивидуальные особенности организма каждого пациента, чтобы не навредить ему?

Как оказать наибольший расслабляющий эффект при воздействии на минимальное число точек?

Как подготовить кабинет к процедуре?

Какие зоны стоит проработать во время стоун-массажа?

Как правильно соединить вместе горячую и холодную методику?

Грамотный мастер знает ответы на эти вопросы и умеет решать серьезные проблемы пациентов, а специалист, который изучал методику самостоятельно, к сожалению, сможет оказать только минимальный расслабляющий эффект, который будет сопровождаться риском возникновения осложнений, ведь человек, проводящий процедуру, не знает ее основ и не умеет учитывать индивидуальные особенности клиента.

Стоун-терапия — древнейшая методика массажа, которая эффективна только при соблюдении всех правил ее выполнения, которые передаются из поколения в поколение. Для этой техники важно знание анатомии и умение работать с энергией человека — навыки, которые сможет передать только практикующий специалист. К сожалению, из-за кажущейся легкости выполнения сеанса, сегодня появилось много “псевдомастеров”, которые обучают тайнам стоунтерапии. Остерегайтесь таких специалистов, если хотите овладеть методикой для достижения действительно хороших результатов для своих клиентов.

В Школе мастеров массажа курс стоун-терапии проводит мастер с большим практикующим опытом работы, которым он с радостью делится со своими студентами. Если вы знакомитесь с процедурой в сфере массажа впервые — это совсем не страшно, ведь мы бесплатно предоставляем все необходимые расходные материалы, а также массажный стол на дом на время обучения.