

Контрастная стоун-терапия



Камни – источник природной и космической энергии и настоящий инструмент в руках умелого спа-массажиста. Чередующееся воздействие горячими и холодными камнями является мощным средством релаксации, восстановления эмоционального баланса, снятия мышечного напряжения, тренировки сосудов, при которой улучшается местное кровообращение и активизируется обмен веществ

Стоун-терапия представляет собой особую технику массажа с использованием различных природных камней, основанную на методе термотерапии – чередовании горячих и холодных воздействий на организм для получения соответствующего отклика на уровне кровотока и лимфотока.

Рожденные землей, отшлифованные водой, солнцем и ветром, камни – это источник природной и космической энергии. Специфическая энергия камней устраняет напряжение и стресс, нейтрализует негативную энергию, перераспределяет энергию из областей, где она находится в избытке, в те области, где ее недостаточно. Каждый камень и каждый цвет несут в себе определенную энергию, оказывают очищающий и релаксирующий эффект на человека.

Основной эффект процедуры связан с усилением обмена веществ, регуляцией работы вегетативной нервной системы, активацией эндокринной и иммунной систем.

В качестве проводников тепла и холода используются специальные камни:

- для горячего воздействия – базальтовые (из Индонезии, Перу, Аргентины и с Гавайских островов);
- для холодного воздействия – морские осадочные камни (из США) и мраморные (из Италии, Греции, США и России);
- для чакрального воздействия – полудрагоценные минералы (из Индии, Тибета, Непала и США).

Использование природных камней гарантирует не только эффективность процедуры, но и полную степень релаксации. Служа продолжением руки мастера, камни усиливают эффект воздействия при сочетании с другими техниками массажа, являясь настоящей «гимнастикой» для сосудов.

Массаж горячими камнями способствует расслаблению мышц, увеличивает интенсивность обменных процессов, приносит ощущение физического покоя и душевного равновесия. Основное локальное действие горячих камней на ткани обусловлено расширением сосудов и гиперемией. При этом достигается улучшение местного кровообращения, более интенсивный обмен веществ, быстрое выведение токсинов.

Массаж холодными камнями (при чередовании с горячими) вызывает сужение сосудов и капилляров кожи, устраняет венозный застой, повышает мышечный тонус, увеличивает поступление свежей, обогащенной кислородом крови в ткани.

– в маленький сачок;

- 5 больших, 2 средних, 1 камень «третий глаз» – в мешок;
- 10 (12) средних – в большой сачок;
- 1 большой брюшной (крестцовый) камень – в середину печки;
- 1 камень-«подушку» – в середину печки;
- оставшиеся большие и средние камни разместите в ряд с правой стороны печки.

Разложите камни в печи поверх белого полотенца, залейте воду и включите печь. Прогрейте печь до температуры 50 °С в течение 30–60 минут.

Исходное положение: лежа на спине

Клиент принимает гигиенический душ и ложится на спину на массажный стол. Укройте клиента простыней и через нее массируйте стопы. Затем достаньте из печки камни для спины и выложите их на столе по схеме. Укройте камни простыней и аккуратно уложите на них клиента таким образом, чтобы камни не попадали на позвоночник и кости. В последнюю очередь подложите два камня под воротниковую зону и один камень-«подушку» под затылочную часть головы. Затем достаньте из печки камни для передней стороны тела. Выложите схему из камней на столе, между ног клиента, а «третий глаз» положите рядом с головой. Камни уложите на тело клиента в определенной последовательности, в направлении снизу вверх. Но перед этим произведите «знакомство» рук с телом клиента – для установления энергетического контакта.

Исходное положение: справа от клиента.

1. Правая рука – правая лодыжка; левая рука – правое колено; пауза.
2. Правая рука – правое колено; левая рука – правое бедро; пауза.
3. Правая рука – левая лодыжка; левая рука – левое колено; пауза.
4. Правая рука – левое колено; левая рука – левое бедро; пауза.
5. Правая рука – левое бедро; левая рука – область выше левой паховой складки; правой рукой

взять камень и положить на область левого паха; левая рука перемещается на область выше правого паха; пауза.

6. Правой рукой взять камень и положить на область выше правого паха; левая рука перемещается на область второй чакры (ниже пупка); пауза.

7. Правой рукой взять и положить крестцовый камень на область второй чакры; левая рука перемещается на область солнечного сплетения (выше пупка); пауза.

8. Правой рукой взять и положить камень на область солнечного сплетения; левая рука перемещается на чакру сердца; пауза.

9. Правой рукой взять и положить камень на чакру сердца;

соединяем свои руки вместе, правая рука отталкивает левую.

19. Взять два больших камня для ладоней и с помощью трансформации тепла вложить камни в ладони (сначала в левую, затем в правую).

Затем достаньте из печки большой камень, высушите его полотенцем. Потом нанесите массажное масло на левую стопу клиента и на камень. Надавите несколько раз на стопу клиента теплым камнем и выполните массаж всей поверхности стопы. Как только камень остынет, оставьте его под пяткой клиента. Возьмите два больших камня и проведите массаж ноги, начиная с передней поверхности бедра. Остывшие

Служа продолжением руки мастера, горячие и холодные камни усиливают эффект воздействия при сочетании с другими техниками массажа, являясь настоящей «гимнастикой» для сосудов.

левая рука перемещается на верхнюю треть грудины; пауза.

10. Правой рукой взять и положить камень на верхнюю треть грудины; завернуть полотенце.

11. Правая рука – правое запястье; левая рука – правый локоть; пауза.

12. Правая рука – правый локоть; левая рука – правое плечо; пауза.

13. Правая рука – левое запястье; левая рука – левый локоть; пауза.

14. Правая рука – левый локоть; левая рука – левое плечо; пауза.

15. Правая рука – левое плечо; левая рука – правое плечо; пауза.

16. Правая рука – чакра горла (не касаясь); левая рука – чакра «третьего глаза»; пауза.

17. Правой рукой взять и положить камень на чакру «третьего глаза»; левая рука перемещается на чакру «крона»; пауза.

18. Правая рука – чакра «крона»;

камни поменяйте, оставив в контакте. Приготовьте три больших камня и аналогично выполните массаж на правой ноге.

При выполнении массажа передней поверхности ноги холодные мраморные камни использовать нельзя! Так как на данном этапе мы должны максимально согреть тело клиента.

После массажа обеих ног приготовьте маленькие межпальцевые камушки и вставьте их между пальцев ног сначала на правой ноге, затем на левой (начиная с мизинца). После укройте стопы полотенцем.

Нанесите масло на левую руку клиента и подготовьте два средних камня. Проведите массаж руки, начиная с ладони. Замените камень в ладони и оставьте в контакте.

Возьмите новые камни и сделайте массаж плеча. Затем

аналогично выполните массаж на правой руке.

Уберите камень с «третьего глаза», камень-«подушку» и верхний камень с груди, задерживая свою ладонь на 2 секунды в том месте, где находился камень.

Приготовьте два средних камня, встаньте за головой клиента и начните массаж от плечевого сустава по бицепсу до локтевого сустава, затем разверните камень и ведите вверх по трицепсу под воротниковую зону до затылочной части головы.

Разверните камни на ребро и проведите ими до мочек ушей (не касаясь уха). Прокатите камни ребром к зоне декольте и выполните массажные круговые движения.

Проведите массаж воротниковой зоны, повернув голову клиента на правый бок. Разомните трапециевидную и грудно-ключично-сосцевидную мышцы.

Выполните аналогично массаж на другой стороне. Оставьте камни в контакте.

Возьмите холодные камни среднего размера и приложите их к воротниковой зоне (на выдохе), затем переверните и снова приложите. Выполните массаж по зоне декольте в сочетании с горячими камнями (3:1, где 3 раза – горячими, 1 раз – холодными).

Начинать массаж холодными камнями можно только после предупреждения клиента и его согласия.

После массажа оставьте холодные камни в контакте под затылочной областью головы, но не на мышцах, а ближе к волосистой части.

Проведите массаж лица (после демакияжа). Приготовьте два теплых средних камня и выполните массаж: сначала три раза ребром камня, а затем плашмя. Выполняйте разминание, поглаживание и потягивание мышц и кожи лица строго по массажным линиям.

Возьмите холодные мраморные камни и выполните «перекатывание» по лицу. Поглаживайте лицо, постепенно увеличивая площадь соприкосновения камня с кожей.

Выполните легкое постукивание уголка нижней челюсти камнем по камню.

Положите на глаза клиента влажные ватные диски, а поверх дисков – холодные камни. Затем переходите к голове, погладьте руками волосы.

Уберите камни с глаз клиента, с воротниковой зоны, из-под затылочной части головы, с груди, ладоней и маленькие камушки из межпальцевых промежутков.

Помогите клиенту приподняться и удалите камни из-под его спины. Затем помогите клиенту перевернуться на живот и укройте его простыней.

Исходное положение: лежа на животе

Разместите на спине, вдоль позвоночника до лопаток, четыре больших камня, а два камня вложите клиенту в ладони.

Возьмите средний камень и прогрейте им левую стопу путем сильного надавливания. Разомните стопу и пальцы ребром камня, предварительно смазав маслом.

Приготовьте два больших камня и увлажните поверхность ноги маслом. Затем выполните массаж всей ноги, начиная с бедра и ягодицы и заканчивая икроножной мышцей. Остывшие камни оставьте в контакте под коленом и голеностопным суставом.

Приготовьте два холодных камня и проведите массаж в сочетании с горячими камнями, начиная с бедра.

Затем возьмите холодный и горячий камни и проведите массаж по бедру, ягодице и икроножной мышце таким образом, чтобы холодный камень двигался впереди, а горячий – вслед за ним на небольшом расстоянии.

Выполните постукивание камнями вдоль всей ноги (1–3 раза) и проведите аналогично массаж правой ноги.

Приготовьте три средних камня и проведите массаж левой руки, убрав камень из ладони в печку. Разомните ладонь одним камнем, а плечо, предплечье и запястье – двумя камнями.

Далее выполните массаж двумя холодными камнями и в сочетании с горячими. Затем аналогично проведите массаж правой руки.

Уберите камни со спины клиента, встаньте у изголовья и нанесите масло на спину, боковые поверхности и руки.

Возьмите два больших или средних камня и выполните массаж по спине, двигаясь с усилием в сторону ягодиц. Затем разведите руки в стороны боковых поверхностей и двигайтесь к плечевым суставам. Далее сместите руки вниз по внутренней поверхности плеча к локтевым суставам и вернитесь по боковым поверхностям плеча к шее.

Приготовьте холодные мраморные камни и выполните массаж спины.

При работе холодными камнями заходить на область почек запрещено!

Выполните постукивание камнями по мышцам вдоль позвоночника с двух сторон.

В завершение возьмите два камня: холодный и горячий – и проведите ими по всему телу против часовой стрелки по кругу, начиная от правой лодыжки и заканчивая левой (руки включительно).

Завершение ритуала

После массажа клиенту необходимо 15-минутный отдых или непродолжительный сон. В завершение предложите клиенту выпить чая или свежевыжатого сока.



Иван Кисиль – мастер массажа и реабилитации, международный спа-эксперт, тренер-преподаватель (Украина, Киев)