В поисках долгожданной релаксации люди чаще выбирают действенные процедуры. Именно таким считается стоун массаж – воздействие на организм особыми камнями. Несложная техника подходит практически каждому, заметно улучшая физиологическое состояние, эмоциональную устойчивость и обменные процессы. Однако максимальную пользу процедура окажет только в случае правильной подготовки и выполнения.

История стоун процедур

Сложно поверить, но техники воздействия камнями можно считать одними из наиболее древних процедур. Издавна люди придавали камням особое значение. Потому первые амулеты и орудия труда, а позже – и строения появлялись из камней. С зарождением развитых цивилизаций активно природные образования используются и в медицинских целях. Впервые массаж камнями начали практиковать в восточной медицине. Японские монахи, тибетские знахари, лекари Междуречья, а также индусы на заре развития активно использовали специально отобранные монолитные структуры, которые обладают не только терапевтическим воздействием, но и сакральным смыслом.

С течением времени удивительная техника восстановления тела и обретения душевного равновесия была сохранена, преумножена и стала настоящим сокровищем мировой цивилизации. Отныне эксклюзивная процедура доступна в ООО «Велнесцентр», а переданные сквозь века техники направлены на оздоровления любого участка тела.

Виды проводимого массажа

В зависимости от задач стоун терапия способна предложить различные варианты проведения процедуры. В частности, для глубокого расслабления мышц применяют массаж горячими камнями. Подобное воздействие способствует снятию напряжения, устранению спазмов и болевого синдрома, активизации кровообращения. Эффект от использования камней дополняется воздействием на рефлекторные зоны, приемами массажа, а также применением эфирных масел и благовоний.

Особая техника процедуры состоит в попеременном чередовании горячих и холодных камней. «Холодный массаж» укрепляет тонус мышц, устраняет отечность и ориентирован на застои крови в крупных сосудах ног.

Особое значение имеет массаж нефритовыми камнями – идеальная процедура для нормализации энергетического потенциала организма. Именно камни, вобравшие в себя энергию тысячелетий, являются лучшим источником сил и бодрости. Все древние практики Востока используют камни в основном для высвобождения неведомых ранее сил, восстановления былой активности, а также для раскрытия чакр в необходимых позициях. Различают стоун процедуру по области применения. Таким образом, выполняется массаж лица камнями, проводится терапия спины, конечностей, шеи и живота.

Показания и основные противопоказания массажа камнями

Техника массажа камнями предполагает двойной спектр воздействия. Прежде всего, стоун терапия используется в качестве мощного инструмента для расслабления без применения препаратов и лишних затрат. Отпуск еще далеко, а рабочий энтузиазм давно подошел к концу? Самое время записаться на серию процедур в ООО «Велнесцентр»! Правильное применение камней быстро приведет в былую форму, повысит устойчивость к стрессам и вызовам, вернет бодрость духа и уверенность в себе! Яркий восстановительный эффект приводит к тому, что СПА рекомендуют при первых признаках синдрома хронической усталости.

Любые «неполадки» с энергетическим полем также хорошо лечить камнями. Природные монолиты вступают в контакт с организмом человека, восстанавливая приобретенные повреждения ауры, открывая чакры и усиливая потенциал. В дополнении с воздействиями масел и благовоний, массажем и косметологическими услугами стоун массаж становится радикальным инструментом для скорейшего восстановления организма. Отменный эффект подобный массаж показан при физиологической реабилитации и лечении проблем с мышцами и суставами без воспаления (глубокие ушибы, подвывихи, растяжения). Помимо прочего, стоун массаж обеспечит:

• активизацию кровообращения в заданной области;

• активизацию обменных процессов, что автоматически приведет к оптимизации веса;

• купирование мышечных спазмов, «застоев», дискомфорта;

• вытяжку токсинов из верхних слоев кожи;

• восстановление естественной упругости кожи;

• снятие мышечных болей;

• обретение эмоциональной стабильности и получение удовольствия от жизни.

Перечень положительных моментов терапии впечатляет. Вместе с тем, существуют и противопоказания, которые необходимо учитывать, дабы не нанести вред организму. У массажа горячими камнями противопоказания касаются беременных женщин, а также ряда опасных патологий. При наличии онкологических заболеваний, неврологических расстройств или проблем с психикой процедура стоун не проводится.

Подготовка кожи к стоун процедуре

Предварительная подготовка кожи к стоун процедуре начинается еще до начала терапии. Важно положительно настроиться, отключить телефон, выполнить дела и никуда не спешить. Само тело должно быть чистым. Для эффективного обмена энергетическими потоками между монолитом и человеком кожу необходимо «расслабить». Для этого мастер проведет легкий разогревающий массаж, используя ароматическое масло. Теперь все готово к древней процедуре загадочной восточной практики!

Какие камни используются для массажа?

Любопытно, что далеко не все «булыжники» подойдут для оздоровительной терапии. Более того! Для каждого вида массажа используются «свои» материалы. Наиболее распространены базальтовые камни для массажа горячего типа. Однако жадеит и доломит также превосходно расслабят мышцы, формируя ощущение глубокого комфорта! Мрамор или породы морского дна – особые камни стоун для массажа. Они великолепно справляются с венозными застоями и используются для «холодного» воздействия.

Особые требования имеет энергетический массаж драгоценными камнями. Объединяя силу камней и их общепринятую ценность, удается высвободить энергию огромной силы. По такому же принципу практикуется массаж вулканическими камнями.

Техника выполнения массажа камнями

После предварительной подготовки материалов и тела человека специалист приступит к размещению камней, следуя определенному алгоритму действий. Важно точно поместить камень в рефлекторный центр. Нагреваемые камни обладают температурой - 45-70 °С. Специалист выберет такие камни, форма которых идеально сочетается с анатомическими изгибами пациента.

Для стоун массажа описание процедуры может несколько отличаться, что обусловлено целью и особенностями поставленной задачи. Однако классическая техника предполагает воздействие на рефлекторные зоны всего тела. Для укрепления сосудов приветствуется чередование холодных и горячих камней. Специалист время от времени меняет расположение материалов, дозируя интенсивность воздействия.

Когда станет, заметен результат от процедуры?

Уже первая процедура в случае профессионального подхода к выполнению позволит ощутить прилив бодрости и гармонизацию энергетического поля. Полноценное снятие напряжения и возвращение былой свежести возможно после 3-5 сеансов терапии. За это время положительные изменения коснутся и кожных покровов. Кожа станет упругой и свободной от ядов и продуктов распада веществ. Вот почему стоун терапию часто выбирают перед пляжным сезоном.