

Masaje con piedras calientes

Esta terapia combina el masaje terapéutico tradicional con la aplicación sobre la piel de piedras a distintas temperaturas, para facilitar que fluya la energía vital y aliviar así trastornos físicos y emocionales.

se encuentra en una antigua técnica de masaje oriental inspirada en las disciplinas que, como el reiki, creen que en nuestro cuerpo existen siete centros energéticos llamados '*chakras*', a través de los cuales fluye la energía del universo (*Rei*) y la vital (*Ki*) de cada persona.

Al igual que muchas otras terapias que se realizan mediante masajes, la terapia geotermal también produce notables mejoras en el bienestar general de nuestro organismo. Pero, en realidad, sus beneficios van mucho más allá de la sensación de bienestar que genera. Entre algunos de los múltiples beneficios del masaje con piedras calientes se encuentran:

- Mejora las funciones de nuestro organismo, reduce los dolores crónicos especialmente los óseos y musculares.
- Elimina las toxinas del cuerpo.
- Ayuda a equilibrar el sistema nervioso y mejora la circulación sanguínea.
- Nos ayuda a relajarnos, pues mediante el correcto flujo de la energía, armonizamos cuerpo, mente y espíritu, y esto permite reducir notablemente nuestros niveles de estrés.
- También tiene numerosos efectos estéticos visibles, ya que revitaliza, oxigena e ilumina la piel. Esto es una consecuencia de la mejora de la circulación sanguínea y de la eliminación de toxinas, que contribuyen a reafirmar los tejidos y hacen que la piel tenga un aspecto mucho más terso y saludable.

- Muchos aseguran que elimina las malas energías gracias a las propiedades de las piedras volcánicas.

Este tipo de terapia está especialmente recomendada en aquellos casos de problemas nerviosos como el estrés, la ansiedad o el insomnio, para los problemas circulatorios, y para aliviar los dolores musculares y articulares, así como en los tratamientos de belleza.

Para poder llevar a cabo la terapia geotermal son necesarias piedras que se emplearán calientes y frías (50°C y 8°C aproximadamente). En total se utilizan 72 piedras perfectamente pulidas y generalmente redondas; 54 de las cuales suelen ser de color gris oscuro y de origen volcánico –lo que permite que conserven el calor durante más tiempo– y el resto, 18, son de mármol blanco, aunque también hay terapeutas que emplean el cuarzo debido a las propiedades magnéticas que se le atribuyen a este mineral.

Nada más empezar la sesión, el terapeuta realizará un masaje previo con un aceite esencial que permitirá que las piedras se deslicen con mayor facilidad por nuestro cuerpo.

A continuación, comenzará la terapia con las piedras calientes, las cuales apoyará en una serie de puntos determinados –que habitualmente se distribuyen en la cabeza, la espalda, las manos, los pies y los muslos–, y para ello ejercerá cierta presión (terapia estática) a la vez que nos masajea (terapia dinámica). En ese momento sentiremos cómo el calor que poco a poco desprenden las piedras alivia nuestros músculos y al mismo tiempo provoca la sudoración.

Tras realizar dicho proceso, procederá por último a la aplicación de las piedras frías, cuya principal finalidad es la de equilibrar nuestra temperatura corporal, a la vez que ejercen una acción tonificante.

La duración del masaje es de una hora aproximadamente, y tras él es recomendable tomar agua para reponer las sales minerales que hemos perdido a través del sudor.