

Школа Мастеров Массажа



Стоун-терапия (массаж камнями)

Выпускник: Лавриков Евгений Александрович

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург

19.08.2020

Содержание

I. Определение	3
II. История происхождения Стоун массажа	3
III. Виды используемых камней	5
IV. Воздействие термотерапии на организм человека	7
V. Показания и противопоказания для стоун-терапии	11
VI. Подготовка к сеансу	11
VII. Правила массирования	12
VIII. Методика контрастной стоун-терапии	12
IX. Массаж тела горячими камнями (классическая методика стоун-терапии)	14
X. Самомассаж	17
XI. Вывод	18
XII. Список литературы (источники)	19

I. Определение

Стоун массаж представляет собой вид массажа с использованием различных естественных камней, основанный на методе термотерапии - чередование горячих и холодных камней. Основной эффект при таком подходе связан с усилением обмена веществ, регуляцией работы вегетативной нервной системы, активацией эндокринной и иммунной систем.

II. История происхождения Стоун массажа

Стоун-терапия насчитывает почти тысячелетнюю историю, причем своё начало она берет из восточной медицины. В общих словах - это массаж который проводится гладкими горячими (базальт) камнями с использованием точечного массажа (шиацу). Согласно многочисленным исследованиям, стоун-терапия стимулирует энергетические центры тела, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, способствует нормализации артериального давления, снимает мышечные и головные боли, психологическое напряжение, позволяет решать проблемы с пищеварением, бессонницей.

Стоун-терапия - это своего рода мироощущение сотен поколений людей, привыкших жить в гармонии с природой и умеющих брать от неё все лучшее. Еще в Месопотамии врачи укладывали на тело больного небольшие горячие камни, а японские монахи несколько тысячелетий назад знали и использовали целебные свойства горячих пород. Знали о чудодейственных свойствах камней так же и древние римляне, и американские индейцы. Последние верили, что камни есть ни что иное как результат взаимодействия всех четырёх стихий: рожденные землей, они по очереди впитывали энергетику солнца, воды и ветра, превратившись, таким образом, в мощный источник космической энергии.

Поверить индийскому опыту и убедиться в его эффективности на собственном примере, может каждый. Результат становится очевидным уже сразу после первой процедуры. По длительности сеанс занимает примерно от часа до двух часов. Многие люди, испробовавшие на себе стоун-терапию, потом признавались, что в момент процедуры их чувства полностью растворялись: "Ты будто становишься частью природы, энергии космоса, которая в свою очередь заряжает тебя новыми благотворными силами. Это фантастика, которая вдруг стала реальностью!" Возвращение в мир окружающей действительности происходит бережно и постепенно. Вы словно просыпаетесь после чудесного волнующего сна, чувствуя себя полностью обновленным и физически, и эмоционально.

С давних времён энергия камней притягивала к себе людей. Люди древности переносили исполинские камни на огромные расстояния, делая это во славу королей и богов, которым поклонялись. В каменных изваяниях прошлого остались запечатленными таинственные и забытые поколения людей, населявших остров Пасхи, воздвигнувших сфинкса и пирамиды Египта, Стоунхедж в Англии, Чичен-Ицу в Мексике. До сих пор люди носят в карманах камешки от сглаза и на счастье, вырезают камни-амулеты для исцеления и перерождения, получения богатства и улучшения взаимоотношений. Многие культурные цивилизации считают, что камни помнят все, что происходило на этой планете и даже во Вселенной.

Американские индейцы используют нагретые камни, обычно голубовато-черные, в своих парильнях. Они также прикладывают нагретые солнцем камни (гелиотерапия) на живот женщины, страдающей от болезненных менструаций, для ослабления болевых симптомов. В традиции индейцев племени Сиу есть обычай согласно которому мальчик, готовящийся стать мужчиной, ложится на твердый камень и кладет гладкие камешки между ног стопы. Считается, что это учит его познать разницу между мягким и жестким, женским и мужским, что само по себе является началом познания того, из чего складывается равновесие жизни.

Многие шаманы и врачеватели, духовные целители со всего мира используют камни и кристаллы в своих церемониях. Считается, что камни отражают энергию, оказывают очищающий и разблокирующий эффект на человека. На Гавайях шаманы используют камни лавы, завернутые в листья, для исцеления.

Ковбои часто нагревали камни на костре и клали их на землю в те места, где они спали. Японские монахи используют гладкие черные камни для поддержания тепла, прикладывая их к животу после еды. Согласно традиции, они не едят много за один раз, потому они кладут два или три теплых камня в пояс, привязанный вокруг талии, и за счёт чего дольше испытывают чувство насыщения.

В Китае, практика использования горячих камней для расслабления уставших мышц уходит корнями во времена до царствования династии Чанг (2000-1500 лет до н.э.). Китайцы использовали камни еще за 2000 лет до изобретения акупунктуры и называют лечение камнями – «матерью акупунктуры». Индейцы Майя применяли камни для предсказаний и гадания: они рассказывали камням о болезнях своих пациентов и спрашивали у них совета о том, какое лечение лучше использовать. Американские индейцы считают, что камни наделены сознанием и называют их - «каменный клан» людей.

Современную методику стоун-терапии разработал член Американской Ассоциации массажистов Мэри Нельсон-Хенниган. Философия современной стоун-терапии основана на элементах исландской, древнехристианской и индийской культурах. В стоун-терапии» используется базальт (горячие камни) и мрамор (холодные камни). Вулканическая порода обладает особым свойством, она содержит в себе элементы 4-х стихий: живого огня, воды, воздуха и земли. Методика основана на особом прикосновении и специальном массаже с помощью горячих и холодных камней с использованием точечного массажа – шиацу. Камни средней величины накладывают вдоль позвоночника, на стопы и ладони – в зависимости от желаемого эффекта.

Согласно древним знаниям, камни – это резервуары, в которых скопилась энергия земли. Камни вулканических пород, например, базальт, уникальны еще и тем, что в них нашли приют сразу четыре стихии – живой огонь, вода, земля и воздух. Они охотнее делятся своей энергией, поэтому их и используют для стоун-терапии.

В настоящее время **стоун-терапия** – это самостоятельное направление косметологического бизнеса, возникшее в середине 90-ых годов уже прошлого века в Соединенных Штатах Америки и быстро получившее официальное признание среди салонов красоты, медицинских и SPA-центров всего мира. Этот метод имеет официально подтвержденный патент именно для оздоровительных центров.

В настоящее время в зависимости от техники работы камнями и используемых температур стоун-терапия подразделяется на несколько методик: использование в массаже только горячих камней, только холодных камней и контрастная стоун- терапия, когда в одной процедуре идет попеременное или одновременное воздействие теплыми и холодными камнями. При этом базальтовые камни нагреваются до 45-55° С, а мраморные охлаждаются до 10- 0° С. Кроме полноценных законченных методик **стоун-терапии**, когда массаж в процедуре проводится только камнями и для работы необходимо около 40 базальтовых и 20 мраморных камней, существуют различные комбинированные методики массажа камнями и руками с использованием от 2 до 10 камней. В зависимости от времени года, суток, возраста, показаний, противопоказаний, а также пожеланий клиента формируется правильная индивидуальная процедура и образуется все многообразие процедур стоун-терапии: от успокаивающих, устраняющих напряжение и стресс, до стимулирующих, вызывающих прилив сил, энергии и бодрости.

III. Виды используемых камней.

Камень – идеальный термоинструмент для массажа. Контрастные компрессы не сопровождаются массажными движениями. Металлические и стеклянные предметы для массажа слишком быстро меняют температуру. Деревянные палочки сложно дезинфицировать. Полиэтиленовые криопакеты не удобны для выполнения сложных массажных движений, не долговечны, не удобны для дезинфекции, сделаны из синтетических материалов. Лед быстро тает, легко скользит, и может травмировать ткани при сильном надавливании. Полудрагоценные камни должны с осторожностью дезинфицироваться, так как могут изменять свой цвет под воздействием некоторых химических веществ. Таким образом, простые породы камней обладают всеми необходимыми свойствами для проведения ими стоун-терапии. Камни способны глубоко охлаждать и прогревать ткани, они могут быть гладкими и шероховатыми, иметь разную форму и размер, что позволяет выполнять ими самые разнообразные движения на любых участках тела. Камни созданы природой, долговечны в использовании, легко подвергаются дезинфекции, эстетично выглядят и украшают любую процедуру.

Не все натуральные минералы подходят для проведения стоун-массажа. Сейчас мы разберемся, какие подходят камни для этой процедуры. В основном для оздоровления предпочитают использовать базальт или мрамор.

Базальт – это самая распространенная вулканическая порода, сформировавшаяся во время извержений вулканов и под действием последующей осадочной активности. Черно-серые камни олицетворяют неподвижность, сон, отдых. Базальт медленно отдает тепло, способствуя смягчению тканей, расслаблению мышц, согреванию холодных участков тела. Его можно использовать как на определенных проблемных точках, так и на обширных участках тела. Он обладает сильной положительной энергией, которой делится с человеком. Но прежде, чем его использовать, стоит проверить на наличие радиоактивности, чтобы не нанести непоправимый вред здоровью пациента.

Мрамор – это метаморфная порода, образовавшаяся в недрах земли из осадочной породы известняка. Мрамор может использоваться как для стимуляции кровообращения, тонизирования, снятия чрезмерного жара тела, так и в определенных точках, чтобы охладить участок тела и/или уменьшить воспаление.

Жадет с ярко-зеленым оттенком, широко используется в настоящее время, он уникален по своему составу, в него входят почти все элементы таблицы Менделеева. Помимо своих химических свойств, он оказывает существенное воздействие на энергетику человека. Так же, повышает потенцию, этот камень полон радости и вдохновения. Благодаря внешнему

виду и вулканическому происхождению его называют императорским минералом и используют в саунах. В давние времена жадеит считался благородным камнем и им владела только японская и китайская знать. Из него делали украшения и посуду, его использовали при лечении серьезных заболеваний, он считался уникальным оберегом и отменным лекарством. В то время он славился выше, нежели золото и изумруды. Мексиканцы излечивали им смертельные болезни. В настоящее время жадеит пользуется заслуженным успехом у литотерапевтов, так как он положительно влияет на состав крови, борется с болезнями почек и мочевыводящих путей. Если этот самоцвет нагреть, то его качества увеличиваются в разы.

Камни для процедуры могут быть и другими. Так, в домашних условиях можно использовать такие самоцветы, как:

жемчуг – улучшает состояние кожного покрова, омолаживает;

лазурит – после долгого нахождения человека на солнце может успокоить кожу, обладает противовоспалительным эффектом;

гематит – улучшает кровообращение;

алмаз – используют для массажа лица, делает кожу упругой;

лунный камень – справится с проблемной и жирной кожей, улучшит кровеносную систему;

авантюрин – применяется для стоун-массажа лица;

янтарь – считается, что он наделен магией, может продлить молодость, улучшить состояние кожи, поможет при язвенных заболеваниях и проблемах с кожей, уберет нагноения;

горный хрусталь – прекрасно расслабляет тело, улучшает кровообращение;

нефрит – идеально подходит для борьбы с морщинами и дряблой кожей.

Происхождение камней для стоун-массажа может быть различное. Они могут быть морскими или отколотыми от горных пород. Диаметр также разнится, в зависимости от зоны применения. Как правило, их параметры составляют от 5 до 10 сантиметров. Для лица принято использовать амазонит, агат, халцедон. Считается, что массаж любыми драгоценными камнями, которые находятся в доме, может положительно сказаться на состоянии человеческого организма. Единственное условие – они должны быть плоскими и гладкими, и не миниатюрными, а то скольжения не получится. Самоцветы не должны царапать кожу и доставлять неудобства в процессе массажа. Категорически запрещено использовать тяжелые массивные образования. Ими можно повредить позвоночник.

IV. Воздействие термотерапии на организм человека

С медицинской точки зрения, стоун-терапия является методом термотерапии. Способность человека воспринимать холод и тепло называется температурной чувствительностью. Это восприятие происходит через рецепторы – специальные чувствительные образования, окончания нервных волокон, которые регистрируют изменения в окружающих тканях и передают эти раздражения в виде импульсов в головной мозг. Существует приблизительно 25 тысяч тепловых и 300 тысяч холодных рецепторов. В коже человека холодные рецепторы расположены в эпидермисе, а тепловые – в верхнем и среднем слоях дермы. Терморепторы чувствительны только к температурным стимулам, они изменяют частоту своей импульсации при изменении температуры окружающей среды. Получая излишнее тепло или излишне охлаждаясь, организм пытается сохранить постоянство своей среды и включает механизмы терморегуляции – совокупность физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих постоянство температуры тела человека. Непосредственно реализует химическую и физическую терморегуляцию вегетативная нервная система, которая контролирует процессы дыхания, кровообращения, лимфотока, работу эндокринных желез, иннервирует гладкую мускулатуру всех органов.

Таким образом, применение экстремальных температур на поверхности тела влияет через центральную и периферическую вегетативную нервную систему на местное и системное кровообращение, гормональные функции, на работу дыхательной и иммунной систем.

МЕХАНИЗМЫ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ

	Химическая терморегуляция	Физическая терморегуляция
Воздействие на организм холода	1) повышение процессов тканевого обмена, интенсивное окисление белков, жиров и углеводов с образованием тепла 2) повышение уровня гормонов щитовидной железы и надпочечников, усиливающих основной обмен и теплообразование	1) сокращение кровеносных сосудов кожи 2) уменьшение притока крови к коже 3) поверхность кожи отдает меньше тепла, сохраняя его организму
Воздействие на организм тепла		1) расширение кровеносных сосудов кожи 2) увеличение притока крови в сосуды кожи

- 3) усиление потоотделения
- 4) учащение дыхания и испарение воды через легкие, что позволяет организму отдавать излишек тепла

Горячие или холодные камни оказывают на организм местное, системное и рефлекторное действие. Горячие камни передают тканям организма свое тепло. Перенос тепла от камня происходит посредством проведения. Величина потока проводимого тепла зависит от температуры камня и теплопроводности тканей. Чем дольше воздействие температуры, тем глубже проникает тепло, вплоть до мышечной ткани и суставов. Проникновение тепла может достигать 1,4 см. При дальнейшем контакте с источником тепла на коже могут появиться заметные гиперемизированные участки. Такое покраснение кожи связано с расширением сосудов и увеличением кровенаполнения ткани, что является адаптацией организма к высокой температуре и необходимо для рассеивания тепла. Более интенсивно кровь поступает в очаги воспаления, поэтому участки тела с воспалительными процессами будут более гиперемизированными.

Кратковременное воздействие горячими камнями вызывает в основном местные реакции:

- расширение периферических кровеносных и лимфатических сосудов,
- гиперемию кожи,
- расслабление мышц,

Длительное воздействие горячими камнями вызывает в основном системные реакции:

- потоотделение и интенсивную гиперемию,
- усиление обмена веществ,
- увеличение количества эритроцитов и лейкоцитов в крови, повышение ее бактерицидности,
- расслабление гладкой мускулатуры,
- возбуждение парасимпатической нервной системы,
- уменьшение частоты дыхательных движений и частоты сердечных сокращений,
- общее успокаивающее действие,
- снижение возбудимости нервной системы, наступление сна,
- ощущение комфорта и глубокой релаксации.

Локальное воздействие холодом несет в себе больший терапевтический эффект, чем горячее, за счет двухступенчатого действия: сначала охлаждение тканей, а затем их согревание, так называемый вторичный приток крови. На

первом этапе прикладывание холодного камня вызывает сужение кровеносных сосудов и отток крови внутрь к висцеральным органам и более глубоким кровеносным сосудам. Если воздействие длится не более 3–10 минут, начинается второй этап – возвращение в ткани новой, обогащенной кислородом крови, что вызывает гиперемия кожи. Третий этап воздействия холода на ткани – это венозный застой, нежелательная реакция организма на переохлаждение. Достижение этого этапа при процедуре стоунтерапии недопустимо. У детей, пожилых людей и ослабленных лиц второй этап может быть коротким, переходя из первой стадии сразу в третью (вторичный озноб).

Кратковременное воздействие холодными камнями:

- усиливает обмен веществ и клеточный метаболизм,
- стимулирует симпатическую нервную систему,
 - сокращаются периферические сосуды кожи
 - уменьшается нервная проводимость
 - уменьшается потеря тепла через кожу
 - расширяются коронарные сосуды
 - ускоряется сердечный ритм
 - учащается и углубляется дыхание
 - уменьшается потоотделение
 - сокращаются сосуды мочевого пузыря и почек
 - усиливается мышечный тонус всех сфинктеров
 - ослабляются перистальтические движения и функции пищеварительной системы

Длительное воздействие холодными камнями (деревация):

- активизирует парасимпатическую нервную систему,
- кровь оттекает от внутренних органов,
- создается гиперемия периферических частей тела,
- уменьшается застой во внутренних органах,
- восстанавливается пищеварительная активность,
- усиливается обмен веществ,
- увеличивается насыщение крови кислородом,
- запускает механизм недрожательного термогенеза, при этом происходит расщепление бурого жира с образованием большого количества тепла и свободных жирных кислот,
- стимулируется расщепление гликогена в печени.

Терапевтическое воздействие холодом – это один из наиболее эффективных способов борьбы с лишним весом, лечения и профилактики

болезней человека, изменяющий реактивность тканей, вызывающий коррекцию функций центральной и периферической нервной системы и в целом гомеостаза. Прямыми показаниями для лечения холодом являются: болевой синдром, отек, гиперемия, лимфостаз, местный воспалительный процесс.

Доказано также, что экстремальный холод улучшает обменные процессы и стимулирует иммунитет, что заметно и существенно омолаживает организм за счет его собственных резервов.

Терапевтическая криотерапия имеет следующие лечебные механизмы:

- обезболивание,
- уменьшение отеков,
- купирование воспаления,
- снятие мышечных спазмов,
- «сгорание» жира,
- повышение тургора кожи,
- стимуляция регенерации тканей,
- улучшение адаптационных способностей организма,
- совершенствование терморегуляции,
- стабилизация вегетативной нервной системы,
- антигипоксическое действие.

Криотерапия лежит в основе методики с использованием камней отрицательных температур - **стоун-моделирующего массажа**. Стоун-моделирующий массаж как специальная программа для коррекции фигуры и тонизации тканей включает в себя сегментарный массаж спины горячими камнями, массаж области бедер, ягодиц и других проблемных зон камнями высококонтрастных температур и криомассаж живота. Выполнение данной методики требует специальных углубленных знаний. Широкий диапазон воздействия от агрессивного антицеллюлитного стоун-моделирующего массажа до SPA программ с эфирными маслами, теплыми компрессами, теплыми камнями и ритмичными постукиваниями (которые стоун-терапевты называют музыкой камней).

V. Показания и противопоказания для стоун-терапии

Показания для стоун-терапии: локальное напряжение мышц, головные боли напряжения, замедленный лимфодренаж, локальные жировые отложения, снижение тонуса кожи, стресс и его последствия, депрессии, синдром хронической усталости, физическое и эмоциональное перенапряжение и необходимость релаксации и получения удовольствия,

постоянно сниженное артериальное давление, головная боль, боль в позвоночнике и суставах, бессонница, иммунодефицит.

Противопоказания для использования горячих камней такие же, как для проведения ручного массажа и физиотерапевтических процедур, сопровождающихся усилением кровообращения. Холодные камни нельзя использовать при беременности, гипертонической болезни и сосудистых нарушениях, заболеваниях щитовидной железы, невритах (в том числе, в анамнезе), сахарном диабете, инфекционные заболевания, повреждения кожи в областях наложения камней, обострение любой хронической патологии; повышенная температура тела, онкология (до окончания основной терапии и без разрешения лечащего врача).

VI. Подготовка к сеансу

Вне зависимости от выбранной техники стоунтерапии и типа проработки подготовительные процессы к сеансу одинаковы. Важную роль играет эмоциональный настрой: перед процедурой отключают телефон, настраиваются на положительные эмоции, входят в медитативное состояние. Необходимо также принять теплый душ или ванну желательно с эфирными маслами. Перед массированием вулканическими или иными камнями обязательно проводят небольшой классический разогревающий массаж, т.к. мануальное воздействие подготавливает кожу к последующей проработке. Мастер массажа всегда учитывает индивидуальные показания и противопоказания, и подбирает ароматические масла для похудения и очищения, для улучшения состояния кожи, снятия отечности или болевых ощущений и т.д.



Также во время проработки обязательно используют расслабляющий звуковой фон: это может быть медитационная музыка или звуки природы. Клиентам предоставляют на выбор:

- шум океанского прибоя;
- пение птиц;
- пение дельфинов и плеск волн;
- шум дождя;
- звуки дождевого леса и т.д.

VII. Правила массирования

Во время проработки обязательно соблюдать правила массажа:



- камни выкладывают по энергетическим или массажным линиям, меняют местами и аккуратно продвигают ими по коже;
- горячие камни должны быть температурой не более 70°C, а температура холодных не должна быть ниже 5°C;
- для энергетической проработки используют вибрации полудрагоценных или драгоценных камней комнатной температуры;
- продолжительность проработки не должна превышать двух часов (при минимуме в 1 час).

Количество сеансов терапии зависит от поставленных задач, показаний и ограничений. В лечебных целях обычно назначают курс из 15-20 процедур, а для снятия напряжения и в качестве профилактики стрессов можно посещать 1-2 сеанса в неделю.

VIII. Методика контрастной стоун-терапии

В методике **контрастной стоун-терапии** можно выделить три основных блока. Первый блок «вступление» включает несколько разнообразных проходов по определенной зоне только горячими камнями. Возможно от 2 до 5 проходов с использованием от 1 до 4 камней. Второй блок «основной» самый разнообразный, самый интересный и самый сложный - одновременное воздействие или попеременное чередование горячих и холодных камней. Возможно от 1 до 6 проходов с использованием от 2 до 6 камней. Только этот блок насчитывает десяток вариантов. Третий блок «заключительный» во многом зависит от продолжительности и интенсивности второго блока. Это может быть дальнейшее охлаждение или согревание, фиксация теплых или холодных камней, а так же мануальный массаж.

Как всякая серьезная методика стоун-терапия имеет общие правила проведения: один из вариантов **контрастной стоун-терапии** для тела

- первоначальное прикладывание камней только на крупные мышцы,
- использование только сильного нажатия во время движения камней по телу, а не поверхностного скольжения,
- переворачивание камней во время массажа каждые несколько секунд,
- первоначальное прикладывание холодных камней только на выдохе клиента,
- обязательное согласование с клиентом использования холодных камней в процедуре,

- предупреждение клиента непосредственно перед прикладыванием холодных камней,
- классическое чередование горячих и холодных камней в процедуре 3:1,
- при необходимости, согревание клиента горячими камнями после массажа холодными,
- холодные камни не прикладываются на длительное время к одному и тому же месту, за исключением проблемных зон,
- при использовании холодных камней необходимо хорошо прогревать комнату, в которой будет проводиться процедура.

Поместите камни на массажный стол в 2 ряда вдоль позвоночника клиента (позвоночник должен находиться между камнями; фото 1).



Фото 1

В зависимости от размеров тела клиента, варьируйте количество используемых камней (8–12). Накройте камни салфеткой и помогите клиенту лечь на спину. Достаньте из печки: 1 крестцовый камень, 3 больших и 2 средних камня, 1 камень для «третьего глаза», 2 больших камня для ладоней. Поместите их на передней поверхности тела в определенной последовательности. Эти камни могут быть горячими или холодными.(фото 2)



Фото 2

IX. Массаж тела горячими камнями (классическая методика стоун-терапии)

1. Левая нога. Достаньте 1 большой камень и проведите массаж стопы:
 - а) приложите и подержите камень на стопе в течение 1 минуты – прогрейте стопу,
 - б) проведите массаж стопы круговыми движениями, нажатием на точки акупунктуры, свод стопы, между костями плюсны. Согрейте и проработайте пальцы.
2. Достаньте 2 больших камня и проведите массаж ноги:
 - а) массируйте ногу, начиная с четырехглавой мышцы бедра вверх до подвздошной кости, и вниз до лодыжки; (фото 3)



Фото 3

- б) когда камни остынут, подложите камни у колена и Ахиллова сухожилия.
3. Достаньте 8 маленьких камней для пальцев ног. Точечными нажатиями между плюсневыми косточками вставьте камни. (фото 4)



Фото 4

Заверните ноги в полотенце.

4. Левая рука. Достаньте 1 большой камень и проведите массаж кисти:
 - а) приложите камень к ладони и прогрейте ее в течение 1 минуты,

б) проведите растирающие и разминающие движения по ладони и оставьте камень в ладони,

в) проведите трассирующие поглаживающие движения между пястными костями.

5. Достаньте 2 средних или больших камня для руки: проведите массаж плеча, охватывая бицепс и трицепс вверх до дельтовидной мышцы и вниз до запястья, используя движения поглаживание и разминание. (фото 5)



Фото 5

Затем уберите камень с «третьего глаза», камень «подушку» и верхний камень с декольте.

6. Массаж - плечи, шея, декольте. Достаньте 2 средних горячих камня.

а) одновременно, скользящими движениями проведите вниз по плечам, вверх по трапециевидной мышце до затылочной впадины,

б) приложите и подержите камни в течение минуты под затылочной впадиной,

в) проведите массаж декольте одновременными круговыми движениями,

г) поверните голову налево, массируйте ребром камня по направлению вниз с правой стороны:

- грудиноключичнососцевидную мышцу, (фото 6)
- всю переднебоковую область шеи,
- надлопаточную и трапециевидную мышцы.



Фото 6

- д) Повторите п. 5 на левой стороне.
7. Когда камни остынут, подложите их под плечи, шею или затылок.
8. Массаж холодными камнями - плечи, шея, декольте.
- а) достаньте 2 холодных камня из емкости для льда,
 - б) предупредите клиента, что Вы будете использовать холодные камни,
 - в) попросите клиента вдохнуть и на выдохе приложите холодные камни в центр трапецевидной мышцы, подержите, переверните и начните движение по шее,
 - г) проведите массаж по схеме массажа «декольте – плечи – шея», как горячими камнями.
9. Массаж горячими камнями лица. (фото 7)



Фото 7

Если Вы не уверены в температурном режиме камней, дотроньтесь камнем до своего запястья. Это поможет Вам оценить, насколько подходит его температура для массажа лица.

- а) проведите демакияж,
- б) достаньте 2 овальных камня,
- в) проведите массаж лица по массажным линиям, одновременные разглаживания от центральной линии к периферии, круговые движения с

легким нажимом на висках, перекаты, разглаживание лба. Проведите камнями по линии волос, приложите камни к ушам, массаж ушей,
г) круговые движения вокруг глаз, носа, губ, подбородка.
д) постукивания на височнонижнечелюстном суставе,
е) положите на глаза влажные ватные диски и на них – холодные камни для глаз.

10. Уберите все камни с тела клиента и помогите ему перевернуться на живот. Массаж задней поверхности ног горячими и холодными камнями.

11. Массаж горячими камнями спины и рук. Ромбовидная мышца, области вдоль позвоночника, вокруг лопатки, плечи, затылок.

- а) достаньте 2 средних или больших камня,
- б) приложите камни одновременно у основания шеи на С7,
- в) проведите камнями вниз с двух сторон вдоль позвоночника до крестца, покачайте, сделайте вращательные движения на крестце,
- г) приложите камни на ромбовидные мышцы, подержите, переверните и скользящим движением вниз проработайте околопозвоночные мышцы,
- д) проведите массаж трапециевидной мышцы от основания черепа до плечевого сустава. Выполните круговые и попеременные движения вокруг лопаток.
- е) используйте постукивание на проблемных зонах:
 - вдоль позвоночника под углом 45° к околопозвоночным мышцам,
 - на трапециевидной мышце,
 - на крестце,
 - под лопатками и других зонах, на которые может жаловаться Ваш клиент.

Х. Самомассаж

В домашних условиях можно проводить простые сеансы стоун-терапии для расслабления, повышения концентрации внимания и избавления от боли. Такой массаж полезен и взрослым, и детям.

Как делать массаж камнями самостоятельно:

- для избавления от стресса на ладонь кладут небольшой теплый камешек, оставляют на несколько минут, после чего пальцами другой руки совершают интенсивные надавливания на центр камня;
- теплый маленький камушек помещают на биологически активную точку, отвечающую за работу определенного органа или системы, оставляют на 10-15 минут;

- теплые и небольшие гладкие камушки кладут под стопы для избавления от простуды, облегчения дыхания или как профилактику ряда заболеваний;
- для улучшения самочувствия, снятия стресса, избавления от мышечной боли несколько теплых камней помещают под спину (ложатся на них) на 15-25 минут.



XI. Вывод

В заключении хотелось бы отметить, что стоун-терапия хороший способ расслабиться (как физически, так и духовно, и мысленно), зарядиться новой энергией для дальнейших достижений. Время не стоит на месте и вариантов методик по стоун массажу очень много. Здесь была представлена лишь малая доля, для общего представления, о данном виде массажа.

XIII. Список литературы (источники):

<http://5spa.ru/stati/66-istoriya-stoun-massazha.html>

<https://megaspa.ru/about/articles/5/>

<http://vseokosmetologii.ru/publications/date/2010-07-15>

<https://kamneteka.com/energeticheskiy-massazh-kamnyami/>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5a8a94c479885ec6451449c7/stounterapiia--iskusstvo-lecheniia-i-ozdorovleniia-naturalnymi-kamniami-5a9e9ab7dcaf8e85bd2d9968>

<http://figuradoma.ru/massazh/priemy-i-tehniki/stoun-massazh.html>