

ШКОЛА МАСТЕРОВ МАССАЖА

Стоунтерапия

СТУДЕНТ: Зобнин Р.И.

ПРЕПОДОВАТЕЛЬ: ПЕРВУХИН С.И.

САНКТ – ПЕТЕРБУРГ
16 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА

Содержание:

- 1 Стоунтерапия — лечение камнями — основные показания и противопоказания
- 1.1 Что такое стоунтерапия — краткое досье
- 1.2 Историческая справка
- 1.3 Принципы стоунтерапии
- 1.4 Материалы и методика проведения — как проводить массаж камнями
- 1.5 Механизм лечения камнями
- 2 В каких случаях применяют стоунтерапию?
- 3 Когда камнями лечиться нельзя?

Вся нетрадиционная медицина предполагает воздействие на организм человека элементами природы, естественными средствами.

Согласно ее идеологии, ничто не может лечить лучше, чем природа. Метод камнетеропии не является исключением.

О том, что это, как, кем и с какой целью производится процедура, поговорим в статье.

Что такое стоунтерапия — краткое досье

Стоунтерапия – это методика, предлагающая в качестве основного инструмента лечения использовать камни.

Стоунтерапия— (stone — камень, therapeia-терапия) -применение камней с лечебной целью.

В силу этого материала люди верят издревле. Из камня ваяются скульптуры, изготавливаются обереги и амулеты. Считается, что каждому человеку подходит строго определенный камень.

И способен он защитить, помочь и направить на верный путь.

И совсем неудивительно, что при такой идеологии советуют делать камнями массаж. Ведь прямое воздействие сурового материала на человека должно крайне позитивно сказаться на его здоровье.

Историческая справка

Метод стоунтерапии очень-очень древний. О том, когда началось его использование, судить сложно – этот момент уходит глубоко в далекое прошлое.

Однако одни из первых упоминаний о нем относятся ко 2-3 тысячелетию до нашей эры, к величественному Китаю. Это была привилегия императоров, высокопоставленных сословий – чувствовать на себе влияние камня.

Позже в армии Чингис-хана массаж камнями применяли для того, чтобы восстановить силы воинов, придать им энергии, зарядить на ожесточенный бой.

Расслабляя их мышцы после тяжелого дня, долгого сидения в седле, «упражнений» с оружием и рукопашных схваток, методика позволяла монголам выспаться, не чувствуя боли.

И утром, словно усталости и не было, бойцы вновь отправлялись покорять города и села.

Индейцы Майя пользовались камнями, словно акупунктурой. Прикладывая горячие или холодные породы к определенным точкам на теле, они лечили самые разные хвори.

История современной стоунтерапии начинается на излете прошлого века. В одном из СПА-салонов США в это время обратились к древней методике, попытавшись найти для нее современное применение. И нашли!

Разлетелась процедура по всему миру очень быстро, и сегодня редкий салон не владеет лицензией на проведение стоунтерапии.



Принципы стоунтерапии

Следует отметить, что современная стоунтерапия довольно далека от той, древней. Сегодня это метод являет собой сочетание традиции и науки, древних практик и физиологии с физиотерапией, интуиции и исследований, опыта и инноваций.

Есть ряд характеристик, которые в полной мере отражают «сущность» процедуры и позволяют быть уверенным не только в ее «духовной» составляющей, но и в научной стороне:

- Использование только натурального камня;
- Термическое воздействие на организм по важности равноценно массажному или вибрационному (когда мастер стучит камнем о камень), поэтому камни нейтральной температуры не используют;
- Только локальное воздействие на человека, отсутствие общего перегревания или переохлаждения;
- Провести процедуру можно в любом помещении;
- Сочетание физического воздействия (массаж, температура, вибрация) и энергетического позволяет проводить процедуру как сторонникам, так и противникам нетрадиционной медицины с одинаковой эффективностью;
- Тщательная шлифовка камней во избежание травм;
- Процедура предусматривает соблюдение всех правил асептики и антисептики – дезинфекция камней и массажного стола, аккуратное отношение к температуре и ее воздействию на живые ткани, внимательный выбор точек приложения, четкое отслеживание отсутствия противопоказаний у каждого клиента.

Существуют и основные принципы проведения сеансов:

- изначально камни размещаются исключительно на крупных мышцах, чтобы не повредить мелкие;
- легкое скольжение камня по коже приятно, но эффекта не несет, поэтому нужно быть готовым к интенсивным нажатиям и ощутимым массажным движениям;
- камни не прикасаются к телу одной и той же стороной дольше 15-20 секунд во время активного массажа;
- холодные материалы кладутся только во время выдоха клиента;
- не стоит думать, что мастера работают «втихаря»: о каждом новом прикладывании камня, особенно холодного, клиента предупреждают;
- горячих камушков больше, чем холодных (соотношение ориентировочно 3:1);
- если клиент сильно замерз после «холодного» массажа, его возвращают в комфортное состояние горячими камнями.

Основные методики стоунтерапии:

- Контрастная
- Стабильная
- Лабильная
- Общая и локальная(лицо, волосы, ступни, кисти рук)



Материалы и методика проведения — как проводить массаж камнями

Для проведения стоунтерапии могут быть использованы камни только определенного вида, в зависимости от избранного типа процедуры.

Камни для стоунтерапии:

- Базальтовые камни применяются при «горячей» камнетерапии. Это наиболее распространенный вид вулканической породы, очень долго держат в себе тепло, подходят для длительного воздействия;
- Мрамор – это тот материал, который легко охладить и которым легко охлаждать. Применяется для устранения воспаления, усиления тканевого обмена;
- Самоцветы, или драгоценные камни, не применяют. Это связано с наличием в них примесей, что мешает правильному проведению процедуры.

Могут быть использованы также морская галька, жадеитовые камни и т.д.

Лечебные камни

- Жемчуг
- Аметист
- Бирюза
- Турмалин
- Янтарь
- Шунгит
- Изумруд
- Агат
- Хризопраз
- Лунный камень



Механизм лечения камнями

Технология заключается в том, что холодные или горячие камни укладываются на определенные активные точки тела человека.

Определяются эти точки опытным мастером после беседы с клиентом и, возможно, предварительного массажа – с целью выявления участков напряжения мышц.

«Под камнями» могут оказаться спина, грудь, живот, руки, ноги и даже лицо – ограничений нет.

- **Массаж холодными камнями**

Если на коже окажется холодный камень, включится система для выработки тепла. Усилится кровоснабжение, гормональная активность (активно заработает щитовидная железа), интенсивно пойдет процесс тканевого обмена и окисления.

В том случае, если камушки лежат на коже недолго, речь может идти о некой «пульс-терапии» – сильном, резком воздействии. Эффекты, возникающие в таком случае.

Не заставят себя долго ждать:

- увеличение частоты сердечных сокращений;
- углубление дыхания;
- расширение сердечных (коронарных) сосудов;
- повышение мышечного тонуса.

При долговременном воздействии кровь, которая в первый момент отхлынула из сузившихся сосудов к внутренним органам, возвращается обратно к коже.

Это помогает избавиться от застоя крови во внутренних органах, улучшить обмен веществ, расщепить жир.

Для детей, пожилых людей и тех, у кого ослаблен иммунитет, холодное воздействие может быть только кратковременным. Дело в том, что, если камни «передержать», может развиться спазм, застой крови и, в конце концов, можно застудить орган или нервное окончание. Поэтому с холодом работают аккуратно.

Вообще говоря, детский возраст – это не противопоказание для применения терапии камнями. Но проводиться она должна гораздо аккуратнее, чем взрослым, чтобы не повредить еще хрупкие костные структуры детей.

Кроме того, резкие температурные воздействия могут напугать малыша. Поэтому уровень нагрева и охлаждения материалов подбирается с особой аккуратностью.

- **Массаж горячими камнями**

Воздействие теплых и горячих камней несколько иное. Как только материал касается кожи, сосуды расширяются, стремясь избавиться от перегревания.

Мышцы расслабляются, а под воздействием массажа хорошо разминаются и растягиваются. Происходит общая релаксация организма, урежение дыхания, снижение порога возбудимости нервной системы.

Таким образом, задача холодной стоунтерапии – вернуть тело в тонус, повысить его сопротивляемость нагрузкам и «неблагоприятным условиям среды». А горячей, напротив, расслабить, снять мышечное напряжение и эмоциональный стресс.

- **Комбинированный массаж**

Кроме «монотерапии» существует еще и комбинированное воздействие: использование холодных и горячих камней поочередно или совместно.

Такая процедура в еще большей степени придает организму сил, заставляя быстро подстраиваться под изменяющиеся условия.

После таких воздействий повышается иммунитет, увеличивается работоспособность и выносливость, появляется энтузиазм к открытиям, путешествиям и активному отдыху.

В каких случаях применяют стоунтерапию?

Стоунтерапия – прекрасный способ расслабиться и получить удовольствие, подкорректировать фигуру, улучшить настроение.

Однако есть определенные показания для использования этой методики в лечебных целях:

- постоянно сниженное артериальное давление;
- головная боль;
- боль в позвоночнике и суставах;
- многочисленные стрессы, ведущие к неврозам и депрессии;
- бессонница;
- иммунодефициты.

Стоит отметить, что стоунтерапия не сможет заменить медикаментозное (и, тем более, оперативное, если таковое требуется) лечение, но сыграет роль хорошего помощника.

Она ускорит заживление ран после операций, процесс реабилитации после тяжелых заболеваний, поможет, если от физических нагрузок «отваливается» спина.

Когда камнями лечиться нельзя?

Как и у любого другого метода, у камнетерапии есть противопоказания:

- инфекционные заболевания;
- повреждения кожи в областях наложения камней;
- обострение любой хронической патологии;
- повышенная температура тела;
- период ожидания ребенка;
- онкология (до окончания основной терапии и без разрешения лечащего врача);
- нарушения в системе кровообращения.

Таким образом, стоунтерапия – это не только способ получить удовольствие от массажа и общения с природными силами, но и отличный метод дополнить основное лечение.

И даже если процедура не возымеет желаемого терапевтического эффекта, позитивные эмоции и глубокий релакс гарантированы.

