

Образовательный центр  
ШКОЛА МАСТЕРОВ МАССАЖА

# Дипломная работа

на тему:

***«СТОУН ТЕРАПИЯ»***

**Студент:**

Лысюк А.Ю.

**Преподаватель:**

Первухин С.И.

Санкт-Петербург

2021г.

## Содержание

1. Введение и понятие об истории Стоун-терапии.
3. Всё о камнях и как подобрать их для массажа человека.
4. Показания и противопоказания.
5. Примеры массажа стоун-терапии.
6. Заключение.
7. Литература.

## Введение и понятие об истории Стоун-терапии

Стоун-терапия- это особый вида массажа, Упоминание о поочередном прикладывании холодного и горячего в лечебных целях (термотерапия) датируется началом XVIII. Массаж камнями тоже можно отнести к процедурам, которые использовались еще древними греческими и римскими медиками. Гиппократ писал: «Врач должен быть умелым во многих вещах, но особенно в растираниях... так как растирания позволяют укрепить растянувшиеся связки и расслабить чрезмерно напряженные». Позже в армии Чингиз - 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.

Мы продвинулись дальше основополагающего растирания. Но принципы остались те же. (от англ. «stone» – камень) Стоун-терапия — возможно, один из самых доступных новых видов терапии, но он опирается на испытанные временем и хорошо известные нам процедуры, применяемые в народной медицине. Учиться у камней — значит учиться у опытнейших и мудрейших учителей. В стоун-терапии нет ничего нового. Камни существуют столько же, сколько существует Земля, чередование холодного и горячего в целительстве практикуется веками, использование камней известно с незапамятных времен, каждый знает, что такое массаж. Новое же и неповторимое в методе стоун-терапии — это то, что он объединяет в себе массаж, термотерапию, работу с энергией человека и искусство хилеров. И все это — с использованием даров Матери-Земли — камней. Лечение представляет собой полную дихотомию, сочетание двух крайностей: горячего и холодного, базальта и мрамора, Солнца и Луны, мужского и женского, инь и ян, черного и белого, расслабляющего и возбуждающего, седативного и эйфорического, активного и пассивного, сосудосуживающего и сосудорасширяющего, Матери-Земли и Отца-Неба.

При стоун-терапии прогревание охватывает большие участки поверхности тела. Тепло от нагретых камней проникает глубоко в тело и оказывает мощный лечебный эффект не только на поверхностно расположенные мышцы, но и на внутренние ткани и органы. Прогревание горячими камнями имеет широкий спектр действия. Стоун-терапия, или, как называют в других

странах, «Stone massage», «Hot stone massage» – это один из традиционных методов релаксации и оздоровления. Чаще всего, эта терапия была связана с целебными источниками, вулканическими термальными водами, парильными, банями и т.д. История современной стоун-терапии начинается с конца 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 методикой камне терапии. Следует отметить, что современная стоун - терапия 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.



## Всё о камнях и как подобрать их для массажа человека

Камни — вероятно, самые старые «инструменты», используемые в стоун-терапии, — им 4600 миллионов лет. Считается, что это возраст Земли, а так как камни вышли из ее ядра, справедливо считать их ее ближайшими родственниками. Мы работаем с базальтом природной формы и мрамором, которому форма придана искусственно для лучшей передачи горячих и холодных температур. Индейцы верили, что Священные Камни были первыми существами, которые жили на Земле, что камни и валуны помнят о каждом событии, которое происходило не только на нашей планете, но и во Вселенной. У камней есть душа и дух. Если вы начнете это понимать, тогда вам станет ясно, каким может быть «пятый элемент», квинтэссенция стоун-терапии. Уважение к природе — вот и все, что нужно. Священные Камни, выходящие на поверхность Земли, являются носителями информации. Многие из них под действием эрозии превратятся со временем в почву. Для несведущих Священные Камни — это просто булыжники. Но каждая отметина на них имеет значение, а если добавить немного воображения, на их поверхности можно нередко различить лица «двуногих» и изображение «четвероногих». Эти рисунки указывают на связь камней и детей планеты. Ничто не встречается на нашем пути просто так. Когда камень привлекает наше внимание, мы поднимаем его, и это уже знак. Каждый человек понимает язык камней по-своему, камень содержит много посланий именно для конкретного человека. А так как у каждого из нас свой вкус, то и привлекают нас разные камни. Тот факт, что камни — это части тела Земли, говорит сам за себя. Когда мы ищем успокоения и хотим почувствовать, как Земля приносит его нам, Священный Камень служит орудием для достижения этой цели. Когда нас разрывает наша нервозность, это означает, что мы потеряли связь с Матерью-Землей. Явные признаки вашего дисбаланса — переедание, болтливость, дурные склонности, неадекватное поведение. Чтобы успокоить тело, разум и душу, нам нужно всего лишь взять Священный Камень в руку и глубоко подышать. Мы знаем, что самые старые камни появились на Земле из Космоса. Это метеориты. Самому древнему приписывают возраст 4600 миллионов лет. На самой Земле камни стали формироваться примерно 4200 лет назад. Лава и базальт применялись в строительстве алтарей для религиозных и магических церемоний. В знак глубокого уважения к камням индейцы накаляют их (обычно сине-черные камни) в своих жилищах. Они также кладут нагретые солнцем камни на живот женщине, чтобы снять боль во время менструаций. В старые времена для американских ковбоев было обычным делом нагреть камни на костре и положить их под лежак, на котором они спали. Японцы греют камнями живот



после еды. Индейцы майя используют камень для предсказаний, который показывает, чем болен человек и как преодолеть недуг. В Китае еще во времена династии Шанг (2000— 1500 гг. до н. э.) нагретые камни применяли для снятия напряжения в уставших мышцах. Мы выделяем камни для шеи, пальцев ног, лица, живота, позвоночника, чакр и еще для многого другого.

## **Базальтовые камни для нагревания**

Полное лечение строится на знании, практике, мудрости и интуиции. И еще на 54 камнях. Число 54 является благоприятным: 5 и 4 дают в сумме 9 — очень важное число в терапии. Черные камни — базальт вулканического происхождения, сохраняющий тепло особенно долго. В стоун-терапии пользуются 54 тщательно отобранными базальтовыми камнями. Каждый соответствует определенной цели и применяется в паре (исключение составляют 5 камней). Массажист работает двумя руками. Так и здесь: одинаковые камни в каждой руке, чтобы движения были сбалансированными и ровными. Это очень важно и лишний раз доказывает, каким совершенным может быть лечение.

Базальт, который применяется в стоун-терапии, образовался в результате вулканических и осадочных явлений. Камни земной коры и мантии расплавляются, они выбрасываются во время извержения вулкана. Когда мы видим такое по телевизору или в непосредственной близости (если нам выпадает наблюдать извержение вулкана, находясь в безопасном месте), то замечаем, что выбрасываются они буквально из Земли. Огромная энергетическая сила изрыгает материал, который постепенно превращается в камни, впоследствии используемые для лечения. Базальт формируется из наиболее жидкой лавы, когда она остывает и твердеет. Базальту отводится первое место еще и потому, что он является представителем таких знаков Зодиака, как Телец и Рак, несущих в себе силу и стабильность. Таким образом, базальт работает не только на физическом уровне, неся постепенное и стабильное облегчение, но и на энергетическом, способствуя физическому, умственному и духовному развитию в целом.



## Белые из мрамора для охлаждения

Чаще всего для лечения используется 27 мраморных камней. Обратите внимание сумма 2 и 7 равняется 9- Это еще одна деталь лечения. Для нас мрамор специально обрабатывают. Очень редко можно найти кусок, по форме напоминающий гальку. Если мрамор будет выброшен на морской или речной берег, он просто рассыплется. Ему тщательно придается форма как для выполнения массажа, так и для того, чтобы он соответствовал рукам массажиста, который в считанные секунды переходит от работы с горячими камнями к манипуляции холодными. Мрамор — это кристаллическая горная порода, образовавшаяся в результате метаморфизма известняков, в основном кальцита. Когда известняк подвергается действию очень высоких температур, вырастают новые кристаллы кальцита и образуются небольшие камни, известные нам как мрамор. В противоположность базальту мрамор — очень мягкий и хрупкий камень. С точки зрения энергии мрамору приписываются феноменальные свойства, почти такие же ошеломляющие, как и сам физический процесс его образования. С помощью мрамора добиваются ясности мысли, более глубокого состояния медитации и приостановления жизненных процессов. Он помогает добиться пиковых состояний в медитации и полного восстановления снов в памяти. Мрамор может сделать вас добрее, помочь обрести здравый смысл в любовных делах, улучшить ситуацию в доме и даже нормализовать аппетит. Это камень, который обеспечивает защиту, как физическую, так и эмоциональную. Он приводит к равновесию физической и политической меры. У некоторых народов считается, что черный цвет представляет мужские энергии, а белый — женские. Определенные цвета ассоциируются с чакрами.



## Жадеит один из более ценных камней

Жадеит - силикат группы пироксенов.

Обычно мономинеральная горная порода - плотная, мелкозернистая, иногда полупрозрачная, вязкая благодаря срастанию зубчатых, игольчатых и радиально-лучистых агрегатов минерала. Цвет может быть белым, зеленым, иногда черным, розовым, бурым, желтым, фиолетовым, синим. Ярко-зеленый цвет создает окись хрома, тусклый зеленый - железа. Окраска стойкая. Ювелирный и поделочный камень высокого класса.

Происхождение названия: Название камня "jade" производят от португальского "жиада" или испанского "ижада" ("почка") - считалось, что жад (жадеит, нефрит) помогает при почечной колике. Из истории камня: В неолите из жада делали орудия и инструменты. В музеях мира большинство изделий из жада - из Китая. В истории Китая жадеит - родоначальник всех драгоценностей. В Европе до середины XIX века не различали жадеит и нефрит. В камнерезном деле и в торговле жадом стали называть используемые в качестве поделочных камней горные породы из различных минералов зеленого цвета. Мистические свойства: Жадеит различного цвета был символом всех человеческих добродетелей – милосердия, ума, стойкости, отваги, справедливости, скромности. Амулетам из жадеита приписывалось свойство охранять от всех неприятностей и несчастий. У племен майя и ацтеков – культовый драгоценный камень, ценившийся выше любых других материалов.





Так же при стоун-терапии имеет место использование полудрагоценных камней для так называемого чакрального массажа, который способствует обмену энергий в организме и с окружающим миром.

Как отдельный вид стоун-терапии можно рассматривать литомассаж – массаж полудрагоценными камнями. Массаж проводится по открытой коже без применения масла и без нагрева.



## Особый уход за камнями

Забота о рабочем инструменте так же важна для массажиста, как для любого мастера. Поговорка: мастер глуп — нож туп здесь очень уместна. Если массажист не ухаживает за своими камнями, только он будет виноват в том, что лечение не принесет положительного результата. Самый лучший способ зарядить камни — это поместить их в природные условия, туда, откуда они пришли. Лучше вынести их на солнце или оставить под полной луной, естественно, не следует делать это каждый день, достаточно одного раза в месяц. В остальное время мы можем заряжать камни, располагая их по схеме мандалы на массажном столе или в каком-то другом месте в комнате, где вы делаете массаж. Хорошо пересыпать их природной морской солью, которая оказывает очистительный и балансирующий эффект. Если вы не будете заниматься энергетической зарядкой камней, они станут плохо себя вести. Позаботьтесь о них, а они позаботятся о вас. Если ваши камни не хранят тепло или не нагреваются до нужной температуры, несмотря на то что печь показывает нужный режим, это означает, что им необходимо немного зарядиться!

Мойте камни всякий раз после работы с ними и кладите их в свежую воду каждый день после использования. Не оставляйте их в старой грязной воде на всю ночь и не кладите их в посудомоечную машину. Если вдруг камни стали липкими, вымойте их в горячей мыльной воде или обработайте медицинским спиртом, который поможет быстрее снять с них остатки масла.

## Показания и противопоказания

Стоун-терапия – 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 стоун-терапия 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. 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.

## Примеры массажа стоун-терапии

Сеанс проводится в расслабляющей обстановке: мягкий свет, приятные нежные запахи. Технологии массажа различны и полностью зависят от практикующего мастера. Время проведения сеанса — 40 минут.

Процедуру массажа можно проводить одноразово для расслабления организма, а также курсом с целью избавления от конкретных проблем.

Нагрейте камни до температуры 45-55 градусов с помощью подогревателя.

Вам понадобится большее число камней, чем вы будете использовать одновременно для воздействия на тело клиента: когда одни будут остывать, другие должны быть уже нагретыми для того, чтобы заменить первые.

Клиент располагается на кушетке, ноги укрываются тёплым пледом. Сначала камни выкладывают только на левой ноге (4-5 штук: у ягодицы, посередине бицепса бедра, под коленной чашечкой и на голень), при этом правая нога по-прежнему укрыта. Пока камни остаются на левой ноге, мастер откидывает плед на спину пациента, а сам работает с правой ногой (стандартный массаж по направлению к сердцу). После массажа правой ноги на неё кладут горячие камни в том же порядке, что и на левую. Затем с левой ноги остывшие камни убираются, производится массаж. В это время покрывало временно снимается. На нижнюю часть спины размещается небольшая горка мелких камней.

После массажа обеих ног все камни убирают, пациента снова укрывают пледом до ягодиц. На данном этапе массируют ягодицы несильными ударами горячих камней, после чего ягодицы тоже закутывают. Работа со спиной: камни раскладывают вокруг плеч, а один — у основания шеи. Горка камней в нижней части спины убирается, на этом месте выполняют массаж скольжением с использованием камня средних размеров. Затем с плеч и шеи камни удаляются, мастер делает массаж. Гостя просят перевернуться на спину. На следующем этапе стоун-терапии камни размещают на обеих ногах в верхней части, на середине и на окончании бедра, а также маленькие камни — между пальцами ног. Через некоторое время мышцы ног прогреваются и расслабляются. Далее камни размещают на грудных мышцах. Тем временем руки массируют скольжением (также с использованием камня средних размеров). Завершающий этап — массаж живота (все движения производят по часовой стрелке для того, чтобы улучшить процесс пищеварения). Затем массируют грудные мышц (в это время не слишком горячий камень можно положить на лоб), по окончании воздействия поперек груди кладут полотенце. После сеанса стоун-терапии обязательно некоторое время отдохните, чтобы почувствовать всю прелесть наступившей релаксации.

Медленно и с удовольствием приходя в себя, ощутите новую гармонию организма, кожи и внешней среды. Камни снимают усталость и повышают тонус организма.



Кстати, существуют специальный подвид стоун-терапии для снижения веса – так называемый, стоун-моделирующий массаж. Для него используются камни, нагретые и охлажденные несколько сильнее, чем обычно. Экстремальный холод максимально улучшает обменные процессы и омолаживает организм, а высокие температуры способствуют «сгоранию» подкожных жировых отложений.

## **Массаж без применения массажного масла**

Массаж без масла может включать в себя одну и более форм работы с энергией. Это поглаживания, работа с болезненными точками, пьезоэлектрический эффект, укрепляющий массаж, вибрация, раскачивание камней и настройка. Совершенно полное лечение может быть проведено, даже если пациент не будет снимать одежду. Помните: тепло и холод проникают и сквозь ткани одежды. Такие формы лечения могут применяться, если у пациента есть противопоказания к шведскому массажу или это его первый массаж, и он чувствует себя неловко без одежды. Его можно уложить на камни, произвести манипуляции открывающей спирали, разложить камни на его теле и совершать легкие и методичные надавливания прямо через одежду. Можно взять свежие камни и разложить их рядом с больным, чтобы окружить его теплом.



Нет никаких противопоказаний: во время сеанса стоун-терапии пациент может быть в одежде и без нее, лежать и сидеть, быть расслабленным или возбужденным, процедуру можно проводить отдельно или вместе с другим лечением, утром или вечером. Существует много способов получить лечебный эффект. И не всегда это непосредственный массаж по коже.

## **Спинная спираль**

Спинная спираль — это последовательные движения, затрагивающие каждый позвонок, от верхней части шеи до копчика. Они оказывают сильное расслабляющее действие и применяются для того, чтобы привести в норму и сконцентрировать пациента после того, как он испытал перепад температур и была проведена работа, затрагивающая его разум, тело и душу. Работа проводится по обеим сторонам вдоль позвоночника, что стимулирует нервные зоны также обеих сторон. Правая сторона тела представляет собой дух или прошлое, а левая — перевоплощение и будущее. Снова вы замечаете, что все находится в полном балансе; в работу включаются правая и левая стороны, духовное и физическое. Затем выполняются последовательные движения.

## **Массаж для лица**

Массирование лица по технике стоун-терапии обычно используется в спа-салонах. Массаж лица камнями начинают всегда с классического приема поглаживания, перед которым на кожу наносят масло или питательный крем. Обычно мастера предпочитают использовать натуральное кунжутное масло или масло из виноградных косточек, а для устранения отечности и снижения выраженности морщин добавляют эфиры лимона, сандала, лайма, чайного дерева. Они обладают нейтральными ароматами и не отвлекают от процедуры. Для проработки используют холодные и горячие камни небольшого диаметра, которые периодически очищают в емкости с водой соответствующей температуры. Первые приемы выполняют по области декольте и шее, поднимаясь постепенно к подбородку. По каждой массажной линии проходят по 2-3 раза. В описании процедуры часто можно встретить чередование проработки камнями и классические приемы поглаживания. Делается это при проблемной коже для усиления эффективности от процедуры. Чтобы улучшить цвет кожи и снизить отечность камни оставляют на основных биологически активных точках: они передают энергию и вибрациями помогают справиться с признаками старения.

**Массаж лица камнями всегда начинают с горячих, т.к. ткани необходимо предварительно прогреть и расслабить.** Продолжительность каждого из этапов не должна превышать 2-3 минут. Холодными камнями повторяют путь горячих.



## **Самомассаж**

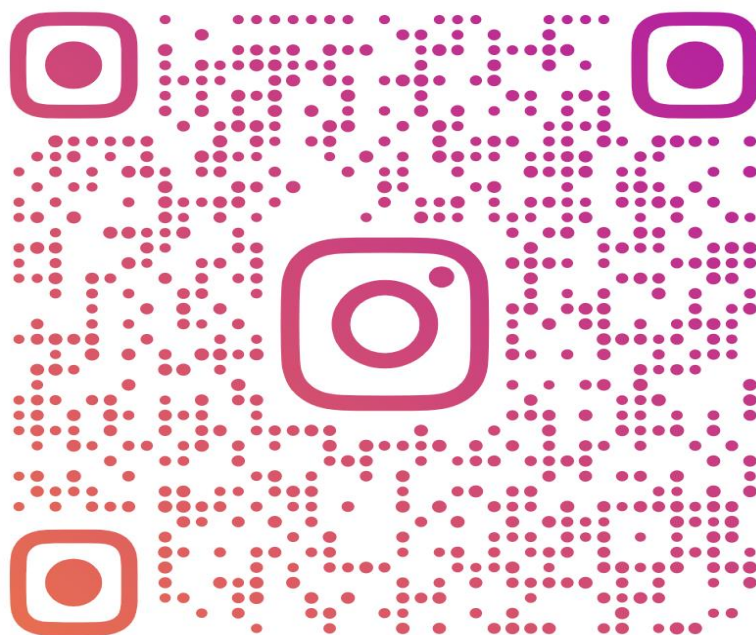
В домашних условиях можно проводить простые сеансы стоун-терапии для расслабления, повышения концентрации внимания и избавления от боли. Такой массаж полезен и взрослым, и детям. Как делать массаж камнями самостоятельно: для избавления от стресса на ладонь кладут небольшой теплый камешек, оставляют на 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. Также для домашнего использования подходит техника массажа лица, не требующая отдельного обучения массажу.

**Заключение** Стоун – терапия очень полезная процедура, она благоприятно влияет на тканевые процессы, оздоравливает центральную и периферическую нервную системы, играет большую роль в омоложении организма, во время массажа человек получает большой заряд положительных эмоций, а вся негативная энергия покидает тело. Конечно, в стоун-терапии присутствует элемент внушения. Прочтя в проспекте массажного салона о древности используемых камней и самой методики, об экзотических странах, в откуда эти камни были добыты, невольно настраиваешься на особый лад. На самом деле эффекты стоун-терапии объясняются несколько проще. Горячие камни, положенные в «стратегически-важных» точках организма или массаж этих самых точек разогретой поверхностью камней приводят к расширению сосудов и покраснению кожи. Процедура улучшает работу кровеносной вегетативной и нервной систем, снимает усталость и повышает тонус, уменьшает мышечные боли, укрепляет иммунная система. Однако с полноценным лечением стоун-терапию едва ли стоит сравнивать и для избавления от серьезных заболеваний она не годится – разве только в качестве вспомогательной меры. Сейчас стоун-терапия стала более современной и даже элитарной, поскольку нынешний темп офисной и городской жизни так или иначе связана со стрессом. За рубежом давно практикуется данный вид массажа в специализированных и комбинированных спа-салонах – таким образом, стоун-терапия «органически» подстроилась в подходящую инфраструктуру релаксационного бизнеса. Многочисленные спа-залы стоун-терапии обещают легко и приятно избавиться от мышечных болей, тяжести в спине, шее и ногах, их процедуры окажут благоприятное воздействие на истощенную нервную систему и, наконец, помогут избавиться от жировых отложений, ускоряя обмен веществ.



## Литература

- 1) <https://shkolamm.ru/stoun-massazh/>
- 2) Шуман В. Мир камня. Драгоценные и поделочные камни. — М.: Мир, 1986. С.146-147.
- 3) Стоун-терапия - лечение камнями. <http://www.alla-i-k.ru>
- 4) «Hot stone massage » <http://goodspaguide.co.uk/features/hot-stone-massage>
- 5) По материалам сайта МедПортал.ру
- 6) Талисманы и судьбы / Сост. М. И. Волосянко. – М.: Аквариум, 1997. – 304 с.
- 7) <http://figuradoma.ru/massazh/priemy-i-tekhniki/stoun-massazh.html>



**ALEKSEY LIMONOVV**