Автор: admin
12.11.2012 15:27 -

Что такое стоунтерапия, или Опыт древних врачевателей

Приходя домой после работы чувствуешь тяжесть дня на плечах, хочется быстрее принять горизонтальное положение и чтобы никто не беспокоил… А надо решить еще массу домашних проблем!

Как быть? Найти хорошего массажиста, купить абонемент в бассейн, или записаться на лечебную гимнастику? Актуальные вопросы для многих женщин в наш гиперактивный век. Альтернативной традиционным методам лечения и восстановления здоровья является ***стоунтерапия***.

Что это за разновидность терапии?

Первые шаги в употреблении камня как целебного сырья были сделаны приблизительно пять тысяч лет назад. По прошествии столетий восточные мудрецы подтвердили терапевтические свойства камней, с ними были согласны и тибетские монахи. В Японии и Китае по сей день считается, что каждый камень обладает индивидуальным энергетическим характером и магической силой.

В наше время дошедшая до нас мудрость веков не осталась в тени. В 90-х годах член Американской ассоциации массажистов Мэри Нельсон Хенниган, изучив целительный опыт жителей Центральной Америки, разработала новый метод массажа и запатентовала его под названием «стоунтерапия» (stone в переводе с английского «камень»).

Камушек камушку рознь. Какие камни используются?

Массаж камнями разделяется на американский и восточный варианты. Американский – считается более классическим методом. В нем используются 54 горячих, 18 холодных и один камень комнатной температуры. Четыре стихии: вода, воздух, земля и огонь – основа этих камней. Они насыщены микро- и макроэлементами, а жадеит

обладает уникальным минеральным составом. Для горячих камней выбираются вулканические породы – черный базальт или полированный жадеит. А в качестве белых, холодных камней в основном берется благородный мрамор. Для нагревания камней в салонах применяются специальные печи, приборы или вода. Прикладывая горячие камни на болевые точки, достигают эффекта прогревания и расслабления. Тепло, исходящее от камней, может проникать на глубину до 4 сантиметров.

Восточный вариант массажа включает в свой метод энергетический баланс. Поэтому к черным и белым камням добавляются «чакральные» – бирюза, аметист, тигровый глаз, горный хрусталь… Для каждого человека – свой камень, благодаря которому происходит избавление от отрицательной энергии и пополнение жизненной силой. Также и форма камней подбирается к каждой части тела своя. Для позвоночника – овальные, маленькие и плоские для пальчиков ног, треугольной формы – для крестца. Поверхность всех камней должна быть идеально гладкая.

Как проводится сеанс?

Если сеанс проводится в салоне, практикующий мастер покажет Вам свое мастерство в зависимости от школы обучения. Вас положат на специальную кушетку и для расслабления включат спокойную музыку. Процедура начнется с нанесения аромамасел на кожу. После чего, в «мозаичном» порядке, по всему телу, от головы до кончиков пальцев выкладываются подготовленные камни. Часть тела, которая осталась «непокрытой», массируют. Теперь наступило время для «стоунтерапии». Разогретыми до температуры 40 градусов горячими камнями, скользящими движениями, растирается все тело. Для контрастного воздействия прикладывают «холодный» мрамор. Эффект заключается в полном расслаблении всех мышц! По времени эта процедура займет не более 60-90 минут.

Если у вас нет времени идти в салон, вы можете провести процедуру сами. Хотя этот метод требует профессионализма, многое можно постичь самому. Для домашней стоунтерапии понадобится морская галька. Нагрейте камушек до 40 градусов и зажмите в кулак, 30 минут делайте два движения – сжимайте и разжимайте кисть руки. Конечно, это не массаж всего тела, но на нашей ладони находятся все жизненно важные точки.

В чем польза стоунтерапии?

Вспомните первые строки, в которых упоминалась «тяжесть дня» на плечах. Благодаря сеансам стоунтерапии вы достигнете гармонизации внутреннего состояния, забыв про стресс и скинув напряжение. В трудные моменты жизни, особенно в «сезонные» периоды – это хороший способ улучшения настроения, восстановления эмоционального баланса. Главный девиз – долой депрессию!

Чередование горячих и холодных камней улучшит кровообращение и обмен веществ, стимулирует биологически активные точки. Ваши клетки обогатятся кислородом и необходимыми питательными веществами, тем самым сохраняя молодость и красоту. Если вы подвержены вирусным заболеваниям, сеансы стоунтерапии обеспечат укрепление иммунитета, повысят эластичность мышечной системы. Уйдет проблема целлюлита, ожирения, остеохондроза и сколиоза. И самое главное, вы получите огромное удовольствие!

В наш век «знаний» человеку предлагается огромный выбор лечебных техник. Все зависит от вашего решения, не помешает консультация врача и косметолога. Как говорят в народе «одна голова хорошо, а две лучше»! Будьте здоровы!

Автор - **Анжелика Кузьмина**
Источник