

LEKCJA 1

PODGRZEWANIE KAMIENI

Kamienie podgrzewamy w specjalnym podgrzewaczu w temperaturze 42-50°C. Układamy je, grupując od najmniejszych do największych. W zależności od wielkości kamieni, sprawdzają się one do masażu różnych partii ciała. Do wyjęcia kamieni powinniśmy zaopatrzyć się w drewnianą łopatkę, aby nie oparzyć sobie dłoni. Wyciągamy jeden/ dwa kamienie i układamy na kompresie, aby je osuszyć i delikatnie ostudzić, aby uniknąć bólu czy dyskomfortu u klienta.

Po wykonanym masażu należy pamiętać, aby naoliwionych kamieni nie odkładać z powrotem na kompres - on służy tylko do osuszania i ostudzania. Użyte kamienie powinny trafić do podgrzewacza, aby utrzymywały ustaloną przez nas temperaturę. Zastanawiasz się czy po skończonym masażu kamienie są jeszcze ciepłe? Tak, dzięki wysokiemu współczynnikowi utrzymywania ciepła, kamienie te długo pozostają w temperaturze wyższej od temperatury otoczenia.