

# LEKCJA 1

## CZYM JEST MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI?

Z poprzedniego modułu wiecie już na pewno, że do masażu gorącymi kamieniami wykorzystujemy kamienie bazaltowe, ponieważ mają wysoki współczynnik przyjmowania i oddawania ciepła. Wiecie także skąd są te kamienie pozyskiwane. W odróżnieniu od masażu gorącymi kamieniami, do masażu na zimno stosowane są kamienie marmurowe.

Masaż gorącymi kamieniami jest połączeniem kilku technik masażu- termoterapii, akupresury, drenażu oraz aromaterapii. To połączenie skutkuje bardzo głębokim odprężeniem oraz wyciszeniem. Warto także wspomnieć, że masaż ten ma także efekt fizjoterapeutyczny- doskonale sprawdza się przy dolegliwościach związanych ze stawami, mięśniami etc. Masaż ten powinien trwać od 60 do 90 minut. Ruchy, które wykonujemy to przede wszystkim głaskanie, rozcieranie i ugniatanie przy użyciu kamieni.