

LEKCJA 6

RODZAJE KAMIENI DO MASAŻU

Już w starożytności odkryto zbawienny wpływ kamieni na organizm człowieka. W łaźniach rzymskich mężczyźni schładzali swoje ciała kamieniami, natomiast kobiety kładły kamienie bazaltowe na brzuch podczas menstruacji, aby złagodzić ból. Stricte masaż gorącymi kamieniami, wynaleźli jednak Indianie. Używali ich podczas rytuału oczyszczenia i właśnie ten masaż przeistoczył się w nasz, współczesny masaż gorącymi kamieniami, który używamy jako zabieg silnie relaksujący i odprężający.

Do tego masażu należy używać specjalnych kamieni pozyskiwanych z obszarów o dużej aktywności wulkanicznej, czystych, bez skażeń i zanieczyszczeń tj. Bali, Hawaje i Sycylia. Najczęściej stosowane są dwa rodzaje kamieni:

- bazaltowe- podgrzewane, stosowane do masażu na ciepło
- marmurowe- schładzane w wodzie z lodem, stosowane do masażu na zimno

LEKCJA 6

RODZAJE KAMIENI DO MASAŻU

Kamienie są pozyskiwane z dna oceanów, mają gładki, opływowy kształt, dzięki czemu łatwo leżą w dłoni mają lepszy poślizg na ciele klienta.

Co daje masaż gorącymi kamieniami? Przede wszystkim uczucie głębokiego odprężenia, relaksu, podbudzamy krążenie krwi, co sprawia, że skóra jest lepiej dotleniona i odżywiona.

Dlaczego wybieramy kamienie bazaltowe? Ponieważ bardzo długo trzymają ciepło. Rewelacyjnie przyjmują, jak i oddają ciepło

Masaż zimnymi kamieniami mają działanie przeciwzapalne. Marmur, jako kamień zimny, idealnie nadaje się do masażu chłodzącego, jak i mrożącego. Działa odkażająco, pomaga zniwelować opuchliznę. Polecamy taki masaż sportowcom, ale także osobom borykającym się z opuchnięciami i zasinieniami pod oczami.