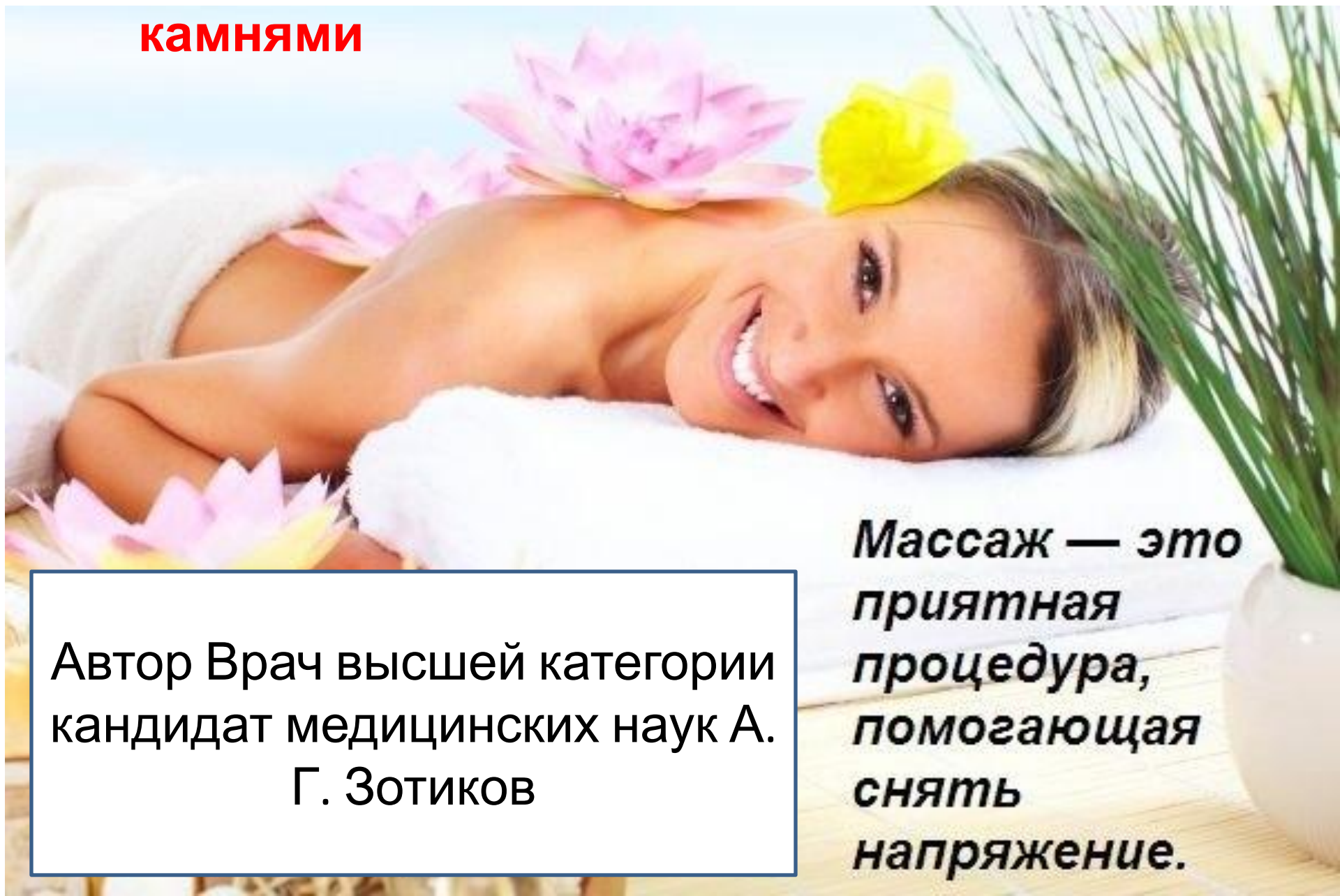


Массаж маслом и камнями

Автор Врач высшей категории
кандидат медицинских наук А.
Г. Зотиков

**Массаж — это
приятная
процедура,
помогающая
снять
напряжение.**



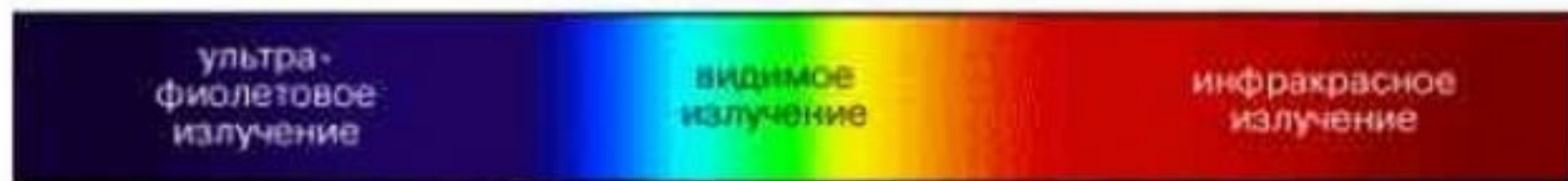
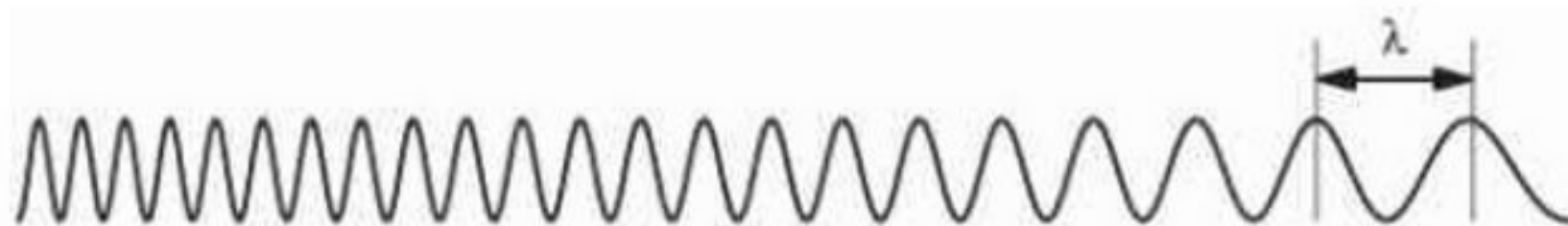
ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ТЕПЛА

О целительных свойствах инфракрасного излучения известно со времен глубокой древности – еще Гиппократ успешно использовал тепловой способ лечения обморожений, ран и язв.



Во многих странах Европы и Азии, в том числе и в России, целители при лечении прострелов и радикулитов, простудных заболеваний и обморожений, при ушибах и кровоподтеках

инфракрасное излучение воздействие на организм человека



Что такое инфракрасное излучение

Излучение, примыкающее к красной части видимого спектра, не воспринимаемое нашими органами зрения, но обладающее способностью нагревать освещаемые поверхности, было названо инфракрасным.

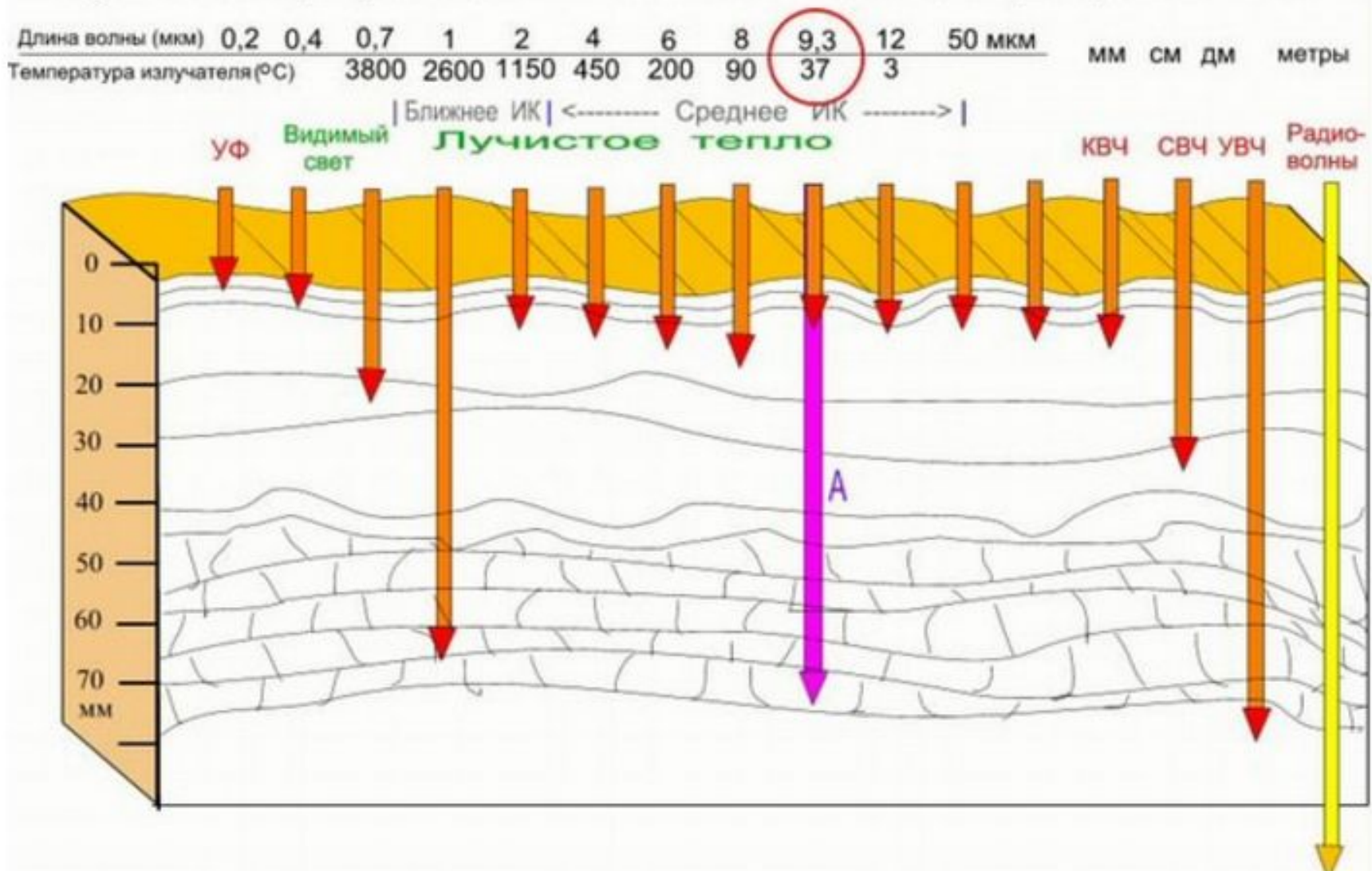
Приставка «инфра» означает «больше». В случае — это стоун массажа электромагнитные лучи с длиной волны большей, чем у видимого красного света.



Все массажные камни,
нагретые до
определенной
Температуры, так же как и
руки массажиста излучают
энергию в инфракрасном
спектре.



Лучистый прогрев тела человека. Феномен терморезонанса.



Рекомендуемая температура нагретых камней для проведения процедуры не менее 45 и не более 55 градусов Цельсия.

Наши руки, как источник инфракрасного излучения



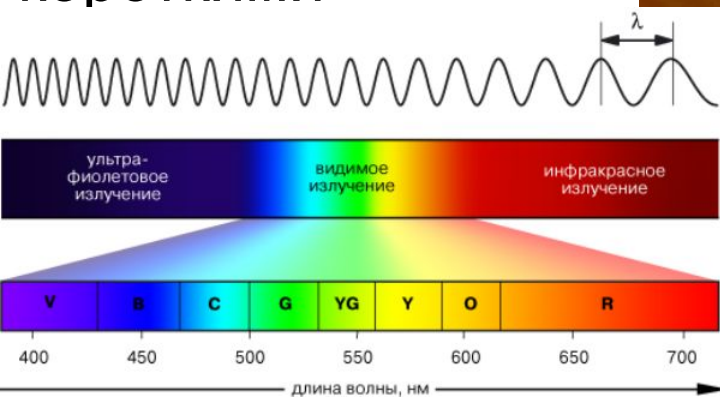
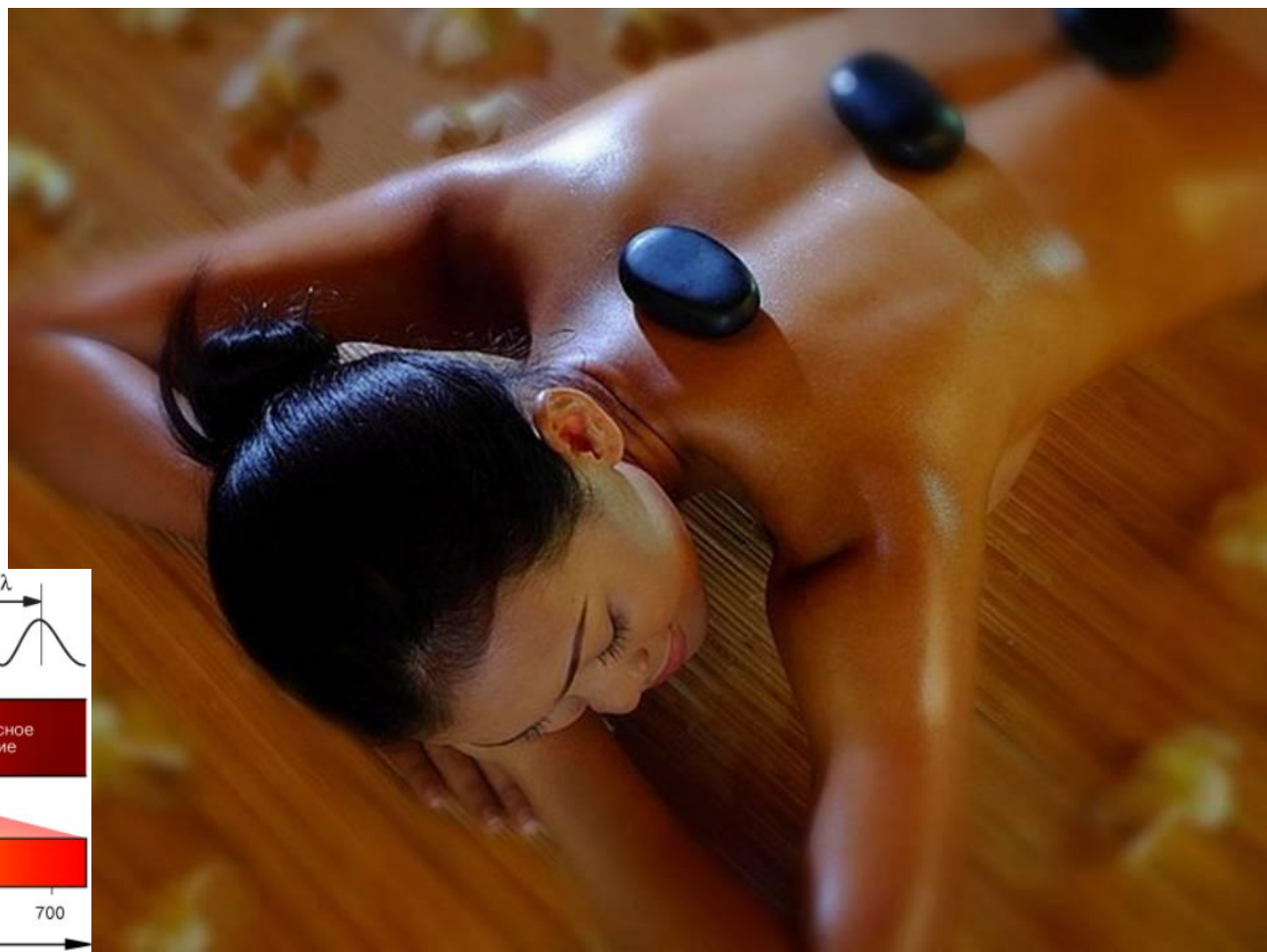
Электромагнитные волны окружают нас повсеместно. Они везде. С их помощью мы слушаем радио, смотрим телевизор, общаемся по мобильному телефону.

С помощью электромагнитных волн у нас есть возможность видеть окружающие нас предметы.

Инфракрасные

волны

располагаются в диапазоне между красным концом видимого спектра с длиной волны $7,4 \times 10^{-7} \text{ м}$ и короткими

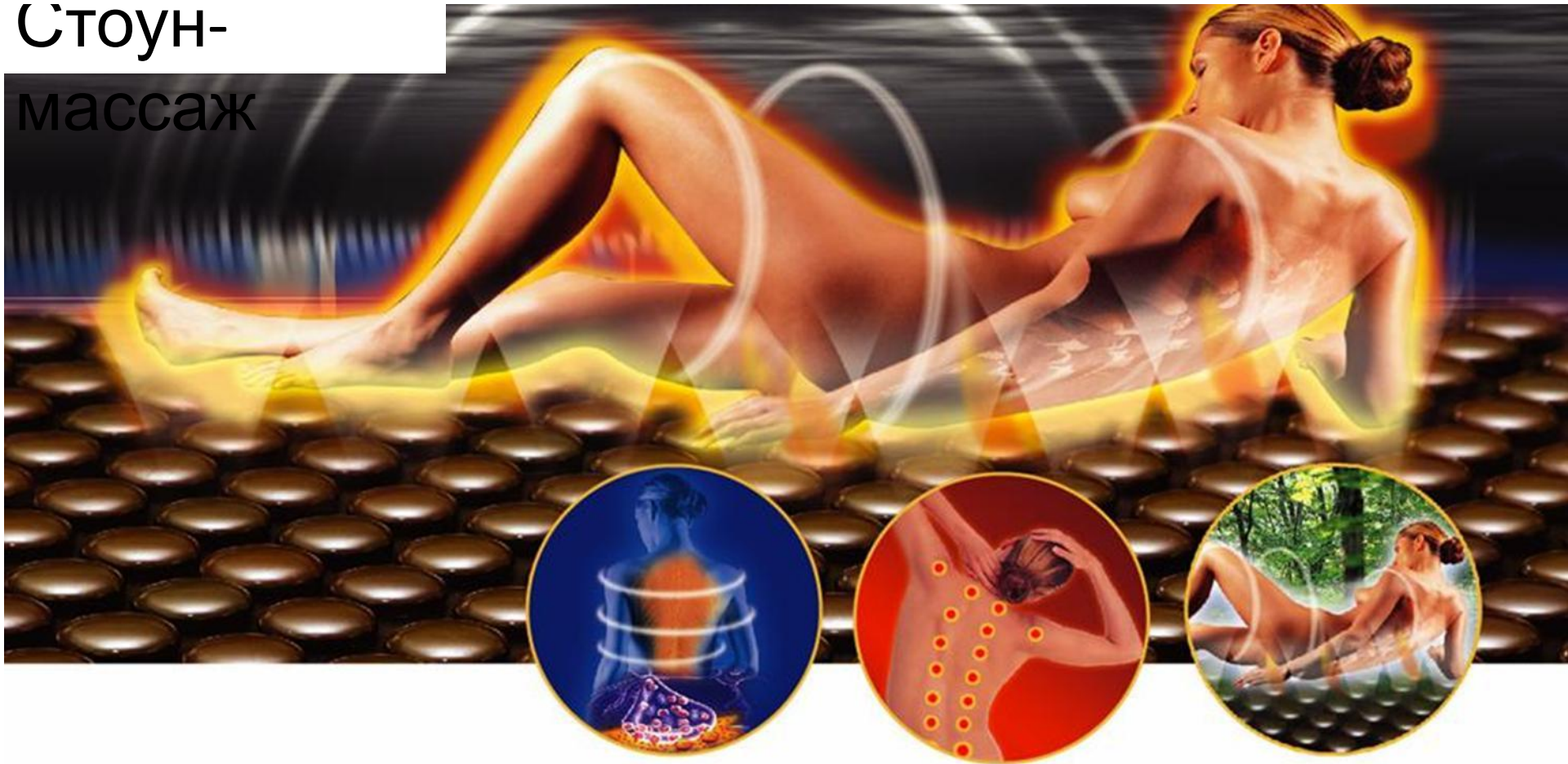


В итоге: при попадании на предметы видимая часть спектра становится освещением, а инфракрасные волны поглощаются телом, превращаясь при этом в энергию тепла. При распространении инфракрасного излучения в пространстве практически не происходит потерь энергии.



По сути, это природный и самый совершенный метод

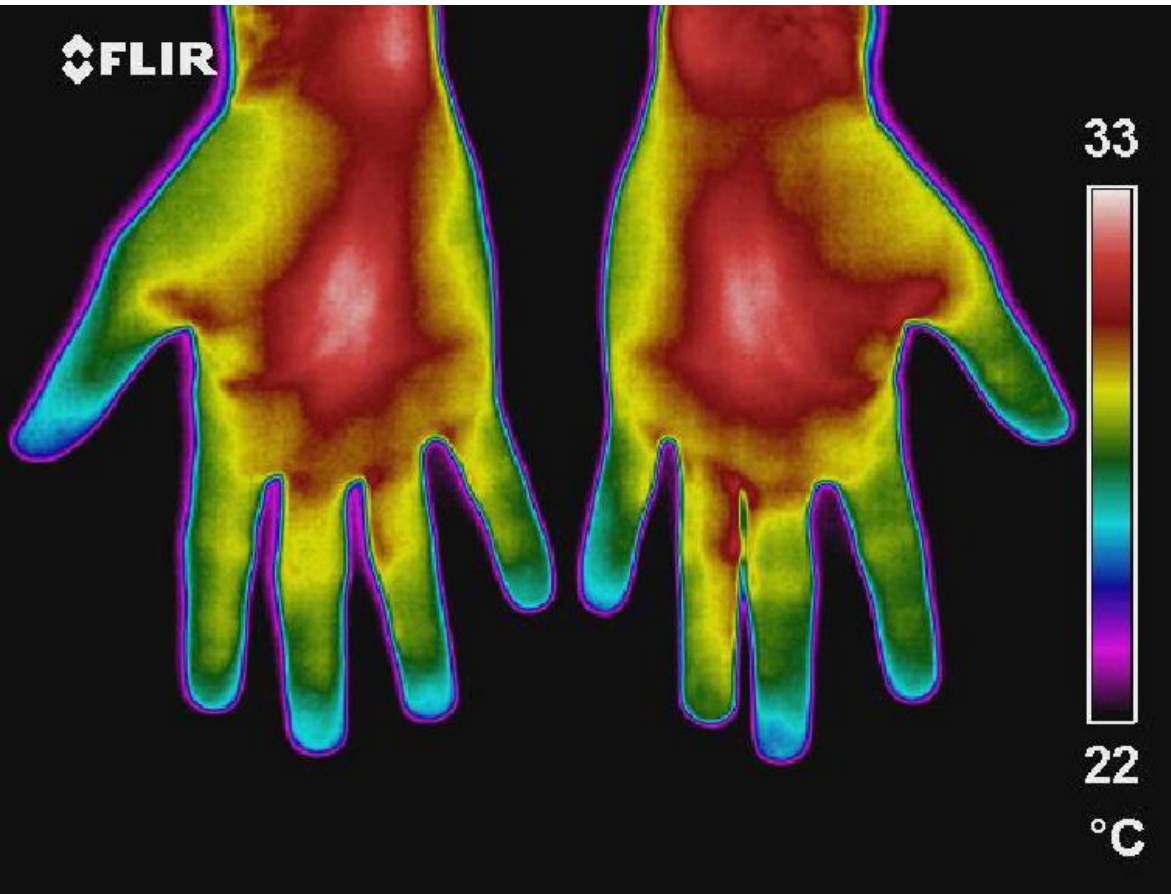
Стоун- массаж



Длинноволновые ИК лучи, попадая на кожу, воздействует на нервные рецепторы, вызывая ощущение тепла. Поэтому инфракрасное излучение ещё называют тепловым.

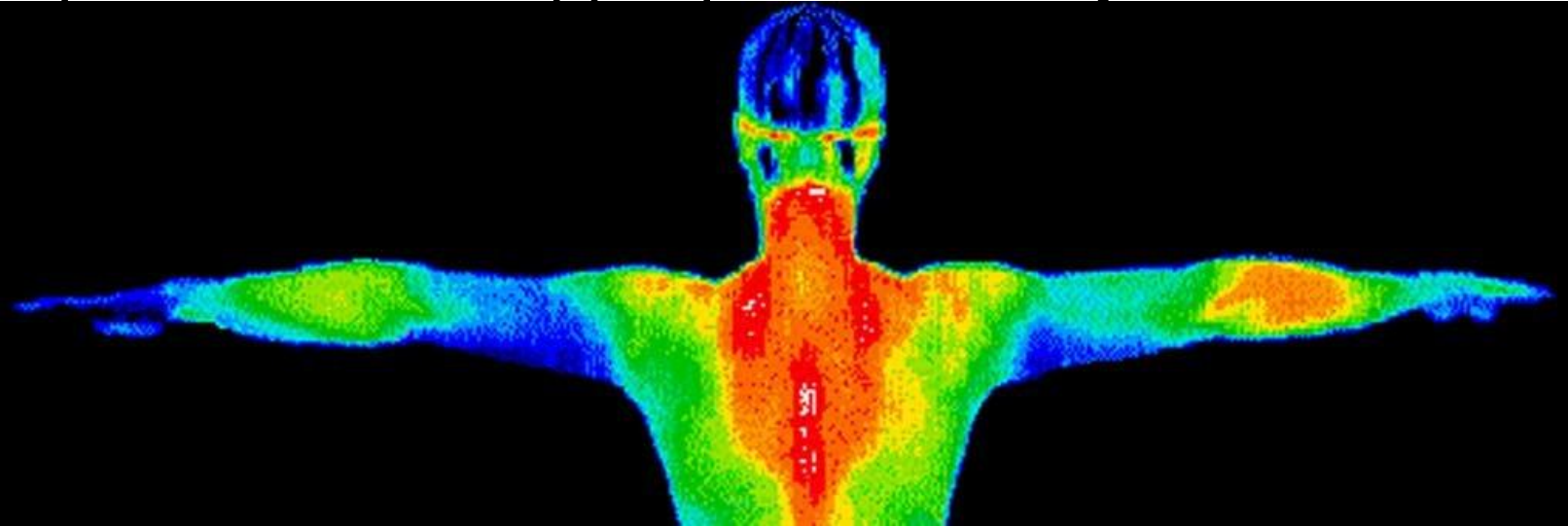
При этом длины волн, излучаемые массажным камнем, зависят от температуры нагревания: чем выше температура, тем короче длина волны и выше интенсивность излучения.

Инфракрасное излучение – это просто форма энергии, которая нагревает предметы и непосредственно примыкает к красному спектру видимой области света. Человеческий глаз не в состоянии видеть в этом спектре, но мы можем почувствовать его как температуру. Именно это тепло,



УВИ Оно не имеет ничего общего, ни с ультрафиолетовым, ни с рентгеновским излучением и абсолютно безопасно для человека.

Более 90% этого излучения поглощается влагой, содержащейся в верхних слоях кожи. Оно вызывает лишь повышение температуру кожного покрова. Медицинские исследования показали, что длинноволновое излучение повышает иммунитет, запускает механизм регенерации и оздоровления многих органов и систем. Особенно эффективными в этом отношении являются ИК лучи с длиной волны 9,6 мкм. Этими обстоятельствами обусловлено применение инфракрасного излучения в



Механизм воздействия ИК на организм человека.

Они способны проникнуть на глубину нескольких сантиметров, вызывая нагревание внутренних



Известны негативные влияния инфракрасного излучения на организм человека: ожоги, тепловой удар. В месте прикосновения слишком горячего камня из-за расширения капилляров может появиться покраснение кожи, вплоть до образования волдырей.

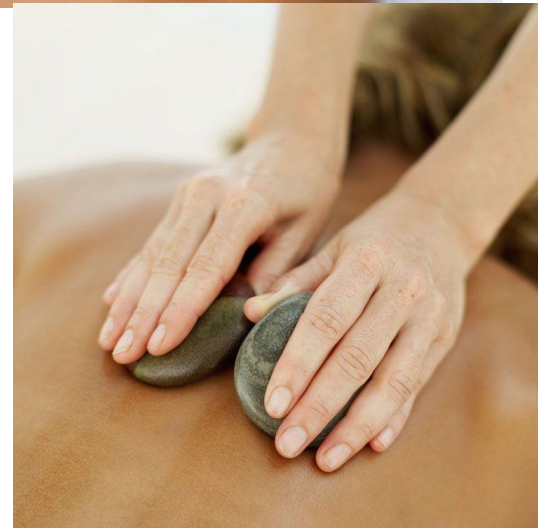
К основным эффектам инфракрасного излучения можно отнести:

- Болеутоляющее,
- антиспазматическое,
- противовоспалительное,
- циркуляторное,
- стимулирующее и отвлекающее действие.



К основным эффектам инфракрасного излучения можно отнести:

- улучшение общего и местного кровообращения и лимфообращения;
- антиспастическое (сосуды),
- гипотензивное;
- уменьшение отечности тканей;
- миорелаксирующее;
- иммуностимулирующее;
- бактерицидное и бактериостатическое действие.



К основным эффектам инфракрасного излучения можно отнести:

- Комплексное воздействие.

Воздействуя ИК излучением на области поверхностного расположения больших кровеносных сосудов можно оказывать общее воздействие на весь организм через активацию универсальных функций

крови и лимфы!

Таким образом, инфракрасное излучение может воздействовать не только на кожу (как например, ультрафиолетовое излучение), но и на более глубокие ткани, такие как мышцы, суставы, нервные



Итак, стоун-терапия – это одна из разновидностей литотерапии: массаж и холодными горячими камнями.



Такой способ, пришёл к нам Аюрведы, которая славится своими эффективными и не совсем обычными способами устранения заболеваний.

В зависимости от задач стоун терапия способна предложить различные варианты проведения процедуры.

Статический массаж

1. Массаж холодными камнями.
2. Массаж горячими камнями
3. Контрастный массаж.

Динамический массаж

1. Поглаживание камнями
2. Растирание камнями
3. Разминание камнями
4. Выжимание камнями

Эффект от использования камней дополняется воздействием на рефлексорные зоны, приемами ручного массажа, а также применением эфирных масел и благовоний.

Массаж холодными камнями

В коже человека в десять раз больше рецепторов, которые реагируют на холод, чем тех, которые реагируют на тепло. Общая реакция организма на холод выражена много более ярко, нежели на воздействие на тепло;



воздействие холода напрямую связано камнем: помимо собственно температурного фактора большое значение приобретает и механический компонент воздействия.

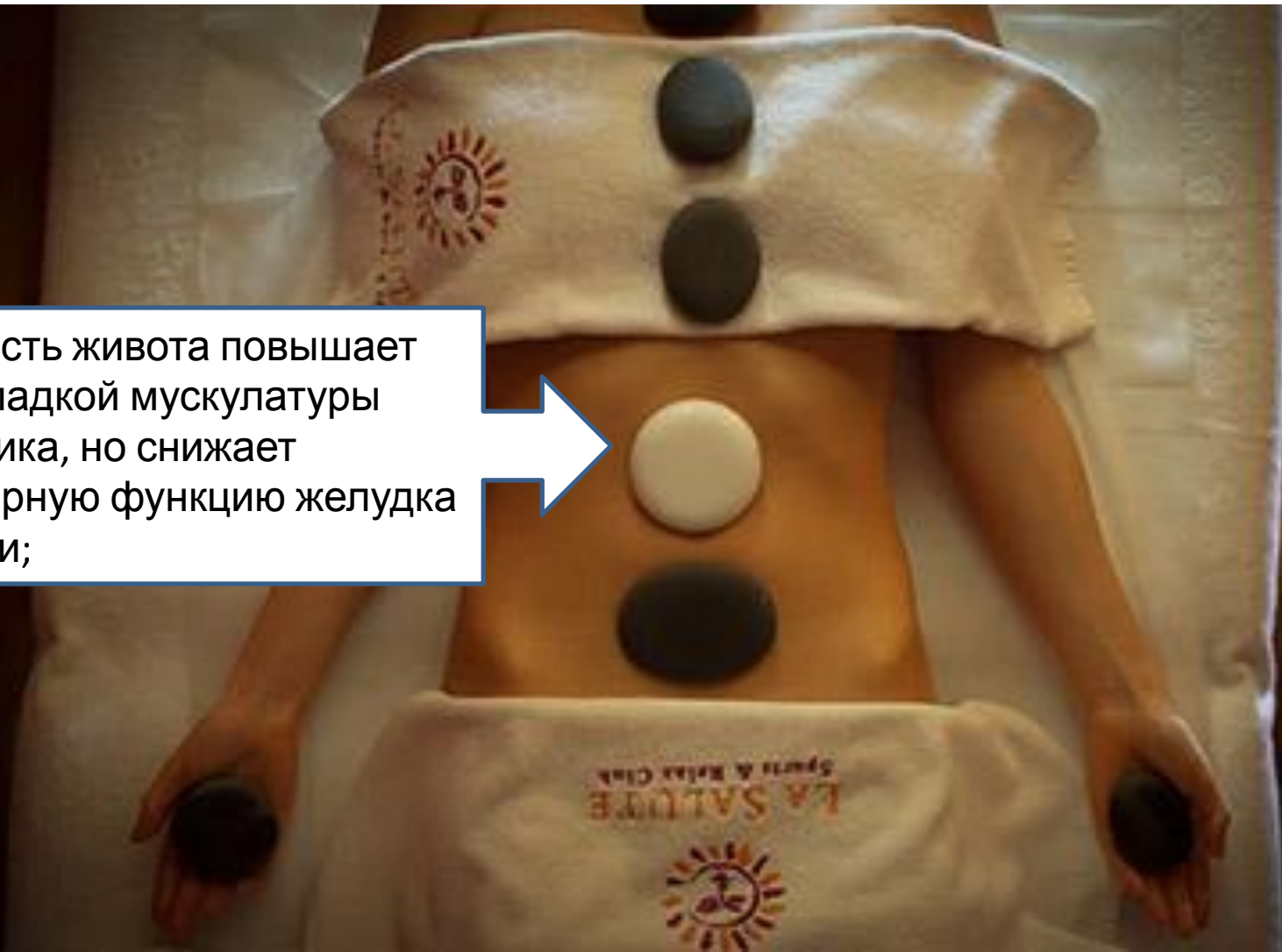
Процедура холодной стоун-терапии стимулирует обмен веществ, а также деятельность периферической нервной системы. Вырабатывая энергию, на согревание тела, организм готовится к негативному воздействию окружающей среды, чтобы суметь ему противостоять. Стоит иметь в виду, что в полной мере эффект процедуры проявится только спустя сутки....

Холодные камни действуют на организм человека интенсивнее, чем горячие.



Локальное воздействие холода:

на область живота повышает тонус гладкой мускулатуры кишечника, но снижает секреторную функцию желудка и печени;



Существенную роль играет разница между температурой поверхности кожи (тела) и температурой камня. Организм реагирует на холод тем сильнее, чем больше выражена эта разница.



Имеет значение и площадь соприкосновения. Воздействие холода на большую площадь тела вызывает более интенсивную реакцию.

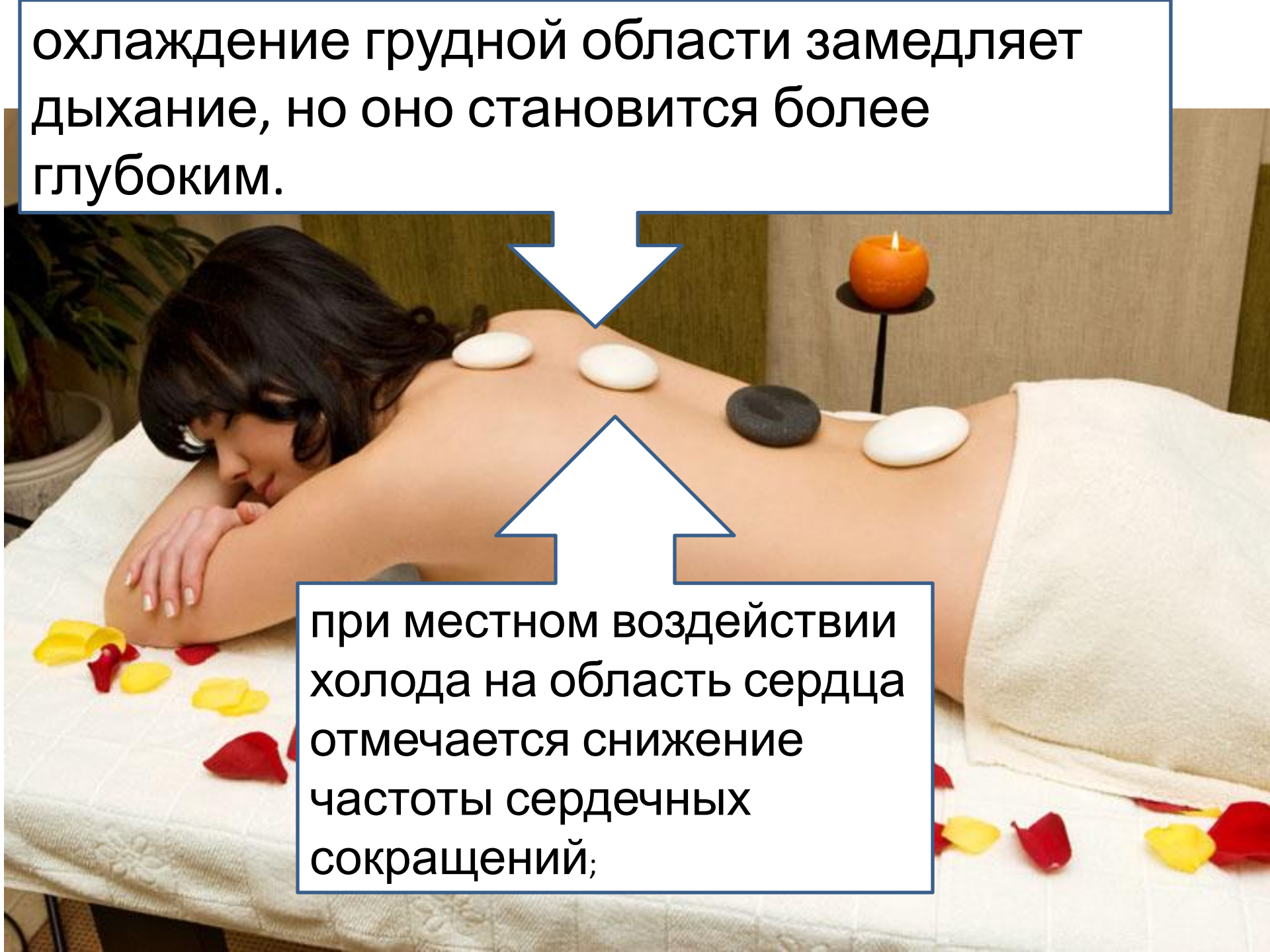
Контрастная терапия начинается с согревания.

1. Предварительный масляный массаж, затем достает горячие камни. Чтобы процедура была максимально эффективной, массажист медленно водит камнями по телу клиента, надавливая мягко, но сильно.
2. Холодные камни прикладываются только после подготовки тела клиента к охлаждению.



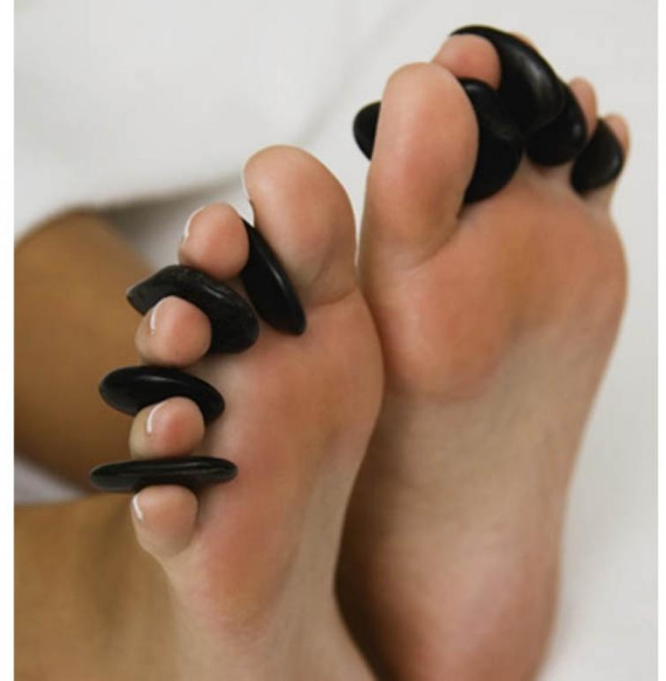
1. Контрастная стоунтерапия сочетает преимущества горячих и холодных процедур и оказывает мощное воздействие на организм. Этот метод оздоровления особенно показан при вегетососудистой дистонии, мышечных спазмах, застойных явлениях, депрессии, хронической усталости.

охлаждение грудной области замедляет дыхание, но оно становится более глубоким.



при местном воздействии холода на область сердца отмечается снижение частоты сердечных сокращений;

Процесс охлаждения, а затем согревания «тренирует» иммунитет, создает ситуацию здорового стресса, противоположного стрессу, который разрушает организм человека, и заставляет организм мобилизовать внутренние ресурсы.



Холодные камни нельзя использовать при беременности, гипертонической болезни и сосудистых нарушениях, заболеваниях щитовидной железы, сахарном диабете.

Преимущество методики состоит в том, что она имеет большое количество вариантов.

Создание обстановки

В помещении должно быть в меру тепло, без сквозняков. При проведении массажа температура человеческого тела имеет тенденцию снижаться, поэтому под рукой всегда стоит держать лишнее полотенце или легкое одеяло.

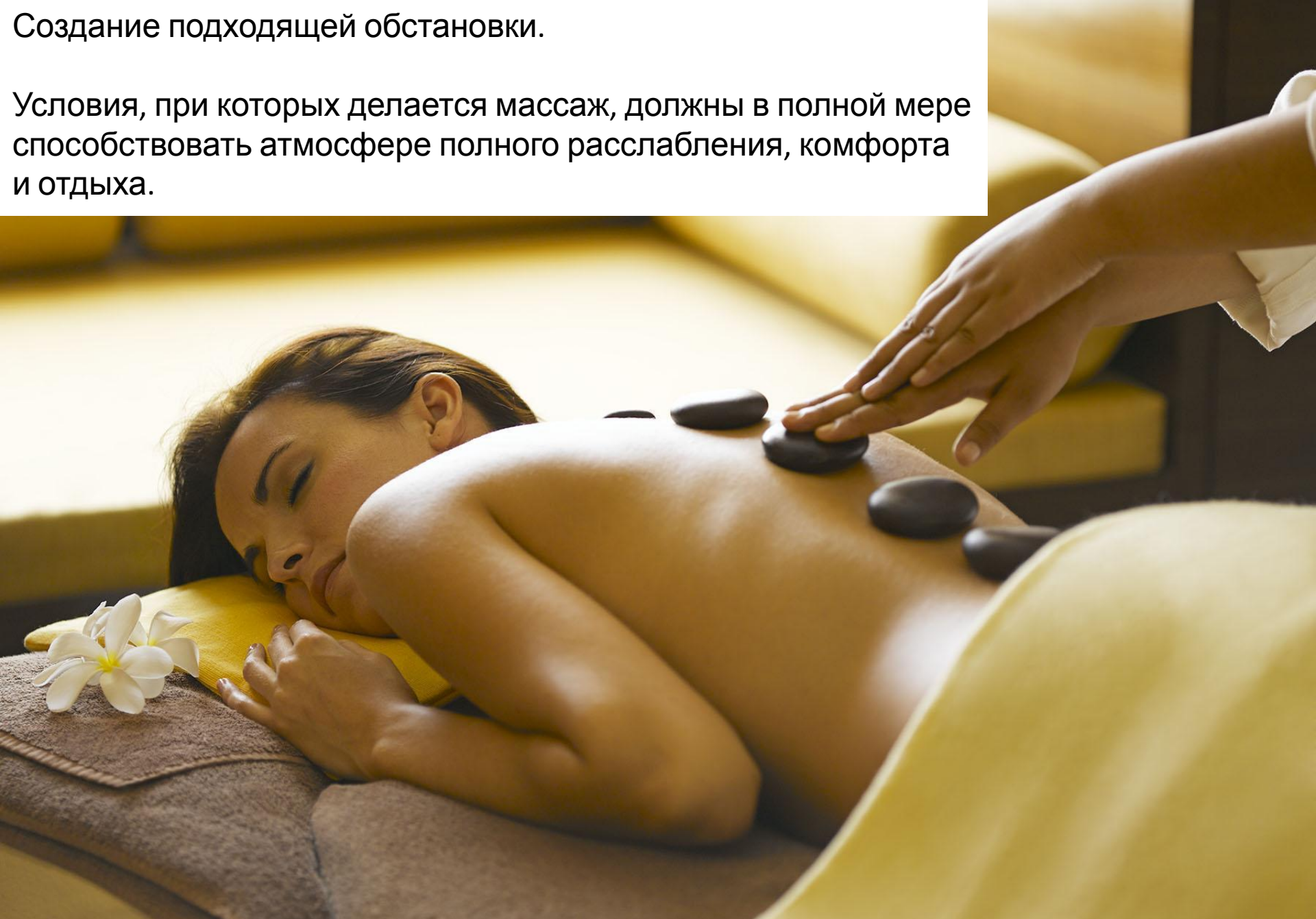


Для проведения сеанса стоунтерапии, используют камни вулканических пород, которые долго сохраняют тепло.



Создание подходящей обстановки.

Условия, при которых делается массаж, должны в полной мере способствовать атмосфере полного расслабления, комфорта и отдыха.



Неправильная укладка на стол и неправильная постановка рук

Создание подходящей обстановки.

Освещение следует подбирать максимально мягкое и не резкое, Ни верхний, ни боковой свет не должны бить прямо в лицо массируемого. Подходящую атмосферу прекрасно создают свечи или лампы с горящим в них благовонным маслом. Цветы тоже будут очень кстати.

Самым удобным местом для проведения массажа будет массажный стол.



Камни для стоун-терапии
выбираются особым образом.
Так, обычно они делятся на
две категории:

Белые холодные (или
комнатной
температуры).



Черные (горячие)
вулканические
породы
(например,
базальтовые
камни)

Базальтовые камни.

В качестве горячих камней в массаже камнями популярны различные породы вулканического происхождения. Самые распространённые и удобные для нагревания это природные базальтовые камни. Природные базальтовые камни серого цвета слегка грубоватой, абразивной поверхностью, такие камни можно использовать и для легкого пилинга. Природные камни не идеальной правильной формы, они такие, как и были созданы природой за многие миллионы лет.

Базальтовые камни обладают способностью долгое время сохранять тепло, постепенно отдавая его телу, содержат магний, железо, а так же огромное количество полезных микроэлементов.



жадеитовые камни

Универсальный природный камень, применяется как для горячего, так и для холодного массажа камнями, особенно рекомендован для лица.



Каждая чакра (всего семь главных чакр у человека) согласно восточной философии имеет свой цвет и свой камень аналогичного цвета. Особая техника массажа чакральными камнями под специфическое музыкальное сопровождение позволяет работать с глубокими проблемами на эмоциональном и энергетическом уровнях. Камни не лечат чакральную систему человека, а лишь настраивают, гармонизируют ее.



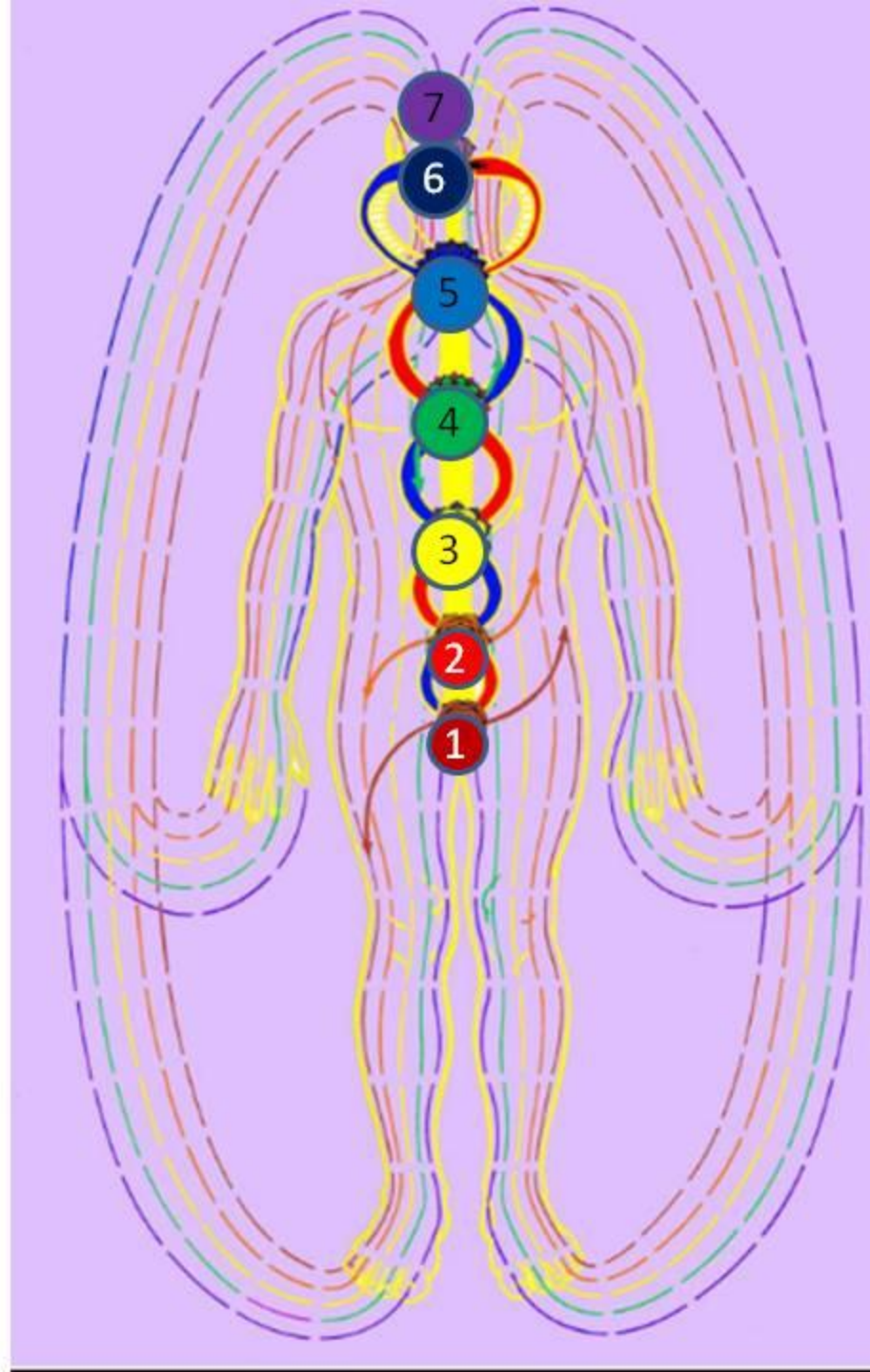
Воздействие на энергетические точки организма чакральными камнями.

**Чакральные
камни**

Стоун чакральный массаж

Стоун массаж чакр – это один из самых популярных традиционных восточных типов массажа.

У человека несколько миллиардов чакр, в массаже используют на 7 основных и 40 дополнительных.



Барабанные камни

Для массажа камнями применяют и полированные камни с гладкой поверхностью, камни из базальтового массива, механически обработанные до правильных форм.





Мраморные камни

Охлажденные мраморные камни используют для повышения мышечного тонуса. Камни правильной формы с обработанной гладкой поверхностью, приятны для кожи и предназначены для общего расслабления организма. Мраморные камни способны быстро отдать холод, охлаждая ткани. Камни можно охлаждать от + 23 градуса Цельсия (комнатная температура) до 0 градусов.

Низкие температуры охлаждения камней рекомендовано использовать только массажа лица. Массаж камнями в области лица, холодное воздействие камней, воспринимается как тонизирующая, освежающая прохлада.

Холодное воздействие на определенные участки организма человека, несёт в себе хороший терапевтический эффект за счёт двухступенчатого действия: сначала ткани охлаждаются, а затем согреваются за счёт притока артериальной крови.



После процедуры камни обязательно обрабатываются дезинфицирующими средствами, замачиваются в мыльном растворе или морской соли, тщательно промываются в проточной воде.



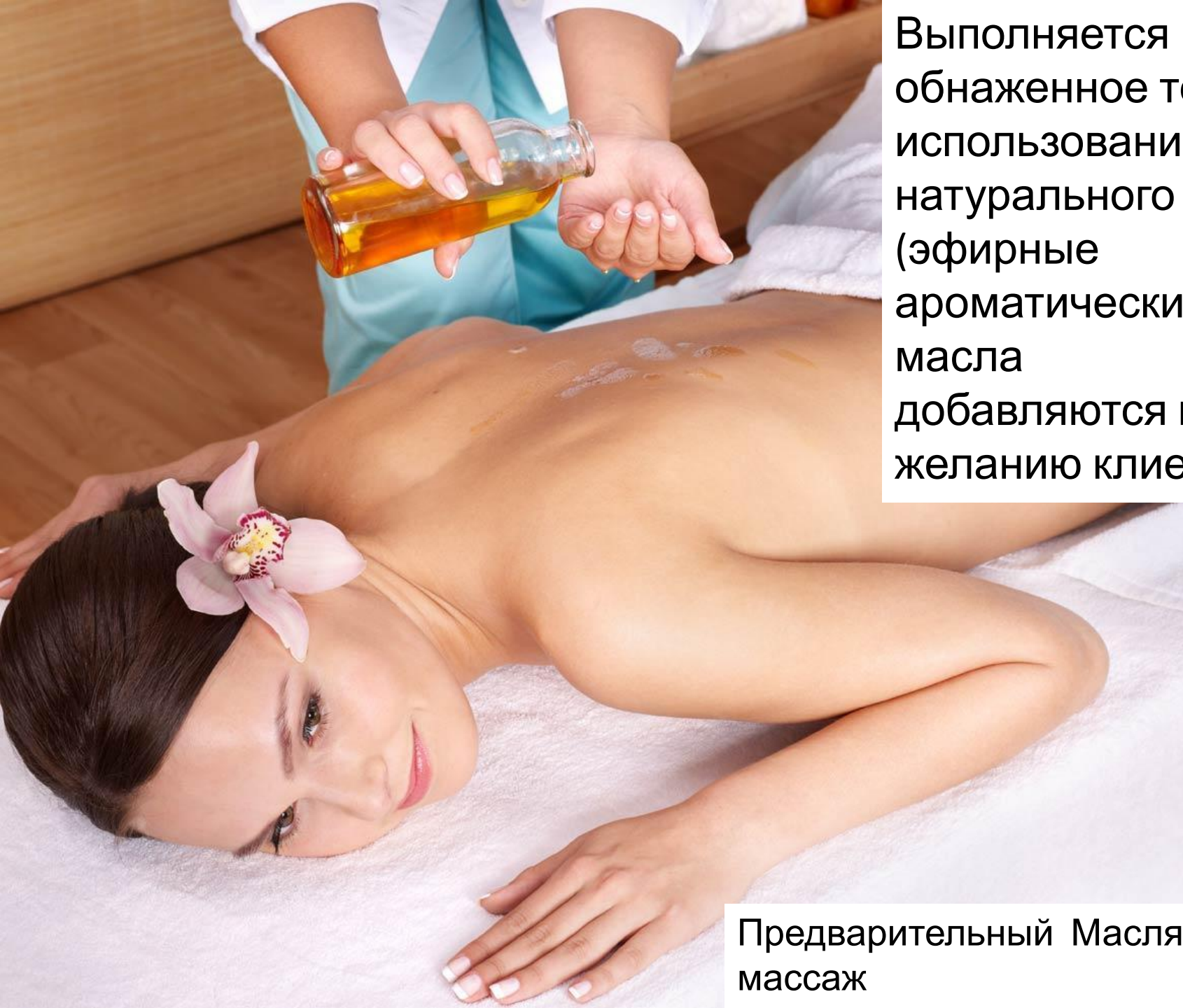
Предварительный масляный массаж хорошо работает на трех уровнях - физическом, духовном и психическом. Масло хорошо питает и омолаживает кожу, что дает хороший косметический эффект.

Используемое при масляном массаже масло, в зависимости от используемого ароманаполнителя, может оказывать мягкий терапевтический эффект – масло с успокаивающим действием хорошо влияет на нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, гормональную систему.

Это мощная стимулирующая, тонизирующая, очистительная и омолаживающая процедура.



Масляный массаж – эффективный способ релаксации для тех, кто испытывает постоянные стрессы, страдает расстройством нервной системы.



Выполняется на
обнаженное тело с
использованием
натурального масла
(эфирные
ароматические
масла
добавляются по
желанию клиента.)

Предварительный Масляный
массаж

Масляный массаж – нанесение масла и втирание его в кожу

«Лист кувшинки» — легкими поглаживания по кругу, например, вокруг груди, по спине ягодицам или вокруг лодыжек. Этим приемом пользуются для того, чтобы масло равномерно распределилось по массируемому участку.

«Павлин» — веерообразные скользящие движения широко расставленными пальцами. Чаще всего применяется для втирания масла на животе, суставах, ягодицах.



Укладка на массажный стол без
отверстия для лица – клиент
должен испытывать комфорт

Предварительный масляный массаж – камни по сухой
коже не работают!

Каждый массажист подбирает массаж «свои» камни. Как выбрать правильно?

- Поверхность камня имеет огромное значение.
- «Дикие» камни с грубоватой абразивной поверхностью в сочетании с маслами обладают «эффектом щетки», и, соответственно, дают дополнительный эффект глубокой очистки кожи.



Лучше иметь камни
трех размеров:
большие,
величиной
примерно с куриное
яйцо, для
растирания спины и
поясницы, средние
– для конечностей и
маленькие для
лица, кистей рук и
стоп.



Техника процедуры может быть разной - это зависит от мастера, который будет с вами работать.

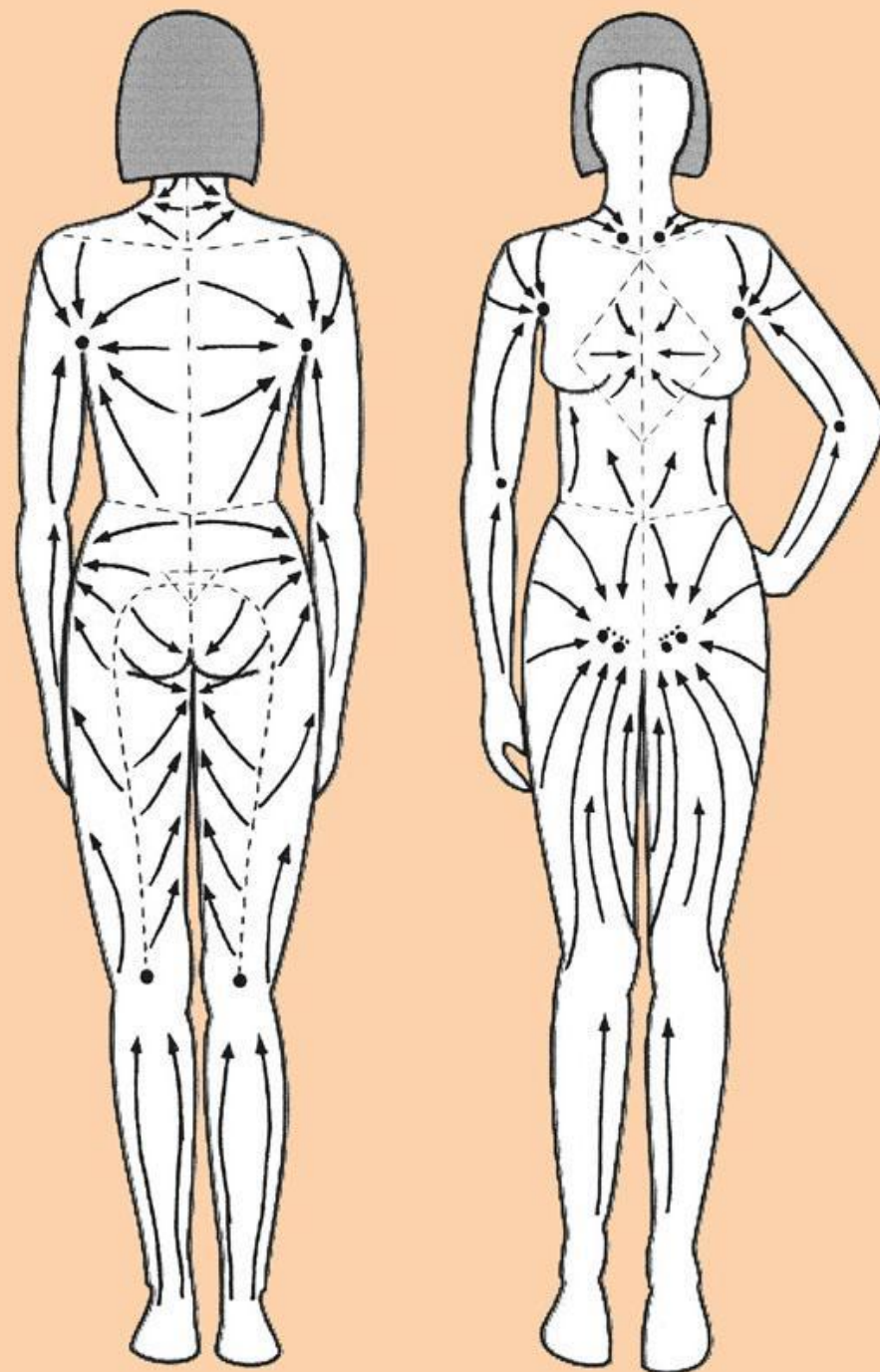
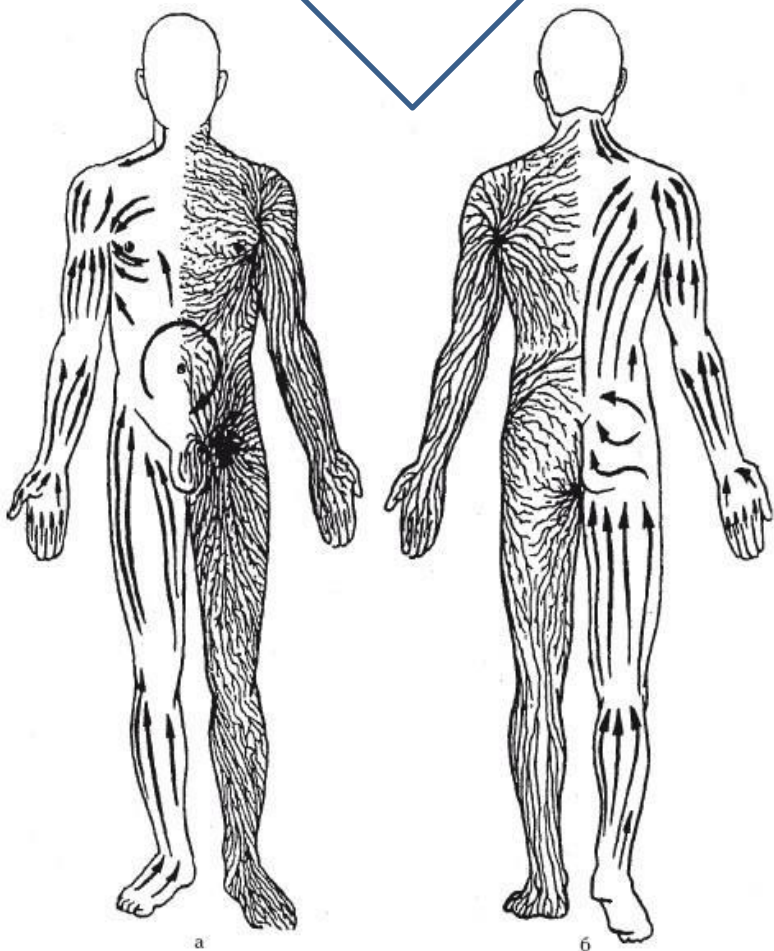
Обязательное условие стоун-массажа - теплое, спокойное место с мягким светом и нежными запахами, может быть тихая, расслабляющая музыка. Специалисты рекомендуют до процедуры много пить, поэтому непосредственно до начала сеанса не забудьте зайти в дамскую комнату, а то не сможете полностью расслабиться. Массаж камнями начинается с того, что пациента намазывают аромамаслом, затем расслабляют с помощью легких прикосновений камнями и только потом начинается непосредственно процедура.



Предварительный масляный массаж

Направление движений при
стоун массаже:

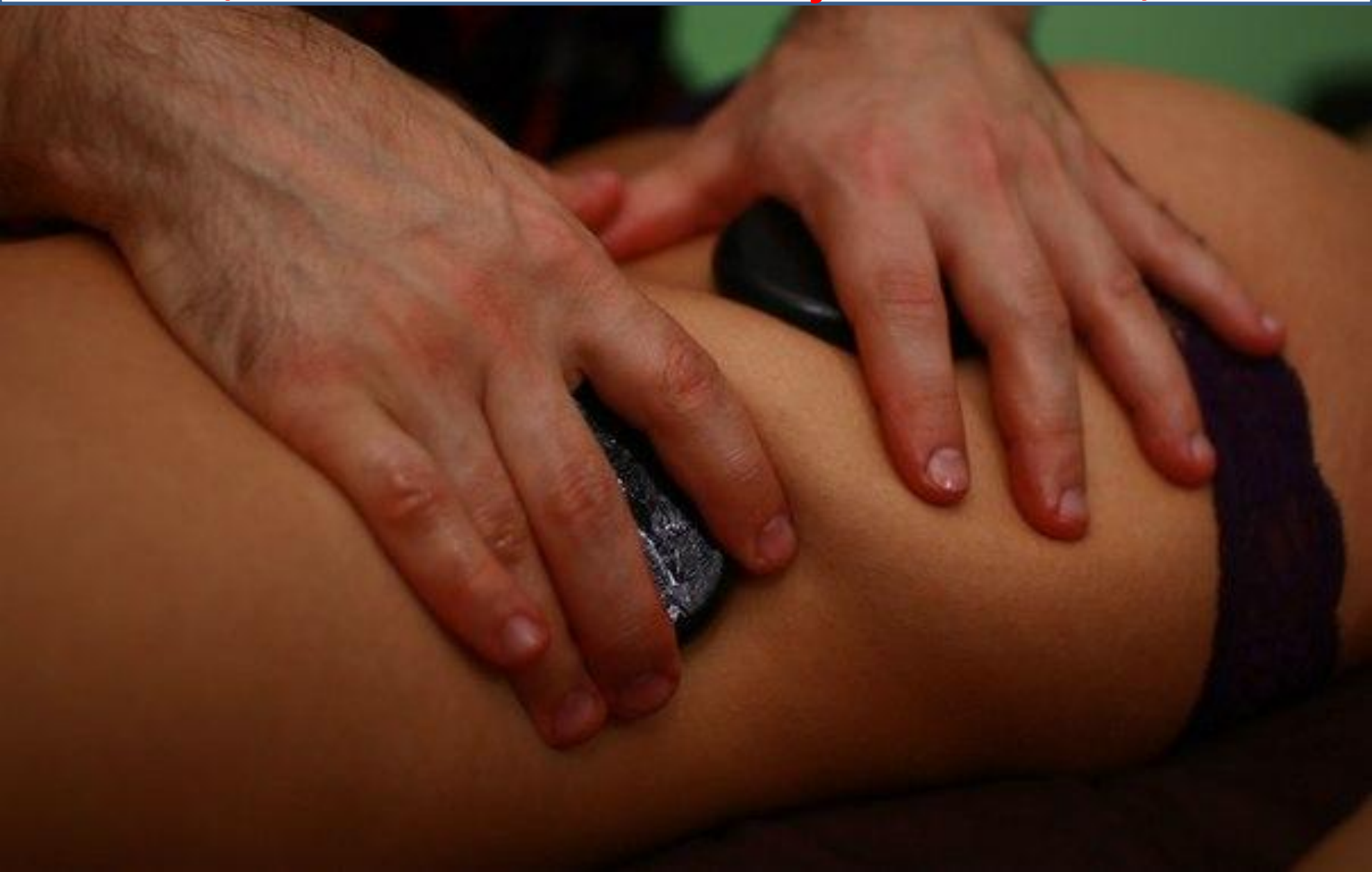
С усилием к сердцу, без усилия
от сердца



Поглаживание и растирвание камнями (динамический стоун-массаж)



Поглаживание и растирвание камнями (динамический стоун-массаж)





После промасливания тела, поглаживания и растирания камнями энергетические точки выкладываются камни разных размеров температурой до 40 градусов. Затем делают массаж, в это время тепло может проникать на глубину до 4 см. Длительность такой процедуры - от 45 минут до 1,5 часа.



Противопоказания для массажа камнями:
любые виды злокачественных опухолей;
сахарный диабет;
глубокое расширение вен;
критические дни у женщин.



Пока клиент расслабляется можно усилить воздействие массажа с помощью круглых камней.



Почему массаж шарами:

Эффект достигается благодаря сочетанию материала и его формы. Твердость камня, превосходящая твердость человеческой руки, точно и глубоко воздействует на проблемные зоны. Вместе с тем округлая поверхность минерала смягчает его соприкосновение с кожей, делая контакт гармоничным и расслабляющим.

Массаж шарами может быть применен практически ко всем участкам тела, однако наиболее эффективным он представляется в отношении кожных тканей и органов, группирующихся вокруг позвоночника и таза. Эти последние являются как бы вертикалью и горизонталью нашего организма, средоточием его моторной активности.

Пока клиент
расслабляется – массаж
стоп камнями
(за отдельную плату)



Китайский динамический массаж круглыми

камнями



Прием «обезьяна крадет сливы»
СЛИВЫ»

Прием «раковина»



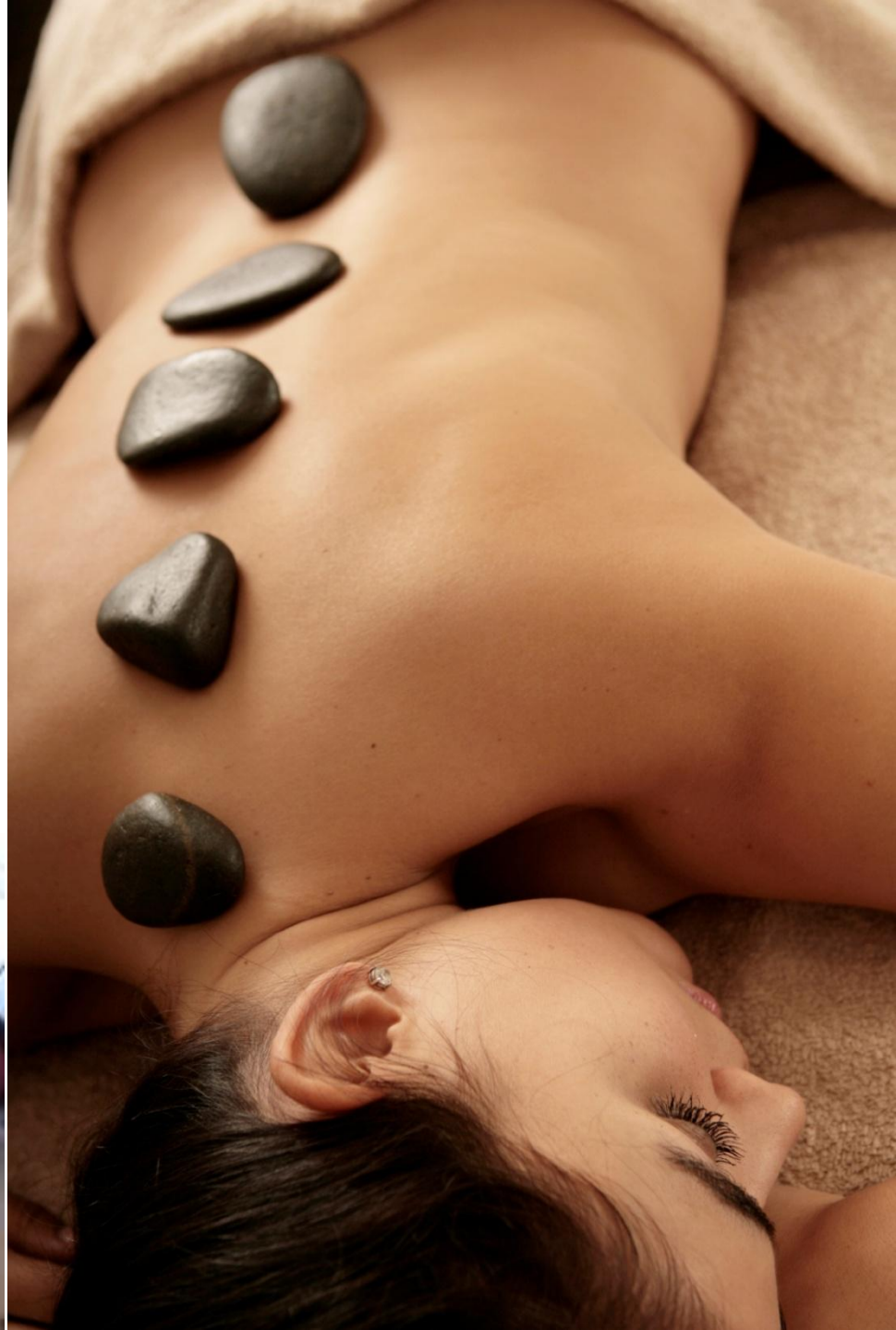
Прием «когти дракона
сжимают жемчужину»

Стоун массаж в составе спа программ:

Сочетание массажа с водными процедурами, баней Завершается процедура омовением и обработкой массажным маслом кистей и стоп пациента. Затем следует десятиминутный отдых под простыней — это время максимального расслабления, легкой дремы, восстановления организма, его адаптации к положительным изменениям, которые подарил массаж. После сеанса клиента угощают ромашковым, жасминовым или другим ароматным травяным чаем.



Типичная ошибка: нарушение физиологической укладки на столе. Голова положена набок слишком сильно! Особенно мужчина: виден прилив крови к голове.





Ожоги
2
степени



у массажиста

Ожог

Ожог — это местное поражение какой-либо части тела с большим или меньшим расстройством кожи и появлением красноты вследствие прикосновения к нему кипящей жидкости, камня, кипящего масла

у клиента



Итак, массаж камнями:

- Улучшает кровообращение, особенно возле нервных окончаний;
- Повышает тонус мышц и всего организма;
- Успокаивает;
- Улучшает суставную смазку;
- Ускоряет реакцию ума, сообразительность;
- Улучшает выведение из тела продуктов жизнедеятельности;
- Смягчает кожу, делает её более гладкой;
- Увеличивает выносливость и работоспособность в течение дня;
- Улучшает сон, делает его более глубоким.



**БОГ СОЗДАЛ
МАССАЖИСТОВ,
ЧТОБЫ ЧЕРЕЗ ИХ
РУКИ
ПРИКАСАТЬСЯ
К ЛЮДЯМ...**

