

ARTYKUŁ O MASAŻU GORĄCYMI KAMIENIAMI

Stare polskie przysłowie mówi „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Niestety bardzo szybki, wyczerpujący tryb życia, stres, jak również brak czasu dla siebie sprawiają, że nasza kondycja psychofizyczna z czasem ulega pogorszeniu. Jak zatem odzyskać utraconą równowagę ciała i ducha, a przy okazji podarować sobie chwilę odprężenia oraz komfortu? To proste – wystarczy skorzystać z masażu gorącymi kamieniami, o którym więcej dowiesz się właśnie w tym artykule.

Masaż gorącymi kamieniami jest odmianą masażu relaksacyjnego i pochodzi z Dalekiego Wschodu. Filozofia masażu gorącymi kamieniami opiera się głównie na teorii przepływu energii przez organizm człowieka, według której w naszym organizmie istnieją punkty odpowiedzialne za odbieranie i przetwarzanie energii, zwane czakrami, w których może ona zostać zablokowana, powodując problemy zdrowotne, emocjonalne i duchowe. Celem masażu gorącymi kamieniami jest zatem wyrównanie przepływu energii w organizmie, poprzez otwarcie siedmiu najważniejszych czakr, którymi są:

- Czakra podstawy – odpowiedzialna za układ odpornościowy i energię życiową
- Czakra seksu – odpowiedzialna za życie seksualne
- Czakra splotu słonecznego – odpowiedzialna za życie uczuciowe
- Czakra serca – odpowiedzialna za regulację energii miłości
- Czakra gardła – odpowiedzialna za zdolność pracy twórczej
- Czakra trzeciego oka – odpowiedzialna za wyobraźnię
- Czakra korony – odpowiedzialna za życie duchowe i stan świadomości

Zabieg ten szczególnie polecany jest osobom przemęczonym, które prowadzą wyczerpujący tryb życia, cierpiącym na zaburzenia snu, bóle stawów, mięśni, szyi, czy kręgosłupa. Polecany jest on również osobom z nadwagą, otyłością, zaburzeniami przemiany materii, jak również małą odpornością organizmu oraz wszystkim, którzy potrzebują chwili odprężenia, wyciszenia i relaksu. Masaż gorącymi kamieniami łączy w sobie elementy termoterapii, drenażu limfatycznego, masażu klasycznego oraz aromaterapii, a jego terapeutyczne działanie oparte jest przede wszystkim o dotyk i ciepło.

Do wykonania masażu najczęściej stosuje się biały marmur i bazalt pochodzenia wulkanicznego. Kamienie bazaltowe zawierają w sobie dużo żelaza, dzięki czemu długo utrzymują ciepło, ich powierzchnia jest gładka i w zależności od masowanego obszaru są specjalnie wyselekcjonowane pod względem kształtu i wielkości.

Masaż rozpoczyna się od podgrzania przez masażystę w wodzie kamieni bazaltowych w specjalnie przeznaczonych do tego podgrzewaczach do temperatury 60 stopni Celsjusza. Po podgrzaniu kamieni do odpowiedniej temperatury masażysta wyciąga je z wody, osusza i naciera oliwką, a następnie także przy użyciu oliwki natłuszcza skórę osoby masowanej, by ułatwić poślizg kamieni.

Kolejnym etapem zabiegu jest ułożenie przez masażystę gorących kamieni na ciele klientki. Osoba wykonująca zabieg układa je zgodnie z rozmieszczeniem punktów energetycznych i delikatnymi, spokojnymi, powolnymi ruchami przesuwa je wzdłuż

meridianów, czyli kanałów energetycznych łączących wspomniane wyżej punkty, aby przyzwyczaić ciało osoby masowanej do ciepła oraz zmniejszyć odczuwalną różnicę temperatur między ciałem a gorącymi kamieniami, a także by ogrzać i rozluźnić mięśnie. Następnie przystępuje do wykonania masażu gorącymi kamieniami, stosując przy tym odpowiednie techniki masażu klasycznego, o których pisałem w jednym z poprzednich artykułów.

Połączenie gorących kamieni z odpowiednimi technikami masażu klasycznego jest zabiegiem przyjemnym i pozwala na odblokowanie przepływu energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Po zabiegu skóra jest lepiej ukrwiona, odżywiona jak również dotleniona, poprawia się jej elastyczność, jędrność oraz wygląd. Masaż gorącymi kamieniami wspomaga walkę z cellulitem, poprawia krążenie krwi i limfy, rozszerza naczynia krwionośne, zmniejsza obrzęki, przyspiesza metabolizm a także wydalanie toksyn z organizmu oraz wzmacnia jego odporność. Ciepło płynące z gorących kamieni usuwa dolegliwości bólowe, wzmacnia również zdolność mięśni do wysiłku i przyspiesza regenerację po urazach czy przeciążeniach. Zabieg ten zmniejsza napięcie nerwowe, łagodzi objawy stresu oraz przygnębienia, działa uspakajająco, jak również reguluje zaburzenia snu.

Jeśli jesteś przytłoczona codziennymi obowiązkami, rozdrażniona, masz napięte mięśnie i związane z nimi dolegliwości bólowe, zdecyduj się na masaż gorącymi kamieniami. Masaż ten nie tylko rozluźni twoje ciało, ale także doskonale cię zrelaksuje oraz wprowadzi w dobre samopoczucie.