

Массаж горячими камнями СТОУН- терапия



В древние времена люди наделяли камни особой целебной силой, способной излечить от многих заболеваний.



Данная методика массажа камнями называется
стоунтерапией, для которой свойственными
являются свои особенности проведения,
показания и противопоказания.



Этапы проведения стоунтерапии

Предварительно тело растирается ароматическими маслами.

На определенные участки тела массажист выкладывает камни – на позвоночник, поясницу, шею, руки, ноги.

Между пальцев вставляются плоские небольшие камушки.

Массажист начинает осуществлять поглаживания и растирания кожи, используя при этом камни разной температуры.

Процедура всегда начинается со стоп, плавно переходя на голени, бедра, кисти, руки, шею, плечи, декольте.

ПОКАЗАНИЯ:
мышечные боли;
ослабленные иммунная и респираторная
системы;
наличие жировых отложений;
неправильный обмен веществ;
физические, психические переутомления,
депрессии, стрессовые ситуации;
головные боли;
старение кожи;
гипертония;
частые простуды;
бессонница.

Кроме того, массаж камнями позволяет улучшить кровообращение, вернуть коже потерянную упругость и эластичность.

Но все же, несмотря на благоприятное воздействие на организм человека методики стоунтерапии, не стоит забывать о некоторых противопоказаниях, к которым относятся:

беременность;

повреждения позвоночника;

отсутствие чувствительности к температуре;

осложнения, вызванные сахарным диабетом;

нарушения целостности кожи;

Приятного массажа!
СПАСИБО!

